

# O ENSINO DO KARATÊ NA DIMINUIÇÃO DA AGRESSIVIDADE DE CRIANÇAS NA PERCEPÇÃO DE PROFESSORES DO SUL DE SANTA CATARINA – SC

Juliano Colombo\*

\*Acadêmico da 8ª fase de Educação Física Bacharelado da Universidade do Extremo Sul Catarinense - UNESC

## RESUMO

O presente estudo tem como objetivo verificar se as aulas de Karatê contribuem na diminuição da agressividade em crianças. A agressividade foi escolhida dentre os outros fatores psicossociais, por que ainda hoje muitas pessoas consideram as Artes Marciais, nesse caso o Karatê, como contribuinte no fator da agressividade, e não como uma ferramenta auxiliadora na diminuição da mesma. Por essa razão foi aplicado um questionário e conseqüentemente respondido por professores de Karatê a fim de verificarmos se realmente houve mudanças em aspectos psicossociais em crianças praticantes de Karatê referente à agressividade. O professor de Karatê é um grande influente na formação da criança, e muitas vezes os comportamentos inadequados dos alunos, são resultados do ensinamento de um professor não tão capacitado, e que não possui uma verdadeira visão do que é o verdadeiro Karatê-Do. Sendo assim, a prática do Karatê não está vinculada ao comportamento agressivo e/ou violento por parte de seus adeptos. Tanto os estudos sobre a agressividade quanto os estudos relacionados a violência, quando comparados aos resultados obtidos através do questionário, mostram que o Karatê muito pelo contrario do que as pessoas leigas dizem, faz com que seus ensinamentos, fundamentos e filosofias contribuam significativamente a favor da formação da criança e luta contra as atitudes agressivas e até mesmo violentas.

Palavras-chave: Karatê; Agressividade; Violência.

## INTRODUÇÃO

Através de minhas vivencias como professor de Karatê, por incentivo de minha família e amigos, e pensando em adquirir um maior conhecimento para garantir uma aula com melhor qualidade e segurança para meus alunos, fui instigado a me graduar em Educação Física.

Comecei a atuar como professor de Karatê em 2011, e desde que comecei tenho percebido que nos dias de hoje ainda se tem certo preconceito da comunidade em relação às lutas, por serem leigos quanto a esse assunto acabam criando em suas mentes a ideia de que todas as lutas ensinam

apenas a criança a ser violenta e agressiva, e não percebem ou até mesmo não conhecem os benefícios que a prática da luta pode trazer tanto a níveis físicos quanto a níveis psicológicos.

Portanto, emergiu dessas reflexões o seguinte problema de pesquisa: quais os benefícios que a prática de Karatê proporciona na vida de crianças com relação a diminuição da agressividade?

O Objetivo geral deste trabalho é verificar a contribuição das aulas de Karatê na diminuição da agressividade de crianças do Sul de Santa Catarina, ainda são objetivo verificar se após a prática de Karatê as crianças apresentaram um comportamento em oposição à agressividade e a violência, verificar qual a percepção de professores de Karatê, e quais as estratégias os mesmo aplicam para minimizar os aspectos de agressividade em seus alunos, analisar se houve um melhor relacionamento de amizade com seus colegas de treino.

## **O KARATÊ: HISTÓRIA E PRINCÍPIOS**

O Caratê ou Karatê (em japonês, Karatê-Dô, “caminho das mãos vazias”) é uma arte marcial desenvolvida a partir do Kenpô chinês (em particular o Kung Fu da China Meridional) e de métodos autóctones de lutas das ilhas Ryukyu. (CARTAXO, 2011).

Apesar de haver registros da existência das artes marciais há seis mil anos, não se sabe ao certo quando surgiu o Karatê-Dô, pois não há registros escritos sobre seu surgimento e desenvolvimento. Sabe-se apenas que em por duas vezes na história de Ryukyu (atualmente Okinawa), entre o século XV e XVIII, as armas foram proibidas por um edito governamental (FRANÇA, 2008).

