

# O KATA SANCHIN COMO EXPRESSÃO TÉCNICA E FILOSÓFICA DO KARATE UECHI-RYU

Lucas Monteiro<sup>1</sup>

**Resumo:** O presente trabalho oferece uma discussão teórica detalhada sobre o kata sanchin no karate Uechi-ryu, partindo da premissa fundamental de que ele possui grande relevância tanto técnica quanto filosófica, uma vez que desenvolve capacidades motoras essenciais e aspectos cognitivos positivos de forma integrada. A metodologia empregada consiste na pesquisa bibliográfica, com análise criteriosa das fontes selecionadas. Com base nas referências consultadas, pode-se concluir que a prática constante desse kata promove de forma positiva as capacidades físicas em geral, a resistência física, o equilíbrio corporal e, ainda, importantes capacidades mentais, como a resiliência e a autoconfiança.

**Palavras-chave:** Karate. Kata. Kata Sanchin.

## THE SANCHIN KATA AS A TECHNICAL AND PHILOSOPHICAL EXPRESSION OF UECHI-RYU KARATE

**Abstract:** This paper offers a detailed theoretical discussion on the sanchin kata in Uechi-ryu karate, starting from the fundamental premise that it holds great technical and philosophical relevance, as it develops essential motor skills and positive cognitive aspects in an integrated manner. The methodology employed consists of bibliographic research, with a careful analysis of the selected sources. Based on the consulted references, it can be concluded that the consistent practice of this kata positively promotes general physical abilities, physical endurance, body balance, and important mental capabilities, such as resilience and self-confidence.

**Keywords:** Karate. Kata. Sanchin Kata.

## 1 INTRODUÇÃO

O karate é uma arte marcial oriental de longa tradição e grande difusão em todo o mundo. A prática abriga em si diversos conhecimentos culturais, motores e filosóficos que são passados de geração em geração através dos treinamentos, cursos, competições e comunidades que mantêm vivo esse legado. Vários elementos técnicos são estudados e exercitados por anos até que o praticante adquira a proficiência dos movimentos. É possível fazer uma divisão desses elementos em três categorias: kihon, kata e kumite.

<sup>1</sup> Doutor e mestre em Performances Culturais pela Universidade Federal de Goiás (UFG). Especialista em Educação, Direitos e Cidadania pelo Instituto Federal de Goiás (IFG). Especialista em Currículo e Prática Docente nos anos iniciais do Ensino Fundamental pela Universidade Federal do Piauí (UFPI). Graduado em Educação Física pela Universidade Estadual de Goiás (UEG). Graduado em Filosofia pela Universidade Católica de Brasília (UCB). Faixa preta de karate, atleta, professor e árbitro em competições, membro da Federação Goiana de Karatê (FGK), onde atualmente ocupa o cargo de diretor de estilos, e da Confederação Nacional de Karatê do Brasil (CNKB).

O conceito de kihon compreende treinamentos das técnicas básicas do karate: ataque, defesa, bases e guardas. Esses treinamentos podem ser executados individualmente ou em grupo, conforme a metodologia proposta. Em base e guarda específicas, o praticante realiza os movimentos para apreender a técnica, refiná-la e executá-la adequadamente. Na execução do kata, executa-se uma luta imaginária com ataques e defesas pré-determinados por estilo de karate. O número de kata e a estética são particulares a cada estilo. O kumite é a luta que ocorre entre dois ou mais adversários (MONTEIRO e REINATO, 2020).

**Imagem 1:** Gushi Sensei executando kata kanshiwa



**Fonte:** <<https://youtu.be/So-LhG9GvFY?si=I0QfcSJkUO5Z3Qt>><sup>2</sup>.

A imagem acima mostra Gushi Sensei, um importante mestre do karate Uechi-ryu, executando o kata kanshiwa. A partir desse exemplo, é possível compreender de forma clara como se dá a execução de um kata de karate. É evidente que, a partir de um olhar apriorístico, percebe-se uma sequência de movimentos que combinam ataque e defesa. No

<sup>2</sup> Recomenda-se ao leitor que não se encontre familiarizado com a prática do karate a visualização do vídeo, a fim de obter uma compreensão mais adequada do elemento discutido em questão.

entanto, é necessário compreender que cada um desses movimentos possui uma importância e um significado mais profundos do que o que aparece à primeira vista.

