

---

**EDUCAÇÃO FÍSICA**

---

**LUCAS HIROSHI NAMBA**

**KATA E JUDÔ: HÁ CAMINHO?**



Rio Claro - SP  
2024

**LUCAS HIROSHI NAMBA**

## **KATA E JUDÔ: HÁ CAMINHO?**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Instituto de Biociências – Câmpus de Rio Claro, da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, para obtenção do grau de Licenciado em Educação Física.

Orientador: Carlos José Martins

Rio Claro - SP  
2024

N174k	<p>Namba, Lucas Hiroshi</p> <p>Kata e judô: Há caminho? / Lucas Hiroshi Namba. -- Rio Claro, 2024</p> <p>53 p.</p> <p>Trabalho de conclusão de curso (Licenciatura - Educação Física) - Universidade Estadual Paulista (UNESP), Instituto de Biociências, Rio Claro</p> <p>Orientador: Carlos José Martins</p> <p>1. judô. 2. kata. 3. artes-marciais. 4. esportivização. I. Título.</p>
-------	--

**Lucas Hiroshi Namba**

## **KATA E JUDÔ: HÁ CAMINHO?**

Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentada à Universidade Estadual  
Paulista (UNESP), Instituto de  
Biotecnologia, Rio Claro, para obtenção  
do título de Licenciado em Educação  
Física


Banca Examinadora:


Prof. Dr. Carlos José Martins (orientador)  
UNESP - Instituto de Biotecnologia - Campus de Rio Claro

Prof. Dr. Flávio Soares Alves  
UNESP - Instituto de Biotecnologia - Campus de Rio Claro

Prof. Dr. Alan Caldas  
Prefeitura Municipal de São Carlos

Aprovado em: 11 de novembro de 2024

Documento assinado digitalmente  
 **LUCAS HIROSHI NAMBA**  
Data: 09/12/2024 15:03:44-0300  
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Documento assinado digitalmente  
 **CARLOS JOSE MARTINS**  
Data: 10/12/2024 16:49:54-0300  
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

## AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente aos meu pais e parentes, minha mãe por todo o imenso apoio sempre que precisei, em todos os momentos que não parecia haver luz no fim do túnel foi meu porto seguro. Agradeço meu pai, por todas as conversas, tia Shi por todos os puxões de orelha , Batchan pelo amor incondicional e Ditchan, que desde cedo atiçava a minha curiosidade infantil com questionamentos sobre astronomia, geografia e histórias da segunda guerra, infelizmente não pode ver a conclusão dessa graduação.

Um agradecimento especial para todos os Senseis e amigos que o judô me proporcionou, desde a Vila Sônia até a Shinrai em Rio Claro.

Sensei Massao Shinohara pelo exemplo de conduta, dever, histórias, dedicação e amor ao judô, Senseis Marcelo Shinohara, Maurício Kawahara e Felipe Terada pela minha formação inicial dentro da modalidade, e todos os momentos vividos durante minha adolescência em campeonatos, kanguieiko, viajando o litoral e interior paulista. Matheus Sanchez e família por terem indicado o judô na Vila Sônia para meus pais.

A todos que fizeram e fazem parte da Shinrai e me acolheram e facilitaram minha adaptação no interior. Em especial ao Sensei Diego Sanches, por me mostrar um caminho dentro do Judô, não só competitivo, mas também Kata, arbitragem e como professor. Que desde a primeira aula que fiz me ajudou nesse caminho dentro do judô, agradeço imensamente por todas as oportunidades vividas dentro do esporte, jogos regionais e abertos, inúmeros festivais, campeonatos paulistas sênior e veteranos, campeonatos de kata, arbitragem e a conquista faixa preta, foram todas conquistas que não seriam possíveis sem a sua ajuda.

Sensei Flaviane, por todo o suporte, orientações e companheirismo e aprendizagem nas aulas da Shinrai e burocracias com federação e campeonatos. Sensei Koga pela imensa vontade e determinação de treino e bom humor, mostrando que mesmo durante o treino pesado havia momentos para tirar com a cara de alguém. Junto do Sensei Pascoa me ajudam muito para técnicas e estratégia para o Shiai e treino. Sensei Aline por toda a paciência para ensinar Kata para jovens cheios de energia, mas sem muito juízo.

Agradeço também a todos meus amigos, colegas de treino e alunos. Em especial para Urso e Duda por todos os anos de amizade e companheirismo durante e fora dos treinos.

Família Queiroz, Isaac, Natália, Seu Ulisses, Dona Sara por terem me acolhido em natais e me alimentado até dizer chega. Juliana por ter me apresentado a todos da família, conselhos e desabafos em tantos anos de amizade em Rio Claro.

Família Corpa, que durante a pandemia foram um dos principais motivo da manutenção da minha saúde mental. Agradeço todos os almoços, jantares e conversas que deixaram a vida mais leve durante um momento tão complicado. Aline, Zé, Malu, Duda, Sacha e Hanna.

A todos meus amigos das várias repúblicas e do curso que conviveram comigo, em especial, Marina, Camila, Daniel, Tamara, Augusto, Rafael Yan, Estevão e Juan.

Ao meu orientador Professor Carlos José Martins pelo acesso a todo o material e fontes imprescindíveis para essa pesquisa, por toda a ajuda para a concretização desse trabalho.

A minha namorada, Sofia Mello que ajudou e acreditou muito na realização desse TCC, sem a qual não teria sido concluído. Por todo o amor, conversas, incentivo, paciência, suporte, risadas e cumplicidade que deixam o estresse e cansaço do dia a dia mais leves.

“Vida-morte é de suprema importância  
Tempo rapidamente se esvai e  
oportunidade se perde  
Cada um de nós deve esforçar-se por  
despertar  
Cuidado! Não desperdice esta vida.”  
(Verso ao término do último Zazen do dia ,  
escola Soto Zen).

## RESUMO

O budô, incluindo judô, kendô, karatê e aikidô, é resultado da transformação das artes marciais japonesas tradicionais, originárias da classe samurai, que foram remodeladas durante a estabilização do Japão no período Tokugawa. A transição do bujutsu — voltado para o combate — para práticas com propósitos educacionais, espirituais e formativos caracterizou o desenvolvimento do budô moderno. Jigoro Kano desempenhou um papel fundamental nessa mudança ao desenvolver o judô, integrando métodos pedagógicos ocidentais e eliminando técnicas perigosas, preservando-as apenas nos katas. O kata não só transmitia as técnicas de maneira segura, mas também oferecia uma base filosófica e cultural para o desenvolvimento do praticante. Kano comparava o kata à gramática, enquanto o randori representava a prática livre, ressaltando a necessidade do equilíbrio entre teoria e prática. A prática do kata, mesmo com sua importância para a formação integral do judoca, enfrenta desafios no judô esportivo moderno, onde o foco está mais em competições. Competições de kata aumentaram o interesse dos judocas na prática do kata, contudo deve-se atentar ao perigo do desvirtuamento da introspecção e significados do kata frente à necessidade de performance competitiva.

**Palavras-chave:** judô; *kata*; artes-marciais; esportivização.

## ABSTRACT

Budō, including judo, kendō, karate, and aikidō, is the result of the transformation of traditional Japanese martial arts, originally practiced by the samurai class, which were reshaped during the stabilization of Japan in the Tokugawa period. The transition from bujutsu—focused on combat—to practices with educational, spiritual, and formative purposes marked the development of modern budō. Jigoro Kano played a pivotal role in this shift by developing judo, integrating Western pedagogical methods, and eliminating dangerous techniques, preserving them only in katas. Kata not only transmitted techniques in a safe manner but also provided a philosophical and cultural foundation for the practitioner's development. Kano compared kata to grammar, while randori represented free practice, emphasizing the need for balance between theory and practice. Despite the significance of kata in the integral development of the judoka, it faces challenges in modern competitive judo, where the focus is increasingly on competitions. Kata competitions have sparked renewed interest among judokas in kata practice; however, attention must be paid to the risk of distorting the introspection and meaning of kata in favor of competitive performance.

