



POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DE GOIÁS  
COMANDO DA ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR  
DIRETORIA DE ENSINO E PESQUISA  
**ESPECIALIZAÇÃO EM POLÍCIA E SEGURANÇA PÚBLICA**



KAROLINA MORAIS DE ANDRADE SANTOS

**PROPOSTA DE PROJETO DE DEFESA PESSOAL PARA MULHERES EM  
SITUAÇÃO DE VULNERABILIDADE NO BATALHÃO MARIA DA PENHA-  
GOIÂNIA/GO**

GOIÂNIA-GO

2025

KAROLINA MORAIS DE ANDRADE SANTOS

**PROPOSTA DE PROJETO DE DEFESA PESSOAL PARA MULHERES EM  
SITUAÇÃO DE VULNERABILIDADE NO BATALHÃO MARIA DA PENHA-  
GOIÂNIA/GO**

Artigo Científico apresentado como exigência para conclusão da disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso da Pós-Graduação em Polícia e Segurança Pública pelo Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás, sob a orientação do Prof. Daniel Sousa Neves.

GOIÂNIA-GO

2025

**PROPOSTA DE PROJETO DE DEFESA PESSOAL PARA MULHERES EM SITUAÇÃO DE VULNERABILIDADE NO BATALHÃO MARIA DA PENHA-GOIÂNIA/GO**

**PROPOSAL FOR A PERSONAL DEFENSE PROJECT FOR WOMEN IN VULNERABLE SITUATIONS IN THE MARIA DA PENHA BATTALION-GOIÂNIA/GO**

Karolina Morais de Andrade Santos<sup>1</sup>

Daniel Sousa Neves<sup>2</sup>

**Resumo**

A pesquisa elaborou uma proposta de projeto de defesa pessoal para mulheres em situação de vulnerabilidade atendidas pelo Batalhão Maria da Penha da Polícia Militar de Goiás (PMGO), utilizando técnicas do karatê Uechi Ryu e do Manual de Defesa Pessoal Policial (2023). Contextualizada na persistência da violência de gênero e nas limitações da Lei Maria da Penha, a análise buscou promover autonomia e segurança às vítimas. O objetivo geral foi estruturar um projeto adaptado às necessidades dessas mulheres, com objetivos específicos de identificar suas demandas e limitações, desenvolver um plano de ação com cronograma e metodologia, e propor técnicas de autoproteção. A abordagem qualitativa envolveu revisão bibliográfica, com autores como Tinoco et al. (2017), e entrevistas semiestruturadas com sete policiais do Batalhão em 2025, analisadas por categorização temática. Os resultados revelaram que a dependência emocional e financeira e a dificuldade de contato para acompanhamento são barreiras predominantes, com interesse limitado, mas existente, em autodefesa. A viabilidade do projeto dividiu opiniões, com benefícios como autoconfiança destacados, mas dúvidas sobre sua abrangência. O plano proposto prevê um curso de oito semanas com aulas práticas e dinâmicas de autoestima. Concluiu-se que o projeto é viável, mas exige adaptações às condições sociais e emocionais das participantes.

**Palavras-chave:** Defesa Pessoal; Violência de Gênero; Batalhão Maria da Penha; PMGO.

**Abstract**

This study developed a proposal for a personal defense project for women in vulnerable situations served by the Maria da Penha Battalion of the Goiás Military Police (PMGO), employing techniques from Uechi Ryu karate and the PMGO Personal Defense Manual (2023). Set against the backdrop of persistent gender-based violence and the limitations of the Maria da Penha Law, the analysis aimed to enhance victims' autonomy and security. The primary objective was to design a project tailored to these women's needs, with specific goals to identify their demands and constraints, create an action plan with a timeline and methodology, and propose self-protection techniques. A qualitative approach combined a literature review, drawing on authors such as Tinoco et al. (2017), with semi-structured interviews conducted with seven battalion officers in 2025, analyzed through thematic categorization. Findings indicated that emotional and financial dependence and challenges in maintaining contact for follow-up are prevalent barriers, with limited but present interest in self-defense. The project's feasibility divided opinions, with benefits like increased confidence noted, though concerns about its scope

---

<sup>1</sup> Aluno do Curso de Formação de Praças – 1ª Turma/2025, Especialização em Polícia e Segurança Pública do Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás, email: karolinamoraisnutri@gmail.com Telefone: (61)991232423..

<sup>2</sup> Orientador. Professor da Especialização em Polícia e Segurança Pública do Comando da Academia de Polícia Militar. Graduado em xxxxxxxx e Especialista em .... Email: [xxxxxxx@gmail.com](mailto:xxxxxxx@gmail.com). Telefone: (62)99999-9999.

persisted. The proposed plan outlines an eight-week course with practical classes and self-esteem activities. The study concluded that the project is feasible but requires adjustments to the participants' social and emotional conditions.

**Keywords:** Personal Defense; Gender-Based Violence; Maria da Penha Battalion; PMGO.

## 1 INTRODUÇÃO

A violência contra a mulher permanece como um desafio significativo no Brasil, exigindo ações que promovam a segurança e o empoderamento das vítimas, sobretudo daquelas em situação de vulnerabilidade. Nesse contexto, a Lei nº 11.340/2006, conhecida como Lei Maria da Penha, instituiu mecanismos de proteção, como as medidas protetivas de urgência, acompanhadas por unidades especializadas, a exemplo do Batalhão Maria da Penha da Polícia Militar de Goiás.

Apesar desses avanços, a persistência de situações de risco iminente para as mulheres atendidas evidencia a necessidade de estratégias complementares. Iniciativas de ensino de técnicas de defesa pessoal têm se destacado como uma alternativa viável, conforme apontado por Tinoco et al. (2017), que ressaltam os benefícios da autoproteção para a saúde e a segurança feminina.

Programas de capacitação em defesa pessoal têm ganhado espaço em diferentes esferas, como demonstra o Projeto de Lei 1.813/2021, relatado pelo Senado Notícias (2021), que propõe cursos gratuitos de autoproteção em cidades brasileiras. Em Goiás, o programa "Goiás por Elas" (Goiás, [s.d.]) oferece ações de apoio às mulheres, mas não inclui especificamente o ensino de técnicas de defesa pessoal. Diante disso, este trabalho delimita sua proposta à criação de um projeto que utilize as técnicas do karatê Uechi Ryu, combinadas ao Manual de Defesa Pessoal Policial da PMGO (2023), a ser implementado no Batalhão Maria da Penha. O objetivo é capacitar mulheres em situação de vulnerabilidade a enfrentarem possíveis situações de risco com maior autonomia, segurança e controle emocional.

A justificativa para essa proposta reside na necessidade de oferecer um atendimento integral às mulheres vítimas de violência, reestabelecendo aspectos físicos, mentais e a autoestima. Estudos como o de Feitosa (2023) indicam que ações preventivas, como a capacitação em autoproteção, aumentam a autonomia das vítimas, complementando os mecanismos da Lei Maria da Penha.

O Fórum Brasileiro de Segurança Pública (2019) reforça que iniciativas educativas desenvolvidas por unidades especializadas têm impacto positivo na prevenção da violência de

gênero, o que sustenta a pertinência deste projeto. Ao implementá-lo no Batalhão Maria da Penha, busca-se não apenas fortalecer a rede de proteção, mas também influenciar políticas institucionais, incentivando a inclusão de programas de capacitação que empoderem as vítimas.

A problemática que orienta este estudo é: como estruturar um projeto de defesa pessoal que capacite mulheres vítimas de violência atendidas pelo Batalhão Maria da Penha a enfrentarem situações de risco, utilizando técnicas de defesa? Para responder a essa questão, o objetivo geral deste trabalho é criar um projeto de defesa pessoal para mulheres em situação de vulnerabilidade atendidas pelo Batalhão Maria da Penha, com base nas técnicas do Manual de Defesa Pessoal Policial da PMGO e do estilo de karatê Uechi Ryu.

Os objetivos específicos incluem: (1) avaliar as necessidades e limitações das mulheres atendidas, por meio de pesquisa de campo, para adequar o projeto ao público-alvo; (2) propor um plano de ação detalhado, incluindo cronograma, metodologia de ensino e estratégias de avaliação de impacto; e (3) ensinar técnicas de defesa pessoal adaptadas às mulheres em situação de vulnerabilidade.

A pesquisa adotará uma abordagem qualitativa, combinando análise documental e pesquisa de campo. No Batalhão Maria da Penha em Goiânia, serão realizadas entrevistas semiestruturadas com policiais e os dados serão sistematizados por categorização temática, permitindo a elaboração de um plano de ação que contemple as especificidades do público-alvo. Assim, este trabalho pretende contribuir para o fortalecimento da proteção às mulheres, oferecendo uma ferramenta prática que potencialize sua autonomia e segurança, alinhada aos princípios da Lei Maria da Penha e às demandas da realidade goiana.

## **2 REVISÃO TEÓRICA**

### **2.1 A VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER E OS LIMITES DA LEI MARIA DA PENHA**

A violência contra a mulher constitui um desafio persistente no Brasil, enraizado em desigualdades estruturais de gênero que perpetuam a vulnerabilidade feminina em diferentes esferas da vida social. Esse fenômeno, que abrange desde agressões físicas até abusos psicológicos e feminicídios, reflete uma realidade histórica de opressão que demanda ações amplas e integradas para sua superação.

Correia (2012) oferece uma análise teórica que posiciona a violência de gênero como um problema sistêmico, resultado de relações de poder desiguais que subordinam as mulheres e limitam sua agência. A autora destaca que, nesse contexto, a busca por estratégias de resistência

e proteção torna-se essencial, especialmente para aquelas em situação de vulnerabilidade, como as atendidas pelo Batalhão Maria da Penha. Essa perspectiva sublinha a relevância de compreender a violência não apenas como um ato isolado, mas como uma questão que exige intervenções que vão além da repressão penal.

Nesse cenário, a Lei nº 11.340/2006, conhecida como Lei Maria da Penha, emerge como um marco legislativo no combate à violência doméstica e familiar. Promulgada em 2006, a lei instituiu mecanismos inovadores, como as medidas protetivas de urgência, que visam garantir a segurança imediata das vítimas por meio da proibição de contato dos agressores ou da remoção destes do lar.

Garcia, Freitas e Höfelmann (2013) avaliam o impacto dessa legislação na mortalidade de mulheres por agressões no Brasil entre 2001 e 2011, demonstrando uma redução significativa nos índices após sua implementação. Os autores apontam que a Lei Maria da Penha contribuiu para visibilizar a violência de gênero como um problema de saúde pública e para fortalecer a rede de proteção às vítimas, evidenciando avanços concretos em sua aplicação. Contudo, os mesmos pesquisadores reconhecem que os efeitos da lei não foram uniformes em todas as regiões e contextos, sugerindo que fatores como a capacidade de resposta estatal e a estrutura de atendimento influenciam sua eficácia.

Apesar desses avanços, a Lei Maria da Penha enfrenta limitações que comprometem sua capacidade de oferecer proteção plena às mulheres. Freitas, Nascimento e Fonseca (2018), ao analisarem os dez anos de vigência da legislação, destacam que, embora a lei tenha ampliado os instrumentos de prevenção e punição, os índices de violência contra a mulher permanecem alarmantes. Os autores apontam que a dependência de ações judiciais e policiais, muitas vezes marcadas por lentidão ou ineficiência, deixa as vítimas expostas a situações de risco iminente, especialmente em áreas com menor infraestrutura de atendimento.

Essa fragilidade é corroborada por Feitosa (2023), que investiga a efetividade das medidas protetivas no âmbito do programa “Ceará Pacífico”. A autora revela que, mesmo com a concessão de medidas protetivas, muitas mulheres continuam a sofrer agressões devido a falhas na fiscalização e na resposta imediata das autoridades, o que reforça a percepção de desproteção entre as vítimas. Esses estudos sugerem que, embora a Lei Maria da Penha tenha estabelecido um arcabouço legal robusto, sua implementação prática não é suficiente para atender às necessidades de segurança das mulheres em todos os casos.

O papel das unidades especializadas, como o Batalhão Maria da Penha da Polícia Militar de Goiás, torna-se crucial nesse contexto, ao buscar suprir algumas dessas lacunas. Freitas (2017), em sua monografia sobre a polícia comunitária, argumenta que a presença de forças

policiais especializadas pode aumentar a eficácia das medidas de prevenção, assistência e urgência previstas na Lei Maria da Penha. O autor destaca que a proximidade entre polícia e comunidade, característica do modelo comunitário, permite um acompanhamento mais ágil e personalizado das vítimas, como ocorre no Batalhão Maria da Penha, que atua no monitoramento das medidas protetivas e no atendimento direto às mulheres em Goiânia.

O Fórum Brasileiro de Segurança Pública (2019), em sua Casoteca, reforça essa visão ao apresentar exemplos de práticas inovadoras implementadas por unidades especializadas no Brasil. O documento cita iniciativas que integram ações educativas e preventivas ao trabalho policial, como palestras e campanhas, evidenciando o potencial dessas estruturas para fortalecer a rede de proteção. No caso do Batalhão Maria da Penha, sua atuação tem sido reconhecida por oferecer um suporte mais próximo às vítimas, mas ainda carece de ferramentas que capacitem as mulheres a enfrentarem situações de risco por conta própria.

Essas limitações da Lei Maria da Penha e de suas estruturas de suporte, como o Batalhão, são agravadas pela ausência de iniciativas que promovam a autonomia das vítimas de forma direta. Garcia, Freitas e Höfelmann (2013) observam que, em muitos casos, a proteção oferecida pela lei depende de fatores externos, como a disponibilidade de policiais ou a rapidez do sistema judiciário, o que nem sempre é viável em momentos críticos.

Feitosa (2023) complementa essa análise ao relatar depoimentos de mulheres atendidas pelo “Ceará Pacífico” que, mesmo com medidas protetivas, expressaram o desejo de “querer viver” sem o medo constante de novas agressões. Essa realidade evidencia uma lacuna significativa: a falta de mecanismos que empoderem as mulheres a reagirem às ameaças quando a intervenção estatal não chega a tempo. Correia (2012) reforça essa necessidade ao argumentar que a superação da violência de gênero exige não apenas punição e assistência, mas também estratégias que devolvam às mulheres o controle sobre sua segurança, uma ideia que se conecta diretamente à proposta deste trabalho.

No contexto goiano, o programa “Goiás por Elas” (Goiás, [s.d.]) ilustra um esforço estadual para ampliar o atendimento às mulheres, oferecendo serviços de acolhimento e orientação. Contudo, como apontado na contextualização deste estudo, o programa não contempla ações específicas de capacitação em autodefesa, o que limita seu alcance em termos de prevenção ativa.

O Manual de Defesa Pessoal Policial da PMGO (2023) e o Procedimento Operacional Padrão da PMGO (2023), embora voltados ao treinamento policial, sugerem um potencial ainda não explorado para adaptar técnicas de autoproteção ao público feminino atendido pelo Batalhão Maria da Penha. Da mesma forma, o Projeto de Lei 1.813/2021, relatado pelo Senado Notícias

(2021), sinaliza uma tendência nacional de reconhecimento da autodefesa como estratégia complementar, propondo cursos gratuitos que poderiam inspirar iniciativas locais.

Portanto, a análise da violência contra a mulher e dos limites da Lei Maria da Penha revela a necessidade de ações que complementem os mecanismos existentes, especialmente no âmbito do Batalhão Maria da Penha. Embora a legislação e as unidades especializadas tenham avançado na proteção às vítimas, as barreiras na implementação e a dependência de respostas externas destacam a pertinência de estratégias que capacitem as mulheres em situação de vulnerabilidade.

Estudos como os de Freitas (2017) e Fórum Brasileiro de Segurança Pública (2019) mostram que o fortalecimento das unidades policiais pode ser um ponto de partida, mas é a integração de ferramentas práticas, como a autodefesa, que pode preencher as lacunas deixadas pela Lei Maria da Penha.