A documentação de informações por meio de ações corporais remonta aos primórdios da humanidade. Civilizações antigas usavam gestos para transmitir sua herança cultural, incluindo técnicas de combate e caça consideradas mais eficazes pelo grupo. Como a luta é uma atividade física, a forma mais eficiente de desenvolver tais habilidades era reproduzir os movimentos de quem tinha mais experiência: os mais velhos demonstravam, os jovens reproduziam. Essas habilidades foram aprimoradas e passadas às gerações seguintes, originando os primeiros kata (ABERNETHY, 2002).

O treinamento de kata é de grande importância, por meio dele é possível aprimorar técnicas de combate, o que fomenta a manutenção de uma disciplina rigorosa no treinamento, além da melhoria na precisão e no controle das ações corporais. Nos tempos antigos, o exercício do kata era realizado até o ponto de exaustão, objetivando alcançar a perfeição nas técnicas assimiladas, garantindo assim sua plena efetividade em situações de combate real. Além disso, o ensino de kata segue tradição hereditária e hierárquica, preservada com grande fidelidade, desde a antiguidade até hoje (MONTEIRO e REINATO, 2020).

A tradição oral presente nos locais de treinamento reforça a importância da prática do kata. É interessante destacar que, nos locais de treinamento em que se pratica o karate Uechi-ryu, é comum perceber a ênfase em seu primeiro kata, o sanchin, ênfase que perpassa aspectos técnicos e também filosóficos. Esse kata aparece em vários estilos de karate, com diferenças técnicas e estéticas, mas sua presença no Uechi-ryu destaca-se de forma notável (SANTOS, 2024). Sendo assim, percebe-se elementos neste kata que merecem maior investigação.

Destarte, o objetivo geral deste trabalho consiste na compreensão e discussão do kata sanchin no karate Uechi-ryu, trazendo como objetivos específicos a contextualização técnica e a contextualização filosófica deste kata. A premissa é que ele possui grande importância técnica, relacionada à preparação física, além de relevante dimensão estética e filosófica, profundas e particulares deste estilo de karate. Esta discussão teórica adota a metodologia de pesquisa bibliográfica, conforme Marconi e Lakatos (2003), incorporando textos específicos da área que permitem a abordagem desta temática.

## 2 O TREINAMENTO DE KATA NO KARATE

É possível compreender a importância do kata através da definição de Nishiyama e Brown (1960), ao afirmar que os kata consistem em séries sistematicamente organizadas de técnicas executadas em sequência fixa, incluindo mãos, pés e deslocamentos para chutes, socos e bloqueios. É afirmado que antes do combate moderno, eram a principal prática do karate, criadas por mestres renomados que articularam defesa e ataque, baseadas em quatro ou oito inimigos imaginários. Tal concepção afirma que os kata forneceram a base para as técnicas atuais e seguem como o texto-base da arte.

Segundo Oyama (1966), os mais diversos golpes, bloqueios e chutes formam o alfabeto do karate, enquanto o kata os combina em formas criativas, criando palavras e frases desse alfabeto. Além disso, o kata desenvolve velocidade, deslocamento do centro de gravidade e equilíbrio em todas as direções com ritmo perfeito para concentrar força explosiva. Oyama (1966), reitera que o kata funciona como a “gramática do karate”, reunindo velocidade, equilíbrio, força e ritmo em um único exercício.