**Keywords:** judo; *kata*; martial art; esportivization.

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO</b> .....	<b>15</b>
<b>2 OBJETIVO</b> .....	<b>17</b>
<b>3 MATERIAIS E MÉTODOS</b> .....	<b>17</b>
<b>4 BUJUTSU, BUSHIDO, BUGUEI, BUDÔ</b> .....	<b>18</b>
4.1 BUGEI .....	18
4.2 BUJUTSU.....	19
4.3 BUDÔ.....	22
<b>5 A MODERNIZAÇÃO DO ESPORTE E DAS LUTAS NO PROCESSO CIVILIZATÓRIO</b> .....	<b>26</b>
<b>6 JUDÔ</b> .....	<b>29</b>
<b>7 KATA</b> .....	<b>33</b>
7.1 JUDÔ NO KATA.....	38
7.2 KATA: RANDORI, PERFORMANCE E COMPETIÇÃO .....	45
<b>8 CONCLUSÃO</b> .....	<b>50</b>
<b>9 REFERÊNCIAS</b> .....	<b>53</b>

## 1 INTRODUÇÃO

Lutas japonesas modernas, como: judô, kendô, karatê e aikidô, podem ser agrupadas pelo termo *Budô*. São descendentes das artes marciais da classe guerreira conhecida como *samurai* ou *bushi*, através de séculos de transformações da sociedade japonesa e dessas práticas. O *Bujutsu* ou bugei, originalmente era um conjunto de disciplinas marciais reservadas aos *samurais*, porém passou por uma transformação marcante a partir do século XVII com a estabilização política do Japão durante o Xogunato Tokugawa. A unificação do país e a posterior Restauração Meiji resultaram no fim das castas sociais, e o *Bujutsu*, antes focado na eficácia bélica, se adaptou para preservar o espírito das artes marciais japonesas. Assumiu assim uma nova finalidade, com caráter formativo, educacional e esportivo. Direcionado ao desenvolvimento físico, mental e espiritual dos praticantes (KANASHIRO, 2012). Essa reconfiguração funcional ampliou o acesso à prática das artes marciais, que antes era restrito a classe guerreira.

A transformação do *Bujutsu*, práticas marciais utilizadas em combate, em *Budô*, práticas marciais modernas, foi um processo que refletiu as mudanças sociais, políticas e influências ocidentais no Japão. A esportivização das lutas tradicionais para as práticas atuais, como o judô, karatê e kendô, representa a transformação das práticas originais, sendo organizadas por federações e inseridas em competições globais, como os Jogos Olímpicos (KANASHIRO, MARTINS, 2010). Como salientam Kanashiro e Martins (2010), o conceito de "esporte moderno", conforme proposto por Norbert Elias e Eric Dunning, também pode ser observado nesse contexto.

Nesse sentido, o desenvolvimento do judô por Jigoro Kano foi um marco no desenvolvimento do *Budô* moderno. Kano integrou influências ocidentais, como métodos pedagógicos, e desenvolveu o *randori*, uma forma de prática livre que permitia a aplicação segura de técnicas de combate sem o risco de ferimentos graves. Fez isso eliminando técnicas perigosas como o atemi-waza (socos, chutes) e kansetsu-waza (torções articulares), preservando-as somente no *kata* (MURATA, 2009). Traduzido literalmente como "formas", são movimentos coreografados não praticados individualmente. O *kata*, nesse caso, passa a ser mais que uma prática física, tornando-se uma forma segura de transmissão dos

conhecimentos marciais ao longo de gerações (KANO apud WATSON, 2011).

Entre as práticas mais centrais ao *Budô* está o *kata*, uma sequência codificada de movimentos que simula situações de combate e permite ao praticante aprimorar suas habilidades técnicas e espirituais. De acordo com Matsunobu (2011), o *kata* é uma forma de preservar e transmitir os valores e princípios das artes marciais, sendo uma parte integral do currículo de ensino das artes marciais japonesas tradicionais. Nakabayashi (2009) ressalta que o *kata* contém a essência técnica e filosófica dos ensinamentos marciais, transmitidos de geração em geração.

O *kata*, como prática tradicional no judô, exemplifica essa relação entre tradição e modernização. Kano comparava o *kata* à aprendizagem da gramática, enquanto o *randori* seria a prática da escrita livre, onde teoria e prática se complementam. Essa visão reflete a importância do *kata* não apenas como uma forma técnica, mas como um meio de introspecção e aprimoramento pessoal (KANO, 2008). A prática do *kata* também permite ao judoca seguir treinando mesmo em idades avançadas, mantendo-se em contato com os princípios do judô ao longo de toda a vida.

Mesmo sendo de grande importância para a formação, o número de praticantes de judô que realizam *Kata* é muito reduzido frente à atividade competitiva visando o *Shiai* (luta competitiva). Em sua grande maioria, pratica-se *Kata* apenas pela obrigatoriedade da sua apresentação *Kata* em exames de graduação de faixa. Essa situação vem sendo um pouco transformada pela existência de competições de *Kata*, que têm sido realizadas pela IJF, ao nível mundial, desde 2007.

Os exercícios de *Kata* no judô têm sido tradicionalmente uma ferramenta para o desenvolvimento técnico, filosófico e espiritual do praticante, mas à medida que o esporte se torna cada vez mais atlético, enfrenta novos desafios. O foco crescente em alcançar o sucesso nas competições fortaleceu o papel do *randori* (luta livre) como formato de treinamento principal, substituindo o *kata*. Entretanto, a persistência do *kata* é defendida para uma compreensão completa do judô, tanto como arte marcial quanto como meio de treinamento pessoal.

## 2 OBJETIVO

Problematizar os *kata* no judô, através da pesquisa bibliográfica. Frente aos apelos do judô esportivizado, focado na vitória, quais são os discursos que ainda validam a permanência da prática dos *kata* no judô?

Pergunta: Quais são os objetivos da prática do *kata* no judô? Os objetivos originais do *kata* estão presentes na atualidade?

Objetivo: Descrever os objetivos da prática do *kata* no judô

Discutir se os objetivos originais do *kata* estão presentes no judô atual

## 3 MATERIAIS E MÉTODOS

Para a realização do estudo, foi escolhida a pesquisa bibliográfica, pois estudos exploratórios ou descritivos, casos em que o objeto de estudo proposto é pouco estudado

“a pesquisa bibliográfica possibilita um amplo alcance de informações, além de permitir a utilização de dados dispersos em inúmeras publicações, auxiliando também na construção, ou na melhor definição, do quadro conceitual que envolve o objeto de estudo proposto” (GIL, 1994).

De acordo com Salvador (1986), apud Lima e Mioto (2007), uma sequência de procedimentos em quatro fases deve acontecer:

Definição do projeto de pesquisa: Aqui, é essencial escolher o tema a ser estudado, formular claramente o problema de pesquisa e criar um plano detalhado para buscar respostas às perguntas formuladas.

Levantamento de informações: Nessa fase, o foco está na coleta de dados e documentos relevantes. Isso inclui a busca ativa por bibliografia pertinente e a análise minuciosa das informações contidas nesses materiais. A qualidade e quantidade dos dados reunidos são cruciais para o sucesso da pesquisa.

Análise crítica das informações: Nesta etapa, o pesquisador examina de forma crítica o conteúdo dos documentos coletados. O objetivo é interpretar e explicar as informações de maneira aprofundada, utilizando uma abordagem analítica e reflexiva.