O precursor do Karatê foi Bodhi-Dharma, o mesmo que fundou o zen-budismo da Índia. A história conta que no início do século XV, o Rei Hasshi, da dinastia Sho, conseguiu reunir todas as ilhas do arquipélago Ryu Kyu (cuja maior ilha era Okinawa) numa só nação. A fim de desencorajar qualquer golpe armado de grupos rivais, ordenou que todas as armas fossem confiscadas, tornando sua posse crime contra o Estado. (FEDERAÇÃO PAULISTA DE KARATÊ, 2010).

Segundo Nakayama (1977, apud CORRÊA, 2011), essa arte marcial é uma prática através da qual o praticante aprende a dominar todos os movimentos do corpo, como a noção de equilíbrio, flexões, extensões e saltos, em todas as direções de um modo livre e uniforme. O Karatê-Dô pode ser dividido em três pilares fundamentais: kihon (fundamentos), kata (exercícios formais) e kumite (luta)

que são ensinados respectivamente nessa mesma ordem para o aprendizado, mas que devem ser treinados e estudados com o mesmo valor.

Introduzido no Brasil na década de 50, através da colônia japonesa, inicialmente no estado de São Paulo e posteriormente em outros estados, o Karatê logo ganhou diversos adeptos, tendo diferentes precursores de acordo com o estilo. (CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE KARATÊ, 2010)

De acordo com Cartaxo (2011), no Karatê há um grande número de estilos e escolas. Os mais conhecidos atualmente são Shotokan, a Escola Shotokai, Shorin-Ryu, Goju-Ryu, Uechi Ryu e Shito-Ryu. Todos eles criados na primeira metade do século XX. Segundo o autor, os estilos de Karatê mais divulgados no mundo são Goju-ryu – tendo como fundador o Mestre Myagui Chogun em 1930, Wado-Ryu – tendo como fundador o Mestre Otsuka Hiroki em 1935, Shito-Ryu – fundado pelo Mestre Mabuni Kenwa em 1936, e Shotokan-Ryu – fundado pelo Mestre Gichin Funakoshi em 1936.

De acordo com o mesmo autor, para Funakoshi, a prática do karatê tinha muito mais a ver com dominar o ego do que com a arte marcial. Funakoshi dizia que o valor da arte depende de quem a aplica. Se essa aplicação for para um bom propósito, então a arte é de grande valor; mas se for mal usada, então não existe arte mais maligna e nociva que o Karatê.

Acreditamos que os vinte princípios do Karatê que foram estabelecidos por Gichin Funakoshi como um instrumento de orientação para os seus discípulos poderem explorar mais plenamente os aspectos espirituais do Caminho do Karatê, podem servir como orientação para as aulas inclusive na atualidade:

1º não se esqueça de que o karatê-do começa e termina com respeito; 2º não existe primeiro golpe no karate; 3º o karatê permanece do lado da justiça; 4º primeiro conheça a si mesmo, depois conheça os outros; 5º o pensamento acima da técnica; 6º a mente deve ficar livre; 7º o infortúnio resulta de um descuido; 8º o karatê vai além do dojo; 9º o karatê é uma atitude vitalícia; 10º aplique o sentido do karatê a todas as coisas. Isso é o que ele tem de belo; 11º o karatê é como a água fervente: sem calor, retorna ao estado tépido; 12º não pense em vencer. Em vez disso, pense em não perder; 13º mude de posição de acordo com o adversário; 14º o resultado de uma batalha depende de como encaramos o vazio e o cheio (a fraqueza e a força); 15º considere as mãos e os pés do adversário como espadas; 16º ao sair pelo seu portão, você se depara com um milhão de inimigos; 17º a kamae (posição de prontidão) é para os iniciantes; com o tempo, adota-se a shizentai (postura natural); 18º execute o kata corretamente; o combate real é outra questão; 19º não se esqueça de imprimir ou subtrair a força, de distender ou contrair o corpo, de aplicar a técnica com rapidez ou lentamente; 20º mantenha-se sempre atento, diligente e capaz na sua busca do caminho. (FUNAKOSHI e NAGAZONE, 2005 p. 9)

Segundo Teramoto (2005, apud SEVERINO E BARBOSA, 2011) os vinte princípios foram legados pelo mestre Gichin Funakoshi para o desenvolvimento espiritual e mental dos seus alunos. É a preocupação com os aspectos espirituais, insistia o mestre Funakoshi, que transforma o karatê, de mera arte marcial, no karatê-Do, num Caminho.