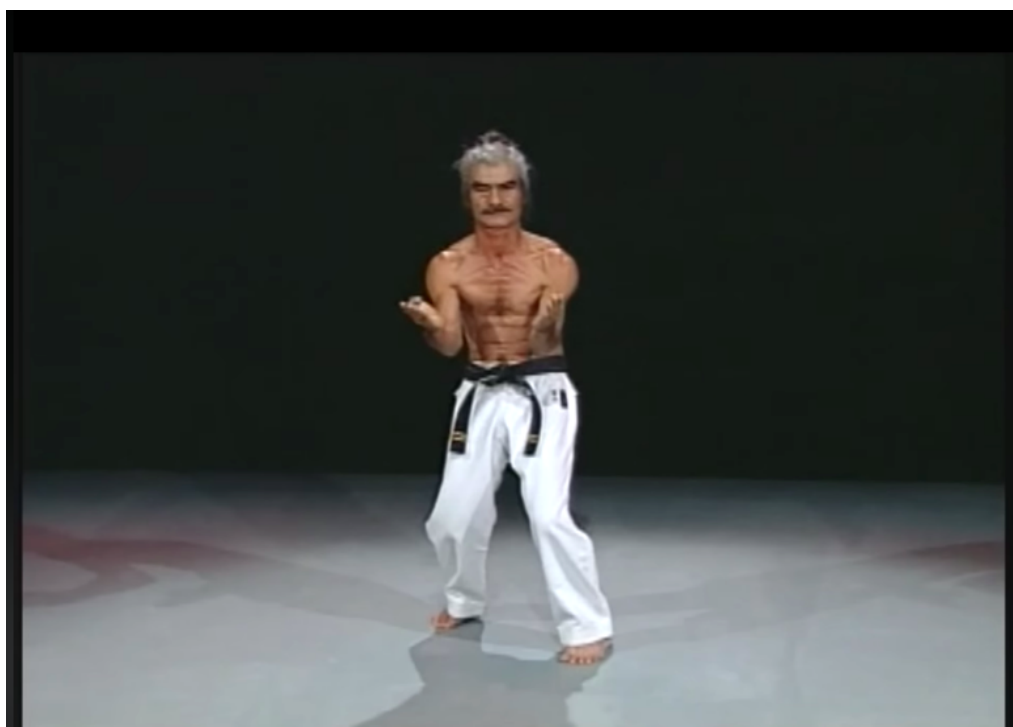
O conjunto de técnicas e a sequência de movimentos contidos em cada kata expressam de maneira profunda a tradição e a memória do karate. Esses movimentos, executados hoje pelos praticantes em todo o mundo, carregam em si uma grande importância técnica e metodológica, uma vez que funcionam como um método essencial de aprendizado e treinamento contínuo. Além disso, possuem uma notável importância estética, pois demandam uma execução precisa e fiel ao que foi ensinado pelo professor, preservando assim a linhagem histórica e conceitual.

Monteiro e Reinato (2020), corroboram com essa premissa ao afirmar que o kata constitui-se como importante ferramenta metodológica e didática no karate, pois sua performatividade representa uma memória fundamental da arte marcial. Essa memória preserva o conhecimento acumulado, instruindo e inspirando novas gerações de artistas marciais, ao rememorar personagens, acontecimentos e lugares. Ademais, abrange não só técnicas para transformar o corpo em arma de guerra, mas também a tradição, a cortesia e os ensinamentos dos mestres fundadores.

### 3 O KATA SANCHIN NO KARATE UECHI-RYU

Sanchin é o primeiro de oito kata do karate Uechi-ryu. Sua execução técnica é relativamente simples em comparação aos primeiros kata de outros estilos de karate. A sequência de movimentos é de fácil apreensão e reprodução, mas atingir a maestria neste kata constitui tarefa de extrema dificuldade, pois exige grande atenção à contração muscular e à respiração, com vistas ao controle total do corpo. A imagem abaixo, extraída do vídeo da execução de Gushi Sensei, retrata com precisão o controle corporal necessário.