## 2.2 AUTODEFESA COMO ESTRATÉGIA COMPLEMENTAR E FUNDAMENTAÇÃO DO PROJETO

A violência contra a mulher demanda intervenções que transcendam a legislação e a dependência de auxílio externo, sendo a autodefesa uma ferramenta eficaz para promover autonomia e segurança. Este trabalho busca compreender como a capacitação em técnicas de defesa pessoal pode fortalecer as mulheres atendidas pelo Batalhão Maria da Penha, especialmente aquelas em situação de vulnerabilidade, não apenas no aspecto físico, mas também no fortalecimento psicológico e social, permitindo-lhes enfrentar ameaças com maior confiança. Esta seção analisa os benefícios da autodefesa, examina iniciativas existentes e apresenta a fundamentação de um projeto baseado no karatê Uechi Ryu e no Manual de Defesa Pessoal Policial da PMGO (2023), adaptado às necessidades do público-alvo.

Os benefícios da autodefesa abrangem dimensões físicas, emocionais e sociais. Tinoco et al. (2017) destacam que o treinamento em defesa pessoal contribui para a saúde e a segurança, promovendo maior controle emocional e prevenção de problemas decorrentes da violência. Fruchi (2021), ao estudar mulheres praticantes de Krav Maga em São Paulo, observa que o aprendizado de técnicas de autoproteção eleva a confiança, reduzindo a percepção de fragilidade e capacitando-as a enfrentar situações de risco.

Santos e Santos (2021) argumentam que as artes marciais, ao ensinar movimentos de defesa, desafiam estereótipos de vitimização, promovendo o empoderamento contra a violência de gênero. Silva (2024) complementa, evidenciando que mulheres em situação de violência

doméstica, ao receberem treinamento em artes marciais, desenvolvem maior autonomia, sentindo-se mais preparadas para reagir em momentos críticos sem depender exclusivamente de intervenção estatal. Pereira e Pereira (2019), em sua experiência com grupos em Iguatu, Ceará, demonstram que combinar autodefesa com conscientização sobre direitos fortalece a autoestima e a capacidade de ação das mulheres, promovendo maior protagonismo.

Correia (2012) oferece uma perspectiva mais ampla, argumentando que a autodefesa representa uma forma de resistência à violência de gênero, permitindo às mulheres recuperar o controle sobre sua segurança em um contexto de desigualdades estruturais. Esses estudos reforçam que a autodefesa não é apenas uma alternativa à Lei Maria da Penha, mas uma estratégia complementar que capacita as mulheres, promovendo segurança e autoconfiança, objetivos centrais deste projeto no âmbito do Batalhão Maria da Penha.

No cenário nacional, o Projeto de Lei 1.813/2021, relatado pelo Senado Notícias (2021), propõe cursos gratuitos de defesa pessoal para mulheres, reconhecendo a necessidade de acesso a treinamento em áreas de alta vulnerabilidade. Em Goiás, o programa “Goiás por Elas” (Goiás, [s.d.]) oferece transferência de renda de R\$ 300 mensais às mulheres sob medidas protetivas, enquanto o “Crédito Social” (Goiás, [s.d.]) promove capacitação profissional com apoio financeiro de até R\$ 5.000 para atividades empreendedoras, como aquisição de equipamentos para panificação ou costura. Contudo, esses programas não incluem ações específicas de autodefesa, evidenciando a relevância da proposta deste projeto, que busca implementar um treinamento prático baseado no karatê Uechi Ryu e no Manual de Defesa Pessoal Policial da PMGO (2023). Essas técnicas visam não apenas a proteção física, mas também o fortalecimento emocional, conforme indicado por Tinoco et al. (2017) e Fruchi (2021).

A proposta deste trabalho consiste em desenvolver um projeto de defesa pessoal para mulheres atendidas pelo Batalhão Maria da Penha, utilizando técnicas do karatê Uechi Ryu, originário de Okinawa, que enfatiza movimentos diretos, como bloqueios e golpes rápidos, adequados para situações domésticas ou urbanas. O Manual de Defesa Pessoal Policial da PMGO (2023) complementa com técnicas policiais, como imobilizações e evasões, estruturadas para serem eficazes e seguras. A integração dessas abordagens permite criar um programa acessível e funcional, adaptado às mulheres em situação de risco. O Procedimento Operacional Padrão da PMGO (2023) oferece diretrizes para organizar o treinamento dentro da estrutura da Polícia Militar, garantindo alinhamento com as práticas do Batalhão.

O treinamento será planejado com base nas necessidades identificadas por meio de pesquisa de campo, considerando as especificidades das mulheres atendidas, muitas das quais enfrentam medo, traumas e insegurança. As aulas serão ministradas preferencialmente por

policiais militares do Batalhão Maria da Penha, desde que capacitados nas técnicas do karatê Uechi Ryu e do Manual de Defesa Pessoal Policial da PMGO (2023). Na ausência de efetivo qualificado, instrutores civis com formação adequada serão contratados, assegurando a qualidade e a segurança do ensino. O objetivo é capacitar as participantes para enfrentar situações de risco com maior autonomia, promovendo controle emocional e confiança, conforme evidenciado por Tinoco et al. (2017) e Fruchi (2021).

O projeto será estruturado para atender às demandas práticas das mulheres, com aulas práticas ministradas por profissionais do Batalhão, garantindo proximidade e adequação ao contexto. A autodefesa, assim, complementa os mecanismos da Lei Maria da Penha, oferecendo uma ferramenta proativa para mulheres que enfrentam barreiras no acesso à proteção imediata. Este projeto alinha-se a iniciativas como o “Goiás por Elas” e ao trabalho do Batalhão, fortalecendo a rede de proteção e promovendo impacto significativo na vida das participantes.

Portanto, a autodefesa configura-se como uma estratégia consolidada para o empoderamento e a proteção das mulheres, com benefícios comprovados por estudos acadêmicos. Por meio do karatê Uechi Ryu e do Manual de Defesa Pessoal Policial da PMGO, este projeto busca capacitar as mulheres atendidas pelo Batalhão Maria da Penha, promovendo segurança, autonomia e resiliência frente às situações de risco.

### **3 METODOLOGIA**

Este estudo foi desenvolvido por meio de uma abordagem qualitativa, que privilegia a compreensão das experiências, necessidades e limitações das mulheres em situação de vulnerabilidade atendidas pelo Batalhão Maria da Penha da Polícia Militar de Goiás, bem como a perspectiva dos policiais envolvidos no atendimento. A escolha dessa abordagem justifica-se pela necessidade de captar aspectos subjetivos e contextuais que orientem a estruturação de um projeto de defesa pessoal adaptado ao público-alvo, alinhado ao objetivo geral de capacitar essas mulheres com técnicas do karatê Uechi Ryu e do Manual de Defesa Pessoal Policial da PMGO (2023).

A pesquisa de campo foi realizada no Batalhão Maria da Penha, em Goiânia, com a aplicação de entrevistas semiestruturadas como principal instrumento de coleta de dados. Foram entrevistados policiais do Batalhão Maria da Penha, que atuam diretamente no atendimento às vítimas e no acompanhamento das medidas protetivas.

Os dados coletados foram sistematizados por meio da técnica de categorização temática, que consiste na identificação de padrões e temas recorrentes nas respostas, como necessidades

de capacitação, limitações enfrentadas pelas mulheres e percepções sobre a violência. Esse processo permitirá a construção de um plano de ação detalhado para o projeto de defesa pessoal, incluindo cronograma, metodologia de ensino e estratégias de avaliação de impacto, conforme previsto nos objetivos específicos.

Para a execução do projeto, as aulas de defesa pessoal serão ministradas preferencialmente por policiais militares do Batalhão Maria da Penha, desde que disponham de efetivo e capacitação nas técnicas do karatê Uechi Ryu e do Manual de Defesa Pessoal Policial da PMGO (2023). Na ausência de policiais qualificados ou disponíveis, instrutores civis capacitados serão contratados, garantindo a qualidade e a segurança do treinamento.

## **4 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

### **4.1 ANÁLISE DOS RESULTADOS**

As entrevistas semiestruturadas realizadas em 2025 com 7 policiais do Batalhão Maria da Penha da Polícia Militar de Goiás forneceram dados qualitativos sobre as necessidades e limitações das mulheres em situação de vulnerabilidade atendidas, conforme o primeiro objetivo específico. A análise abrange as principais dificuldades enfrentadas pelas mulheres (pergunta 1), limitações no acompanhamento de medidas protetivas (pergunta 2), interesse em técnicas de autodefesa (pergunta 3), viabilidade de um projeto de defesa pessoal (pergunta 4), e aspectos para adaptar um curso (pergunta 5).

As principais dificuldades enfrentadas pelas mulheres atendidas, conforme relatado pelos policiais, incluem a dependência emocional e financeira do agressor, mencionada por 4 (57,1%) entrevistados, a falta de informação sobre a violência e seus impactos, citada por 1 (14,3%), e a dificuldade em se defender fisicamente, apontada por 1 (14,3%), com 1 (14,3%) não respondendo. Essas barreiras refletem questões estruturais que agravam a vulnerabilidade das mulheres, dificultando sua autonomia frente às agressões.

As dificuldades das mulheres atendidas pelo Batalhão Maria da Penha, conforme apresentadas na Tabela 1, mostram que 57,1% dos policiais destacam a dependência emocional e financeira, 14,3% a falta de informação, 14,3% a dificuldade de defesa física, e 14,3% não responderam indicando que fatores estruturais, como a dependência do agressor, são predominantes, enquanto a falta de habilidades de autoproteção também emerge como um obstáculo relevante.

Tabela 1: Principais dificuldades das mulheres atendidas

Dificuldade	Número de Menções	Percentual (%)
Dependência emocional/financeira	4	57,1%
Falta de informação sobre a violência	1	14,3%
Dificuldade em se defender fisicamente	1	14,3%
Não respondeu	1	14,3%

Fonte: A Autora (2025).

Correia (2012) argumenta que a violência contra a mulher é sistêmica, enraizada em desigualdades de poder que perpetuam a dependência emocional e financeira (57,1%), limitando a agência das vítimas. Feitosa (2023) observa que a falta de informação (14,3%) impede o reconhecimento e a denúncia da violência, enquanto a dificuldade de defesa física (14,3%) reforça a necessidade de estratégias que promovam autonomia, como a autodefesa, para enfrentar situações de risco.

As limitações no acompanhamento de medidas protetivas de urgência incluem a dificuldade de contato ou localização das assistidas, relatada por 3 (42,9%) policiais, a retomada de contato com o agressor sem denúncia, mencionada por 1 (14,3%), a falta de efetivo, citada por 1 (14,3%), e a dificuldade das mulheres em se defender, apontada por 1 (14,3%), com 1 (14,3%) não respondendo. Esses entraves indicam falhas operacionais e estruturais que comprometem a proteção das mulheres, deixando-as expostas a novas agressões.

As limitações no acompanhamento de medidas protetivas, conforme apresentadas na Tabela 2, mostram que 42,9% dos policiais apontam a dificuldade de contato ou localização, 14,3% a retomada de contato com o agressor sem denúncia, 14,3% a falta de efetivo, 14,3% a dificuldade de defesa, e 14,3% não responderam, o que destaca que a proteção prevista pela Lei Maria da Penha enfrenta barreiras significativas, como a falta de recursos e a continuidade do ciclo de violência.

Tabela 2: Limitações no acompanhamento de medidas protetivas

Limitação	Número de Menções	Percentual (%)
Dificuldade de contato/localização	3	42,9%
Retomada de contato com o agressor	1	14,3%
Falta de efetivo	1	14,3%
Dificuldade das mulheres em se defender	1	14,3%

Não respondeu	1	14,3%
---------------	---	-------

Fonte: A Autora (2025).

Feitosa (2023) identifica falhas na fiscalização das medidas protetivas, corroborando a dificuldade de localização (42,9%) e a retomada de contato com o agressor (14,3%), que perpetuam o ciclo de violência. Freitas, Nascimento e Fonseca (2018) apontam a ineficiência de recursos estatais, como a falta de efetivo (14,3%), enquanto a dificuldade de defesa (14,3%) reforça a lacuna de autonomia, conforme defendido por Correia (2012). O Fórum Brasileiro de Segurança Pública (2019) sugere que unidades especializadas podem mitigar essas barreiras com ações preventivas.

Sobre o interesse das mulheres em aprender técnicas de autodefesa, 2 (28,6%) policiais relataram ter observado esse interesse, 4 (57,1%) afirmaram que não, e 1 (14,3%) não respondeu. Um policial destacou que as assistidas "sentem protegidas com o acompanhamento de MPU", mas desejam mais ferramentas para se defender, enquanto outros não registraram essa demanda.

O interesse das mulheres em técnicas de autodefesa, conforme apresentado na Tabela 3, indica que 28,6% dos policiais observaram essa demanda, 57,1% não a perceberam, e 14,3% não responderam. A baixa percepção de interesse pode refletir a falta de iniciativas prévias ou o foco das mulheres em outras formas de proteção, como o acompanhamento policial, mas a demanda existente sugere um potencial a ser explorado.

Tabela 3: Interesse em técnicas de autodefesa

Resposta	Número de Menções	Percentual (%)
Sim	2	28,6%
Não	4	57,1%
Não respondeu	1	14,3%

Fonte: A Autora (2025).

Fruchi (2021) relata que mulheres praticantes de Krav Maga manifestaram interesse em autodefesa para aumentar a confiança, o que se alinha com os 28,6% que observaram essa demanda, indicando um desejo de maior autonomia. Santos e Santos (2021) destacam que artes marciais promovem empoderamento, sugerindo que a falta de interesse percebida por 57,1% pode decorrer da ausência de exposição prévia a tais iniciativas, reforçando a relevância de introduzir um projeto piloto.

A viabilidade de um projeto de defesa pessoal divide opiniões: 3 (42,9%) policiais consideram viável, 3 (42,9%) não, e 1 (14,3%) acredita que talvez. Entre os favoráveis, 2 (28,6%) mencionam benefícios como aumento da autoconfiança, segurança e autoestima, e 1 (14,3%) destaca a prevenção e reconhecimento de riscos. Os contrários argumentam que não resolve violências moral e psicológica (1 menção, 14,3%), não evita embates e o ideal é cortar o contato com o agressor (1 menção, 14,3%), ou que não é o foco principal, priorizando políticas públicas (1 menção, 14,3%).

A viabilidade de um projeto de defesa pessoal, conforme apresentada na Tabela 4, mostra que 42,9% dos policiais a consideram viável, 42,9% não, e 14,3% acreditam que talvez, com razões como aumento da autoconfiança (28,6%) e prevenção (14,3%) entre os favoráveis, e limitações como não evitar embates (14,3%) entre os contrários e isso reflete visões contrastantes sobre o papel da autodefesa no combate à violência de gênero.

Tabela 4: Viabilidade de um projeto de defesa pessoal

Resposta	Número de Menções	Percentual (%)	Razões
Sim	3	42,9%	Aumenta autoconfiança/segurança (2, 28,6%); Prevenção/reconhecimento de riscos (1, 14,3%)
Não	3	42,9%	Não resolve violência moral/psicológica (1, 14,3%); Não evita embates (1, 14,3%); Não é o foco principal (1, 14,3%)
Talvez	1	14,3%	-

Fonte: A Autora (2025).

Tinoco et al. (2017) defendem que a autodefesa melhora a segurança e a autoestima, alinhando-se com os 28,6% que citam esses benefícios, enquanto Feitosa (2023) reforça a necessidade de autonomia, corroborando a visão de prevenção (14,3%). Contudo, a resistência de 42,9% que não veem viabilidade ecoa Correia (2012), que enfatiza que a autodefesa deve complementar, mas não substituir, políticas públicas mais amplas, como sugerido por 14,3% dos policiais.

Os aspectos para adaptar um curso de defesa pessoal incluem considerar condições sociais, flexibilidade de horários e acessibilidade, citado por 1 (14,3%) policial, a autoestima das mulheres, mencionado por 1 (14,3%), o interesse e conhecimento da necessidade de defesa, apontado por 1 (14,3%), e a idade e condições físicas, indicado por 1 (14,3%), com 3 (42,9%)

não respondendo ou discordando da proposta e essas sugestões refletem a necessidade de um curso sensível às limitações do público-alvo.

Os aspectos para adaptar um curso de defesa pessoal, conforme apresentados na Tabela 5, mostram que 14,3% dos policiais sugerem considerar condições sociais e acessibilidade, 14,3% a autoestima, 14,3% o interesse e conhecimento da necessidade, 14,3% a idade e condições físicas, e 42,9% não responderam ou discordaram e indicam que, para os favoráveis, a adaptação deve priorizar fatores sociais e emocionais, além das limitações físicas das mulheres atendidas.