## **A AGRESSIVIDADE E A VIOLÊNCIA**

Segundo Bandeira (2006), os termos agressividade e violência, embora tendo significados bastante distintos, no senso comum são facilmente confundidos. Comumente vemos agressividade e violência representando o mesmo fenômeno. Para não banalizarmos essas palavras, promovendo assim a distorção sobre o significado das mesmas, se faz necessário um rápido aprofundamento de seus conceitos.

O mesmo autor diz ainda que a agressividade é um atributo natural a todo ser humano e não deve ser entendida como uma via única e determinada que conduza à luta e à destruição. As atitudes agressivas do ser humano um amplo espectro que vai desde a destruição (violência) à construção (criatividade). Portanto a agressividade também deve ser reconhecida pelos seus aspectos positivos.

Já para Mora (2004 apud BANDEIRA 2006), subjaz o nosso sentido competitivo de sermos melhores que os de mais como pessoas, como sociedades e como países, nos esportes, nos negócios, na economia, na política e nas religiões. Sem dúvida, essa agressividade subjacente, queiramos ou não, foi o que permitiu a sobrevivência das sociedades e seu progresso até o presente.

Segundo Tramontin (2008), o Karatê se apresenta para o aluno como uma ferramenta ou como um meio canalizador dos sentimentos hostis para fins úteis, evidenciando o instinto de vida, liberando mecanismos de defesa do Ego, do qual o aprendiz se livra dos impulsos agressivos, lançando-os no ambiente de forma construtiva e valorizada. O aprendizado desta arte marcial proporciona virtudes necessárias para uma atuação social positiva: união, amizade, respeito e disciplina, visando conter o espírito agressivo dos alunos.

Seguindo a mesma ideia de Duncan (1985 apud TRAMONTIN, 2008) que diz que o Karatê é um esporte essencialmente pacífico e sua finalidade é a defesa, não o ataque, por isso mesmo, longe de predispor para a violência, cultiva a cortesia, a boa educação e o respeito ao semelhante, razão pela qual torna-se um fator altamente positivo na formação da adolescência.

## METODOLOGIA

A pesquisa realizada é descritiva do tipo estudo de caso, na qual procura analisar e compreender, aspectos referentes ao Karatê e a agressividade. “O pesquisador utiliza o questionário para obter informação pedindo aos sujeitos que respondam às questões em vez de observarem seu comportamento” (THOMAS E NELSON, 2002, p. 280).

A população é composta por professores de Karatê da região sul de Santa Catarina, com experiência mínima de um ano. A amostra é de 12 indivíduos, sendo, 10 professores da cidade de Criciúma e 02 da cidade de Tubarão. A amostragem foi intencional e composta por voluntários.

**Tabela 1 – Com relação aos dados pessoais**

<b>Participante</b>	<b>Sexo</b>	<b>Idade</b>	<b>Graduação</b>	<b>Anos de prática</b>	<b>Formação</b>
P1	M	52	1° Dan	+ 10	Educação Física
P2	M	20	1° Dan	3 A 5	Educação Física Cursando
P2	M	46	4° Dan	3 a 5	Ex-atleta
P4	M	32	1° Dan	3 a 5	Educação Física
P5	M	42	1° Dan	+ 10	Ex-atleta
P6	M	48	1° Dan	5 a 10	Educação Física
P7	M	36	2° Dan	5 a 10	Ex-atleta
P8	M	20	Verde	1 a 3	Ex-atleta
P9	M	60	4° Dan	+ 10	Educação Física
P10	M	22	1° Dan	3 a 5	Educação Física Cursando
P11	M	38	2° Dan	+ 10	Ex-atleta
P12	M	50	6° Dan	+ 10	Ex-atleta

Fonte: Autoria própria, out/2014.

