

CURSO DE EXTENSÃO EM KARATE UFRGS

Originais recebidos em: 12/05/2010
Aceito para publicação em: 28/05/2010

Tiago Oviedo Frosi

Aluno de Mestrado do Programa de Pós Graduação em Ciências do Movimento Humano da ESEF UFRGS

tiago.frosi@yahoo.com.br

Denise Pivatto Marzec

Aluna de Mestrado do Programa de Pós Graduação em Engenharia Elétrica da UFRGS

denisemarzec@gmail.com

Dra. Janice Zarpellon Mazo

Professora do Programa de Pós Graduação em Ciências do Movimento Humano da ESEF UFRGS

(Vice-Coordenadora)

janmazo@terra.com.br

Dr. Alberto de Oliveira Monteiro

Professor Assistente da ESEF UFRGS (Coordenador)

00006908@ufrgs.br

Resumo

O Curso de Extensão em Karate da Escola de Educação Física da UFRGS é oferecido gratuitamente à comunidade universitária no Ginásio Bugre Lucena, desde 2008. Os pilares que fundamentam a proposta do curso são a transdisciplinaridade, a complexidade e a pedagogia da autonomia, revisitadas na ótica da ciência dentro da consciência, proposta nos últimos anos por proeminentes estudiosos. Neste relato de experiência, apresentamos a proposta do curso e as percepções do grupo de participantes das duas primeiras edições. As informações coletadas apontam para melhoras no quadro geral de saúde levando em consideração aspectos nas esferas corporais, mentais, vitais, sociais, culturais, ambientais e espirituais dos participantes.

Palavras-chave: Karate. Extensão Universitária. Esporte.

UFRGS EXTENSION KARATE COURSE

Abstract

The Physical Education School of UFRGS' Extension Karate Course is freely offered to academic community since 2008 on Bugre Lucena Gymnasium. The pillars that fundaments the course proposal are Transdisciplinarity, Complexity and the Pedagogy of Autonomy, revisited under the Science on Consciousness, proposed by preeminent authors on the last years. This experience report presents the course proposal and the participants group sensibilities on the two first editions of Extension Karate Course. The declarations and observations made, appoints benefits on the general health state, considering the corporal, mental, vital, social, cultural, environmental and spiritual aspects of the participants.

Keywords: Karate. University Extension. Sport.



Esta obra está licenciada sob uma [Licença Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

INTRODUÇÃO

O presente relato foi desenvolvido como objetivo de divulgar as ações de extensão relativas à modalidade Karate, nos anos de 2008 e 2009, ocorridas na Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Sendo uma disciplina de luta formulada sob as matrizes culturais orientais e tratada pelos seus idealizadores como um caminho de vida, o Karate, dentro de um curso de extensão, mostrou-se uma forma interessante de desenvolver um programa que integrasse práticas para a saúde integral buscando o desenvolvimento das diferentes dimensões do viver.

O objetivo do projeto de extensão em Karate é difundir, junto à comunidade acadêmica da UFRGS, a prática cultural-esportiva do Karate, oportunizando vivências nas técnicas de combate, defesa pessoal, exercícios respiratórios e de meditação, além de conhecimentos sobre a história, filosofia e espiritualidade dos povos orientais que contribuíram para a formulação das bases do chamado “Caminho das Mãos Vazias”.

A realização do projeto justifica-se por proporcionar a integração dos estudantes por meio do esporte, reunindo mais de 50 alunos de diversos cursos da UFRGS nas duas edições do curso. Além disso, preenche uma lacuna nos cursos de licenciatura e bacharelado em Educação Física, os quais, desde 2005, não oferecem a disciplina de Karate na formação profissional. Muitos alunos reivindicam aulas dessa disciplina, pois consta na grade curricular.