Tabela 5: Aspectos para adaptar um curso de defesa pessoal

Aspecto	Número de Menções	Percentual (%)
Condições sociais/flexibilidade/acesso	1	14,3%
Autoestima das mulheres	1	14,3%
Interesse/conhecimento da necessidade	1	14,3%
Idade/condições físicas	1	14,3%
Não concorda/não respondeu	3	42,9%

Fonte: A Autora (2025).

Os resultados da pesquisa realizada em 2025 com policiais do Batalhão Maria da Penha indicam que 14,3% dos entrevistados destacaram a importância da autodefesa para elevar a autoestima das mulheres atendidas. Essa percepção encontra respaldo em Fruchi (2021), que aponta, em seu estudo sobre praticantes de Krav Maga em São Paulo, que a autodefesa contribui para o aumento da confiança e autoestima das mulheres. Da mesma forma, 14,3% dos policiais enfatizaram a necessidade de adaptar o treinamento às condições sociais, como flexibilidade de horários e acessibilidade, o que se alinha com Silva (2024), que destaca, em sua análise sobre artes marciais e violência doméstica, a importância de considerar fatores sociais para tornar os treinamentos acessíveis e eficazes.

Além disso, 14,3% dos entrevistados indicaram a relevância de considerar o interesse e o conhecimento prévio das mulheres sobre autodefesa, sugerindo que a conscientização pode aumentar a adesão ao curso. Essa visão é corroborada por Pereira e Pereira (2019), que, em sua experiência com grupos em Iguatu, Ceará, observaram que a combinação de autodefesa com conscientização fortalece a participação e o empoderamento das mulheres. Também foi mencionado por 14,3% dos policiais a importância de personalizar o treinamento conforme a

idade e as condições físicas das participantes. No entanto, 42,9% dos entrevistados expressaram resistência à proposta, demonstrando dúvidas sobre sua relevância, conforme registrado em suas respostas.

#### 4.2 PROPOSTA DO PROJETO DE DEFESA PESSOAL

Com base nos resultados, apresenta-se um plano de ação para o projeto de defesa pessoal direcionado às mulheres em situação de vulnerabilidade atendidas pelo Batalhão Maria da Penha, alinhado ao segundo objetivo específico. O curso utilizará técnicas do karatê Uechi Ryu e do Manual de Defesa Pessoal Policial da PMGO (2023), adaptadas às necessidades identificadas, como a dependência emocional e financeira (57,1%), a dificuldade de contato para acompanhamento (42,9%), e aspectos como autoestima e condições sociais (14,3% cada). O objetivo é capacitar as participantes para enfrentar situações de risco, promovendo autoconfiança, segurança e controle emocional, conforme o terceiro objetivo específico.

O projeto será estruturado com carga horária de 8 semanas, totalizando 32 horas, com 2 encontros semanais de 2 horas, realizados em horários flexíveis (ex.: manhã e tarde) para atender às condições sociais das mulheres. As aulas serão ministradas preferencialmente por policiais do Batalhão Maria da Penha, desde que capacitados nas técnicas do karatê Uechi Ryu e do Manual da PMGO; caso contrário, instrutores civis qualificados serão contratados, garantindo a segurança e a qualidade do treinamento.

O público-alvo abrange mulheres atendidas pelo Batalhão Maria da Penha sob medidas protetivas, priorizando aquelas com maior vulnerabilidade emocional e financeira, conforme identificado. O conteúdo programático incluirá técnicas básicas de bloqueio, escapes e golpes simples do karatê Uechi Ryu, como defesas contra agarramentos, e movimentos de imobilização e evasão do Manual da PMGO, adaptados para mulheres com diferentes condições físicas.

A metodologia será prática, com simulações realistas, e incluirá dinâmicas para fortalecer a autoestima, como atividades de reflexão em grupo, iniciando com uma sensibilização sobre a violência de gênero para despertar o interesse. A avaliação de impacto será realizada por questionários pré e pós-curso, medindo indicadores como percepção de segurança, autoconfiança e satisfação com o treinamento, além de relatos qualitativos sobre situações enfrentadas.

O cronograma e as atividades do projeto de defesa pessoal, conforme apresentados na Tabela 6, detalham uma estrutura de 8 semanas. A Semana 1 envolverá apresentação, sensibilização e avaliação inicial das participantes; as Semanas 2 a 4 focarão em técnicas básicas de bloqueio e escapes; as Semanas 5 a 7 abordarão golpes simples e simulações práticas; e a

Semana 8 incluirá avaliação final e entrega de certificados. Essa organização busca atender às limitações de acesso e horário, com encontros em diferentes turnos, e promover um aprendizado progressivo que respeite as condições físicas das mulheres.

Tabela 6: Cronograma e atividades do projeto de defesa pessoal

Semana	Atividades
1	Apresentação, sensibilização, avaliação inicial
2-4	Técnicas de bloqueio e escapes (karatê Uechi Ryu e Manual da PMGO)
5-7	Golpes simples e simulações práticas
8	Avaliação final, entrega de certificados

Fonte: A Autora (2025).

Tinoco et al. (2017) demonstram que a autodefesa promove segurança e saúde, justificando o foco em técnicas práticas para enfrentar situações de risco, enquanto Silva (2024) enfatiza a autonomia proporcionada pelas artes marciais, como o karatê Uechi Ryu, para mulheres em vulnerabilidade. O Fórum Brasileiro de Segurança Pública (2019) destaca o impacto de ações educativas em unidades especializadas, o que embasa a integração de dinâmicas de sensibilização e autoestima. O Manual de Defesa Pessoal Policial da PMGO (2023) e o POP (2023) fornecem embasamento técnico para as técnicas e a estrutura operacional, garantindo que o projeto se alinhe às diretrizes da PMGO e atenda às necessidades identificadas, como flexibilidade e adaptação às condições físicas (14,3% cada).

O contexto da pesquisa, centrado no Batalhão Maria da Penha em Goiânia, buscou criar um projeto de defesa pessoal para mulheres em situação de vulnerabilidade, utilizando o karatê Uechi Ryu e o Manual de Defesa Pessoal Policial da PMGO (2023), para capacitá-las a enfrentar situações de risco. O primeiro objetivo específico foi cumprido ao avaliar as necessidades (dependência emocional/financeira, 57,1%) e limitações (contato/localização, 42,9%), apesar da ausência de dados das mulheres atendidas devido a restrições éticas. O segundo e o terceiro objetivos foram alcançados com a proposta detalhada e a adaptação das técnicas às condições do público.

A pergunta de pesquisa – como estruturar um projeto de defesa pessoal que capacite essas mulheres – foi respondida ao propor um curso prático, adaptado às barreiras sociais e emocionais, promovendo autonomia e segurança, conforme defendido por Correia (2012) e Feitosa (2023). Pesquisas futuras com as assistidas podem aprofundar a adequação do projeto.

## 5 CONCLUSÃO

A pesquisa conduzida para estruturar um projeto de defesa pessoal voltado às mulheres em situação de vulnerabilidade atendidas pelo Batalhão Maria da Penha da Polícia Militar de Goiás (PMGO) revelou a complexidade das barreiras enfrentadas por essas vítimas e o potencial de intervenções que promovam sua autonomia. O estudo teve como propósito desenvolver um plano que capacitasse essas mulheres a enfrentar situações de risco, examinando suas necessidades, delineando um cronograma e metodologia, e propondo técnicas adaptadas, objetivos integralmente cumpridos.

Os achados demonstraram que a dependência emocional e financeira, bem como dificuldades no acompanhamento de medidas protetivas, configuram os principais entraves à segurança das mulheres atendidas. A percepção de interesse em autodefesa foi limitada, mas significativa entre alguns casos, sugerindo um espaço para iniciativas que despertem essa demanda. A viabilidade do projeto gerou visões divergentes entre os policiais entrevistados, com destaque para benefícios como o aumento da autoconfiança, embora preocupações com sua capacidade de abordar violências não físicas tenham sido levantadas. A proposta apresentada, com aulas práticas e atividades voltadas à autoestima, responde às necessidades identificadas, como flexibilidade de horários e adaptação às condições físicas, promovendo um aprendizado acessível.

O estudo contribui para o debate sobre o enfrentamento à violência de gênero ao propor uma ferramenta prática que complementa os mecanismos da Lei Maria da Penha, reforçando a rede de proteção do Batalhão Maria da Penha. A identificação de barreiras específicas oferece subsídios para políticas institucionais que integrem autodefesa ao atendimento às vítimas. Contudo, a pesquisa apresenta limitações, como a amostra restrita a sete policiais, que não reflete a totalidade das perspectivas, e a ausência de dados diretos das mulheres atendidas, devido a restrições éticas.

## REFERÊNCIAS

CORREIA, Margarida Maria da Silva. A violência contra as mulheres: o papel da autodefesa. In: **CONGRESSO INTERNACIONAL FEMINISMOS NO SÉCULO XXI: DESAFIOS TEÓRICOS E PRÁTICOS**, 2012, Évora. Atas do Congresso Internacional Feminismos no Século XXI: Desafios Teóricos e Práticos. Évora: Universidade de Évora, v. 1, p. 167-174, jul. 2012. Disponível em: <https://dspace.uevora.pt/rdpc/bitstream/10174/15130/1/VOLUME%20I%20julho%202012.pdf>. Acesso em: 20 mar. 2025.

FEITOSA, Nayara Fernanda Magalhães. Eu quero viver!": A efetividade da Lei Maria da Penha no caso das mulheres com medidas protetivas nos territórios do "Ceará Pacífico. **O Público e o Privado**, v. 21, n. 45, p. 185-208, 2023. Disponível em: <https://revistas.uece.br/index.php/opublicoeoprivado/article/view/10181> Acesso em 24 mar 2025

FÓRUM BRASILEIRO DE SEGURANÇA PÚBLICA. **Casoteca 2019: Selo FBSP de Práticas Inovadoras**. São Paulo: Fórum Brasileiro de Segurança Pública, 2019. Disponível em: <https://forumseguranca.org.br/wp-content/uploads/2021/02/casoteca-2019-v5.pdf>. Acesso em: 24 mar. 2025.

FREITAS, José Messias Mendes. **Violência contra a mulher: polícia comunitária como Instrumento de eficácia das medidas de prevenção integrada, assistencial e de urgência da lei Maria da Penha**. 2017. 77 f. Monografia (Graduação em Direito) - Faculdade de Direito, Universidade Federal do Ceará, Fortaleza, 2017. Disponível em: <https://repositorio.ufc.br/handle/riufc/26354> Acesso em: 24 mar. 2025.

FREITAS, Ronilson Ferreira; NASCIMENTO, Joelson Bertoldo; FONSECA, Maria Fernanda Soares. Os dez anos da lei maria da penha: prevenção e punição como alternativas no combate à violência contra a mulher. **Revista Desenvolvimento Social**, v. 23, n. 1, p. 123-138, 2018. Disponível em: <https://www.periodicos.unimontes.br/index.php/rds/article/view/1297> Acesso em: 24 mar. 2025.

FRUCHI, Heloise Christine Specie. **A prática de autodefesa como instrumento de enfrentamento à violência contra mulheres: uma análise a partir da percepção de praticantes do Krav Maga em São Paulo**. 2021. 108 f. Dissertação (Mestrado em Ciências Humanas) – Instituto de Filosofia e Ciências Humanas, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2021. Disponível em: [https://web.archive.org/web/20220707061508id\\_/https://teses.usp.br/teses/disponiveis/8/8134/tde-01072022-180907/publico/2021\\_HeloiseChristineSpecieFruchi\\_VCorr.pdf](https://web.archive.org/web/20220707061508id_/https://teses.usp.br/teses/disponiveis/8/8134/tde-01072022-180907/publico/2021_HeloiseChristineSpecieFruchi_VCorr.pdf). Acesso em: 20 mar. 2025.

GARCIA, Leila Posenato; FREITAS, Lúcia Rolim Santana de; HÖFELMANN, Doroteia Aparecida. Avaliação do impacto da Lei Maria da Penha sobre a mortalidade de mulheres por agressões no Brasil, 2001-2011. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, Brasília, v. 22, n. 3, p. 383-394, jul./set. 2013. Disponível em: <http://scielo.iec.gov.br/pdf/ess/v22n3/v22n3a03.pdf>. Acesso em: 20 mar. 2025.

GOIÁS. Governo do Estado. **Goiás por Elas**. Goiânia: Governo do Estado de Goiás, [s.d.]. Disponível em: <https://goias.gov.br/social/goias-por-elas/>. Acesso em: 24 mar. 2025.

GOIÁS. Polícia Militar. **Manual de Defesa Pessoal Policial**. 1.ed. Goiânia: PMGO, 2023.

GOIÁS. Polícia Militar. **Procedimento Operacional Padrão**. 4. ed. Goiânia: PMGO, 2023.

PEREIRA, Maria Salete; PEREIRA, Maria Gorete. Violência contra a mulher: a informação como mecanismo de auto-defesa e empoderamento da mulher, uma abordagem diferenciada a partir dos grupos operativos da Policlínica Regional de Iguatu-CE. In: **CONGRESSO LATINO-AMERICANO DE GÊNERO E RELIGIÃO**, 6., 2019, São Leopoldo. Anais do VI Congresso Latino-Americano de Gênero e Religião. São Leopoldo: EST, v. 6, p. 395-405,

2019. Disponível em: <http://anais.est.edu.br/index.php/genero/article/view/931>. Acesso em: 20 mar. 2025.

SANTOS, Tatiane dos; SANTOS, José Vicente dos. A violência contra a mulher e o empoderamento através da prática de artes marciais: um estudo exploratório. **Caderno de Estudos Urbanos**, São Paulo, v. 3, p. 167-181, 2021. Disponível em: [https://www.unifesp.br/campus/zonaleste/images/campus\\_zona\\_leste/documentos/Artigos/Informes/Caderno%20de%20Estudos%20Urbanos%20-%20Volume%203.pdf#page=167](https://www.unifesp.br/campus/zonaleste/images/campus_zona_leste/documentos/Artigos/Informes/Caderno%20de%20Estudos%20Urbanos%20-%20Volume%203.pdf#page=167). Acesso em: 20 mar. 2025.

SENADO NOTÍCIAS. **Projeto de lei prevê curso de defesa pessoal para mulheres**. Senado Notícias, Brasília, 28 maio 2021. Disponível em: <https://www12.senado.leg.br/noticias/materias/2021/05/28/projeto-de-lei-preve-curso-de-defesa-pessoal-para-mulheres>. Acesso em: 24 mar. 2025.

SILVA, Cleiton José da. A contribuição das artes marciais na autonomia defensiva das mulheres em situação de violência doméstica e familiar. **Revista Científica do Centro Universitário Salesiano**, Vitória, v. 1, n. 1, p. 1-13, ago. 2024. Disponível em: <https://unisales.br/wp-content/uploads/2024/08/A-CONTRIBUICAO-DAS-ARTES-MARCIAIS-NA-AUTONOMIA-DEFENSIVA.pdf>. Acesso em: 20 mar. 2025.

TINOCO, Jeferson Parreira Gomes et al. Dinâmica da defesa pessoal como estratégia para a manutenção de saúde e segurança da mulher. **Revista Rede de Cuidados em Saúde**, v. 11, n. 3, 2017. Disponível em: <https://publicacoes.unigranrio.edu.br/rcs/article/view/4258> Acesso em: 24 mar. 2025.

## **APÊNDICE A - ROTEIRO DE ENTREVISTA SEMIESTRUTURADA**

### **TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E INFORMADO**

Olá, meu nome é Karolina Moraes de Andrade Santos, e estou conduzindo uma pesquisa para criar um projeto de defesa pessoal voltado para mulheres em situação de vulnerabilidade atendidas pelo Batalhão Maria da Penha. O objetivo é entender suas necessidades e limitações para desenvolver um curso com técnicas de karatê Uechi Ryu e do Manual de Defesa Pessoal Policial da PMGO. Sua participação é voluntária e envolve responder a algumas perguntas em uma entrevista que durará cerca de 20 a 30 minutos. As respostas serão gravadas (se autorizado) ou anotadas, mantidas em sigilo e usadas apenas para fins acadêmicos, sem identificação pessoal. Você pode desistir a qualquer momento, sem prejuízo. Caso concorde em participar, por favor, diga "sim" após a leitura deste termo. Dúvidas podem ser esclarecidas agora ou durante a pesquisa. Concorda em participar?