**Imagem 2:** Gushi Sensei executando kata sanchin



**Fonte:** <[https://youtu.be/B7YDkZrJ-V0?si=Odcv1ghRs0Kx\\_YA3](https://youtu.be/B7YDkZrJ-V0?si=Odcv1ghRs0Kx_YA3)>.

Mattson (2009) afirma que “três conflitos” é uma das traduções possíveis para o termo sanchin, o que confirma a tradição oral presente nos locais de treinamento, que enfatiza os conflitos e convergências entre corpo, mente e espírito. Assim, a boa execução deste kata representa a confluência harmônica entre essas três instâncias. A partir dessa premissa, percebe-se a relevância filosófica deste kata, pois o praticante deve buscar o desenvolvimento físico, mas o trabalho não se limita a isso, exigindo também o desenvolvimento mental e espiritual.

Kanbun Uechi, mestre fundador deste estilo de karate, afirmava que o conjunto necessário para alcançar a proficiência no karate estava contido no kata sanchin, enfatizando de forma categórica através da frase: “tudo está no sanchin”. Além disso, é relatado que, durante os três anos iniciais de seu treinamento, Kanbun Uechi Sensei dedicou-se exclusivamente à prática desse kata. O mestre ainda afirmava que poucos praticantes conseguiam suportar esse rigoroso teste de paciência e desistiam da continuidade do treinamento (MATTSON, 2009).

A partir desse relato, percebe-se a primeira característica que abrange o desenvolvimento das instâncias mentais e espirituais: a paciência necessária para permanecer tanto tempo executando apenas o kata sanchin. Nas artes marciais, é comum que os praticantes queiram imediatamente executar movimentos de combate e os combates propriamente ditos. No entanto, o sanchin constituía o primeiro filtro, funcionando como teste de persistência para aqueles que realmente possuíam interesse na arte.

Evidentemente, as formas de treinamento atuais modificaram-se de forma positiva e atualizaram-se, inserindo outras técnicas que auxiliam o iniciante em seu desenvolvimento motor. Assim, não se faz mais necessário que os praticantes novatos executem apenas o kata sanchin por tanto tempo. Não obstante, este kata permanece, sem dúvida, como um dos primeiros elementos que o praticante de karate Uechi-ryu apreende e continua a executar ao longo de todo o seu treinamento marcial.

De acordo com Mattson (2009), Kanbun ensinava que a maestria do sanchin requer, no mínimo, dez anos de treino, seguindo a norma de não introduzir conteúdos até a conclusão de um longo período de prática, que variava a partir de três anos, conforme o aluno. Segundo ele, esse período visa manter o foco na perfeição do sanchin. Após esse estágio, permite-se o combate livre e o acesso a técnicas de fortalecimento das pontas dos dedos, dos braços e das mãos. Os objetivos incluem desenvolver força na região superior do corpo, base para técnicas de soco, equilíbrio das pernas e aprimoramento da postura, da coordenação, da potência e da velocidade.

Outra característica importante que distingue o kata sanchin no karate Uechi-ryu é sua vigorosa aplicação. Conhecida também como sanchin kitai, essa aplicação consiste na execução do kata pelo aluno enquanto o professor ou outro aluno, geralmente mais graduado, desfere golpes controlados em diferentes partes do corpo. Para realizar o exercício de forma satisfatória, o aluno deve promover fortes contrações musculares e,

|                                                                                                                                 |                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| Revista Brasileira de Educação e Cultura – ISSN 2237-3098<br><b>Centro de Ensino Superior de São Gotardo</b>                    | 2026 - Vol. 17 - Número 1                                              |
| <a href="http://periodicos.cesg.edu.br/index.php/educacaoecultura">http://periodicos.cesg.edu.br/index.php/educacaoecultura</a> | <a href="mailto:rev.edu.cult@cesg.edu.br">rev.edu.cult@cesg.edu.br</a> |

assim, absorver a energia cinética dos golpes enquanto mantém a postura, o equilíbrio e a solidez mental diante de tal impacto.