Serão aqui analisados os diferentes papéis dos atores que participaram das primeiras duas edições do curso, levando em consideração aspectos importantes do processo de individuação a que os participantes são estimulados (BLÓISE, 2000; POZATTI, 2003; 2007; GOSWAMI, 2008a, 2008b; JUNG, 2008;) e aspectos do processo educacional e de alcance da autonomia (FREIRE, 1996; MORIN, 2005), em um processo de ensino transdisciplinar (D’AMBRÓSIO, 1997) e integral (WILBER, 2002; 2007) que viemos desenvolvendo em alguns projetos na UFRGS (FROSI, 2010).

Após discorrer brevemente sobre o processo de construção histórico-cultural que deu origem ao que hoje chamamos de Karate, adentraremos na proposta que embasa o curso de extensão e as percepções e sensibilidades geradas a partir da interação entre professores, praticantes e o processo de desenvolvimento de inteireza que afeta mutuamente todos os participantes.

MATERIAL E MÉTODOS

Com um curso planejado para o período letivo de 2009, no qual trabalharíamos os fundamentos (*Kihon*), exercícios formais (*Kata*) e suas aplicações (*Bunkai*), além das práticas de luta (*Ippon Kumite*, *Jiyū Kumite* e *Shiai Kumite*) e defesa pessoal (*Goshin Jutsu*) do estilo *Shōtōkan* de Karate, tínhamos o desafio de implementar os exercícios complementares (*Tanren-ho*) que seriam mais focados na parte respiratória (*Ibuki*) e de uso da vitalidade para aumento da capacidade defensiva e ampliação da consciência (*Qi Gong*). Como tínhamos um grupo três vezes maior que o de 2008, que já havia vivenciado em um único treino noções dessas técnicas complementares, os riscos de insucesso eram grandes.

Na literatura, obtivemos muitas ideias a partir dos estudos de Goswami (2006; 2008a; 2008b; 2008c; 2009), Laszlo (2008), Sheldrake (1987a; 1987b; 1988) e Leonard (1999) que nos propõem um novo paradigma que afeta as ciências que embasam a prática da Educação Física. Estes autores foram de especial importância para a construção de nossa proposta, pois em seus textos faziam muitas ligações com a cultura oriental, que era nosso foco. Assim, montamos um cronograma de atividades que ocorriam uma vez por semana. Cada sessão de treinamento iniciava às 14h dos sábados e durava três horas e meia.

O estudo teórico dos alunos através de polígrafos enviados por meio digital em formato *pdf* e a exibição de filmes em aula também foram instrumentos utilizados e que apontamos como parte importante do processo, pela capacidade de sensibilizar outras esferas do *ser* que talvez não fossem tocadas pelo treinamento no ginásio. Os estudos presentes na literatura que nos levam a perceber a importância do preparo psicológico de atletas, através de vídeos e palestras, foram especialmente levados em consideração no planejamento para que esse recurso também fosse explorado.

As atividades foram ministradas por um grupo de alunos da UFRGS que possuíam vivências prévias em Karate. O ministrante principal foi o professor Tiago Oviedo Frosi (faixa-preta 1º *Dan*), auxiliado por Brandel Lopes Filho (faixa-marrom 2º *Kyu*), Guilherme Hauptenthal (faixa-verde 3º *Kyu*) e Denise Marzec (faixa laranja, 4º *Kyu*), com auxílio do professor Gabriel Oliveira (faixa-preta 1º *Dan*, formado em Educação Física pela PUCRS). O auxílio do bolsista do PET Educação Física, Lucas Lopez da Cruz, também foi indispensável para organização e operacionalização das atividades, espaços e materiais junto à Escola de Educação Física, bem como as ações administrativas dos professores Alberto Monteiro e

Janice Mazo, coordenador e vice-coordenadora do projeto, respectivamente. Participaram do projeto, nas duas primeiras edições, 48 alunos de 24 cursos de graduação e pós-graduação da UFRGS.