O pesquisador diante de um agendamento prévio, foi em cada academia onde as aulas são ministradas, apresentou a pesquisa e os objetivos aos praticantes e explicou o questionário a quem se interessou em participar do estudo. Cada participante assinou seu termo de consentimento e livre esclarecimento.

Como instrumento de pesquisa, o acadêmico utilizou um questionário semiestruturado com perguntas abertas e fechadas. Dividido em duas partes: sendo A) questões relacionadas aos dados pessoais; e B) questões de cunho perceptivo relacionadas ao Karatê e a agressividade. O instrumento foi adaptado de Severino e Barbosa (2011). Os questionários foram respondidos individualmente. Os dados foram analisados através da estatística descritiva, onde foram organizados em tabelas e posteriormente realizou-se a discussão dos resultados em consonância com a literatura existente.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Neste capítulo apresentaremos os resultados e discussões que emergiram do preenchimento do questionário pelos professores de Karate do sul de Santa Catarina.

**Tabela 2: As lutas (kumite) nas suas aulas são priorizadas?**

<b>Alternativa</b>	<b>Frequência*</b>	<b>%</b>
Através de práticas recreativas	2	16,66
Através de simulação de competição	3	24,99
Através de diversas formas	9	74,97
Não prioriza	0	0

Fonte: Autoria própria, out/2014. \* Os participantes assinalaram mais de uma alternativa

A análise referente a tabela 2 da forma em que as lutas são priorizadas, apenas 2 dos participantes assinalaram que é através de práticas recreativas, 3 através de simulação de competição, e 9 de 12 participantes assinalaram que ensinam através de diversas formas, como por exemplo, combinações de golpes individual e em duplas, visando o aprendizado do ataque e da defesa, simulado de luta porem com mais de três alunos, visando desta forma a percepção e a velocidade de ação e reação.

Ao comparar a tabela 2 com os resultados de Severino e Barbosa (2011), podemos perceber que houve uma grande diferença relacionado a prioridade das lutas onde a maioria respondeu que realiza através de simulação de competições.

**Tabela 3: Existe relação da prática do karatê com a agressividade?**

<b>Alternativa</b>	<b>Frequência</b>	<b>%</b>
Depende do professor	8	66,67
Sim	0	0
Não	4	33,33
Total	12	100

Fonte: Autoria própria, out/2014.

Conforme a tabela 3, referente a relação da prática do karatê com a agressividade, podemos perceber que 8 responderam que depende do professor, e apenas 4 participantes responderam que não existe relação da prática do karatê com a agressividade. Como no estudo de Severino e Barbosa (2011), fica claro então, que o professor é o principal mediador, e que suas ações e ensinamentos como professor será quase sempre seguido por seus alunos, pois o professor na maioria das vezes é o ponto de referencia em que os alunos se espelham. Mesmo sabendo que conforme Debarbieux (2002 apud BANDEIRA, 2006), que a violência é tanto uma questão de opressão diária quanto de atos brutais e espetaculares, portanto, não devemos limita-la a um único elemento traumático, eruptivo e inesperado. Embora mais visível nos atos brutais, a violência também é motivada pelas desigualdades sociais, pelos preconceitos e por todas as formas de exclusão.

**Tabela 4: Em sua opinião, há relação entre a prática de luta e o comportamento agressivo por parte dos alunos?**

<b>Alternativa</b>	<b>Frequência</b>	<b>%</b>
Talvez	2	16,67
Sim	2	16,67
Não	8	66,66
<b>Total</b>	<b>12</b>	<b>100</b>

Fonte: Autoria própria, out/2014.

A tabela 4, que se refere a pergunta de haver relação entre a prática de luta e o comportamento agressivo por parte dos alunos, dos 12 participantes, 2 responderam que talvez tenha relação, 2 participantes afirmam que há relação, enquanto a maioria, 8 participantes afirmam que não há nenhuma relação entre a prática de luta e o comportamento agressivo por parte dos alunos.