Síntese e conclusão: Na fase final, o pesquisador integra as informações obtidas, realizando uma síntese dos principais resultados e conclusões da pesquisa. Isso envolve a reflexão sobre as descobertas e a proposição de

soluções ou recomendações pertinentes ao problema investigado.

#### **4 BUJUTSU, BUSHIDO, BUGUEI, BUDÔ**

Ao analisarmos a história das lutas japonesas, somos apresentados a muitos termos diferentes usados para agrupar diferentes práticas em contextos e épocas distintas, representando diferentes aspectos da evolução do universo marcial, que facilmente podem ser confundidos entre si. A seguir, exploraremos melhor o significado e a relação entre esses conceitos.

##### **4.1 BUGEI**

“As artes marciais clássicas do Japão (*bugei* ou *bujutsu*) evoluíram da experiência e cultura da classe guerreira feudal, conhecida como *bushi* ou *samurai*. As artes marciais tornaram-se cada vez mais "esportizadas" no processo de modernização do Japão durante o período Meiji (1868-1912) e ainda mais no pós-guerra” (SUGIE, 2009, tradução nossa).

O termo *bugei* pode ser entendido como um conjunto de habilidades marciais específicas dos guerreiros. Ao contrário de *bujutsu*, que se refere à prática combativa de forma mais ampla, *bugei* se refere a técnicas e habilidades mais especializadas e sistemáticas, muitas vezes associadas ao treinamento formal dos *samurais*. Durante o Período Tokugawa, o *bugei* se tornou uma parte importante do currículo dos guerreiros, incluindo técnicas como a esgrima (*kenjutsu*), a lança (*sojutsu*), e a arquearia (*kyujutsu*) (Tomoyuki, 2009).

O *bugei* também era praticado nas escolas *ryūha*, que se tornaram centros formais de aprendizado e aperfeiçoamento técnico. Essas escolas não apenas ensinavam técnicas de combate, mas também incorporavam elementos de etiqueta e filosofia, como o *reihō*, ou sistema de etiqueta, que enfatizava o respeito e a disciplina. Durante o Período Tokugawa, o *bugei* passou a ser praticado não apenas como uma preparação para a guerra, mas também como uma forma de manter o espírito e a prontidão dos guerreiros em tempos de paz, refletindo a influência das ideologias confucionistas que pregavam o desenvolvimento moral e intelectual (Tomoyuki, 2009).

## 4.2 BUJUTSU

O *Bujutsu*, também conhecido como "artes marciais japonesas", representa um conjunto de técnicas desenvolvidas para o combate que evoluíram ao longo da história do Japão. Originalmente concebido como uma prática pragmática voltada para a sobrevivência em campos de batalha, o *bujutsu* gradualmente incorporou elementos introspectivos e espirituais, tornando-se não apenas uma técnica de guerra, mas também um meio de desenvolvimento pessoal e espiritual para seus praticantes.

O desenvolvimento do *bujutsu* ocorreu durante o período medieval de guerras no Japão, especialmente durante os períodos Muromachi (1333-1568) e Sengoku (1467- 1568), marcados por conflitos constantes em todo o arquipélago japonês. Nesse contexto, os *samurais* precisavam dominar habilidades de combate para garantir sua sobrevivência e a proteção de suas terras e senhores. Conforme Yokose (2009) descreve, "as várias formas de *bujutsu* surgiram como sistemas práticos de combate, inicialmente focados na autopreservação e na eficácia no campo de batalha". Assim, o *bujutsu* evoluiu como um conjunto de técnicas desenvolvidas e sistematizadas em diversas escolas marciais, chamadas de *ryūha*, abrangendo uma ampla gama de habilidades, desde o uso de arcos (*kyūjutsu*) e espadas (*kenjutsu*) até o combate corpo a corpo (*jujutsu*).

Embora o *bujutsu* tenha suas raízes em influências do continente asiático, as técnicas desenvolvidas no Japão passaram por adaptações significativas e assumiram características únicas ao longo do tempo. Yokose (p. 88, 2009) ressalta que "as armas utilizadas na guerra japonesa, como o arco e a espada, desenvolveram características distintas em termos de forma e uso, levando ao surgimento de métodos específicos que diferenciam o *bujutsu* das artes marciais de outros países asiáticos". Dessa maneira, o *bujutsu* adquiriu uma identidade própria, tornando-se um elemento integral da cultura guerreira japonesa.

Com a estabilização social no Período Tokugawa (1600-1868), as artes marciais sofreram uma importante transformação, distanciando-se do campo de batalha e assumindo um papel educativo e moral na sociedade japonesa. Sugie (2009) descreve que "as artes marciais se tornaram um meio de educar os guerreiros e preparar a classe *samurai* como líderes morais e exemplos para a sociedade". Assim, o *bujutsu* passou a ser visto não apenas como uma prática combativa, mas

também como um caminho de desenvolvimento pessoal e moral.

Durante o Período Tokugawa, o *bujutsu* passou por um processo de refinamento que incorporou aspectos introspectivos e espirituais. Irie (2005) destaca que, com a chegada da paz prolongada, "os sistemas de *bujutsu* se dividiram em escolas especializadas e começaram a se concentrar nos problemas do 'ki' e do espírito, ou o reino espiritual do eu". Nesse sentido, o *bujutsu* passou a incluir uma dimensão de introspecção, em que o foco não estava mais apenas na eficácia em combate, mas também no desenvolvimento de um estado de espírito mais elevado.

Uma das influências mais significativas no desenvolvimento espiritual do *bujutsu* foi o Zen Budismo. Segundo Irie (2005), "um dos melhores exemplos da relação entre o Zen Budismo e as artes marciais foi demonstrado por Takuan e sua influência sobre a escola de esgrima "Yagyū Shinkage-ryū". Takuan Sōhō, um monge budista, introduziu a ideia de "setsunin-tō katsunin-ken" (espada que mata e espada que dá vida), enfatizando o uso da espada não apenas para matar, mas também para proteger e salvar vidas. Como aponta Irie (2005), "o *bujutsu* japonês evoluiu de técnicas voltadas para atacar e matar um inimigo para uma forma de convivência pacífica e introspecção".

O conceito de *mushin*, frequentemente traduzido como "não-mente", é central para o desenvolvimento do *Bujutsu* e conseqüentemente do *Budô*. Originário do budismo Zen, *mushin* refere-se a um estado mental caracterizado pela ausência de distrações e pensamentos intrusivos, permitindo uma ação espontânea e intuitiva (Tomoyuki, 2009). Irie (2005) explica que "*mushin* é o estado em que o guerreiro não tem nada em seu coração e é tão translúcido quanto um espelho", este conceito foi amplamente adotado nas artes marciais japonesas devido à sua eficácia em capacitar o praticante a reagir de forma imediata e precisa em situações de combate.

A busca por "*mushin*" reflete o objetivo do *bujutsu* de transcender a técnica física e alcançar um estado de equilíbrio mental e emocional, fundamental tanto para a sobrevivência no campo de batalha quanto para o desenvolvimento espiritual.

Tomoyuki (2009) cita o Heihō Kadensho (no Brasil sob o título de: A espada que dá vida), obra de Yagyū Munenori, sobre o estilo de kenjutsu Shinkage-ryū.