**Imagem 3:** Gushi Sensei executando aplicação do kata sanchin com seus alunos



**Fonte:** <<https://youtu.be/adJSQQZzKHU?si=031c25SqQDwjxOhP>>.

A tradição oral a respeito do sanchin kitai preconiza que esse exercício constitui uma das principais formas de desenvolver a resistência corporal, de modo que os danos advindos dos golpes do instrutor são aplicados de forma controlada e progressiva ao longo do treinamento. Além disso, a tradição oral também sustenta que esse exercício serve como um teste mental rigoroso, destinado a aferir se o praticante consegue resistir à provação de forma íntegra, preservando tanto sua condição física quanto sua solidez mental. Sendo assim, durante a execução deste kata, o praticante deve se atentar aos aspectos físicos e mentais ao mesmo tempo.

Há de se destacar, também, que, nos tempos de desenvolvimento do karate, não se utilizava o uniforme característico, conhecido popularmente como quimono. Sua introdução ocorreu posteriormente, após uma padronização das artes japonesas (MATTSON, 2009; SANTOS, 2024). Assim, a visualização da contração corporal era facilitada e o controle por parte do instrutor mais completo. Atualmente, nos locais de treinamento mais fiéis às tradições, ainda se executa a aplicação do kata sanchin sem a parte de cima do uniforme.

Tais características procedimentais são raras de se encontrar em outros estilos de karate, sendo outro elemento de destaque do karate Uechi-ryu.

Tanto a aplicação quanto a execução do kata sanchin são fundamentais para a construção de uma base sólida de movimentos, de uma consciência corporal rica e para o condicionamento da musculatura. Faz-se necessário um longo tempo de treinamento para que se alcance o tônus muscular rígido o suficiente que permita a absorção de fortes golpes sem que se perca a capacidade de lutar. Desta forma, a aplicação vai ganhando mais intensidade conforme o praticante avança nas graduações e ganha mais resistência muscular.

Além disso, a utilização da progressão da força na execução dos golpes também se configura como uma forma de treinamento mental, considerando que tanto o instrutor quanto o aluno vão compreendendo, de forma conjunta, o estado de desenvolvimento corporal e mental. O praticante vai reconhecendo, ao longo do tempo, sua resistência corporal e tomando consciência do desenvolvimento de sua resistência física, o que pode lhe conferir mais autoconfiança. Essa é uma das razões pelas quais o sanchin kitai é feito de forma branda nos iniciantes e vigorosa nos veteranos, respeitando os aspectos físicos e mentais do aluno.

A afirmação anterior é corroborada por Sensei Gushi, em entrevista conduzida em 1996, na qual ele denota tais concepções. Conforme Gushi (1996), ele praticou o kata sanchin e quase nada mais nos primeiros seis meses de treinamento. Segundo ele, a razão pela qual se praticava o kata sanchin por pelo menos esse período residia em fortalecer o corpo e capacitá-lo a suportar impactos. Gushi Sensei reconhecia que, caso o sanchin seja bem executado, possibilita-se proteger todo o corpo, exceto o rosto, e afirmava que, se o oponente não infligir dano suficiente para incapacitá-lo de continuar a luta, não poderá sair vitorioso (Gushi, 1996).

Gushi (1996), ao ser questionado sobre como construiu sua musculatura, explicou que, embora seja essencial estudar os fundamentos do karate e exercitar o corpo, o kata sanchin desempenha um papel fundamental nesse processo. Gushi Sensei afirma que o kata permite a construção de uma espécie de escudo muscular robusto e versátil, do qual o praticante se vale durante a luta para proteger o corpo contra impactos e, ao mesmo tempo, conferir uma força considerável aos ataques, integrando defesa e ofensiva de forma harmoniosa (GUSHI, 1996).

A partir dessas afirmações, torna-se evidente a relevância e a centralidade que o kata sanchin ocupa no karate Uechi-ryu. Esse kata constitui um exercício obrigatório para os iniciantes, servindo como base indispensável para o aprendizado inicial, e revela-se fundamental para os praticantes experientes, consolidando avanços técnicos e físicos ao longo do tempo. Ele representa uma das principais formas pelas quais o aluno desenvolve o corpo de maneira técnica e refinada, ao mesmo tempo em que cultiva capacidades mentais essenciais, tais como paciência, autoconfiança, resiliência e persistência, atributos indispensáveis para alcançar o sucesso na prática do karate.