Este relato se caracteriza como descritivo qualitativo, seguindo o veio da análise de conteúdo (BARDIN, 2009; VALA, 2003). Salientamos que não foi nossa preocupação usar qualquer meio que nos oferecesse algum dado quantitativo. Para realizar este relato de projeto de extensão, observamos a prática pedagógica em uma turma de Karate de uma Universidade de Porto Alegre, cuja proposta estava pautada em uma abordagem transdisciplinar e integral que pretendia contemplar todos os aspectos do desenvolvimento dos participantes seguindo uma estrutura que pode ser mapeada através da seguinte formulação imagética:

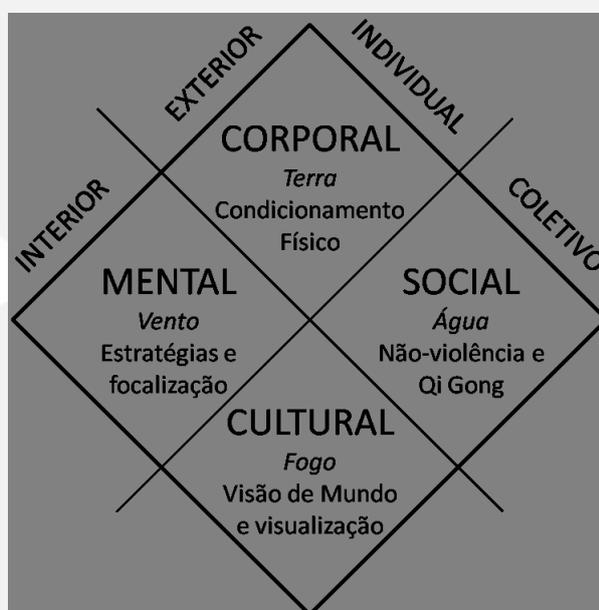


Ilustração 1 – Esquemático-resumo da proposta do Curso de Extensão em Karate UFRGS relacionando os estruturantes dos Quatro Quadrantes de Ken Wilber (2007) com os elementos da tradição oriental e os conteúdos desenvolvidos com os praticantes.

Optamos por utilizar a técnica da observação participativa. Para isto, foi utilizado um diário de campo, no qual todas as atividades ministradas e respectivas reações e atitudes subsequentes da turma eram anotadas, além de confrontar esses dados com declarações voluntárias cedidas por escrito pelos participantes.

As identidades dos depoentes foram mantidas em sigilo, e seus nomes foram substituídos por uma letra escolhida arbitrariamente. Todos concederam autorização para uso dos depoimentos escritos.

A prática da análise de conteúdo visa simplificar para potencializar a apreensão do conteúdo referente ao *corpus* dos documentos extraídos das observações realizadas com os praticantes de Karate. Neste sentido, consideramos, de acordo com Vala (2003, p.110) que a “categorização é uma tarefa que realizamos quotidianamente com vista a reduzir a complexidade do meio ambiente, estabilizá-lo, identificá-lo, ordená-lo ou atribuir-lhe sentido”. No princípio, identificaremos um quadro de categorias (e de subcategorias) e, depois da análise das entrevistas, esse quadro pode ser ampliado. Para Vala (2003, p.111) a “construção de um sistema de categorias pode ser feita *a priori* ou *a posteriori*, ou ainda, através da combinação destes dois processos”. O nosso sistema categorial deverá ser definido pela combinação dos dois processos: *a priori* e *a posteriori*.

Os grupos que participaram deste relato foram compostos por estudantes universitários da UFRGS, de ambos sexos, com idades entre 17 e 29 anos. A escolha dos sujeitos que compuseram o grupo estudado se deu por conveniência, por estarem matriculados na turma do Curso de Extensão em Karate das quais participaram os autores.

Quanto ao processo de romanização, foi utilizado o sistema Hepburn (へボン) (*Hebon Shiki Rōmaji*). Além de ser o sistema mais utilizado no ocidente dentre os três sistemas oficiais (Hepburn, Nippon e Kunrei), representa fielmente a fonética dos termos do idioma japonês.