"No Heihō Kadensho, por exemplo, afirma-se que "qualquer obsessão com a vitória é uma 'doença da mente', tornando impossível pensar racionalmente". Portanto, o objetivo do *mushin* é criar um estado mental onde a "mente é tão

translúcida quanto um espelho". Munenori defendia que o guerreiro tivesse "nada em seu coração, e fosse tão translúcido quanto um espelho". Esse é o "*mushin*", ou o estado de "não-mente", e manter esse estado mental era o tema principal dos ensinamentos espirituais (*shimpo*) do Shinkage-ryu." (Tomoyuki, p. 101, 2009)

Dodd e Brown (2012) abordam o desenvolvimento do *bushido* e sua relação com o *mushin*, destacando que o budismo forneceu aos *samurais* uma aceitação serena do destino e uma atitude de calma diante da morte. Essa aceitação é uma base para o desenvolvimento do *mushin*, pois permite ao praticante alcançar um estado de indiferença em relação à vitória ou à derrota, o que é essencial para manter a mente livre e agir de maneira eficaz durante o combate. Este estado de "não-mente" é fundamental para a filosofia do *Budô*, pois facilita a transcendência da mente cotidiana, tornando o praticante capaz de reagir de maneira instintiva e sem hesitação (Dodd & Brown, 2012).

As características espirituais do *bujutsu* não se limitam ao Zen Budismo, mas também incluem influências de práticas religiosas mais amplas, como o budismo esotérico e o xintoísmo. Irie (2005) destaca que "durante a Idade Média, o *bujutsu* foi influenciado pelo budismo esotérico Shingon, incorporando práticas mágicas que visavam aumentar a confiança do guerreiro na batalha". Além disso, as espadas eram vistas como objetos de natureza divina, tornando-se parte essencial das cerimônias religiosas e sendo reverenciadas como símbolos de poder e autocontrole.

Durante o Período Tokugawa, o *bujutsu* também assumiu um caráter educacional significativo. Kanno (2009) descreve que "a prática do *bujutsu* tornou-se uma forma de desenvolver o caráter e cultivar virtudes como disciplina, coragem e respeito, conforme o ethos do *bushido*". O "caminho do guerreiro", ou *bushido*, foi fundamental na formação da ética dos *samurais* e tornou-se um componente central do *bujutsu*. Ele enfatizava valores como a autonomia, a responsabilidade pessoal e o respeito mútuo, criando um sistema ético que transcendia a prática combativa e promovia a formação de líderes morais.

Essa transformação do *bujutsu* em uma ferramenta educacional foi reforçada pelo papel que assumiu no sistema de ensino japonês durante e após o Período Meiji (1868-1912). Sugie (2009) ressalta que "o *bujutsu* passou a ser utilizado como um meio eficaz de treinar os corpos e mentes dos jovens japoneses, transmitindo valores morais e virtudes que eram consideradas essenciais para a

formação de cidadãos responsáveis". Assim, o *bujutsu* foi incorporado ao currículo escolar, difundindo-se amplamente no Japão não apenas como técnica de combate, mas também como ferramenta para o autodesenvolvimento e a educação moral.

O *bujutsu*, que inicialmente surgiu como uma prática voltada para a sobrevivência em tempos de guerra, passou por profundas transformações ao longo da história japonesa, incorporando valores introspectivos, espirituais e educacionais. Desde suas origens no período medieval até seu refinamento no contexto pacífico do Período Tokugawa, o *bujutsu* evoluiu de uma técnica pragmática de combate para um "Caminho" que visa o desenvolvimento pessoal e espiritual. Como apontado por Irie Kōhei (2005), Yokose (2009), Sugie (2009) e Kanno (2009), o *bujutsu* tornou-se uma prática que transcende o combate, voltando-se para o cultivo da mente, do espírito e da moralidade, e servindo como um importante meio de promover a paz interior e o desenvolvimento humano. Dessa forma, o *bujutsu* mantém um papel significativo na cultura japonesa, não apenas como herança técnica, mas como um caminho de autoconhecimento e aprimoramento moral.

### 4.3 BUDÔ

O conceito de *budô* surgiu no Japão moderno, particularmente durante o Período Meiji (1868-1912), como uma evolução das práticas de combate conhecidas como *bujutsu*. Inicialmente, *bujutsu* referia-se a técnicas de combate dos *samurais*, associadas às artes marciais tradicionais e à estrutura militar do Japão feudal. Contudo, com as mudanças socioculturais, o *bujutsu* transformou-se em *budô*, um "caminho" (dô) que abrange valores espirituais e morais, além das habilidades de combate. Nakajima (apud Fujita, 2018) argumenta que essa transformação foi complexa, representando mais do que uma simples mudança terminológica, mas uma reorientação das artes marciais para um propósito mais abrangente e ético, distanciando-se das conotações negativas do *bujutsu*.

O *budô* emergiu como resposta à estabilização do Japão durante o Período Tokugawa (1600-1868), período em que as artes marciais passaram a incorporar influências filosóficas e espirituais, como o Zen Budismo e o budismo esotérico. Irie Kōhei (2009) destaca que "durante o Período Tokugawa, o *bujutsu* foi

progressivamente influenciado por ideias religiosas, tornando-se um sistema de treinamento voltado para o desenvolvimento da mente e do espírito, além da técnica combativa". Assim, a transformação do *bujutsu* em *budô* marcou a incorporação de valores culturais e espirituais, transformando as artes marciais em um caminho para o autoconhecimento e o equilíbrio.

No aniversário de dez anos da Associação Japonesa de *Budô*, foi lançada a *Budô Kensho*, a "Carta do *Budô*". Segundo CARDIAS (2008), "essa cartilha ou carta sintetiza alguns princípios desse universo cultural, buscando nortear os efeitos de sua internacionalização, enquanto patrimônio expressivo da cultura nipônica, bem como evitar que o foco competitivo sobressaísse frente aos princípios do *Budô* como ferramenta de transformação pessoal (GOULART, 2019).

São seis artigos que compõem a carta, traduzidos por Goulart (2019):

- Artigo 1: Objetivo do *Budô*

"Através do treinamento físico e mental das formas marciais japonesas, os expoentes do *Budô* buscam construir seu caráter, aprimorar seu senso de julgamento e tornar-se indivíduos disciplinados, capazes de fazer contribuições para a sociedade em geral."

- Artigo 2: *Keiko* (treinamento)

"Ao treinar no *Budô*, os praticantes devem sempre agir com respeito e cortesia, aderir aos fundamentos prescritos na arte e resistir à tentação de perseguir a mera habilidade técnica, em vez de se esforçar para alcançar a perfeita unidade de mente, corpo e técnica."

- Artigo 3: *Shiai* (competição)

"Seja competindo em uma partida ou fazendo formas definidas (*kata*), os expoentes devem externalizar o espírito subjacente ao *Budô*. Eles devem fazer o seu melhor em todos os momentos, vencendo com modéstia, aceitando a derrota graciosamente e constantemente exibindo autocontrole."

- Artigo 4: *Dojo* (sala de treinamento)

"O *dojo* é um lugar especial para treinar a mente e o corpo. No *dojo*, os praticantes de *Budô* devem manter a disciplina e mostrar as devidas cortesias e respeito. O *dojo* deve ser um ambiente silencioso, limpo, seguro e solene."

- Artigo 5: Ensino

"Os professores do *Budô* devem sempre incentivar os outros a também se

esforçarem para melhorar a si mesmos e a treinar diligentemente suas mentes e corpos, enquanto continuam a aprofundar sua compreensão dos princípios técnicos do *Budô*. Os professores não devem permitir que o foco seja ganho ou perda na competição, ou apenas na habilidade técnica. Acima de tudo, os professores têm a responsabilidade de dar o exemplo como modelos."

- Artigo 6: Promover o *Budô*

"As pessoas que promovem o *Budô* devem manter uma perspectiva internacional e de mente aberta, ao defender os valores tradicionais. Eles devem se esforçar para contribuir com a pesquisa e o ensino e fazer o máximo para promover o *Budô* de todas as formas."