### **Roteiro para Policiais do Batalhão Maria da Penha**

1. Como você descreveria as principais dificuldades enfrentadas pelas mulheres atendidas pelo Batalhão em situações de violência?
2. Na sua experiência, quais são as limitações mais frequentes no acompanhamento das medidas protetivas de urgência?
3. Você já observou casos em que as mulheres manifestaram interesse ou necessidade de aprender técnicas de autodefesa?
4. Na sua opinião, um projeto de defesa pessoal poderia ajudar essas mulheres? Por quê?
5. Que aspectos deveriam ser considerados para adaptar um curso de defesa pessoal a esse público?

A arte de aprender e de ensinar

# Karate



*José Augusto Maciel Torres  
Ramiro Oliveira*

**A arte de  
aprender e de ensinar**

# ***Karate***

空手

*José Augusto Maciel Torres  
Ramiro Oliveira*

Dedico esta obra a Deus,  
Marcus Loren Lopes Torres,  
Marcio Augusto Lopes Torres,  
Fabio Amador Bueno e  
Ingrid Lilian Kuentzer.



Criação e Projeto: Estúdio MidWest

Diretor: Fausto Kataoka - Editor chefe: Fábio Kataoka (editor@mwg.com.br)

Autores: José Augusto Maciel Torres e Ramiro Oliveira - Projeto gráfico e diagramação: Fábio Amador Bueno e Elaine Ferreira

Coord. Técnica: Catarino Oliveira, Edelclides de Santana Alcantara e Nelson Daltro. Coord. produção: Carlos Kataoka

Revisão: M<sup>a</sup> Zenólia Almeida administrativo: Agnaldo Torres

Redação: Rua Agostinho Poncet, 135. São Paulo/ SP CEP 02517 150



www.escala.com.br

Editora Escala

escala@escala.com.br

Av. Prof<sup>a</sup> Ida Kolb, 551 – Casa Verde

CEP 02518-000 – São Paulo – SP – Brasil

Tel.: (+55) 11 3855-2100 Fax: (+55) 11 3951-7313

Caixa Postal: 16.381 – CEP 02599-970

São Paulo – SP – Brasil

EDITORIAL

editorial@escala.com.br

Fax: (+55) 11 3855-2138

GERENTE: Sandro Aloísio

SUPERVISOR DE ARTE: Edson Pereira

COORDENADORA DE PRÉ-IMPRESSÃO: Cintia Karina dos Reis

REVISÃO: Maria Nazaré Baracho e Denise Silva Rocha Costa

COORDENADORAS DE PRODUÇÃO: Adriana Ferreira da Silva, Fernanda de Macedo Ferreira Alves e Natália Modesto de Paiva

GERENTE DE CRIAÇÃO PUBLICITÁRIA: Otto Schmidt Junior

ASSESSOR DE IMPRENSA: Marco Barone - imprensa@escala.com.br

PUBLICIDADE

publicidade@escala.com.br - Fax: (+55) 11 3855-2132

Jairo Ivo Fiszbein, Leonardo Batista, Sérgio Ricardo Biagio, Zélia Oliveira, Ritha Corrêa e Silvana Pereira da Silva (tráfego)

REPRESENTANTES DE PUBLICIDADE

PORTO ALEGRE: Rogério Cucchi, rogeriocucchi@terra.com.br – Tel.: (+55) 51 3268-0374

VENDAS DIRETAS

Antônio Corrêa – Tel.: (+55) 11 3855-2100 - correa@escala.com.br

Anne Vilar – Tel.: (+55) 11 4446-6158 - annevilar@escala.com.br

ATENDIMENTO AO LEITOR

Alessandra Campos

CENTRAL DE ATENDIMENTO

Tel.: (+55) 11 3855-1000 Horário: 08h00 às 19h00 Fax: (+55) 11 3857-9643

atendimento@escala.com.br

ISSN 0000000 – Distribuição com exclusividade para todo o BRASIL, Fernando Chinaglia Distribuidora S.A. Rua Teodoro da Silva, 907 – Tel.: (+55) 21 3879-7766. Números anteriores podem ser solicitados ao seu jornaleiro ou na central de atendimento ao leitor, ao preço do número anterior, acrescido dos custos de postagem.

Disk Banca: Sr. jornaleiro, a Distribuidora Fernando Chinaglia atenderá os pedidos dos números anteriores da Editora Escala enquanto houver estoque.

Filiada à ANER [www.aner.org.br](http://www.aner.org.br)

## Sumário

<i>Capítulo I - História</i>	
<i>Os primórdios do Karate</i>	06
<i>A origem do Karate</i>	09
<i>Capítulo II - Os estilos</i>	
<i>Estilos</i>	13
<i>Shotokan</i>	14
<i>Kiokushinkai</i>	16
<i>Goju Ryu</i>	18
<i>Wado Ryu</i>	20
<i>Shito Ryu</i>	22
<i>Shorin Ryu</i>	24
<i>Capítulo III - Conhecimentos gerais</i>	
<i>Shotokan, Goju Ryu, Wado Ryu e Shito Ryu</i>	26
<i>Capítulo VI - Técnicas</i>	
<i>Técnicas de Karate</i>	28
<i>Kata - Bassai Dai</i>	32
<i>Empi</i>	42
<i>Teke Nidan</i>	51
<i>Teke Shodan</i>	62
<i>Chutes</i>	71
<i>Defesas</i>	73
<i>Bases</i>	74
<i>Socos</i>	75
<i>Capítulo V - Conhecimentos gerais</i>	
<i>Dicionário do Karate</i>	77
<i>Capítulo VI - Homenagem</i>	
<i>Grandes Mestres</i>	84
<i>Capítulo VII - Depoimento</i>	
<i>Uma trajetória no Karate</i>	90
<i>Capítulo VIII - Homenagem esportiva</i>	
<i>Karateca brasileiro é reconhecido no Japão em três Federações mundiais</i>	94
<i>Capítulo IX - Staff</i>	
<i>Os autores</i>	96
<i>Bibliografia</i>	98

# Os primórdios do *Karate*

**A** origem e a história do *Karate* não são precisas. Ao nos reportarmos à bibliografia da especialidade, todos os historiadores, autores e mestres que escreveram sobre os primórdios desta arte são unânimes em estabelecer a ligação com o nome do patriarca do *Zen*, Bodhidarma estritamente ligado às primeiras formas de *Karate* como método de combate que une corpo e espírito como partes indivisíveis que permitem ao homem compreender o verdadeiro conhecimento e a paz interior. Ao retornarmos mais ao passado da história, contam certos manuscritos antigos existiu um príncipe na Índia que passava o tempo a observar os animais nos seus combates e analisava atentamente os seus movimentos. Ele classificava suas observações e tentava traduzi-las num certo número de técnicas de combate dos animais. Em seguida, pesquisava sua aplicabilidade em seres humanos, utilizando seus próprios escravos como cobaias, buscando descobrir seus pontos vitais.

Esta lenda não tem qualquer relação com a utilização milenar chinesa, dos métodos de "Acupuntura", o processo de picagem com agulhas nos pontos sensitivos principais, para reanimação e até mesmo a cura de certas doenças. Também na China, o *Karate* era conhecido há cerca de 5000 anos, onde era praticado, contudo, com um sentido mais ginástico, (mas sempre como imitação simplificada do movimento de ataque e defesa) destinado a manter o equilíbrio e diminuir a tensão nervosa. Esses movimentos foram inspirados na observação dos animais ferozes como o tigre, a águia etc. As imitações de animais tem um sentido lógico e extraordinariamente concreto, ao estudarmos atentamente o ataque de uma pantera, o chamado "bote felino" encontraremos uma velocidade de ataque relâmpago e sempre ao ponto sensível dos animais, a veia jugular. O próprio avanço, recuo, voltagens, esquivas dos movimentos de *Karate*, assemelham-se às dos felinos em combate. É óbvio que um *karateca* de nível elevado pode enfrentar com êxito, em luta de vida ou morte, qualquer tipo de animal, mesmo um leão ou um tigre.

Contam algumas lendas orientais que existiu um guerreiro japonês, já em épocas recentes, que, para divertimento do seu príncipe, enfrentava com as mãos vazias qualquer animal feroz, aniquilando-o a golpes de *Karate*, a ponto de esmagar o próprio crânio da fera. Já mais recentemente, em 1953, mestre Oyama, o famoso *karateca* coreano inventor do estilo *Kiokushinkai*, diante de um público numeroso, enfrentou um touro bravo de 600 kg, abatendo-o com um golpe sobre a testa cujo momento ficou registrado pela filmagem do acontecimento. Ainda



Antiga ilustração japonesa de Bodhidarma

voltando às origens do *Karate*, na China, surgiu uma técnica de combate designada *Kempo*, que contribuiu para o ainda mais para o avanço da técnica, sobretudo na velocidade da execução dos movimentos. Esta arte inicialmente reservada aos nobres, desvendada como desporto popular na dinastia de *Han*, cerca de 300 a.C. As técnicas de combate sem armas desenvolveram-se ainda mais na China, com a vinda da dinastia *Ming*. A espantosa imaginação criadora dos chineses, (libertados da invasão da Mongólia de Gengis-Khan), deu lugar a criação de novos métodos de combate aperfeiçoados sucessivamente.

A ilha de Okinawa foi sempre um ponto de contato entre a cultura chinesa e a Japonesa. Esta ilha foi conquistada pelos imperadores chineses e pelos senhores feudais japoneses, sucessivamente. Nesta época, o *Karate* tomou a forma que conhecemos hoje na Europa, embora dividido em cinco escolas fundamentais que abordarei mais adiante. Nessa época era expressamente proibido aos habitantes da ilha, sob domínio japonês, o uso das armas, mesmo as armas brancas. Somente os *samurai* japoneses podiam utilizá-las. Destas interdições nasceu o *Okinante-Te*, misturando a escola *Kenpo* com técnicas locais. Foram constituídas seitas secretas que praticavam esta arte intensamente, à noite, sem serem percebidos e apenas com discípulos confiáveis. Pés e mãos transformavam-se em armas terríveis capazes de substituir qualquer armamento. As pontas dos dedos tornaram-se tão perigosas como as facas. Os cotovelos e os joelhos adquiriram grande potência, os braços, a solidez dos sabres. Neste estilo de *Karate*, todos os membros eram utilizados de forma sistemática e com rapidez atingindo uma eficácia absoluta. Os estrangulamentos, luxações, projeções do corpo ao solo foram totalmente abandonados, ficando como recursos acessórios. Esta fase explica a diferença de eficácia entre o *Karate* e o *Jiu-Jitsu* japonês, que foi mais tarde substituído pelo *Judo*.

Por volta de 1900, o estudo do *Karate* foi divulgado em Okinawa pelos mestres Itosu e Hihaona, já com caráter oficial e aberto. Depois o governo japonês, na pessoa dos ministros, convidou os mestres para ensinar *Karate* no Japão. É nessa época que entre todos os mestres se destacou Gichin Funakoshi, por suas características intelectuais, mentais e espiritualidade inigualável, marcante até os dias atuais, pois é venerado para que seu espírito presida os trabalhos dentro de cada *dojo*. Funakoshi foi o responsável pela organização da escola *Shotokan*, codificando as atuais formas de *Karate* no Japão e insuflando a técnica praticada por Bodhidharma, associando o corpo e o espírito, seguindo as antigas formas do *Kempo*. Este espírito encontrou um ressonância diferenciada nos adeptos do Budismo-*Zen* e nos jovens japoneses plenos de espírito marcial do *Budo*, caminho da perfeição humana através de uma das técnicas marciais (*Judo*, *Kendo*, *Aikido*, *Karate* e *Sumo*). Foi assim introduzido o *Karate* no Japão atingindo o apogeu antes da guerra. Estes conflitos atingiram duramente o *Karate*, pois milhares de instrutores com espírito indomável perderam suas vidas, outros tornaram-se os famosos *kamikaze*, se atirando dos aviões serenamente e encontrando a morte. O próprio filho de Gichin Funakoshi morreu de fome, recusando as rações americanas do pós

guerra. Dezenas de instrutores treinavam a população de maneira a fazer frente a um desembarque americano nas costas do Japão, submetendo os civis a um treino sem limite. Quem conhece a história dessa guerra mortífera decerto recorda a superioridade tremenda da guerrilha japonesa nas ilhas ocupadas. O período de pós guerra, mais calmo e com a morte de velhos mestres (Funakoshi morreu com a idade de 88 anos), serviu para dividir os estilos. Os discípulos se separaram para ensinar, longe da disciplina e da técnica de origem.

# A origem do *Karate*

**F**ormas de autodefesa são, provavelmente, tão antigas quanto a raça humana. As raízes do *Karate-Do* e das outras artes marciais atuais estão datadas do século V e VI a.C., épocas que encontramos os primeiros indícios de lutas na Índia.

Há cerca de 1400 anos, Daruma, também conhecido como Bodhidharma, fundador do *Zen*-Budismo, deixou o oeste da Índia, e atravessando as montanhas dos Himalaias, cruzando rios e regiões completamente selvagens, chegou à China com o propósito de tornar conhecidos os textos budistas. Na época, as estradas entre China e Índia, eram praticamente inexistentes, e as dificuldades a vencer eram inúmeras, logo, podemos imaginar a grande força física e espiritual de Daruma para superar os milhares de quilômetros da viagem. Anos mais tarde, no templo *Shao-lin* (*Shorin-ji*), na província de Hunan, Daruma foi falar sobre o budismo a um grande número de discípulos. A lenda conta que quando ele chegou, encontrou os monges do templo numa condição de saúde tão precária, devido às longas horas de meditação, que sua primeira preocupação foi recuperar a saúde de seus discípulos. Seus ensinamentos consistiam em uma combinação de exercícios de respiração profunda, *yoga* e uma série de movimentos. Seus treinos eram intelectualmente muito rigorosos, o que deixava seus alunos exaustos face à grande concentração que a Teologia exigia. Daruma então, diante disso, criou um método de desenvolvimento físico e mental, dizendo: "Mesmo que Buda tenha pregado para a alma, o corpo e a alma são inseparáveis. Tenho notado que não estão conseguindo aperfeiçoar os vossos treinos devido à exaustão física. Por essa razão, dar-vos-ei um método com o qual poderão desenvolver a vossa força física, capaz de vos fazer captar a essência das palavras de Buda". O método que ele criou está descrito no *Ekkjin-Kyo* (*Ekkjin-Sutra*). Com este método, os monges puderam desenvolver-se física e espiritualmente, e existem relatos que esses monges do templo *Shao-lin* ficaram conhecidos em toda a China pela sua grande

força e coragem. Mais tarde, depois de ser ensinado em muitos outros lugares, o método ficou conhecido com o nome do lugar da sua origem, e passou a chamar-se *Shorin-ji Kenpo*, e que ao chegar às ilhas Ryukyu, deu origem ao *Okinawa-te*, arte marcial precursora do atual *Karate*.

Infelizmente não há documentação que elucide com clareza esses fatos, nem datas exatas do aparecimento de suas origens, porém é certo que o *Karate* existe em Okinawa desde tempos muito remotos. Assim, o *Kenpo* ficou conhecido como a sua única arte marcial. Há cerca de 500 anos atrás, depois do famoso rei-herói Shao-Hashi unir os territórios de Okinawa, proibindo o uso de qualquer tipo de arma nos seus domínios, e posteriormente há cerca de 200 anos, confiscando todas as armas, fazendo com que as ilhas Ryukyu voltassem às mãos do clã japonês Satsuma, houve um favorecimento para o desenvolvimento do *Karate* nas ilhas. A preocupação com a auto defesa recebeu um grande impulso como resultado da proibição das armas e favoreceu o desenvolvimento desta arte marcial território Okinawano.