KARATE-DŌ: CAMINHO DAS MÃOS VAZIAS

O *Karate-Dō* (空手道) – Caminho das Mãos Vazias – é uma disciplina de desenvolvimento pessoal através de práticas de luta, originada em Okinawa, antigamente a principal ilha do arquipélago de Ryūkyū, localizado entre a China e o Japão. Okinawa, atualmente uma prefeitura do Japão, era um reino independente e vassalo da China no século XIV, o período em que surgia o *Karate-Dō* (NAKAZATO et al., 2005). Nos primórdios, essa disciplina chamava-se *Te* (手) (mão, ou mão de Okinawa), e veio a denominar-se *Tōde* (唐手) (em *Uchināguchi*, o idioma de Okinawa) ou *Karate* (唐手) (em japonês) após os contatos com as artes marciais chinesas, em especial o *Quán Fa*. Karate, então, significava “mãos chinesas” e veio a ser chamado *Karate-Dō* (空手道) no início da década de 1920, quando o mestre Gichin Funakoshi introduziu a disciplina no Japão continental, alterando seu nome, seus

objetivos e sua metodologia de ensino através do contato com trabalhos de outros mestres como Jigōrō Kano e Morihei Ueshiba (FUNAKOSHI, 2000; STEVENS, 2005) e, também, considerando aspectos históricos e culturais da sociedade japonesa no período. Lembramos, portanto, que, independente da introdução do Karate no Japão, esta disciplina não é um fenômeno cultural tipicamente japonês, e pesquisas históricas e sociológicas já trataram de demonstrar a natureza multicultural que cerca o seu desenvolvimento desde o século XIII em Okinawa (TAN, 2004).

É importante definirmos aqui uma significativa diferença de olhares: para os oquinawenses, *Karate* (ou simplesmente *Te*) é uma busca pela transcendência, pelo desenvolvimento espiritual ou da *Consciência* e pela sobrevivência (RAMOS, 2001; SHINJYO; SENAHA; ONAGA, 2004). Para os japoneses, *Karate-Dō* é uma busca pela formação do caráter, pela formação de um homem ético. O *Karate* de Okinawa se mostra muito ligado aos princípios daoistas¹ e *zen* budistas. Em contrapartida, o *Karate-Dō* foi muito influenciado pelo *espírito samurai*, um fenômeno tipicamente japonês, pois nasce a partir do ingresso no sistema *Nihon Butokukai*, como explicado acima, durante as reformas políticas da Era *Meiji*. Portanto, é uma arte que pretende estar ligada aos mesmos preceitos de outras formas de *Budō* japonês, onde o principal objetivo é construir um indivíduo útil para a sociedade. Integrar essas duas importantes formas de vivenciar a prática do Karate foi o ponto de partida para a construção de um programa de treinamento que abarcasse um conceito ampliado de saúde que visasse equilibrar o indivíduo nas suas esferas corporais, mentais, vitais, sociais, culturais, ambientais e espirituais, como exemplificaremos ao longo do texto.

RESULTADOS E ANÁLISE

No Curso de Extensão em Karate da UFRGS, a conscientização dos praticantes acerca de suas outras possibilidades da *Consciência* foram elaboradas a partir de vivências pessoais oriundas das tradições orientais ligadas historicamente ao Karate. Além do trabalho de respiração energética, que engloba respiração abdominal, respiração inversa e técnicas de condicionamento das fâscias dos músculos (CHIA, 2005), foram feitas inúmeras práticas envolvendo a respiração, *ibuki*.

¹ Antes do decreto de 1958 da República Popular da China, que oficializa o uso do sistema Hànyǔ Pīnyīn, daoísmo, Dào e Dé eram grafados taoísmo, Tao e Te, respectivamente.