As características do *budô* são multifacetadas, refletindo sua complexa evolução. Irie Kōhei (2009) descreve o *budô* como um sistema que abrange elementos combativos, espirituais, estéticos, educacionais e competitivos:

Combativas (*Bujutsu-sei*):

No centro do *budô* estão suas origens combativas. Conforme Irie (2005), "a essência do *bujutsu* reside no confronto e na sobrevivência em situações de risco", mas com o tempo, essas técnicas foram reformuladas para incluir a integração do corpo, mente e espírito. O conceito de "espada que mata e espada que dá vida" exemplifica essa transformação, unindo o poder destrutivo da técnica com o princípio espiritual de preservação da vida.

Espirituais (*Shukyo-sei*):

A influência espiritual é uma das características centrais do *budô*. Irie Kōhei (2005) explica que a filosofia Zen e o budismo esotérico moldaram profundamente o *budô*, especialmente na busca pelo autocontrole e pela introspecção. A prática das artes marciais tornou-se uma forma de expressar gratidão às forças divinas, e a espada, por exemplo, passou a ser vista como um símbolo de poder e proteção espiritual.

Estéticas (*Geido-sei*):

O *budô* também incorpora uma dimensão estética, refletida no conceito de

"michi" (caminho), que se refere ao aprimoramento contínuo através da prática marcial. Essa ideia vai além do treinamento físico, pois envolve a busca por uma compreensão universal, um aspecto essencial nas filosofias de mestres como Miyamoto Musashi.

#### Educacionais (*Kyōiku-sei*):

Com a pacificação do Japão, o *budô* adquiriu um papel educativo. Segundo Kanno Jun (2009), "a prática do *budô* tornou-se uma ferramenta para o desenvolvimento moral, cultivando virtudes como disciplina, coragem e respeito". Isso persistiu no Período Meiji, quando o *budô* foi integrado ao currículo escolar, com o objetivo de formar cidadãos responsáveis e disciplinados.

#### Competitivas (*Kyōgi-sei*):

A modernização do Japão trouxe uma nova dimensão ao *budô*, que passou a incorporar competições estruturadas. A "Carta do *Budô*" (1977) enfatiza que, embora a competição faça parte do treinamento, os valores éticos e o autocontrole devem prevalecer, evitando que a prática se torne um ato de violência descontrolada.

Segundo Oboki (2009), o *Budô* deve ser "praticado" ou "estudado" e não "jogado", o uso do verbo correto ressalta a noção de perseverança e resiliência para alcançar níveis mais elevados de introspecção e "humanidade", somado a imagem popular de um treino contínuo e austero.

O *budô* tem um papel central na educação japonesa, promovendo disciplina, respeito e autocontrole. Nakabayashi (2009), argumenta que o *budô* é uma ferramenta valiosa para o desenvolvimento emocional e social das crianças, ensinando empatia e respeito mútuo. Além disso, Kanno Jun (2009) ressalta que os professores de *budô* devem ser modelos para seus alunos, exemplificando os comportamentos esperados tanto dentro quanto fora do *dōjō*.

O *budô* evoluiu de técnicas de combate para um "caminho" que promove o autoconhecimento, a introspecção e o desenvolvimento espiritual. Ao combinar esforço físico, maestria técnica e valores humanos, o *budô* desempenha um papel significativo na formação do caráter e no cultivo do espírito. Segundo Oboki (p. 59, 2009), "são essas características que levam não-japoneses para o estudo do *Budô*, numa espécie de "caminho espiritual" como alternativa ou suplementando

as práticas religiosas tradicionais, por encontrarem no *Budô* conforto e suporte espiritual”.

## 5 A MODERNIZAÇÃO DO ESPORTE E DAS LUTAS NO PROCESSO CIVILIZATÓRIO

Nakajima (2018) descreve a esportivização do *budô* como a transformação das artes marciais japonesas, que passaram de práticas militares e espirituais para competições esportivas, particularmente entre 1918 e 1937. Durante o período Taisho e início do Showa, as práticas do *budô* começaram a se adaptar ao formato de competições, resultando na esportivização que enfatizou a padronização e a competição, culminando na aceitação internacional do judô como esporte olímpico em 1964 (NAKAJIMA, 2018). Sato (2013) reforça a visão de Nakajima, argumentando que a esportivização do judô foi um processo de convergência cultural global, envolvendo múltiplas vertentes culturais que se fundiram ao longo do tempo.

Essa transformação das lutas no Japão dialoga com os processos análogos descritos por Norbert Elias e Eric Dunning, em sua obra seminal "A busca da excitação", onde introduzem o conceito de "esporte moderno", destacando a ruptura em relação às práticas tradicionais de confronto físico, anteriormente ligadas a rituais e expressões culturais locais (ELIAS; DUNNING, 1992). A modernização do esporte é caracterizada por elementos como a secularização, a codificação e uniformização das regras, tempo e espaços próprios para a prática, tentativa de produzir igualdade formal de chances entre os competidores e a progressiva diminuição da violência, aspectos que moldaram o esporte moderno como conhecemos hoje (MARTINS; ALTAMANN, 2007).

Segundo Elias e Dunning (1992, p. 230):

“o esporte é uma atividade de grupo organizada, centrada no confronto de pelo menos duas partes. Exige um certo tipo de esforço físico. Realiza-se de acordo com regras conhecidas, que definem os limites da violência que são au *Torizados*, incluindo aquelas que definem se a força física pode ser totalmente aplicada. As regras determinam a configuração inicial dos jogadores e dos seus padrões dinâmicos de acordo com o desenrolar da prova”

Um dos aspectos fundamentais da modernização do esporte é a secularização, que distingue o esporte moderno de suas formas tradicionais. Historicamente,

muitos jogos e lutas estavam profundamente conectados a rituais religiosos e festividades culturais. Com o desenvolvimento do esporte moderno, essas práticas se desvincularam de seus contextos religiosos e passaram a ser realizadas em espaços específicos, como estádios e ginásios, refletindo a autonomia do campo esportivo em relação a outros domínios sociais (MARTINS; KANASHIRO, 2010).

Norbert Elias (1992), ao discutir o processo civilizatório, desempenha um papel central na compreensão da evolução das lutas e dos esportes. O processo de "civilização" é definido por Elias como a moderação das paixões humanas e a regulação da violência física, mudanças visíveis nas práticas esportivas ao longo do tempo. No período medieval, as lutas eram significativamente mais violentas, servindo como forma de entretenimento público e demonstração de força. À medida que o processo civilizatório avançava, essas práticas foram progressivamente transformadas, refletindo uma diminuição da violência permitida nos esportes modernos (ELIAS; DUNNING, 1992).

Autores como Martins & Kanashiro (2010) e Pucineli (2017) fazem essa aproximação dos processos de esportivização descritos por Elias e Dunning (1992) com as transformações do *Bujutsu* para o *Budô*. As artes marciais japonesas, como o judô e o kendô, são exemplos claros dessa transformação, uma vez que evoluíram de práticas marciais associadas ao *bushidô* para esportes codificados, com regras padronizadas que limitam a violência e promovem o controle emocional (ITO, 2021).

Sintetizando o controle da violência no *budô*, Pucineli (2017) conclui:

“São práticas que perderam o “ferrão”, pois o que está na essência das artes marciais, sua dimensão letal, foi civilizado. Em suas versões esportivizadas ou nas manifestações ascéticas (Budô), assumem caráter mimético: “despertam medo e compaixão ou ciúme e ódio por simpatia com os outros, mas de uma maneira que não é perturbante e perigosa” (ELIAS e DUNNING, 1992, p. 124). Em resumo, essas práticas têm sua letalidade eufemizada.” (PUCINELI, p.83, 2017)

Martins & Kanashiro (p. 639, 2010) destacam ainda o “processo de “cortezização” ou “parlamentarização” dos guerreiros medievais, isto é, a violência imbricada no cotidiano dos guerreiros cede lugar ao debate e ao refinamento das atitudes dos cortesãos”.