P12 relatou que: *“A parte agressiva existe dentro de cada pessoa, porem, o profissional que as ensina deve conduzir e canalizar esta energia para o bem, mostrando o caminho de ser correto e leal e do mesmo modo abster-se de procedimentos violentos”*.

Segundo a Federação Catarinense de Karatê, a filosofia do Budo se traduz pela busca constante do aperfeiçoamento, autocontrole e na contribuição pessoal para a harmonização do meio onde se está inserido. O Karatê se caracteriza por procedimentos de respeito e de etiqueta. Esse propósito de "anti-violência" pode ser muito bem expresso através do seguinte ensinamento: Se o adversário é inferior a ti, então por que brigar? Se o adversário é superior a ti, então por que brigar? Se o adversário é igual a ti, compreenderas o que tu compreendes... então não haverá luta. Honra não é orgulho, é consciência real do que se possui.

**Tabela 5: Em sua opinião, existe uma associação da luta com situações de violência apresentados na mídia?**

<b>Alternativa</b>	<b>Frequência</b>	<b>%</b>
Sim	8	66,67
Não	4	33,33
Total	12	100

Fonte: Autoria própria, out/2014.

Com relação a tabela 5, P12 contrariando a maioria afirmou que *“Não existe. Quem pratica arte marcial de verdade não direciona para a violência, porem os maus profissionais é quem fazem isso acontecer”*.

O pensamento de P12 corrobora com a pesquisa de Severino e Barbosa (2011) onde a maioria afirmou que não existe uma associação da luta com situações de violências apresentados pela mídia. Isso é exaltado por Tramontin (2011) onde nos elucida que esse controle de agressividade, no trabalho pedagógico, é enfatizado graças aos princípios orientais do Karatê, onde a sua filosofia é a cortesia, educação e o respeito ao próximo, pois, os orientais praticantes dessa arte levam a disciplina e o controle da agressividade extremamente a sério, com isso acreditam que a vida tem muito mais sentido e valor.

**Tabela 6: Você costuma realizar junto com os alunos trabalhos voltados para a questão da agressividade?**

<b>Alternativa</b>	<b>Frequência</b>	<b>%</b>
Constantemente	5	41,67
Pouco	2	16,67
Esporadicamente	1	8,33
Não realiza	4	33,33
Total	12	100

Fonte: Autoria própria, out/2014.

A tabela 6 nos mostra que dentre 12 participantes, 5 realizam com alunos trabalhos voltados para a questão da agressividade, 2 participantes realizam pouco trabalhos referente a isso, 1 participante realiza esporadicamente, enquanto 4 participantes não realizam nenhum trabalho voltado



a está questão. Percebemos uma certa carência por parte de professores quanto a esta questão, penso que esse assunto deve ser trabalhado constantemente com os alunos, pois quanto mais frisarmos a não violência e a não agressividade maiores serão os resultados e as compreensões dos alunos.

**Tabela 7: Você costuma realizar junto com os pais trabalhos voltados para a questão da agressividade?**

<b>Alternativa</b>	<b>Frequência</b>	<b>%</b>
Constantemente	1	8,33
Pouco	3	25
Esporadicamente	3	25
Não realiza	5	41,67
<b>Total</b>	<b>12</b>	<b>100</b>

Fonte: Autoria própria, out/2014.

A tabela 7 refere-se a realização junto aos pais trabalhos voltados a agressividade, dos 12 participantes apenas 1 respondeu que realiza constantemente, 3 participantes pouco realizam, 3 participantes realizam esporadicamente, e 5 participantes não realizam. P12 com sua experiência relatou que *“Os pais não importa o esporte, tem a obrigação de acompanhar e julgar o comportamento dos professores”*. No estudo de Severino e Barbosa (2011) 50% dos professores realizam este trabalho com os pais mostrando claramente a diferença entre os dois grupos. Se levarmos em consideração a afirmação de Balbino (1997 apud TRAMONTIN, 2008) que a agressividade é herdada geneticamente, estando, portanto, presente em todo o indivíduo de qualquer espécie, porém trata-se de algo plástico e canalizável onde as manifestações e consequências podem ser domináveis, sendo que a função essencial do esporte é a descarga catártica das pulsões agressivas. Salientamos a importância da mudança de postura com relação a este tema por parte do grupo estudado.