Pozatti (2003) nos chama atenção de que o ritmo respiratório está intimamente ligado a mudanças nos estados de consciência, facilitando que o praticante atinja o que Goswami (2008a) define como estados *Alfa Meditativos*. Para as tradições orientais, a respiração traz ao indivíduo não apenas as moléculas formadas pelos elementos químicos presentes na atmosfera, mas também *Ki*, energia vital, que estabiliza e harmoniza a energia interna de cada indivíduo (CHIA, 2005; KUSHNER, 1988). Essa afirmativa das tradições, cruzada com os saberes da física quântica e das neurociências, ajuda-nos a entender por que ocorre esta mudança de estado de consciência de forma tão eficiente pelo uso de exercícios respiratórios. Sobre isto, alguns alunos do curso declaram:

“Gostei da última aula, aquelas técnicas possibilitam atingir um estágio de concentração incrível não só no Karate, mas também no dia a dia.”

Aluno R, 31/10/08

“O Karate me traz paz de espírito a cada *Kihon*, a cada *Kata*, tão reconfortante quanto uma meditação.”

Aluno R, 27/11/09

“O Karate ajudou no desenvolvimento da minha concentração. Preciso forçar minha energia corporal para diversos sentidos e afazeres do dia a dia e esse treino desenvolve essa capacidade trazendo maior serenidade para minha vida.”

Aluno B, 27/11/09

“O *Karate-Dō* contribui na minha vida, principalmente, melhorando minha concentração, consigo agora manter um foco quando exerço outras atividades.”

Aluna M, 27/11/09

“Hoje, o Karate é a minha fonte principal de saúde mental. Todas as minhas atitudes estão muito ligadas aos quesitos de hombridade e

perseverança que a arte marcial prega. Adequiei muitos dos meus valores a essa prática e quero levá-la comigo daqui para frente.”

Aluno L, 27/11/09

“O *Karate-Dō* se tornou uma base onde busco forças para vencer minhas limitações não só físicas, mas principalmente psicológicas, permitindo que eu encare meus medos.”

Aluna S, 27/11/09

Podemos perceber nitidamente o efeito do treinamento e das vivências citadas anteriormente no desenvolvimento mental dos praticantes. Melhoras perceptíveis como tranquilização e capacidade de focalização numa atividade, evitando a mente dispersiva, que Jung chamava de *energia masculina* (JUNG, 1983), são importantes indicadores. A melhoria do controle respiratório nos revela também o autocontrole sobre o sentimento de medo e angústia citado pelos participantes, um aspecto que pode ser compreendido na teoria exposta neste estudo como a superação de um quadro, no qual a energia vital (emocional), em movimentos desarmônicos, foi superada. Assim, a *in-formação* (LASZLO, 2008) emocional de medo deixou de ser predominante nos campos morfogenéticos (SHELDRAKE, 1987a; 1987b; 1988) ou corpo vital/emocional (GOSWAMI, 2006; 2008a) dos alunos que deram os depoimentos voluntários acima.

Outro tópico importante para o estudo das artes marciais é o desenvolvimento do caráter, através de ações éticas. Para a ciência idealista, baseada nos autores supracitados, há ligações entre o desenvolvimento da *Consciência* e o pensamento de Immanuel Kant, e podemos dizer ainda, ligações com os ensinamentos de Funakoshi (2005). Portanto, agir de forma ética é reconhecer as conexões entre os seres humanos, entre as pessoas e os outros seres vivos, entre estes e o planeta, podendo extrapolar esse conceito para o Universo como um todo, para a *Totalidade* (GOSWAMI, 2008b). Partindo desse fundamento, percebemos como essa consciência ética de *Totalidade* foi desenvolvida nos participantes a partir de alguns relatos:

“O *Karate-Dō* me fez melhorar a minha autoestima, autoconfiança e elevar acima meu nível de concentração e acima de tudo respeitar os outros.”