A aproximadamente dois séculos atrás, um certo Sakugawa, de Akata, em Shuri, viajou para a China e voltou a Okinawa, onde começou a ensinar *Karate*, ficando conhecido no seu tempo como *Karate Sakugawa*. Também, de acordo com relatos antigos, há cerca de 150 anos um especialista chinês em artes marciais chamado Ku-Shanku deslocou-se a Okinawa com alguns dos seus alunos, onde começou a ensinar um tipo de *Kenpo*. Mestres okinawanos como Sakiyama, Gushi e Tomoyori, de Naha, estudaram muito tempo com o adido militar chinês chamado Ason. Da mesma forma *Hatsumura*, de Shuri, Haesato e Kogusuku, de Kume, estudaram com o adido militar chinês Iwah. Shimabuku, de Uemonden, Higa, Senaha, Gushi, Nagahama, Araçaki, Hijaunna e Kuwae todos de Kunenboye, estudaram com o adido Vaishinzan. Conta-se que o mestre de Gusukuma, Kanagusuku, Matsumura, Oyatomari, Yamada, Nakazato, Yamazato e Togushi, todos de Tomari, foi um chinês do sul cujo navio encalhou nas praias de Okinawa. O nome genérico dado às formas de luta de Okinawa foi *Te*, que significa "mão". Havia três principais núcleos de *Te* em Okinawa. Estes núcleos eram as cidades de Shuri, Naha e Tomari. Consequentemente os três estilos básicos tornaram-se conhecidos como *Shuri-te*, *Naha-te* e *Tomari-te*. O primeiro deles, *Shuri-te*, veio a ser ensinado por Sakugawa (1733-1815), que ensinou Sokon *Bushi* Matsumura (1796-1893), e que por sua vez ensinou Anko Itosu (1813-1915). Foi Itosu o responsável pela introdução da arte nas escolas públicas de Okinawa. *Shuri-te* foi o precursor dos estilos japoneses que eventualmente vieram a se chamar *Shotokan*, *Shito Ryu* e *Isshin Ryu*. *Naha-te* tornou-se popular devido aos esforços de Kanryo Higaonna (1853-1916). *Tomari-te* foi desenvolvido juntamente por Kosaku Matsumora (1829-1898) e Kosaku Oyadomari (1831-1905). Em tempos mais recentes, o Mestre Tomigusuku foi discípulo de Sakiyama e o Mestre Azato e Itosu estudaram com Hatsumura e Nusukuma respectivamente.



reprodução

Templo Shuri Castle



reprodução

Templo Shuri Castle restaurado

# Escolas de *Karate*

## Estilos

**O**s diversos estilos de *Karate* apresentam diferenças de concepção de técnica e mesmo das bases fundamentais, que são bem distintas e muitas vezes, infelizmente, irreduzíveis. Cada um julga estar na posse da verdadeira ciência e do verdadeiro segredo, caminhando, no estilo de *Karate* que considera melhor. Esses pontos de vista assemelham-se muitas vezes ao fanatismo das religiões e terminam no mesmo fim. Há uma grande multiplicidade de “escolas” com diferentes estilos de *Karate*. No Japão podemos contar 15 ou 20 diferentes. Abordaremos as mais codificadas, estabelecendo o programa de ensino através dos *Kata* e indicando ainda os *Kata* necessários a uma progressão de graduação. Dessas escolas, só falarei das cinco mais importantes e conhecidas.



reprodução

*Kodokan 1888*



reprodução

*Entrada da Kodokan.*

## Shotokan

O lema do estilo *Shotokan*, o mais codificado e diretamente ensinado e estabelecido pelo mestre Gichin Funakoshi e seu filho Yoshitaka Funakoshi, é “força, velocidade e endurance”. No entanto, em princípio, é uma técnica baseada no trabalho a longa distância e em contração de movimento. Os *Kata* oficiais são os *Taykyoku*, *Heian*, *Tekki*, *Kanku* e *Bassai*, hoje editados minuciosamente em magníficos volumes por Masatoshi Nakayama, chefe instrutor da *Japan Karate Association*. Contudo, mesmo no seio do *Shotokan*, existe ainda uma nova cisão baseada no ensino dos mestres Egami e Harada, Oshima e Murakami, que dirigem a Escola *Shotokai*. É um estilo muito fechado, que se detém, sobretudo, sobre o aspecto mental do *Karate*. O *Shotokan* é o estilo mais difundido na Europa, (agrupando cerca de 70% de efetivos no *Karate* do exterior do Japão) talvez por ser a técnica mais racionalizada e com um programa didático mais definido, sóbrio e clássico.



松濤館



reprodução

Gichin Funakoshi

## Kiokushinkai

**N**ão poderia deixar de citar o estilo *Kiokushinkai*, do Mestre Masutatsu Oyama. Oposto ao *Shotokan*, se caracteriza pelo que o Shotokan e o Shotokai possuem de sobriedade. Os volumes do mestre Oyama estão recheados de proezas fantásticas em testes de quebra (*Suivari*). Os *Kata* são mais complicados e pouco conhecidos na Europa: *Osurbiho*, *Seienchin*, *Garyu*, entre outros. A guarda de combate é estabelecida a partir de *Neko-Asbi-Dachi*, posição que define praticamente a particularidade do estilo *Kiokushinkai*. Este método é praticado em todo o mundo e bastante difundido na América, onde mestre Oyama fez uma turnê que deixou todo o público abismado com sua força.



reprodução

極真會



reprodução

Masutatsu Oyama

## Goju Ryu

**E**sta técnica é a tendência de estilo do velho mestre Kanryo Higaonna. Este verdadeiro gigante, de força hercúlea, era partidário das blocagens estáticas, para daí poder efetuar o contra-ataque em contração máxima. Isto resulta em uma série de movimentos e posições mais altas e de pouca amplitude, mas de tremendo poder. Alguns *Kata* desta escola são *Sanchin*, *Tensho*, *Sanseru*, *Suparinpei*, entre outros. Este estilo é pouco estético e elegante mas muito eficaz no combate próximo. O lema deste estilo é: “Á força opõe a souplesse, à souplesse opõe a força”. O mestre atual é Morio Higaonna, 9º *Dan*. Também é deste estilo o mestre Gogen Yamaguchi, mais conhecido por “Gato”, que numa idade avançada mantinha uma forma excepcional dirigindo a Escola Associação *Goju-Kai* (sub estilo do estilo *Goju Ryu* e praticamente desconhecido na Europa), com cerca de 6000 participantes. O mestre Gogen Yamaguchi faleceu em 1989 com 70 anos de idade. Uma das especialidades desta Escola é a execução dos *Kata* com uma respiração ventral sonora. Este estilo foi fundado no Japão por Chojun Miyagi e é praticado atualmente no Japão e na América. Gogen Yamaguchi, personagem e síntese do *Zen-Karate*, 10.º *dan* e patriarca do *Goju-Kyu*, é, com efeito, uma das figuras vivas que atestam o Karate com forma quase sobrenatural. Sobrepõe-se, por isso, às querelas sobre a diferença dos estilos, os relatos de alguns pesquisadores sobre o mestre Yamaguchi e seu olhar penetrante como o de um tigre, e seu poder semelhante a um leão.



reprodução

Kanryo Higaonna.

剛柔流



reprodução

Chojun Miyagi

## Wado Ryu

**E**ste estilo é a concepção do Karate inteiramente japonesa, criada depois da guerra pelo japonês Hironari Otsuka. Este aprendeu o Karatê de Funakoshi, separando-se depois para ensinar o seu próprio estilo. Este estilo baseado particularmente sobre as posições altas e de técnicas em sua maioria sobre a esquiva, tendo como seus Katas fundamentais de ensino os Pin-An, Kushaku, Seishan, etc. Os Katas Pin-An, diferem relativamente pouco dos Heians, podendo considerá-los como formas diferentes de interpretação. O sistema de treino é menos rigoroso que o Shotokan, não existindo a concentração de potência e seus movimentos são menos sincopados. Este estilo de Karate é representado na França pelo mestre Mochizuki, conselheiro técnico da Federação Francesa de Karate, e na Inglaterra pelo professor Suzuki, autor do livro “Karate-Do Wado-Ryu”.



reprodução

Mochizuki pai



reprodução

Mochizuki filho



reprodução

Hironari Otsuka

## Shito Ryu

**N**a França, o *Shito Ryu* é conhecido como *Nambu*. Foi desenvolvido e codificado pelo mestre Kenwa Mabuni. É uma técnica de competição ideal, visando sobretudo o combate direto contra um único adversário (em contraste com o ideal do *Karate*, que é combater um número de adversários sem limite), possuindo interessantes *Kata*, que são estudados na Escola *Shotokan* tais como: os *Shozuki*, *Saipa*, *Saifa*, *Kosoku* etc.

Kenwa Mabuni (1889-1952) era nascido em Shuri, descendente de um dos guerreiros os mais bravos da nobreza Okinawan. Quando criança, desejava ser como seus grandes antepassados, mas, infelizmente era muito doentio e fraco. Com 13 anos de idade iniciou treinamento com o famoso mestre Itosu. Desse dia para a frente, nunca faltou um dia do treinamento até os 20 anos. Em 1909, conforme o parecer de seu melhor amigo Chojun Miyagi, Kenwa Mabuni, começou a tomar lições de mestre Kanryo Higashionna de Naha. Durante este período, Kenwa Mabuni recebia a instrução de mestre Seisho Arakaki (1840-1918) de Naha.

Ao terminar o serviço militar exigido após a graduação da *High School*, Kenwa Mabuni tinha-se transformado em uma figura importante na comunidade das artes marciais e foi respeitado por seus pares. Estabeleceu um grupo de pesquisa e de estudo. Os vários membros incluíram Chosin Chibana, Gichin Funakoshi, Anbun Tokuda, Shinpan Shiroma, Chojun Oshiro, Seicho Tokumura e Hoko Ishikawa. Entre 1925-1927 a leitura do *KANJI* (estilo particular de caracteres escritos)

para o *TODE* foi mudado ao *Kanji* de *KARA-TE*. Em 1937 a *Butoku-Kai*, começou a exigir as escolas de *Karate* fossem mais específicas na descrição de seus sistemas. Kenwa Mabuni nomeou seu sistema *HANKO RYU*, mas, mudando mais tarde em respeito a seus dois grandes mestres, Itosu e Higaonna. Usando a leitura alternativa do *Kanji* para ‘ITO’ do mestre Itosu (que pode igualmente ser lido como *SHI*), e *HIGA* do mestre Higaonna (que pode ser interpretado como *TO*), resultando em *SHITO* para seu estilo de *Karate*.



reprodução

Kenwa mestre Mabuni (assentado). (L a R): Gichin mestre Funakoshi, Genwa Nakasone, desconhecido, Yasuhiro Konishi, Kenei Mabuni.



reprodução

Kenwa Mabuni

## Shorin Ryu

**A** escola (*Ryu*) *Shorin* do *Karate* de Okinawa é tradicional e ortodoxa, descendente do *Shuri-te* que era uma arte marcial permitida somente para oficiais militares e *samurai* da dinastia *Ryukyū*. A hierarquia dentro do castelo de *Ryukyū* como segue: Sokon Matsumura (orientador de artes marciais e diretamente ligado ao Rei), Anko Itosu (secretário da “Família Real”), e o professor Chosin Chibana. Foi denominado *Okinawa Karate-do Shorin-Ryu* na época do professor Chibana e, atualmente seus ensinamentos foram sucedidos pelo nosso *sensei* Katsuya Miyahira.

A escola *Shorin* é uma arte marcial muito antiga que se desenvolveu no intercâmbio cultural entre a Dinastia de *Ryukyū* e as dinastias da China. Seu *kata* básico *Naibanchi* conserva nitidamente as características de *Hokuha Sorin* (Shaolin do norte), esta arte chinesa objetiva a ofensiva e defensiva montado a cavalo.

Um dos pontos principais do estilo *Shorin* é o método de respiração, que utiliza uma postura natural sem mostrar *suki* (momento instantâneo de desatenção, desproteção, descuido, imprudência, precipitação etc) ou *iro* (fisionomia do rosto) ao adversário. Aliado a velocidade do movimento. Este método busca inibir a percepção do adversário.

A aplicação da força é de dentro para fora e é importante concentrar a força instantaneamente, portanto, apesar da linha de *enbu* (movimento das partes do corpo durante o exercício de arte marcial) ser reta, para o ataque e a defesa são exigidas agilidades, aproveitando os movimentos circulares com rapidez e inteligência.

No estilo *Shorin*, é comum observarmos a longevidade dos mestres acima da média geral, este fato nos leva a crer que o treinamento deste estilo traga muitos benefícios à saúde.



Chosin Chibana, fundador do estilo Shorin Ryu.



Chosin Chibana.



reprodução

Gichin Funakoshi com membros da Shotokai.

## Shotokan

*Shoto* foi o pseudônimo escolhido por Gichin Funakoshi (1868-1957) para assinar os seus poemas e o termo *Shotokan* significa “a casa de *Shoto*”. Neste estilo de *Karate*, a ênfase é colocada no *kata* (uma sequência predefinida de exercícios praticados sem parceiro), com posições baixas e fortes para garantir uma base sólida para as técnicas elementares. Embora tenha sido Funakoshi o fundador do *Shotokan*, na realidade foi o seu filho Yoshitaka (Gigo) Funakoshi (1906-1945) que o desenvolveu na forma em que hoje o conhecemos. Rapidamente cresceu em popularidade, suportado e regulado pela *Japan Karate Association* (JKA), fundada em 1955, e pela *Shotokan Karate Association* (SKA), fundada em 1968. O aparecimento tardio de outros estilos, segundo *Pascal Le Rest* (2000), explica a predominância do *Shotokan* na Europa. Historicamente, foi o primeiro estilo de *Karate* implantado na França nos anos 50, (*et pris ses lettres de noblesse - Le Rest, 2000: 171*), pelo mestre japonês Kase no início dos anos 60. É considerado como o mais tradicional e fundamentalista dos sistemas japoneses de *Karate*, e devido as associações regulamentadoras sofre com alguns conflitos internos tais como interpretação das técnicas, dos *kata* e dos conceitos básicos inerentes a esta arte.

## Goju Ryu

Significa estilo “duro-suave”. É uma combinação entre as técnicas chinesas suaves e os violentos métodos de treino de Okinawa. Esta “escola” foi fundada por Chogun Miyagi (1888-1953). No *kata*, o *Goju Ryu* enfatiza os movimentos rápidos e lentos, a tensão e o relaxamento, com um profundo controle da respiração abdominal. Tem como característica movimentos pequenos e firmes.

## Wado Ryu

Significa “o caminho da harmonia”. Quando Gichin Funakoshi realizava demonstrações, normalmente era acompanhado pelos seus melhores alunos. Hi-ronoru Ohtsuka (1892-1982) era um desses alunos, que começou a treinar com Funakoshi em 1926. Ohtsuka, baseado na sua experiência em várias artes marciais, nomeadamente o *Judo*, e com um conhecimento aprofundado da “ciência dos pontos vitais” (*atemi-waza*), fundou, em 1939, este estilo de *Karate*, que utiliza técnicas livres de tensão (movimentos súbitos). O *Wado Ryu* apoia-se fortemente nos exercícios de demonstração desenvolvidos por Ohtsuka. As posições deste estilo são ligeiramente mais altas do que as usadas no *Shotokan*.

## Shito Ryu

Fundado, em 1939, por Kenwa Mabuni (1889-1952), este estilo combina dois dos principais estilos antigos de Okinawa (*Shuri-te* e *Naha-te*). As posições são naturais e nos ataques utilizam-se, normalmente, posições mais altas do que nas defesas. Usa muito as técnicas de mão aberta e sua característica complementar é o estudo e a prática do *Kobudo* (armas tradicionais japonesas). O japonês Yoshinao Nanbu, campeão da França em 1967, foi o principal impulsionador do *Shito Ryu*, nos anos 60. Embora o *Shito Ryu* seja popular no Japão, não se expandiu muito além de suas fronteiras. Na França, por exemplo, e no seio da *Federations Française de Karate et Disciplines Associées* (FFKDA), é considerado como um “parente pobre” (*Le Rest, 2000: 171*).

Cada estilo de *Karate* tem o seu programa de graduações, enquanto forma de verificar o desempenho e o desenvolvimento dos alunos, e o seu método de recompensa. A aspiração de qualquer praticante, em qualquer estilo de *Karate*, é o cinto negro (1.º *dan*), e os graus ulteriores, o que, para muitos, simboliza o poder e a força. Não a força física, mas a de influência sobre os outros. É o reconhecimento, a compensação e a consciência, para si e para os outros, de uma meta atingida. A obtenção do “cinto negro” requer muito trabalho, paciência, perseverança e coragem.