#### 4 O CORPO, A MENTE E O ESPÍRITO

Os relatos apresentados revelam a percepção sobre os benefícios que o kata sanchin proporciona ao praticante de karate, tanto físicos quanto mentais. Na visão dos grandes mestres do passado, o exercício desse kata consolida-se como uma prática que promove o desenvolvimento integral do corpo, da mente e do espírito do praticante (GUSHI, 1996; MATTSON, 2009). Tal percepção é baseada na experiência adquirida ao longo de décadas de constante treinamento. Ademais, estudos acadêmicos que examinam de forma central a prática do karate e os exercícios de kata indicam resultados alinhados a essa compreensão.

O trabalho de Kindzer, Saienko e Diachenko (2018), com 12 karatecas de alta performance, analisou efeitos psicofísicos na aptidão e impacto do kata sanchin do estilo Kyokushinkai<sup>3</sup> na recuperação pós-estresse. A análise dos dados confirmou seu efeito no estado psicofísico, recomendando uso no treinamento para kumite. O grupo experimental mostrou melhora significativa em força, velocidade, endurance e recuperação. Verificou-se experimentalmente que o kata acelera a recuperação cardiovascular na preparação para competições de Kyokushinkai. Apesar de possuir algumas diferenças técnicas, o kata sanchin do karate Kyokushinkai é semelhante ao do Uechi-ryu.

Molinaro et al. (2020), realizaram uma comparação do desempenho entre atletas de alta performance e não atletas, analisando os efeitos das técnicas de kumite e kata sobre a mobilidade articular, a estabilidade corporal e a capacidade de salto. A amostra composta por 24 atletas internacionais e 18 não atletas verificou que os atletas de elite exibiram maior

<sup>3</sup> Execução conforme o estilo Kyokushinkai: <[https://youtu.be/VS\\_Ayjecfd8?si=8wdwaRSevH7XpVA](https://youtu.be/VS_Ayjecfd8?si=8wdwaRSevH7XpVA)>.

mobilidade articular, superior estabilidade corporal e melhor desempenho no salto. Um aspecto relevante destacado refere-se à relação com a estabilidade corporal nos atletas especializados em kata, os quais demonstraram desempenho superior nessa métrica com os olhos fechados em posição monopodal (MOLINARO et al., 2020).

Além desses trabalhos, a revisão sistemática de Marques Júnior (2016) apresenta dados que indicam que o kata pode ser utilizado como recurso para aprimorar a técnica esportiva e também como exercício de treinamento físico específico, com o objetivo de melhorar o condicionamento físico. As análises disponíveis destacam que a demanda metabólica associada ao treinamento de kata é semelhante à observada na prática da luta, o que sustenta a relevância do kata como instrumento de condicionamento físico e como suporte ao desempenho esportivo no karate (MARQUES JÚNIOR, 2016).

Além dos possíveis benefícios físicos, estudos recentes indicam respostas cognitivas positivas ao treinamento de kata. Parsamajd e Teymori (2024) analisaram seus efeitos em problemas comportamentais extrínsecos de escolares do 4º ao 6º ano. Randomizaram 76 participantes em grupo de exercícios e controle. O grupo de exercícios realizou 12 sessões de 60 minutos de kata, enquanto o controle manteve atividades diárias. Resultados mostraram melhorias significativas em atenção, concentração e reduções em agressividade, sugerindo o kata como intervenção promissora para intervenções comportamentais em crianças.

Gökdere et al. (2025), avaliaram o efeito de 8 semanas de treinamento de kata na atenção sustentada e velocidade de processamento em 60 crianças de 8 e 9 anos, comparando grupos de intervenção e controle. O programa de treinamento de kata compreendeu três sessões semanais de 40 minutos cada. Os resultados indicaram melhorias significativas na atenção e processamento cognitivo, sugerindo a integração de kata no currículo escolar para déficits atencionais, com recomendações para estudos longitudinais e neurofisiológicos.