**Tabela 8: Na busca por resultados positivos em competições a sua associação/academia há comportamentos agressivos por parte dos alunos?**

<b>Alternativa</b>	<b>Frequência</b>	<b>%</b>
Depende do professor	1	8,33
Sim	0	0
Não	11	91,67

Total	12	100
-------	----	-----

Fonte: Autoria própria, out/2014.

Nessa tabela, onde se refere a comportamentos agressivos por parte dos alunos na busca de resultados positivos em competição, ficou mais que evidente que foi quase unânime a resposta dos participantes, 11 participantes responderam que não e ainda P12 relatou que *“há 30 anos ensino a Arte Marcial especialmente o Karatê e jamais coloquei, a fazer vencer acima de tudo, e sim mostrei o caminho de vencer ou perder com lealdade e respeito acima de tudo”*. Acreditamos que o Karate desenvolve a estabilidade emocional. A situação de luta colabora eficazmente para a sua conquista. Qualquer descontrole de emoções leva a imediata reflexão em suas atitudes. Por isso, é preciso dedicar-se com empenho, para conseguir a necessária serenidade nesta pratica milenar.

## **TECENDO ALGUMAS CONSIDERAÇÕES**

Como podemos perceber, o Karatê tem sido uma grande ferramenta auxiliadora na formação da criança, principalmente por seguir uma filosofia de vida originaria do Japão, filosofia essa que é regida por cinco princípios fundamentais do Karatê-Do, denominados de Dojo Kun “Lemas do Karatê”, cada um trás consigo ensinamentos de extrema importância na construção de vida de um Karateca. São eles, Esforçar-se para a formação de um caráter saudável; Fidelidade para com o verdadeiro caminho da razão; Desenvolver a persistência e o esforço; Conter o espirito de agressão destrutiva; Respeitar acima de tudo.

Como vimos no decorrer deste artigo, dependerá muitas vezes do professor, se a criança agirá de forma agressiva ou se ela saberá se controlar diante de situações difíceis. A agressividade está dentro de cada um de nós, mas cabe a nós professores dessa área ensinarmos a criança a utilizar essa agressividade natural a seu favor, mas sem a utilização da violência.

Podemos perceber que após iniciar a prática do Karatê, houve uma mudança significativa no comportamento dos alunos quanto a agressividade e a violência, essa mudança foi percebida e bem comentada pela maioria dos participantes que responderam o questionário e afirmaram que no decorrer das aulas já era notório as mudanças e os valores adquiridos dessa arte marcial pelo aluno, e a melhor forma de saber se o aluno aprendeu a se controlar e a segurar seus instintos agressivos ou de violência é durante uma competição, onde a criança é colocada a prova não apenas em nível técnico, mas também em nível psicológico, onde concluiremos se as mesmas tiveram alguma mudança quanto ao seu comportamento.

São muitas as estratégias que podem ser utilizadas como ferramentas para minimizar os aspectos da agressividade, o mais comum e geralmente o primeiro a ser trabalhado é a conscientização de pais e alunos, onde é esclarecido o verdadeiro sentido do Karatê e explicado que qualquer atitude que venha a denigrir ou desmoralizar tanto o Karatê quanto o seu próximo é considerado atitude proibida, e acompanhado de brigas que gerem violências o aluno é repreendido e podendo muitas vezes até ser expulso da associação/academia que o mesmo faz parte.

Outra forma de contribuição é fazer trabalhos em duplas e até mesmo em equipes, visando assim a união, cortesia, respeito, cooperação, propondo atividades muitas vezes com um grau de dificuldade maior, fazendo com que as crianças desenvolvam uma consciência, um hábito de que trabalhos em equipes é muito mais fácil de ser realizados e conseqüentemente a criança levará consigo que muitas vezes dependerá do outro colega para realizar determinada atividade, gerando assim um sentimento de respeito e gratidão.