Segundo Pucineli (p. 83, 2017):

“Como “artes marciais”, reconfiguram-se numa estética particular. Assumem o caráter “imitativo”, das representações, dos gestos antes empregados em combates reais e que passam a ser encarados de maneira essencialmente simbólica. Não havendo mais necessidade e nem aceitação para as batalhas

corpo a corpo propriamente ditas, frente ao processo civilizatório, as artes marciais constituem-se de novas configurações que imitam, representam e estilizam os gestos combativos.” (PUCINELI, p. 83, 2017)

O esporte é uma representação civilizada de guerra, mimetizando situações de embate e confronto, que podem levar à catarse (PUCINELI, p. 83, 2017). Pucineli (2017), em seu trabalho sobre a modernização do Karatê usa da apresentação de *Kata “Chatanyara Kushanku”* pela karateka Rika Usami para exemplificar a excitação emocional controlada citada por Elias (p. 82, 1992) e possível catarse do público denunciado pelo entusiasmo ao ovacionar Usami após sua apresentação, a “(...)execução de Usami, é dramática. Há uma construção performática em torno da expressão corporal, do olhar, da apresentação das vestimentas etc.”.

A catarse descrita por Pucineli e Elias dialoga com as experiências descritas por Oboki (2009), onde o autor descreve a experiência de pontuar um Ippon no *Budô*:

"Talvez a atração pelo *Budô* resida na intensa sensação de realização sentida através da perseverança e da superação das próprias limitações. A quase indescritível euforia sentida após marcar um ippon perfeito é outro fator contributivo. Mesmo o receptor de um ataque bem-sucedido sente uma admiração e satisfação. Não há vergonha ou ressentimento por perder. Os espectadores também sentem contentamento ao testemunhar um ippon bem-sucedido; é como se estivessem observando uma bela obra de arte." (p.59, tradução nossa).

Ainda que as lutas tenham sido transformadas em esportes competitivos, muitos de seus princípios originais foram mantidos, especialmente aqueles relacionados ao equilíbrio entre corpo e mente, essenciais para o treinamento disciplinado dos lutadores (FROSI, 2012). As artes marciais japonesas, embora adaptadas para se tornarem mais seguras e adequadas às competições modernas, continuam a enfatizar o desenvolvimento pessoal e o controle emocional (MARTINS; KANASHIRO, 2010).

Entretanto, a esportivização das lutas não ocorreu sem resistências, principalmente entre os praticantes mais tradicionais, que veem a competição como uma ameaça à essência das artes marciais. Segundo Froisi (2012), esses críticos argumentam que a transformação das lutas em esportes de competição pode afastar os praticantes dos princípios originais, que enfatizam o aperfeiçoamento pessoal e espiritual, em vez da busca por vitórias e reconhecimento público.

Por outro lado, Elias e Dunning (1992) defendem que a esportivização, ao invés

de diluir as tradições, reconfigura as práticas para que elas possam sobreviver e prosperar em um cenário globalizado. Essa transformação também promove o desenvolvimento de um código de ética nas lutas esportivas, refletido na ênfase no respeito ao adversário, na disciplina e no autocontrole. Esses valores, herdados do *Bushidô*, continuam a regular o comportamento dos lutadores dentro e fora das competições, alinhando-se com o processo civilizatório descrito por Elias (FROSI, 2012).

## 6 JUDÔ

O judô, o primeiro dos *Budô* modernos (MURATA, 2009), foi desenvolvido por Jigoro Kano no final do século XIX a partir de diversos ryuha de *jujutsu*, sobretudo a partir das técnicas presentes nos *Kata* das escolas Tenjin Shin'yō-ryū e Kitō-ryū, que foi praticante (DRAEGER & OTAKI, 1983), para criar uma prática mais segura e organizada, visando um método de exercício, treinamento moral e autodefesa, incorporando também conceitos e valores educacionais (ALL JAPAN JUDO FEDERATION, 2009; KŌHEI, 2005).

Kano funda a Kodokan em 1882, nesse *dojo* (salão de treinamento) começa a desenvolver o judô. O nome Kodokan, é composto por três ideogramas, que podem ser traduzidos como local onde se ensina o caminho (MAÇANEIRO, 2024). Fez esforços para introduzir o judô no sistema escolar japonês, tornando-se uma disciplina obrigatória em 1931, consolidando-se no país. (ALL JAPAN JUDO FEDERATION, 2009)

Em reconhecimento à sua contribuição para o desenvolvimento dos esportes modernos no Japão foi apontado como o primeiro membro da Ásia no Comitê Olímpico Internacional (COI), posição que usou para divulgar o judô internacionalmente, além do treinamento e envio de instrutores para diversos países, criando uma rede de dojos filiados à Kodokan. (ALL JAPAN JUDO FEDERATION, 2009; MURATA, 2009).

Murata (2009) ressalta que Kano considerava o ideal olímpico de unir os continentes através dos esportes e os ideais do judô “*seiryoku-zenyo*” e “*jita-kyoei*” como essencialmente iguais.

Esforços esses que, mesmo depois de seu falecimento, deixaram pavimentado o caminho para a criação de federações e organizações em diversos países, não

só no Japão, culminando na criação da Federação Internacional de Judô (FIJ) e sua inclusão nos Jogos Olímpicos de Tóquio em 1964. (ALL JAPAN JUDO FEDERATION, 2009)

O judô abrange uma ampla gama de técnicas, incluindo projeções, estrangulamentos, chaves de articulação e golpes. As principais técnicas se concentram em projeções (*nage-waza*) e trabalho de chão (*ne-waza*). As projeções se dividem em técnicas em pé (*tachi-waza*) e técnicas de sacrifício (*sutemi-waza*), sendo as técnicas em pé classificadas em técnicas de mão (*te-waza*), de quadril (*koshi-waza*) e de pé/perna (*ashi-waza*). Já as técnicas de *ne-waza* englobam ataques às articulações (*kansetsu-waza*), estrangulamentos (*shime-waza*) e técnicas de imobilização (*osaekomi-waza*).

Uma das maiores inovações de Kano foi a introdução do método de treinamento chamado *randori*, ou treino livre, que permitia aos praticantes aplicar técnicas em um ambiente controlado, diferentemente do foco em *kata* (formas fixas) que predominava nas escolas tradicionais de *jujutsu* (KŌHEI, 2005). Essa prática foi essencial para o desenvolvimento do judô como um esporte competitivo e educacional, permitindo avaliações objetivas das habilidades dos praticantes. (KOHEI, 2005) Técnicas consideradas perigosas, como chutes e socos (*atemi-waza*), além da utilização de armas, foram preservadas no *kata*, porém proibidas em *randori* e *shiai* (luta competitiva).

Além do *randori*, a prática de *kata* também é uma parte importante do currículo do judô. Existem sete conjuntos de *kata*:

- Formas de Exercício Livre (*Randori-no-Kata*), compreendendo dois *kata*:
  - Formas de projeção (*Nage-no-Kata*)
  - Formas de controle (*Katame-no-kata*)
- Formas de Técnicas Decisivas (*Kime-no-Kata*)
- Formas de Defesa Pessoal do Kodokan (*Kodokan Goshinjutsu*)
- Formas de Gentileza e Flexibilidade (*Ju-no-Kata*)
- As Cinco Formas (*Itsutsu-no-kata*)
- Formas Clássicas (*Koshiki-no-kata*)
- *Kata* de Educação Física Nacional de Eficiência Máxima (*Seiryoku Zen'yō Kokumin Taiiku no Kata*)

Além disso, Kano estabeleceu o sistema de faixas (*dan* e *kyū*), que não só

organizava o progresso dos estudantes, mas também servia como motivação. Ele também criou o *Gokyō-no-Waza*, um conjunto de técnicas agrupadas de acordo com o nível de dificuldade, que foram revisadas em 1920 para incluir as técnicas mais adequadas para o contexto moderno (ALL JAPAN JUDO FEDERATION, 2009).