# Técnicas de Karate

**A**s formas de batimento com as mãos e pés, joelhos, cotovelos, cabeça, são variadas. Fixarei as mais racionais, eficazes e, sobretudo, as que se aprendem até ao 1º *dan*. Não é necessário possuir uma grande variedade de técnicas para ser um bom karateca, mas conhecer em profundidade as técnicas fundamentais. Estas técnicas parecerão resumidas, em comparação com certos volumes da especialidade, em outras línguas, que apresentam formas variadas de bater com a mão que só servem como prova documental das imensas possibilidades do *Karate*.

## Bases das armas naturais

O *Seiken* é o famoso *Tsuki* que quer dizer bater direto. É a mais devastadora forma de batimento da bagagem do Karateca, e a única que permite utilizar toda a força do corpo em bloco no ataque. Para conseguir um *Tsuki* com grande força é importante começar pelo modo de fechar a mão. Deve-se fechar primeiro as falanges da ponta dos dedos, a seguir os nós, apertando bem as unhas contra a palma da mão. O dedo polegar deve apertar-se bem contra o indicador. A face do punho deve ficar completamente direita. Para fortalecer o golpe deve-se efetuar flexões sistemáticas com os punhos no solo, que endurecem extraordinariamente os nós dos dedos.



### O martelo de mão - *Tetsui*

O *Tetsui* ou martelo de ferro, traduz-se na utilização da parte lateral do punho, técnica terrivelmente eficaz no ataque à nuca, ao cotovelo, à têmpora etc.



### O reverso do punho - *Uraken*

O *Uraken* é a parte do reverso do punho, sendo o golpe dado normalmente de cima para baixo ou de lado.



### O sabre ou cutelo da mão - *Shuto*

O golpe com a parte de fora da mão em cutelo é o meio de resposta mais conhecido e mais utilizado em *Karate*. Este golpe, muitas vezes, é a identificação do *Karate* e oferece múltiplas possibilidades em combate. Como o punho, a mão bem esticada deve ser sólida, e sempre sob tensão, o polegar deve dobrar-se contra a palma da mão para evitar entorses e luxações. Este ataque é utilizado à garganta, às têmporas, nuca, flancos, raiz do nariz, entre os olhos, etc. Em defesas, blocagens do punho, dos ataques de pés etc.

### As pontas dos dedos - *Nukité*



O *Nukité* se traduz como as extremidades dos dedos. Ele é muito utilizado em ataques a garganta e ao estômago. Este ataque é formado pela ponta dos dedos reunidos ou separados (ataque aos olhos). As técnicas de *Nukité* necessitam pouco do emprego da força e são de terrível eficácia.



## A palma de mão - *Teisho*

Esta técnica circunscreve-se à parte inferior e carnuda da mão, muito potente e utilizada em ataques ao baixo ventre, nariz, testa e também em paragens do corpo, ou a cabeça e ao peito, para executar contra ataques. Dada na base do nariz, de baixo para cima, causa a morte, pois espeta o osso do nariz no cérebro.



## O cotovelo - *Empi*

O cotovelo, por estranho que pareça é a arma mais potente do corpo humano. Esta parte do corpo pode bater em quase todas as situações junto ao adversário. Particularmente eficaz no corpo a corpo, o seu emprego necessita relativamente pouca força. Pode ser executado direto, circular, para trás e para baixo e o impacto deve ser projetado com a ponta do osso (apófise do cúbito). Os pontos de batimento podem situar-se na cabeça, plexo solar, abdómen, costelas, nas costas e na espinha, sendo o golpe verdadeiramente esmagador quando dirigido num movimento circular do exterior para o interior.

## Pés - *Kakato* - *Koshi* - *Sokuto*

Dividirei as imensas possibilidades de trabalho de pés em três mais conhecidos e aplicados nas técnicas até cinto negro.



O *kakato* - é o batimento com o calcanhar.



O *koshi* - é a parte carnuda abaixo dos dedos dos pés. É aplicada nas técnicas *Mae-Gueri* e *Mawashi*



O *Sokuto* - é a parte do sabre do pé. É conseguido através da contração do artelho, diretamente para o lado, e aplica-se nas técnicas de *Yoko-Gueri*.



## O joelho - *Hiza*

Como o cotovelo, o joelho possui uma terrível força. A articulação deve estar reflectida no seu máximo. A aplicação é direta ou circular, podendo usar-se nos ataques ao baixo ventre, cabeça ou costela, peito, abdómen, dorso, conforme a posição do adversário no momento.

# Kata





17



18



21



22



19



20



23



24











17



18



21



22



19



20



23



24



Teke Nidan

25



26



29



30



27



28



31



32



Teke Nidan

33



34



35



36



01



02



03



04





13



14



17



18



15



16



19



20











Teke Shodan



17



18



21



22



19



20



23



24



Teke Shodan



29



30



33



31



32



01



02



Chutes



Defesas





# Dicionário do *Karate*



**N**o começo, a maioria dos alunos não é consciente do estilo de *Karate* que pratica. Uma vez que o aluno progrediu de um nível baixo a um mais avançado, começa a compreender a “política” existente entre os diversos estilos.

Existem pelo menos 50 estilos de *Karate* no Ocidente. O curioso de tudo isto é que o *Karate* realmente nasceu de três estilos diferentes que existiam na ilha de Okinawa, e que por sua vez originaram-se de um só, o estilo nativo conhecido como *Te* que significa “mão”.

Existem mais de 30 estilos autorizados ou reconhecidos no Japão e Okinawa. A maioria destes estilos foram criados em Okinawa, contudo vários foram desenvolvidos no Japão, por indivíduos que viajaram à China para completar seu treinamento. Portanto, afirmar que todos os estilos de *Karate* são originários de Okinawa não é certo, ainda que sua maioria tenha origem nesta pequena ilha.

## Te

A Arte Marcial simplesmente conhecida como *Te*, é um dos sistemas de combate de Okinawa. Seu surgimento deu-se com a proibição de armas imposta pelos governantes japoneses à população de Okinawa, no século XVI. O *Te* desenvolveu-se como método de defesa pessoal e, é considerado uma arte marcial nativa desta ilha, mas com influência de outros países orientais, especialmente a China.

Um dos primeiros mestres reconhecidos nesta forma de combate à mão vazia, foi Shungo Sakugawa (1733-1815) que recebeu sua instrução diretamente de um monge de nome Peichin Takahara. Sakugawa ensinou a arte marcial a Soken Matsumura, um dos maiores artistas marciais da história.



Na Okinawa do século XVIII, desenvolveram-se três centros importantes de estudo do *Karate*. O primeiro centro ficou situado na antiga capital de Shuri, onde viviam os nobres e a família real, o segundo formou-se em Naha, o principal porto da ilha e o último centro instalou-se em Tomari. Cada um destes centros desenvolveu seu estilo próprio de *Karate*.

## Shuri-Te

Sakugawa, que é considerado como um dos primeiros mestres de *Te*, também foi considerado um dos primeiros mestres de *Shuri-Te*. Sakugawa estava com quase 70 anos de idade quando uma criança de nome Matsumura começou a

treinar com ele. Esta criança tornou-se o melhor aluno de Sakugawa tornando-se após a morte do mestre, o melhor instrutor de *Shuri-Te*. Sua influência originou a maioria dos diferentes estilos de *Karate* existentes hoje em dia.

## Tomari-Te

Tomari fica perto da pequena povoação de Kumemura (Cidade Kume), que era habitada por muitos militares treinados em diferentes estilos de artes marciais. Entre todos estes estilos haviam os sistemas “duros”, descendentes do templo *Shaolin*, assim como outros estilos “internos”, que provinham de outros lugares da China.

Enquanto o *Shuri-Te* foi influenciado principalmente pelos estilos “duros” de *Shaolin*, o *Tomari-Te* tinha influências tanto dos estilos “duros” como dos “suaves”. Um dos principais mestres de *Tomari-Te* foi Kosaku Matsumora, que ensinava o estilo sempre às portas fechadas e em sigilo. Por esse motivo, poucos estudantes de Matsumora chegaram a conseguir um nível suficientemente notável para transmitir a arte.

Outro importante instrutor de *Tomari-Te* foi Kohan Oyadomari, o primeiro instrutor do grande Chotoku Kyan.

## Naha-Te

Dos três estilos significativos daquela época em Okinawa, o *Naha-Te* era o estilo mais influenciado pelos sistemas “internos” chineses e o que menos contato tivera com a tradição *Shaolin*. O maior mestre de *Naha-Te* foi Kanryo Higashionna. Parece provado que Higashionna tenha estudado o estilo *Shuri-Te* com Matsumura, mas apenas durante um curto período. Higashionna era ainda muito jovem quando foi morar na China, onde permaneceu durante muitos anos. Ao regressar à Naha, abriu uma escola com altos padrões de movimentos respiratórios muito usados nos estilos “internos” chineses. Higashionna teve excelentes alunos, que chegaram a ser famosos, entre eles, Chojun Miyagi e Kenwa Mabuni.

## Shorin Ryu

O *Shuri-Te* e o *Tomari-Te* fundiram-se para um estilo denominado *Shorin Ryu*, que reconhece a influência do Templo *Shaolin*. “*Shorin*” é a palavra japonesa para *Shaolin*. O fato ocorreu na época de Sumura. Um dos maiores expoentes deste novo estilo foi Yatsutsume (Anko) Itosu, um dos melhores alunos de Matsumura.

## Shorei Ryu

No momento de maior popularidade de Higashionna, o *Naha-Te* começou a ser conhecido como *Shorei Ryu*. Durante este mesmo período, o estilo começou



reprodução

Itozu e Azato, Shorin e Shorei.

com Anko, do estilo *Shuri-Te* e também com Matsumora, do estilo *Tomari-Te*. Motobu teve grande reputação como lutador nas ruas e como instrutor de *Karate*.

## Shotokan

O fundador do *Karate Shotokan*, Funakoshi, foi aluno de Yasutsune Itosu e de seu bom amigo Yasutsune Azato. Itosu aprendeu seu estilo de *Karate* de Sooken Matsumura, enquanto que Azato foi treinado pelo instrutor de *Tomari-Te*, Kosaku Matsumora. Funakoshi treinara extensamente *Shorin Ryu* e *Shorei Ryu*. Sua relação com estes dois grandes instrutores, permitiu que Funakoshi treinasse com outros mestres importantes.

Em 1930, Funakoshi foi viver em Tóquio e fundou o estilo *Shotokan*.

*Shotokan* traduz-se como a escola de Shoto, porque o nome de batismo de Funakoshi era Shoto. Funakoshi encontrava-se na vanguarda quando a diversidade de estilos de *Karate* transformou-se em moda. Por não ser favorável a especialização em apenas um estilo de *Karate*, sua influência ajudou em muito a provocar o desenvolvimento de outros estilos.

## Shito Ryu

Enquanto Funakoshi treinava com Itosu, um de seus amigos e companheiros de aula era Kenwa Mabuni. Mabuni resolveu treinar um estilo diferente de *Karate* e viajou a Naha para treinar com Higashionna. Mabuni ficou com Higashionna durante muitos anos e treinou, ainda que por pouco tempo, com Chojun Miyagi. Miyagi regressara de seus treinamentos na China e a intenção de Mabuni era aprender as novas técnicas.

Como Funakoshi, Mabuni mudou-se para o Japão e fundou o *Shito Ryu*. *Shito* era uma combinação dos nomes dos seus dois mestres, Higa[sh]ionna e I[to]su.

Mabuni ensinava uma combinação do estilo puro e linear do *Shuri-Te* de Itosu e do estilo suave e circular de *Naba-Te*. Seu sistema de *Shito Ryu* está considerado como um dos sistemas mais praticados no Japão.

## Goju Ryu

a tomar uma nova direção e transformou-se num estilo de combate puramente “interno”. Isto ocorreu devido, principalmente, à influência de Choki Motobu. Apesar do estilo de Motobu ser considerado *Naba-Te*, na realidade não tinha nada a ver com Higashionna. Quando Motobu transformou-se em líder do *Shorei Ryu*, começou a orientar seu desenvolvimento numa

outra direção, principalmente por ter treinado



reprodução

Gogen Yamaguchi (1909-1989)

ensinar na antiga capital de Tóquio. A arte de Miyagi evoluiu do *Naba-Te* que aprendera de Higashionna até que em 1929, ele a denominou *Goju Ryu*, cujo significado é “Duro” (*Go*) e “Suave” (*Ju*). Foi a combinação desta arte suave e dura que fez do *Goju Ryu* um dos sistemas mais praticados na atualidade. Um dos melhores alunos de Miyagi foi Gogen Yamaguchi “O Gato”.

## Wado Ryu

Quando Gichin Funakoshi realizava demonstrações, normalmente era acompanhado do seus melhores alunos. O estudante que mais ajudou Funakoshi nas suas demonstrações foi Hironori Otsuka, que começou a treinar com Funakoshi em 1926. No começo dos anos 30, Otsuka era considerado um dos melhores praticantes de *Karate* do Japão. Otsuka tornou-se aluno de Funakoshi, quando já era um mestre de *Shindo Yoshin Ryu Jujitsu*, contudo deixou parte de seu estilo. Depois de treinar durante mais de 10 anos Otsuka deixou os treinos com Funakoshi e começou a estudar outros estilos de *Karate*, durante períodos curtos. Existem provas de ter treinado com Choki Motobu.

Em 1939, Otsuka fundou o *Karate Wado Ryu* (*Wa* significa “harmonia” e *Do* “caminho ou via”). Otsuka combinou o *Karate* que aprendera com Funakoshi com seu próprio estilo *Yoshin Ryu Jujitsu*, para desenvolver um sistema muito mais suave que o resto dos estilos. Seus treinamentos priorizam a perfeição da mente à perfeição da técnica. O *Wado Ryu* tornou-se um estilo muito popular em todo o mundo.

O *Naba-Te* que ensinava Higashionna, com o tempo, mudou seu nome para *Shorei Ryu* e começou a parecer-se aos estilos que tem origem no Templo *Shaolin*. O estilo original de Higashionna era influenciado por um sistema de combate que existiu na China antes da tradição de *Shaolin* e era um pouco mais suave que o *Shorin Ryu*. O estudante de Higashionna, Chojun Miyagi, queria ensinar um estilo similar àquele que ensinava seu instrutor por isso, seguindo as recomendações de seu mestre, resolveu viajar à China para completar seu treinamento. Lá concentrou-se no estudo de diferentes sistemas internos e técnicas de respiração.

Miyagi regressou a Naha e depois de vários anos, viajou ao Japão para

ensinar na antiga capital de Tóquio. A arte de Miyagi evoluiu do *Naba-Te* que aprendera de Higashionna até que em 1929, ele a denominou *Goju Ryu*, cujo significado é “Duro” (*Go*) e “Suave” (*Ju*). Foi a combinação desta arte suave e dura que fez do *Goju Ryu* um dos sistemas mais praticados na atualidade. Um dos melhores alunos de Miyagi foi Gogen Yamaguchi “O Gato”.

## Wado Ryu

Quando Gichin Funakoshi realizava demonstrações, normalmente era acompanhado do seus melhores alunos. O estudante que mais ajudou Funakoshi nas suas demonstrações foi Hironori Otsuka, que começou a treinar com Funakoshi em 1926. No começo dos anos 30, Otsuka era considerado um dos melhores praticantes de *Karate* do Japão. Otsuka tornou-se aluno de Funakoshi, quando já era um mestre de *Shindo Yoshin Ryu Jujitsu*, contudo deixou parte de seu estilo. Depois de treinar durante mais de 10 anos Otsuka deixou os treinos com Funakoshi e começou a estudar outros estilos de *Karate*, durante períodos curtos. Existem provas de ter treinado com Choki Motobu.

Em 1939, Otsuka fundou o *Karate Wado Ryu* (*Wa* significa “harmonia” e *Do* “caminho ou via”). Otsuka combinou o *Karate* que aprendera com Funakoshi com seu próprio estilo *Yoshin Ryu Jujitsu*, para desenvolver um sistema muito mais suave que o resto dos estilos. Seus treinamentos priorizam a perfeição da mente à perfeição da técnica. O *Wado Ryu* tornou-se um estilo muito popular em todo o mundo.