Witte et al. (2016), avaliaram a possibilidade do treinamento de karate em idosos na melhoria das funções cognitivas, com 89 participantes idosos distribuídos entre karate, fitness e controle, além de um segundo grupo de karate seguido por mais cinco meses. O protocolo combinou aquecimento, técnicas de braço e perna, kumite e kata, buscando favorecer reatividade, memória, atenção e aprendizagem. Os autores argumentam que a

integração de componentes físicos e cognitivos no karate pode melhorar funções cognitivas e, potencialmente, reduzir o risco de quedas ao aprimorar equilíbrio e força.

Por fim, Sullivan et al. (2024), em revisão, indicam que artes marciais superam exercícios tradicionais na melhora da cognição, redução de ansiedade/depressão e elevação da qualidade de vida. A duração do treinamento (8 semanas a 1 ano) influencia mais que a frequência (1-5x/semana), com ganhos significativos em depressão e cognição em intervenções longas. Apesar de limitações metodológicas, os resultados sugerem associação positiva entre prática de artes marciais e bem-estar.

Desta forma, com base nos estudos revisados anteriormente, destacam-se elementos que indicam uma relação positiva entre a prática de kata, o treinamento de karate e as artes marciais em geral, com o desenvolvimento do condicionamento físico e das capacidades motoras. Além disso, observa-se impacto benéfico nos aspectos cognitivos, como atenção, processamento cognitivo, memória e aprendizagem. Ressalta-se, ainda, que treinamentos de longo prazo exercem influência mais significativa nesses desfechos.

É fato que são necessários estudos científicos mais robustos, com amostragens maiores e com um tempo de observação e análise mais prolongado, para que se possa afirmar com certeza que tal treinamento oferece, de fato, os benefícios mencionados. No entanto, com base nas evidências já apresentadas anteriormente e na rica tradição oral que foi construída e transmitida ao longo de várias gerações de karatecas, torna-se possível perceber essa perspectiva promissora.

## 5 CONCLUSÃO

A partir das informações apresentadas, pode-se compreender que o treinamento de kata no karate é de grande importância e carrega elementos de alto valor para esta arte marcial. O caso do kata sanchin no karate Uechi-ryu merece destaque pela sua centralidade na prática, reafirmada tanto pela tradição oral presente nos locais de treino quanto pelas palavras dos mestres, conforme a bibliografia mencionada acima. Com base nesse conjunto de informações, é possível perceber que esse kata possui relevância técnica, estética e filosófica.

Os princípios técnicos presentes no kata sanchin são fundamentais para o karate do Uechi-ryu. Por meio da prática constante deste kata, é possível apreender movimentos

básicos que podem ser reutilizados em combate. A partir desse kata, desenvolve-se uma base de luta robusta, aprimoram-se as habilidades de equilíbrio e possibilita-se o condicionamento da musculatura. A aplicação do kata, conhecida como sanchin kitai, desempenha um papel relevante, funcionando como um exercício de condicionamento muscular por meio da absorção de impactos provenientes de golpes executados pelo instrutor.

A relevância filosófica deste kata torna-se mais evidente ao examinar as experiências relatadas pelos mestres presentes na bibliografia consultada. O kata sanchin atua como um exercício direcionado ao desenvolvimento da paciência no karateca iniciante e da atenção plena no karateca mais experiente. Além disso, apresenta-se como um meio eficaz de cultivar a resiliência, tanto física quanto mental. Na prática da aplicação, o corpo precisa permanecer estável para sustentar a base, enquanto a mente precisa permanecer firme para enfrentar a dor e os desafios decorrentes dos golpes recebidos.

Em síntese, observa-se que o kata sanchin ocupa posição central no karate Uechi-ryu. Extrapola a condição de mero conjunto de exercícios formais destinados ao condicionamento físico. Apresenta-se igualmente como via filosófica pela qual o praticante acessa compreensões essenciais. Tal eixo dual de estabilidade corporal e solidez mental atesta o papel do sanchin como instrumento de formação ética e mental do praticante. Paralelamente, ele incorpora dimensões técnica e estética de grande relevância para o praticante de karate Uechi-ryu.