Para Kano (2008), “embora o combate esteja no cerne da prática do ju-jutsu, a educação física e o treinamento mental sempre estiveram entre as suas metas”, o judô desenvolve-se a partir de técnicas e conceitos já existentes no *jujutsu*.

“No meu entender, com algumas melhorias, o ju-jutsu poderia se tornar um método abrangente de educação física, treinamento intelectual e educação moral. (...) Eu fiz isso pesquisando tanto quanto possível o ju-jutsu que até então existia, mantendo o que, no meu entender, valia a pena manter e descartando o restante, estudando profundamente as técnicas e teorias e reformulando-as de uma maneira que fosse aplicável para a sociedade atual.” (KANO, 2008 p. 19 Energia mental e física).

Um desses conceitos é o de *Dô* ou *Michi*, segundo Murata (2005), esse conceito está na base do *jujutsu*, onde *jutsu* (técnica) é o veículo por meio do qual o conceito de *michi* ou *dô* se manifesta.

“Sua formulação de um novo sistema de técnicas mais seguras e princípios morais diferia de muitas das abordagens tradicionais, razão pela qual ele considerou inadequado usar o termo "*jujutsu*". No entanto, não podia ignorar o fato de que as técnicas que estava utilizando e adaptando vinham do *jujutsu*, e considerou inapropriado mudar o nome completamente. Decidiu utilizar o primeiro caractere "ju", mas substituir o sufixo por "do" para acentuar sua ênfase no significado educacional. Assim, nomeou sua inovação como "judô", o que significava o nascimento de algo novo, ao mesmo tempo em que respeitava a cultura tradicional.” (MURATA, 2005, p.145, tradução nossa).

Segundo Kano (2008), a razão principal para a escolha do nome “judô” foi tornar claro que o foco do judô é o ensino do “caminho” e o meio pelo qual buscá-lo. Outra razão apontada pelo autor é a associação do *jujutsu* à época a técnicas perigosas e violentas, além da realização de espetáculos descritos como rudes ou deselegantes. Murata (2009) considera que a troca de nome reforça os propósitos não violentos do judô, enfatizando a educação física, intelectual e moral.

“O verdadeiro caráter dessas artes foi alterado e se degradou radicalmente (..) uma vez que o *jujutsu* caiu em grande descrédito, propositalmente não usei mais o termo *jujutsu*” (KANO, 2008, p.52 memórias).

Dessa forma, o Kodokan Judô, alia a educação física (*taiiku*), combate e competição (*shobu*) e o desenvolvimento espiritual (*shūshin*), tornando-se um "caminho" (*Dô*) para o autodesenvolvimento, literalmente "o Caminho da

Gentileza" (All Japan Judo Federation, 2009).

Segundo a All Japan Judo Federation (2009). A filosofia do judô é fundamentada nos princípios de "Seiryoku-Zen'yō" (uso eficiente da energia) e "Jita-Kyōei" (traduzido como prosperidade mútua ou bem-estar e benefício mútuos). Esses princípios guiam o desenvolvimento físico, técnico e moral dos praticantes, enfatizando que o judô vai além do combate: é uma prática que visa contribuir para o bem-estar da sociedade.

"Judô é o caminho do uso mais elevado ou eficiente da energia física e mental. Através do treinamento nas técnicas de ataque e defesa do judô, o praticante nutre sua força física e mental e, gradualmente, incorpora a essência do Caminho do judô. Assim, o objetivo final da disciplina do judô é ser utilizada como um meio de autoaperfeiçoamento, e a partir daí fazer uma contribuição positiva para a sociedade." (KANO apud MURATA, 2005,p. 148, tradução nossa)

Murata (2005) esclarece o conceito de Seiryoku-Zen'yō, onde seiryoku é a energia mental e física. Toda a ação humana é resultado dessa energia e todo movimento é sua manifestação.

"Kano defendia que, dependendo de como utilizamos essa energia, poderíamos nos tornar homens de virtude ou de grande aptidão física. Ou, poderíamos nos tornar homens de habilidade ou de riqueza e, então, iniciar novos empreendimentos. Segundo Kano, usamos energia física para mover nossos corpos. Em resumo, tudo produzido pelos seres humanos é resultado do uso da energia física e mental. Kano afirmava que o desenvolvimento individual, nosso lugar na sociedade, a prosperidade nacional e a felicidade do mundo não eram senão o resultado do uso dessa energia. Por isso, devemos cultivar essa energia, pois tudo pode ser realizado com o uso adequado dela." (MURATA, 2005,p. 149, tradução nossa)

Zenyo (máxima eficiência), nas palavras de Murata (2005), é o guia no caminho para a autoperfeição, permitindo ao indivíduo contribuir positivamente à sociedade. Segundo o autor:

"Indivíduos bem treinados no princípio da Máxima Eficiência seriam capazes de oferecer auxílio mútuo e concessões uns aos outros, o que, por sua vez, levaria ao bem-estar, benefício mútuo e harmonia. Qualquer sociedade razoável precisa de harmonia entre seu povo, e Kano sugeriu que poderíamos gerenciar com sucesso tal sociedade utilizando o princípio da Máxima Eficiência no uso da energia física e mental." (MURATA, 2005,p. 149, tradução nossa).

Segundo Murata (2005), é a partir dessa reflexão que Kano estabelece o princípio de Jita-kyoei (bem-estar e benefício mútuos). Segundo Kano (2008), o uso eficiente da energia do indivíduo guiando-se pelo altruísmo nas interações sociais evita o surgimento de conflitos e proporciona harmonia, gerando benefícios

para o indivíduo e para a sociedade. Potencializando seu próprio uso dessa energia, bem como a dos demais. “Portanto, para o bem de todos, cada um de nós deve empenhar-se um pouco para a melhoria da sociedade. Em outras palavras, a nossa própria conduta moral precisa ser exemplar para sermos exemplo e assim influenciar os outros.” (KANO, p. 155, 2008).

Dessa maneira, o objetivo final do treinamento em judô, conforme Murata (2005), transcende a mera aquisição de técnicas de combate e o fortalecimento físico e mental do praticante. Em sua formulação, o judô deve ser compreendido como um processo em três níveis: o aprendizado das técnicas de luta, o desenvolvimento do corpo e da mente, e a aplicação desses atributos em prol do bem-estar social. Assim, o treinamento em judô visa não apenas à eficiência técnica, mas também ao aperfeiçoamento individual e à contribuição para a sociedade. Nesse sentido, o verdadeiro propósito do judô é formar indivíduos que, ao aprimorarem suas capacidades físicas e mentais, sejam capazes de empregar suas habilidades para promover o bem comum, alcançando, portanto, uma realização pessoal que esteja conectada ao benefício coletivo. Este objetivo está intrinsecamente ligado aos princípios da "Máxima Eficiência" e do "Bem-Estar e Benefício Mútuos" defendidos por Kano Jigorô, sendo a sua prática um meio para a autotransformação e o impacto positivo na sociedade.