Aluno A, 27/11/09

“O *Karate-Dō* contribui com o desenvolvimento do caráter, saúde e superação das próprias dificuldades.

Aluno C, 27/11/09

O *Karate-Dō* contribui para a disciplina e concentração, além da formação do caráter.”

Aluna Z, 27/11/09

“Ele (o Karate) contribui para a minha tranquilidade, no respeito aos outros (até aos adversários); uma filosofia que deve ser seguida por toda a vida.”

Aluno U, 27/11/09

“Eu considero a maior contribuição os ensinamentos do mestre Gichin Funakoshi; que a maioria deles podem ser aplicada em nossa vida cotidiana, fazendo-nos encarar os desafios com força e determinação de modo a respeitar todas as pessoas sempre.”

Aluno T, 27/11/09

“O aprendizado de me esforçar sempre ao máximo, conter a raiva e a agressão, respeitar... Tudo o que aprendo eu posso usar no dia a dia.”

Aluno K, 27/11/09

Por fim, destacamos a superação de alguns traumas relacionados à incredulidade na própria capacidade física ou mental, item importante no processo de individuação a que os praticantes são sujeitos a partir do autoconhecimento promovido pelo programa do Curso de

Extensão em Karate. Pelo menos em alguns casos, podemos perceber que o contexto proporcionou *insights* criativos e de desenvolvimento pessoal:

“Bah, vou te dizer que a pupila aqui saiu do treino mega emocionada com a superação de hoje! Nunca um rolinho foi tão comemorado. hehehe!”

Aluna P, 01/11/09

“Eu pude perceber que não me conheço direito, não conseguia visualizar o exercício. Agora sei por onde ir pra me conhecer...”

Aluno K, 14/11/09

“O Karate contribuiu na minha vida me fazendo perceber que, com concentração e vontade, consegui superar os limites físicos que achava que iriam me impedir.”

Aluna P, 27/11/09

O grupo de participantes foi estimulado a conviver em um ambiente amistoso e tranquilo, cultivando sentimentos de amizade e auxílio mútuo. Ao longo do ano, os alunos participaram de eventos externos aos treinamentos, inclusive fora do horário de treinamento do curso, como: Salão de Extensão da UFRGS, Salão de Iniciação Científica da UFRGS, Ranking Metropolitano de Karate, Campeonato Estadual de Karate, vivência de educação ambiental no Parque Marinha do Brasil e encontros de confraternização.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Buscamos na literatura os subsídios para a execução do plano deste curso, obtendo no Grupo Transdisciplinar de Pesquisa em Educação e Saúde, um grupo em formação na UFRGS, e na disciplina de Pedagogia do Esporte dos cursos de Educação Física, o apoio de que precisávamos. A experiência das pessoas que nos orientaram, testaram ou deram opiniões nesses dois meios foi indispensável. Uma nova proposta, que saiu da experiência positiva de

2008 foi então formulada, e os resultados com os participantes foram muito recompensadores, sendo que muitos dos *feedbacks* favoráveis foram apresentados ao longo deste trabalho.

Consideramos que os objetivos gerais desta proposta foram atingidos, pois, além do sucesso dos participantes no exame de graduação do final do ano, a pedagogia iniciática formulada, que se fundamentou pelos estágios de preparação (treinamento técnico e estudos teóricos), incubação (vivência em um rito de passagem que proporcionou o contexto para a criatividade) e manifestação (a consolidação do conhecimento através do exame de graduação que forçou os limites físico, emocional, mental e exigiu *insights* criativos), produziu relatos de transformações pessoais que podem ser entendidos como o início de um processo de individuação.