## REFERÊNCIAS

ABERNETHY, Ian. ***Bunkai-Jutsu: The practical application of Karate Kata***. Cockermouth. NETH. 2002.

GÖKDERE, Fuat et al. *Integrating Kata Training into School Education: Effects on Sustained Attention and Cognitive Performance in 8–9-Year-Old Children*. **Children**, v. 12, n. 2, p. 208, 2025.

GUSHI, Shinyu. ***A remarkable exponent of the Uechi Ryu form of karate***. Dragon Times, 1996. Entrevista realizada pela revista Dragon Times, conduzida nos estúdios da Tsunami Productions em Oxnard, Califórnia. Disponível em: <<https://www.dragon-tsunami.org/Dtimes/Pages/articleq.htm>>.

JANSEN, Petra; DAHMEN-ZIMMER, Katharina. *Effects of cognitive, motor, and karate training on cognitive functioning and emotional well-being of elderly people*. **Frontiers in psychology**, v. 3, p. 40, 2012.

KINDZER, Bogdan; SAIENKO, Volodymyr; DIACHENKO, Anna. *Ability of kata" Sanchin" Kyokushinkai karate to quickly restore the bodies of karate sportsmen after significant physical activity*. **Journal of Physical Education and Sport**, v. 18, n. 1, p. 28-32, 2018.

MARCONI, Marina de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. **Fundamentos da metodologia científica**. 5ª ed. São Paulo: Atlas, 2003.

MARQUES JUNIOR, Nelson Kautzner. Estudos científicos sobre o kata do karatê: uma revisão sistemática. **Revista Ciencias de la Documentación**, p. 19-45, 2016.

MATTSON, George E. **Uechiryu karate do: Classical Chinese Okinawan Self Defense**. Peabody Publishing Company. Newton, 2009. (Primeira edição publicada em 1974, versão digital publicada em 2009).

MOLINARO, Luca et al. *Assessing the effects of kata and kumite techniques on physical performance in elite karatekas*. **Sensors**, v. 20, n. 11, p. 3186, 2020.

MONTEIRO, Lucas; REINATO, Eduardo José. Kata: memórias de combates em performances no treinamento de karate. In: Nádia Maria Weber Santos; Eduardo José Reinato; Robson Corrêa de Camargo. (Org.). **Performances Culturais, volume 2: Memória e Sensibilidades**. 1ed.Porto Alegre: Fi, 2020, v. 2, p. 164-178. Disponível em: <<https://www.editorafi.org/70performances>>.

NISHIYAMA, Hidetaka; BROWN, Richard C. **Karate, the art of "empty hand" fighting**. Tokyo & Rutland: Tuttle, 1960. Disponível em: <<https://archive.org/details/karateartofempty00nish>>.

OYAMA, Masutatsu. **What is karate?** Tóquio e São Francisco: Japan Publications Trading Company, 1966. Disponível em: <<https://archive.org/details/karatekyokushinmasutatsuoyamawhatiskarate1966>>.

PARSAMAJD, Farzaneh; TEYMORI, Saeid. *Karate Kata training: A promising intervention for behavioral problems in elementary school children*. **Journal of Experimental Child Psychology**, v. 248, p. 106058, 2024.

SANTOS, Lucas Monteiro Dos. **O karate no imaginário social: performances entre arte e luta**. 2024. 157 f. Tese (Doutorado em Performances Culturais) - Faculdade de Ciências Sociais, Universidade Federal de Goiás, Goiânia, 2024. Disponível em: <<https://repositorio.bc.ufg.br/tede/items/def37c31-0e53-4304-b155-cc347d040a80>>.

SULLIVAN, Dan et al. *Older persons participation in hard martial arts: opportunities to improve psychological well-being? A scoping review*. **International journal of exercise science**, v. 17, n. 5, p. 183, 2024.

WITTE, Kerstin et al. *Comparing the effectiveness of karate and fitness training on cognitive functioning in older adults—a randomized controlled trial*. **Journal of sport and health science**, v. 5, n. 4, p. 484-490, 2016.