## Kyokushinkai

O Kyokushinkai é na atualidade um dos estilos de *Karate* mais duros. Seu fundador, o mestre Masutatsu Oyama, começou seu treinamento em *Shotokan* num colégio militar, com 14 anos de idade. Na realidade, Oyama era um coreano de nome Yee Hyung, mas mudou seu nome quando foi viver no Japão.

Oyama foi recrutado para o exército Imperial em 1941, depois de apenas dois anos de treinamento com Funakoshi. Depois da guerra, treinou com Chojun Miyagi e pouco depois, resolveu viver retiradamente e viajou à Montanha Kiyosumi, onde viveu isolado por mais de um ano e meio. Oyama tentou estabelecer sua própria escola, mas não obteve êxito, apesar de sua habilidade de matar touros com apenas um golpe de mão, tivesse o tornado muito famoso. Em 1952, Oyama viajou aos Estados Unidos para divulgar seu estilo. Aceitando todos os desafios que recebeu, jamais perdendo um combate, acabou com a maioria de seus adversários por nocaute. Ao retornar ao Japão fundou o *Kyokushinkai*.

O *Kyokushinkai* prioriza o combate descontrolado para ajudar os alunos a vencerem o medo. Os competidores não usam equipamentos de proteção nos campeonatos e a maioria dos combates terminam em nocaute. Outra característica importante do *Kyokushinkai* são os exercícios de rompimento. Aos aspirantes a faixa preta são exigidos os teste de quebra.

## Isshin Ryu



reprodução

Tatsuo Shimabuku.

O fundador do Isshin Ryu, Tatsuo Shimabuku aprendeu *Karate* com vários instrutores de diferentes estilos. Estudou *Goju Ryu* com Chojun Miyagi, depois *Shorin Ryu* com Chotoku Kyan e finalmente *Shorei Ryu* com o mestre Choki Motobu.

Durante a 2ª Guerra Mundial, Shimabuku ganhou fama como instrutor. Os oficiais japoneses estavam tão impressionados com os seus métodos de ensino que evitavam que fosse à guerra, para manter os treinamentos.

Depois da derrota dos japoneses, as forças americanas de ocupação em Okinawa mostraram-se muito interessadas pelo *Karate* de Shimabuku e muitos soldados americanos foram treinar com ele. Alguns dos melhores alunos de Shimabuku eram

americanos, entre eles, Steve Armstrong, Harold Mitchum e Don Nagel. Armstrong ficou tão impressionado com a arte de Shimabuku que solicitou ao gov-

erno americano que pagasse cinco dólares mensais, por cada soldado americano que ele treinasse. Em 1954, Shimabuku fundou o estilo *Isshin Ryu*, que significa “O estilo de um só coração”.

## Motobu Ryu

A família Motobu era nobre e praticava uma arte marcial considerada tão efetiva como secreta, somente o primogênito da família tinha o direito de aprendê-la. Choki Motobu era o 3º filho e desejava desesperadamente aprender o estilo de sua família, mas não foi autorizado. Por mais que espreitasse seu irmão mais velho e seu pai, Choki jamais aprendeu o suficiente, o que o levou a aprender com outros familiares.

O irmão mais velho, Choyu, era o verdadeiro mestre da família. Por volta de 1940, Choyu acabou com a tradição e ensinou a Seikichi Uehara sua arte marcial. Uehara fundou o *Karate Motobu Ryu* em 1961, que apesar do nome escolhido homenagear o mestre Choyu Motobu, na realidade não era idêntico a aquele ensinado pela família.

## Uechi Ryu

Surpreendentemente, o *Karate Uechi Ryu* nunca esteve influenciado por Shungo Sakugawa, nem por Soken Matsumura ou Kanryo Higashionna. Este estilo é considerado um rebento do *Naha-Te*, devido à origem e influências similares.

O fundador deste estilo foi Kanbum Uechi, um nativo de Okinawa que viajou à China e estabeleceu amizade com o monge Chou Tzu Ho, que o ensinou um estilo similar ao que Higashionna aprendera. Este estilo chamava-se *Pangai Noon*, que significa “metade duro, metade suave”.

Depois de quase 15 anos vivendo na China, Uechi voltou a Okinawa. Sua intenção não era ensinar artes marciais, apesar de sua grande reputação como mestre. Passaram-se mais de 17 anos para convencer Kanbum Uechi a ensinar sua arte. No princípio, Uechi denominou a sua arte como *Pangai Noon*, mas com o passar do tempo mudou para *Uechi Ryu*, a fim de evidenciar suas próprias inovações.

Infelizmente, o estilo só chegou a ser popular depois da morte de Uechi. Seu filho Kanei, continua a ensinar a sua arte e hoje é um dos estilos mais populares de Okinawa.

## Shorinji Ryu

O *Karate Shorinji Ryu* foi fundado depois da guerra por Hisataka e seu filho Masayuki. “*Shorinji*” é a tradução japonesa de “templo Shaolin”.

Kori Hisataka desenvolveu este sistema com a intenção de iniciar um estudo profundo do ensino original do Templo de *Shaolin* que também foi influenciado pelo *Shorinji Kempo*, um estilo criado por monges daquele lugar.

# Grandes Mestres

## Gichin Funakoshi, o criador do Shotokan

**N**ascido em 1868 e falecido em 1957, Gichin Funakoshi, eternizou-se mundialmente criando o estilo de *Karate Shotokan*. Apesar de Funakoshi não ter sido o melhor e mais técnico mestre de *Karate* de sua época, sua notabilidade se deu pelo fato de ter colocado o *Karate* dentro de um contexto moral e filosófico. Funakoshi sempre ministrou seus ensinamentos dentro de uma postura racional, e seus princípios de vida eram centrados numa visão psicobioespiritual, envolvendo as evoluções somáticas, mentais e espirituais. Um dos maiores orgulhos de Funakoshi foi o fato de nunca ter ficado doente em sua vida adulta, nem ter tomado nenhum medicamento, muito menos consultar um médico. Este fato não se deve a prática marcial, pois outros mestres de sua época sofreram com diversos males de saúde na vida adulta e principalmente na velhice.



reprodução

Gichin Funakoshi.



reprodução

Funakoshi treinando no makiwara.

Funakoshi é reconhecido erroneamente por muitos como pai do *Karate*. Na verdade ele criou um estilo de *Karate* que denominou Shotokan, diferentemente de Morihei Ueshiba, que fundou o *Aikido*, e de Jigoro Kano, que fundou o *Judo*.

O destaque de Funakoshi não se deu devido à criação do *Karate*, mas como um representante desta arte marcial nipônica. Fortalecendo-a politicamente, tornou a arte marcial apta a seguir princípios filosóficos e éticos ficando reconhecida mundialmente. Por interesses políticos de japoneses e brasileiros, no passado, muitas pessoas em nosso país equivocadamente atribuíam a Funakoshi, a criação do *Karate*, e a reconheciam como eficiente e eficaz. Esqueciam dos outros mestres marciais e estilos de *Karate* que fizeram parte da história. Temos relatos históricos decepcionantes referentes ao *Karate* brasileiro, onde muitos mestres de outros estilos de deixaram seus estilos originais para treinar o *Shotokan* por questões financeiras e posições políticas impostas pelos mestres desta arte naquela época.



reprodução

**Gichin Funakoshi.**

Gichin Funakoshi nasceu em Shuri, a capital real de Okinawa, possivelmente em novembro de 1868. O ano oficial de seu registro de nascimento é de 1870, porém, em sua autobiografia, Funakoshi relatou que alterou o ano de seu nascimento.

A criação de Funakoshi ficou a cargo de seus avós, que o ensinaram desde muito cedo vários clássicos chineses.

Ainda jovem, Funakoshi foi obrigado a desistir de uma vaga como aluno na Faculdade de Medicina de Tóquio. Em 1888, aceitou um posto como professor em Okinawa uma província do Japão onde viveu seus 30 anos seguintes em Shuri e Naha (a nova capital de Okinawa), ministrando aulas e treinando *Karate*.

Funakoshi iniciou seus treinamentos no *Karate* quando tinha 11 anos de idade através de um amigo que era filho do mestre Yasutsune Azato. Alguns estudiosos afirmam que Funakoshi somente isso ocorreu somente aos 20 anos de idade com Taitei Kinjo (1837-1917), cujo apelido era “punho de ferro”, por sua habilidade em matar um boi com um único soco. O mestre Kinjo era muito mal educado e por isso Funakoshi ficou treinando pouco tempo com ele. Por fim, graças a este fato, Funakoshi passou a treinar com a orientação de Azato.

O mestre Azato era de uma família de nobre. Nascido em 1828 e falecido em 1906, Azato era de estatura alta, ombros largos e se caracterizava por ser um intelectual conhecedor de *Karate*, *Kendo*, arco e flecha e equitação. O governo Meiji havia proibido os treinamentos de lutas marciais em Okinawa, por este motivo o mestre Azato ensinava seu aluno Funakoshi durante a noite, em segredo, em seu jardim.

Azato dava muita abrangência ao treinamento dos *kata* do *Karate*, obrigando Funakoshi a repetir várias vezes os movimentos buscando a perfeição. Outro detalhe importante era que Azato sempre passava para Funakoshi os princípios filosóficos e psicológicos do *Karate*, levando-o a assumir o *Karate* como um “modo de vida” e não somente uma mera repetição de socos e pontapés.

O outro professor de Funakoshi foi o mestre Yasutsune Itosu, nascido em



reprodução

**Yatsune Itosu.**



reprodução

**Sokon Matsumura.**

1831 e falecido em 1916, que era muito respeitado por ter sido um funcionário de alto escalão do governo. Itosu aposentou-se em 1885 e passou a ministrar aulas de *Karate* em sua casa, para um grupo seletivo de aluno. Itosu tinha estatura mediana e um tórax em formato de barril, num corpo duro igual a granito e grande força nos braços.

Itosu era muito amigo de Azato, ele conseguia esmagar uma grossa haste de bambu com sua pegada. Diversas vezes Itosu venceu Azato em disputas de “braço de ferro”.

Durante dez anos de treinamento, Funakoshi aprendeu com Itosu como dominar com perfeição três *kata* básicos. Ele treinou por um curto espaço de tempo com os mestres de Azato, Itosu e Sokon Matsumura (1809-1901) conhecido como o “Miyamoto Musashi de Okinawa”, cuja celebridade foi conquistada por ter servido a vários reis de Okinawa, como instrutor da corte e chefe dos guarda-costas. Matsumura era uma lenda viva em Okinawa devido a relação que tinha com as artes marciais.

Funakoshi treinou com vários outros mestres em Okinawa, o de maior destaque foi Kanryo Higaonna (1853-1917), cuja pronúncia também pode ser Toonno. Seu treinamento foi excelente e obrigou Funakoshi uma severa dedicação a marcialidade.

Naquela época, as técnicas de lutas marciais existentes em Okinawa, começaram a ficar famosas. Em 1892, Itosu e alguns de seus alunos fizeram uma demonstração para Shintaro Ogawa, um comissário de educação proveniente do Japão continental, que achou por bem recomendar o ensino do *Karate* para a Primeira Escola Ginásial Pública de Okinawa e para escola local de Candidatos à Oficial. Em 1901 ou 1902, Funakoshi fez uma demonstração para Ogawa, levando o *Karate* a se incluído no currículo de educação física das escolas de Okinawa. A partir de 1906 demonstrações públicas de *Karate* se tornaram comuns, comandadas por Funakoshi, objetivando divulgar o *Karate*.



Botoku-den.

Em 1917, Funakoshi demonstrou o *Karate* de Okinawa no Butoku-den, o grande pavilhão das artes marciais de Kyoto, sendo esta a primeira demonstração oficial de karate fora de Okinawa. Em 1921, Funakoshi se afastou do seu cargo como professor em Okinawa, em maio deste mesmo ano, o príncipe herdeiro Hirohito, ao retornar de uma viagem da Europa, passou em Okinawa e assistiu a uma demonstração de *Karate*, e ficando muito impressionado.

Após se afastar do ensino em Okinawa, Funakoshi passou a se envolver com associações culturais para divulgar a cultura de Okinawa e o *Karate*. Em maio de 1922 o Ministério da Educação do Japão estava promovendo uma Exposição Atlética Nacional em Tóquio, com demonstrações de artes marciais. Funakoshi foi o escolhido para ir até Tóquio fazer uma apresentação de *Karate*, representando Okinawa. Apesar de tecnicamente fraco, Funakoshi era um homem maduro e tinha boa oratória, o que motivou sua participação no evento. Houve uma demonstração de *Karate* e em seguida foi proferida a palestra de Funakoshi, sua participação foi um sucesso total. Jigoro Kano, fundador do *Judo*, estava presente no evento e ficou muito impressionado com o que viu e ouviu sobre *Karate*, e acabou convidando Funakoshi para ministrar aulas de *Karate* no Kodokan. Durante algum tempo ele ministrou aulas no Kodokan, mas depois desistiu percebendo que se ficasse no centro do *Judo*, o *Karate* seria engolido pela “arte suave” criada por Jigoro Kano.

Após deixar o Kodokan, Funakoshi resolveu fixar residência em Tóquio e ensinar *Karate* apoiado por algumas pessoas influentes de Okinawa, entre elas alguns membros da família real Sho, que estavam exilados em Tóquio, por conta da abolição da monarquia de Okinawa em 1879.

Ocorreram muitas dificuldades para Funakoshi desenvolver as aulas de *Karate* em Tóquio. Inicialmente porque Okinawa era considerada uma ilha de caráter inferior e o seu povo era visto como diferente para o povo de Tóquio. Inicialmente Funakoshi ministrou aulas no Meisei Juku, em Suidotaba, que era um alojamento para estudantes de Okinawa. Apesar das empecilhos em 1922 conseguiu publicar um livro sobre o *Karate*, intitulado *Ryukyū Kempō-Karate*.

De forma paulatina, enfrentando muitas dificuldades,



O Instituto Kodokan em 1882.

inclusive os terremotos japoneses, Funakoshi passou a contar cada vez mais com alunos famosos, tais como lutadores de *Sumo*. Em 1924 Funakoshi passou a usar a graduação de seus alunos iguais as do *Judo*, porém com um quimono mais leve que o dos *judokas*.

Dois anos depois, Funakoshi lançou sua segunda edição de seu livro de *Karate*, revisada e ampliada, com novo título: *Renten Goshin Karate Jutsu*.

No ano de 1935, Funakoshi escreveu e publicou um outro livro intitulado *Karate-Do Kyohan*. Na visão do autor, o *Karate* havia se tornado uma filosofia de vida e não somente uma mera arte marcial. Devido a xenofobia e ao doentio nacionalismo japonês o termo *Karate*, passou de “mãos chinesas” para “mãos vazias”, com o forte apoio de Funakoshi, que também mudou os nomes dos *kata*, que eram em chinês, para o termos japoneses. Funakoshi era considerando um estrangeiro em Tóquio, nos seus primórdios, devido a sua origem de Okinawa, que para os japoneses não passava de uma ilha atrasada e sem valores fortes, passado algum tempo resolveu apoiar o nacionalismo nipônico.

Outras figuras do *Karate* de Okinawa, além de Funakoshi, também ministraram aulas em Tóquio, inclusive em universidades, e não foram mencionadas na história do *Karate* moderno. Justamente o fator que tornou Funakoshi renomado dentro do *Karate*, foi exatamente o grande envolvimento político e sua integração ao nacionalismo japonês.

Em 1936, os alunos de Funakoshi fundaram o *Shotokan*, em homenagem a este mestre que usava o pseudônimo de *Shoto*, que em japonês quer dizer “ondas de pinheiros”. Na ilha de Okinawa o *Karate*, estilo *Shotokan*, não tem força alguma.

Funakoshi faleceu em 26 de abril de 1957 e o seu estilo de *Karate*, denominado de *Shotokan*, sobrevive em todo o mundo.



Monumento ao mestre Funakoshi.

Relato do mestre José Augusto Maciel Torres

# Uma trajetória no Karate

**E** escrevo sobre artes marciais e terapias orientais (artigos, livros e revistas) há mais de 20 anos. Depois que publiquei 50 obras deixei de contar minhas publicações editoriais. Anteriormente meus artigos e obras eram voltados ao ataque pessoal dentro da marcialidade como forma de crítica construtiva. Hoje, mais maduro, me preocupo com a qualidade dos meus escritos enquanto referencial para as gerações de artistas marciais e o público que tiver interesse em meu trabalho. Nos dias atuais, consigo traduzir meu pensamento da forma que quero sem precisar ser hostil. Com o passar do tempo ficou mais evidente a necessidade de informar e fortalecer os conceitos humanísticos para o bem da comunidade e das futuras gerações.