Desenvolver toda a experiência relatada neste artigo foi transformador, também, para os ministrantes. Executar uma proposta de atividade física que buscasse o desenvolvimento integral e iniciasse o processo de individuação, partindo de ideias do pensamento complexo de Morin (2005) e distinguindo em nossa postura tópicos como o “ensinar pelo exemplo”, abordados por Paulo Freire, causaram uma revolução no olhar sobre como lidar com o *ensinar*. Essa inter-relação, essa conectividade entre todos que vivenciaram o Curso de Extensão em Karate em suas primeiras duas edições foi especialmente gratificante e modificou definitivamente nossa maneira de pensar a prática da Educação Física, do *ser* professor. A experiência no curso de extensão e nas disciplinas de lutas cursadas ao longo da graduação acaba deixando uma reflexão importante: apesar do preparo os alunos que se dedicam a aprender com afinco estas disciplinas (Karate, Judô etc), é difícil afirmar que se pode formar um profissional totalmente apto a trabalhar com este conteúdo. Evidentemente isso é a realidade de qualquer modalidade esportiva, mesmo no futebol, a prática mais consagrada em nosso país, os estudantes se formam e sentem-se aptos à iniciação esportiva e ao acompanhamento de escolinhas e grupos de lazer, mas dificilmente poderão atuar no mercado de trabalho como técnicos profissionais de futebol. O mercado exige a formação conjunta, como atleta (na maioria das vezes) e como educador físico. O mesmo ocorre com as lutas, não há razão para pensarmos que as lutas diferem das outras modalidades, portanto é importante que cada profissional, se interessado, obtenha o grau de professor de artes marciais paralelamente ao título de professor de Educação Física. Afinal, como evocou no séc. IV a.C., o brilhante poeta, contemporâneo de Píndaro, Simônides: “é difícil tornar-se, de verdade, um homem de bem, de mãos e pés e espírito, obra lapidada sem falha” (PLATÃO, 1999, p.339b).

AGRADECIMENTOS

Agradecemos, primeiramente, ao apoio da ESEF/UFRGS pela disponibilização do espaço do ginásio de lutas e ginástica artística Bugre Lucena, das salas de aula com *data show* e todo aparato técnico necessário para realização do Curso de Extensão em Karate oferecido gratuitamente aos alunos, professores e técnico-administrativos interessados de qualquer unidade da Universidade.

Agradecemos também à Coordenação de Educação Básica e Esporte da UFRGS, na figura do professor Jorge Barreto, e ao Programa de Educação Tutorial (PET) Educação Física, que desde 2007, promove ações de ensino, pesquisa e extensão apoiando o retorno do Karate à UFRGS, divulgando fortemente os cursos e eventos e auxiliando a obtenção de materiais para a equipe de Karate da UFRGS, através da parceria com o Universia-Santander. Por fim, agradecemos os alunos, funcionários e professores, envolvidos com mais de 20 diferentes cursos de graduação e pós-graduação da UFRGS, que confiaram em nosso trabalho desde 2008, contribuindo para o desenvolvimento do Karate em nível universitário e para a formação dos instrutores e monitores que ministram as atividades.

REFERÊNCIAS

- BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 2009.
- BLÓISE, P. V. **O Tao e a psicologia**. São Paulo: Angra, 2000.
- CHIA, M. **Chi Kung da camisa de ferro**. São Paulo: Cultrix, 2005.
- D'AMBRÓSIO, U. **Transdisciplinaridade**. São Paulo: Palas Athena, 1997.
- FREIRE, Paulo. **Pedagogia da autonomia**. São Paulo: Paz e Terra, 1996.
- FROSI, T. O. Em busca de novos caminhos para o viver no tempo livre: lazer em uma perspectiva transdisciplinar e integral. **Lecturas Educación Física y Deportes**, Buenos Aires, v.15, maio 2010.
- FUNAKOSHI, G. **Os vinte princípios fundamentais do karatê: o legado espiritual do Mestre**. São Paulo: Cultrix, 2005.
- _____. **Karatê-Dō: Meu Modo de Vida**. São Paulo: Cultrix, 2000.
- GOSWAMI, A. **Evolução criativa das espécies: uma resposta da nova ciência para as limitações da teoria de Darwin**. São Paulo: Aleph, 2009.