Podemos perceber que nas competições não há comportamentos agressivos, sendo assim fica evidente de que o Karatê proporciona o desenvolvimento de um melhor relacionamento de amizade e companheirismo entre os colegas de treino. Por essa razão é correto afirmar que o aprendizado desta arte marcial, contribui positivamente na união, amizade, respeito e disciplina, tendo como meta a não utilização da agressividade.

Como vimos, a prática do Karatê não está vinculada ao comportamento agressivo e/ou violento por parte de seus adeptos. Tanto os estudos sobre a agressividade quanto os estudos relacionados a violência, quando comparados aos resultados obtidos através do questionário, mostram que o Karatê muito pelo contrário do que as pessoas leigas dizem, faz com que seus ensinamentos, fundamentos e filosofias contribuam significativamente a favor da formação da criança e luta contra as atitudes agressivas e até mesmo violentas.

O professor de Karatê é o grande influenciador na formação da criança, e muitas vezes os comportamentos inadequados dos alunos, são resultados do ensinamento de um professor não tão capacitado, e que não possui uma verdadeira visão do que é o verdadeiro Karatê-Do. Deste modo, é errôneo afirmarmos que as lutas, em especial o Karatê são responsáveis por esses comportamentos agressivos.

## **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

BANDEIRA, Hélio Riche. **Percepções de alunos de karatê sobre a agressividade / violência: aplicações educacionais no ensino de artes marciais.** 2006. Disponível em: <http://repositorio.uniceub.br/bitstream/123456789/2922/2/20211175.pdf>. Acesso em: 25 Out. 2014.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE KARATÊ. **Precursos do Karatê no Brasil**. Disponível em: [http://www.karatedobrasil.org.br/index.php?option=com\\_content&view=article&id=18&Itemid=13](http://www.karatedobrasil.org.br/index.php?option=com_content&view=article&id=18&Itemid=13)>. Acesso em: 05 out 2014.

CORREA, Edimara Antunes. **Alternativas Pedagógicas para a Inclusão das Lutas na Educação Física Escolar**. SC. 2011. 50 f. Monografia (Graduação em Educação Física) – Universidade do Sul de Santa Catarina, Tubarão, 2011.

CARTAXO, Carlos Alberto. **Jogos de Combate: Atividades Recreativas e psicomotoras, teoria e prática**. Petrópolis: Vozes, 2011.

FEDERAÇÃO PAULISTA DE KARATÊ. **O Karatê**. Disponível em: <[http://www.fpk.com.br/o\\_karate\\_3.html](http://www.fpk.com.br/o_karate_3.html)>. Acesso em 03 out 2014.

FRANÇA, Tiago Porto. **Análise Comportamental Aplicada ao Karatê-Dô**. 2008. Disponível em: <http://repositorio.uniceub.br/bitstream/123456789/2922/2/20211175.pdf>. Acesso em: 13 Out. 2014.

FUNAKOSHI, Gichin; NAKASONE, Genwa. **Os Vinte Princípios Fundamentais do Karatê o Legado Espiritual do Mestre**. Tradução de Henrique A. Rêgo Monteiro. São Paulo: Cultrix, 2005.

SEVERINO, Cláudio Delunaerdo; BARBOSA, Andressa de Oliveira. **Karatê e agressividade: possíveis relações**. 2011. Disponível em: <http://web.unifoa.edu.br/cadernos/edicao/16/85.pdf>. Acesso em: 05 Set. 2014.

THOMAS, J. R.; NELSON, J. K. **Métodos de pesquisa em atividade física**. Tradução de Ricardo Petersen et al. 3ª edição. Porto Alegre: Artmed, 2002.

TRAMONTIN, Zilmar; **O Karatê como Ferramenta Minimizada da Agressividade no Ambiente Escolar**. 2008. Disponível em: <http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/pde/arquivos/1933-8.pdf>. Acesso em: 25 Out. 2014.