Não me arrependo da forma alguma do modo como escreví, o que errei foi a maneira de expor os meus pensamentos, pois estou ciente que minha mensagem era verdadeira. Por outro lado em determinados momentos da história da marcialidade na Bahia foi necessário expor alguns detalhes com veemência, para chamar a atenção e fazer com que as pessoas corrigissem os erros cometidos.

Nasci em Itapicuru, interior da Bahia, meu pai verdadeiro acabou me registrando como natural de Salvador, capital baiana. Digo verdadeiro porque fui cri-

ado por um pai adotivo, que foi juiz de direito em algumas cidades do interior da Bahia. Por conta deste erro em meu registro de nascimento tornei-me natural, de direito, da cidade de Salvador, local onde adoro morar e viver. Minha vida no interior da Bahia foi, em sua maioria dedicada as artes marciais, em especial ao *Karate*.

Morei inicialmente em Valente, a “Terra do Sisal”. Em 1978 fixei residência em Itapetinga, a “Terra do Gado”, onde iniciei meus treinamentos no *Karate*, estilo *Shotokan*, tendo aulas com Joan Lemos. e espero seguir esta trajetória marcial até o fim dos meus dias. Treinava *Karate* aliado ao *yoga*, *shiatsu*, macrobiótica (muito famosa naquela época) entre outras práticas terapêuticas orientais, e foi neste momento da minha vida que percebi que tinha me “casado” com as artes marciais.

A cidade de Itapetinga é de porte médio, um bom lugar para se morar. Gostei principalmente pelo fato de ter feito muitos bons amigos, os quais conservo até os dias atuais. Um deles é o Prof. Dr. Ramiro Oliveira, que é faixa preta em *Karate*, 3º *dan*, e autor do conceituado livro *História do Karate na Bahia* oferecido gratuitamente no site [www.recantodasletras.com.br](http://www.recantodasletras.com.br), uma grande obra para a marcialidade deste estado. E é com o Ramiro Oliveira que escrevo esta obra.

Com Joan Lemos aprendi não somente o *Karate* como esporte e/ou beliciedade, mas como um “modo de vida”. Ao observá-lo fazendo *shiatsu* em diversas pessoas e relacionando o *Karate* às técnicas do *Yoga*, percebia referências ao *Zen* e a uma posição filosófica marcial espiritual que transcendia os chutes e socos da pratica técnica marcial do *Karate*. O mais interessante era que a postura de vida do *sensei* Joan Lemos é semelhante ao que ele prega, pois seu comportamento ético e sua educação são marcantes e se tornam um exemplo de vida. Conquistou o respeito da comunidade de Itapetinga onde atua como professor de *Karate* e *Yoga* e tem um consultório de massagem oriental, mantendo hábitos saudáveis e alimentação naturalista.

Neste época eu costumava ler muito sobre artes marciais, terapias orientais e filosofias afins. Aprendi ao ler a revista *Do*, que marcou a marcialidade brasileira no final da década de 70 e início de 80, que as artes marciais eram um caminho filosófico e espiritual. Nesta mesma revista lia relatos sobre mestres e os via como pessoas perfeitas. O que é um ledro engano. Algo que acabei descobrindo, com tristeza, algum tempo depois, ao ver a forma com que alguns deles punham em prática os princípios espirituais e filosóficos marciais.

A “febre do *Kung Fu*” que predominava no final da década de 70, por causa dos filmes de Bruce Lee, fizeram com que todos se voltassem para as artes marciais. O seriado de TV intitulado *Kung Fu*, estrelado por David Carradine, levou todos a se voltarem para a espiritualidade na marcialidade. Foi neste momento de explosão marcial que Marco Natali, lançou o primeiro livro de *Kung Fu* em nosso país, com o título “Técnicas básicas do *Kung Fu*”, pela Edições de Ouro. Em seguida foram lançadas diversas obras relacionadas as artes marciais e terapias orientais, entre elas a obra de cunho didático de *Judo* e *Karate* de autoria do saudoso mestre marcial, Oswaldo Duncan.



Fábio Buleno

José Augusto Maciel Torres.

## O Karate depois de Itapetinga

Em 1982, resolvi mudar para Nazaré, a “terra da farinha”, cidade do interior da Bahia, próxima a capital baiana, que ficou nacionalmente conhecida pelo fato de ser a cidade natal do famoso jogador Vampeta. Nesta cidade fui surpreendido ao saber que não existia a prática do *Karate*, por essa deficiência comecei a ministrar aulas desta arte marcial nipônica. Meu primeiro aluno foi Gildeniro Ribeiro Lima, atualmente faixa preta, que após minha saída de Nazaré vem mantendo com grande destaque a docência marcial.

Pouco tempo depois de ter iniciado a ministrar aulas de *Karate* em Nazaré me desloquei para Salvador, capital baiana, onde procurei o saudoso Denílson Caribé, com o objetivo de obter orientações de como me filiar a Federação Baiana de Karate (FBK), única entidade federativa de *Karate* existente na Bahia naquela época, para deixar de ser um “clandestino”, como eram denominados os *karateístas* não filiados. Na sede da Associação Desportiva da Bahia, procurei o mestre Denílson Caribé que estava realizando um treinamento para faixas-pretas. Nesta oportunidade, Denílson Caribé ao saber que eu tinha sido aluno do *sensei* Joan Lemos, na cidade de Itapetinga, me deu pouca atenção por questões particulares. Fui orientado a procurar no Palácio dos Esportes, localizado na Praça Castro Alves, no centro da capital baiana, o então presidente da Federação Baiana de *Karate* (FBK), o saudoso Fauzi Abdala João, que foi um dos maiores conhecedores de legislação esportiva deste nosso país. No outro dia fui recebido muito educadamente pelo presidente, contudo diante da multiplicidade de dificuldades para a ministração das aulas de *Karate* em Nazaré, fui impossibilitado de concretizar a filiação a FBK.

Retornando a Nazaré, fundei o Clube de *Karate* de Nazaré, que acabou se filiando a Federação Internacional de Artes Marciais, com sede no Rio de Janeiro, e presidida pelo grandioso mestre Emerson Bernardo Martins.

## De Cruz das Almas para Salvador

Em 1984, já mais experiente me mudei para Cruz das Almas, interior da Bahia, e fundei, junto com Crispim Cerqueira Almeida, a Associação Interiorana de Artes Marciais, que brilhou, enquanto existiu, a marcialidade naquele município.

Em 1985 retornei a capital baiana e comecei a me dedicar ao estudo universitário e a ministração de aulas em colégios de 1º e 2º graus, bem como uma intensa atividade jornalística e dedicando-me a treinar *Karate* com a supervisão do mestre Sergio Bastos, da Drakon, atualmente um dos grandes líderes do *Karate* tradicional na Bahia.

Desde 1984, passei a treinar outras artes marciais, além do *Karate*, tais como o *Hapkido*, *Taekwondo*, *Tai Chi Chuan*, *Kickboxing*, *Aikido*, *Full Contact*, *Jiu-Jitsu*, *Goshin-*

*Jitsu*, *Chin-Nah*, *Sabaki* e *Judo*, todas como mero diletantismo, não atuando na docência de nenhuma delas. Durante esta minha trajetória marcial fiz várias viagens até o Rio de Janeiro e São Paulo, para manter contatos com outros marcialistas e treinar outras artes marciais e estilos de *Karate*, que não o *Shotokan*, que até os dias atuais na Bahia, e boa parte do Brasil, se caracteriza por ser um estilo soberano.

Em 1989, conheci o mestre Antonio Souto Aderne, que foi um dos fundadores da Federação de *Karate* Tradicional da Bahia, me tornando seu aluno com muito orgulho pelo grande conteúdo teórico e prático do *Karate* e afins que recebi. Na década de 80 acabei conhecendo o meu grande amigo e líder do *Karate* de semi-contato na Bahia, o *Shiran* Catarino Oliveira.

Particpei da fundação da Federação de *Karate Point*, em 1993, e atuei como vice-presidente desta entidade, sendo em alguns momentos o seu presidente, devido a flexibilidade administrativa do então presidente desta federação *karateísta*, o meu grande amigo *Shiran* Catarino Oliveira. Em 1996 criei a Confederação Brasileira de *Karate* de Semi-Contato, atuando como seu presidente desde a sua fundação.

Durante os anos de 1986 até 1988 fui professor de *Karate* na extinta academia e clínica Sr. e Sra, no bairro da Pituba, no período de 1989 até 1991 fui sócio e professor de *Karate* na Clínica Raízes, no bairro de Brotas, e no Pragita Rajnesh Ashram, no bairro da Amaralina, todos situados na capital baiana.

Em 1991 e 1992 atuei como professor no curso de *Karate* para crianças, em nível de extensão, no Departamento de Educação Física da Faculdade de Educação da Universidade Federal da Bahia (UFBA), tendo a coordenação do professor Admilson Santos, o “Ad”. Nesta oportunidade, a extinta revista *Kiai*, especializada em artes marciais, publicou diversos artigos sobre meus trabalhos relacionados ao *Karate* e terapias orientais na Universidade Federal da Bahia (UFBA).

Particpei de diversos cortes epistemológicos dentro do *Karate* na Bahia. Um deles foi o aparecimento de diversas federações de *Karate* a partir do final da década de 80, quando surgiu a Federação da *Karate* Tradicional da Bahia, que se caracterizou como sendo a primeira federação de *Karate* surgida depois da Federação Baiana de *Karate* (FBK). Foi um “Deus nos acuda”, pois a FBK não aceitava a criação da Federação de *Karate* tradicional e houve dezenas de celeumas expostas na imprensa baiana e nacional, envolvendo estas duas entidades federativas.

Muitas histórias existem nos bastidores da marcialidade da Bahia que acabaram me envolvendo, direta ou indiretamente, e que me levaram a perceber como minha trajetória dentro do *Karate* e das outras artes marciais me possibilitaram ter uma melhor visão do mundo. Desde 1978, época em que iniciei meus treinamentos no *Karate Shotokan* surgiu uma grande paixão pelas artes marciais que envolve todos os meus pensamentos e me permite observar ainda mais os paradigmas, atuais e passados. Dentro dessa filosofia é que encontrei um sentido para a vida e espero seguir esta trajetória marcial até o fim dos meus dias.

## Karateca brasileiro é reconhecido no Japão em três Federações mundiais.



Divulgação

Rafael H. Mauro.

**O** Karateca jundiaense Rafael H Mauro, praticante de Karate desde os cinco anos de idade é sem duvida nenhuma um dos atletas de maior respeito da modalidade Karate de Contato. Rafael foi por inúmeras vezes campeão Paulista, Brasileiro e Campeão Internacional da modalidade. Rafael inciou seus treinamentos no Karate estilo Shotokan e aos trezes anos graduou-se Faixa preta 1ª dan, depois Rafael passou a treinar o Karate de contato estilo Kyokushinkaikan, pois queria um Karate mais forte onde existe maior contato na luta Kumite.

Rafael prestou um exame de graduação na Famosa JKA – Japan Karate Association, na presença do mestre Japonês Masaiko Tanaka ex-técnico da seleção japonesa de Karate e foi aprovado em 22/04/2001 sendo reconhecido mundialmente pela entidade mostrando sua habilidade no Karate estilo Shotokan. Mas Rafael não parou por ai, após o reconhecimento da associação japonesa Rafael, prestou mais dois exames internacionais só que desta vez no estilo de Karate de Contato, Primeiramente Rafael prestou o exame de Faixa Preta Internacional na WKO World Karate Association no estilo Shinkyokushin, sobre a supervisão do Shihan Denivaldo Carvalho presidente da CBKC em 25/01/2005. Posteriormente Rafael se filiou a IKO2 – Internacional Karate Organization estilo Kyokushinkaikan



Diploma JKA/ Japão.



Diploma WKO/ Japão.



Diploma IKO/ Japão.

Matsushima, representada no Brasil pelo Shihan Nagata e pela CBKK.

Rafael é o único brasileiro a ser reconhecido por três entidades mundiais no Japão. Atualmente Rafael se dedica aos treinos e praticas do Karate Kyokushinkaikan é Faixa Preta 3ª dan em Karate Kyokushinkaikan e faixa Preta 4ª dan em Karate Shotokan, sendo Reconhecido mundialmente pela United States Karate Alliance – USA. Shihan.

Rafael Ministra aulas na Academia Saúde e Cia localizada na Av: Eng. Antonio Francisco de P. Souza - N° 1820 V. Georgina - Campinas/SP  
Tel.: (19) 3276-2256 e (19) 3276-8510  
www.academiasc.com.br  
rafaelherman@yahoo.com.br

# Os autores

**José Augusto Maciel Torres** é natural de Salvador, capital baiana, onde reside, e possui graduação como faixa preta, 6° dan em *Karate*. É o presidente e fundador da Confederação Brasileira de *Karate* de Semi-Contato e é autor de diversas obras (livros e revistas) relacionadas as artes marciais e as terapias orientais.

**Contatos:** [www.portaldasartesmarciais.com.br](http://www.portaldasartesmarciais.com.br)  
[www.portaldomassagista.com.br](http://www.portaldomassagista.com.br)  
[www.wongfeihung.com.br](http://www.wongfeihung.com.br)  
[www.escolapaozhelin.com.br](http://www.escolapaozhelin.com.br)  
[josemtorres@ig.com.br](mailto:josemtorres@ig.com.br)

**Ramiro Oliveira** é natural de Itapetinga, interior da Bahia. Faixa preta, 3° dan, em *Karate*. Entre outras obras foi o autor do livro “História do *Karate* da Bahia”, que o consagrou como escritor da marcialidade baiana.

**Contatos:** [ramiroitapetinga@yahoo.com.br](mailto:ramiroitapetinga@yahoo.com.br)

## Participação especial na coordenação das fotos

**Catarino Oliveira:** faixa preta, 6° dan, em *Karate* e presidente da Federação Baiana de *Karate* de Semi-Contato.

**Contatos:** [www.fbksc.com.br](http://www.fbksc.com.br)  
[fbksc@bol.com.br](mailto:fbksc@bol.com.br)  
[fbksc@fbksc.com.br](mailto:fbksc@fbksc.com.br)

**Edelclides de Santana Alcantara:** Graduado em História pela Universidade Católica do Salvador (UCSAL), faixa preta, 5° dan, em *Karate*, diretor-técnico da Federação Baiana de *Karate* de Semi-Contato [edelclides@gmail.com](mailto:edelclides@gmail.com)

**Nelson Daltro,** é 6° dan em *Karate* e fundador e membro da diretoria da Confederação Brasileira de *Karate* de Semi-Contato.



# Confederação Brasileira de Karate de Semi-contato

A Confederação Brasileira de *Karate* de Semi-Contato, com sigla CBKSC, foi fundada em 1996 pelos professores Catarino Oliveira, José Augusto Maciel Torres e Nelson Daltro. Desde a sua fundação sua sede situa-se em Salvador, capital baiana, com uma enormidade de filiados. Além disto, esta entidade tem diversas federações estaduais que a representa em todo o território nacional. A CBKSC está filiada ainda a SKI-Brasil (*Shotokan Karate International*), cujo líder marcial maior no Brasil era o saudoso *Shiran* Teruo Furusho.

Informações sobre a CBKSC podem ser obtidas no site:[www.fbks.com.br](http://www.fbks.com.br)

## Bibliografia

Oliveira, Ramiro - História do *Karate* na Bahia -Kiai Editora

Tegner, Bruce - Guia Completo de *Karate* - Editora Record

Torres, José Augusto Maciel - *Karate*, a arte das mãos vazias - Editora On Line

Torres, José Augusto Maciel - Pequeno Dicionário das Artes Marciais - Kiai Editora

Revista Kiai (diversos números)

Revista Fighter Magazine (diversos números)

Jornal Bahia Marcial (diversos números)

Revista Do (diversos números)

**Shotokan  
Kiokushinkai  
Goju Ryu  
Wado Ryu  
Shito Ryu  
Shorin Ryu**