_____. **A física da alma:** a explicação científica para a reencarnação, a imortalidade e experiências de quase-morte. São Paulo: Aleph, 2008a.

_____. **Deus não está morto:** evidências científicas da existência divina. São Paulo: Aleph, 2008b.

_____. **O universo autoconsciente:** como a consciência cria o mundo material. São Paulo: Aleph, 2008c.

_____. **O médico quântico:** orientações de um físico para a saúde e a cura. São Paulo: Cultrix, 2006.

JUNG, C. G. **Os arquétipos e o inconsciente coletivo.** Rio de Janeiro: Vozes, 2008.

JUNG, C. G. **A energia psíquica.** Rio de Janeiro: Vozes, 1983.

KUSHNER, K. **O arqueiro zen e a arte de viver:** uma flecha, uma vida. São Paulo: Editora Pensamento, 1988. 136p.

LASZLO, Ervin. **A ciência e o campo Akáshico:** uma teoria integral de tudo. São Paulo, Cultrix, 2008.

LEONARD, Geroge. **O atleta dos atletas:** Uma nova dimensão para a atividade física. São Paulo: Editora Afiliada, 1999. 248p.

MORIN, Edgar. **Os sete saberes necessários à educação do futuro.** Brasília: UNESCO, 2005.

NAKAZATO, J. et al. T. **Okinawa karate and martial arts with weaponry.** Okinawa: 2003. Disponível em: www.wonder-okinawa.jp/023/eng. Acesso em: 20 jun. 2005.

PLATÃO. **Protágoras.** Lisboa: Relógio D'Água Editores, 1999.

POZATTI, Mauro Luiz. **Buscando a inteireza do Ser:** Proposições para o desenvolvimento sustentável da consciência humana. Porto Alegre: Gênese, 2007.

POZATTI, M. L. **A busca da inteireza do ser:** formulações imagéticas para uma abordagem transdisciplinar e holística em saúde e educação. 2003. 138 f. Tese (Doutorado em Educação) Faculdade de Educação da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2003.

RAMOS, A. J. C. **Efeito do treino de karate-Do Okinawa Goju-ryu nos conteúdos da consciência.** 2001. 214 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Exercício e Saúde, Departamento de Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa, Lisboa, 2001.

SHELDRAKE, R. **Extended mind, power, & prayer**: Morphic Resonance and the Collective Unconscious - Part III. Psychological Perspectives. Los Angeles: Taylor & Francis, Spring, 1988, v.19, n.1, p.64-78.

_____. **Society, spirit & ritual**: Morphic Resonance and the Collective Unconscious - Part II. Psychological Perspectives. Los Angeles: Taylor & Francis, Fall, 1987a, v.18, n.2, p.320-331.

_____. **Mind, memory, and archetype**: Morphic Resonance and the Collective Unconscious - Part I. Psychological Perspectives. Los Angeles: Taylor & Francis, Spring, 1987b, v.18, n.1, p.9-25.

SHINJYO, K.; SENAHA, S.; ONAGA, Y. **Three major schools of Okinawa karate**. Lake Forest, CA: YOE Incorporated, 2004. 2 DVD.

STEVENS, J. **Três mestres do budô**: Kano, Funakoshi, Ueshiba. São Paulo: Editora Cultrix, 2005.

VALA, J. **A análise de conteúdo**. In: SILVA A.; PINTO, J. (Orgs.) A Metodologia das Ciências Sociais. Porto: Edições Afrontamento, 2003. p.101-128.

WILBER, K. **Uma teoria de tudo**: uma visão integral para os negócios, a política, a ciência e a espiritualidade. São Paulo: Cultrix, 2007.

WILBER, K. **Psicologia integral**: consciência, espírito, psicologia, terapia. São Paulo: Cultrix, 2002.