## **7 KATA**

A cultura da sociedade é conhecida como a “cultura da forma”, está no seu cerne técnicas passadas de geração em geração por meio do treino dessas formas. Sendo encontrada nas expressões culturais e artísticas japonesas por meio do *Kata*. (SASAKI, 2008, p. 47). Segundo Draeger & Otaki (1983, tradução nossa):

“O *kata* é considerado como o meio através do qual os princípios técnicos são transmitidos (Yokose, 2009), é um elemento intrínseco a sociedade japonesa, uma expressão do “espírito japonês”, sua linguagem formal estando intimamente conectada a expressão artística, atividades diárias, escrita, arquitetura, etiqueta.”

Práticas artísticas como o *Kadô* (arranjo floral), teatro *Noh* e o *Sado* (Cerimônia do chá) utilizam desses movimentos prescritos, criados e aperfeiçoados pela experiência dos criadores e dos herdeiros dessas escolas, se constituindo como uma abordagem pedagógica para que gerações futuras possam acessar o

conhecimento através do domínio de uma sequência de movimentos prescritos (YOKOSE, 2009).

Da mesma forma, está presente no *Budô*:

“*Kata*” são uma parte integral do currículo do “*budô*” e das artes tradicionais, e contêm a quintessência técnica e filosófica dos ensinamentos do fundador. Os novatos começam seu estudo de “*budô*” duplicando o “*kata*” exatamente como é ensinado pelo mestre, evitando qualquer desvio da forma prescrita. O aluno, assim, ganha acesso à experiência e sabedoria transmitida ao longo de muitas gerações” (NAKABAYASHI, p. 47.2009, tradução nossa).

Há na língua japonesa duas palavras que podem ser traduzidas como “forma” ou “molde”, “*kata*” e “*katachi*”. Sendo o termo “*katachi*” uma tradução mais próxima do conceito de “forma” ou “molde” usualmente entendido pelo ocidente, uma forma vazia de significado. Assim, diferenciando o termo *kata* de uma mera repetição de movimentos, sendo portanto uma forma carregada de conteúdo, contextualizada e imbuída de valores (MATSUNOBU, 2007, 2011; DODD & BROWN, 2016). Nakabayashi (2009) justifica esse conceito de *kata* ao usar dois termos, *Keiko* e *Manabu*:

O termo *Keiko* é usado para se referir ao treino do *Budô*, contudo o autor destaca que a diferença está no sentido de seu *kanji*, literalmente “considerar a sabedoria do passado”. Já *manabu* significa “aprender”, estando próximo de *maneru* “copiar”. Dessa forma, por meio do *Kata*, o praticante acessa o conhecimento passado de gerações anteriores, incorporando-o:

“Ao dedicar-se profundamente ao estudo do *kata*, este se torna parte do “eu”. Esse processo cria a base para o crescimento contínuo, até que, eventualmente, o praticante se liberta das restrições do *kata* e é capaz de forjar sua própria individualidade dentro da estrutura do *kata*.” (NAKABAYASHI, 2009, p.47, tradução nossa).

Para Sasaki (2008), o *Kata* representa uma forma condensada do folclore físico, simplificada para evitar movimentos desnecessários. “Um molde especificado” que foi desenvolvido ao longo de muitos anos de experiências e tentativas. “(...) os estudantes aprendem estruturas artísticas, padrões de comportamentos artísticos e sociais, além de valores morais e éticos, tudo de acordo com fórmulas prescritas.” (Sasaki, 2008) *Kata* é um conjunto de movimentos corporais que foram desenvolvidos e preservados por artistas predecessores. Acredita-se que a maneira mais eficiente e autêntica de dominar a arte é seguir o modelo definido como *kata*.

Central para essa pedagogia está a prática repetida e a imitação do modelo por meio do corpo. A aquisição do *kata*, portanto, é uma "disciplina para moldar o corpo em uma forma". O objetivo criativo do treinamento de *kata* é "fundir o indivíduo à forma, de modo que o indivíduo se torne a forma e a forma se torne o indivíduo" (Yano, 2002: 26).

"Kata é também uma prática social, na medida em que envolve o corpo diretamente em um contexto social. Através da correta imitação dos padrões formais que definem não apenas as expressões artísticas ideais, mas também os comportamentos morais ideais, os estudantes participam da incorporação social de valores." (MATSUNOBU, p. 47-49 2011, tradução nossa).

Matsunobu (2007, 2011) argumenta que a educação japonesa incorpora um aprendizado "baseado no corpo" que está intimamente ligado ao cultivo espiritual, o que pode explicar a ênfase histórica no treinamento de *kata* pelos fundadores das artes marciais. *Kata*, assim, é considerado um instrumento que não apenas transmite técnicas, mas também representa uma pedagogia culturalmente valorizada e carregada de espiritualidade (Matsunobu, 2011; DODD & BROWN, 2016). Ao seguir um modelo fixo, acredita-se que o estudante pode alcançar o estado de maestria daqueles que vieram antes, preservando uma linhagem artística e cultural.

O conceito de *Shu-ha-ri*, conforme descrito por Minamoto (1992 apud MATSUNOBU, 2011), esclarece a pedagogia do aprendizado do *kata*. Apresenta-se como um sistema de aprendizado que ocorre em três etapas distintas, representando o progresso gradual rumo à maestria em disciplinas artísticas japonesas. Cada uma dessas etapas marca uma fase crucial no desenvolvimento do aprendiz, desde a imitação inicial até a criação original.

No primeiro estágio, *Shu* (que significa "manter" ou "preservar"), o aluno segue rigorosamente o método tradicional, geralmente por meio do *kata*. Nesta fase, o principal objetivo é a imitação cega da forma, sem questionar a sua estrutura. O foco está na preservação da tradição e no aprendizado dos fundamentos por meio de uma reprodução fiel do que é ensinado. A obediência às formas estabelecidas é essencial para garantir que o conhecimento seja transmitido sem desvios, permitindo que o praticante absorva plenamente a técnica.

No estágio seguinte, *Ha* (ou "quebra"), o aprendiz começa a romper com a forma rígida aprendida em *Shu*. Esse estágio envolve a personalização da prática, onde o indivíduo passa a explorar e adaptar o conhecimento adquirido de acordo com

sua própria experiência e compreensão. Minamoto (1992 apud MATSUNOBU, 2011) observa que, ao dominar completamente a forma, o praticante ganha a liberdade de experimentar, podendo incorporar outros estilos e interpretações. Nesse sentido, Ha representa o início da autonomia do aluno, que se afasta das instruções estritas e começa a moldar sua própria abordagem.

Finalmente, o estágio de *Ri* (que significa "abandonar" ou "distanciar-se") ocorre quando o praticante transcende a forma tradicional. Nesse ponto, o aluno ultrapassa os limites da técnica aprendida, estabelecendo uma nova forma ou estilo de expressão. Minamoto (1992 apud MATSUNOBU, 2011) descreve este estágio como a criação de algo novo, onde o praticante já não depende da tradição que o formou. O indivíduo alcança o nível de *hanare-waza*, ou seja, um feito artístico que reflete a superação das técnicas básicas e a criação de uma expressão artística original. Em *Ri*, o aprendiz atinge a verdadeira maestria, caracterizada pela capacidade de inovar e de aplicar os princípios de maneira fluida e natural.

No aprendizado de *kata*, a personalização não é recomendada até que a forma se torne um hábito natural, pois o objetivo é incorporar a forma externa. Expressões individuais devem emergir naturalmente após o domínio completo do *kata*. (MATSUNOBU, 2011).

“Em suma, no sistema de treinamento artístico japonês, a força criativa é direcionada ao domínio da forma, *kata*, por meio da qual o praticante explora sua experiência interior, participa da comunidade de prática e desenvolve maturidade espiritual. Conforme discutido anteriormente, o senso japonês de autodesenvolvimento é alcançado adaptando-se à forma de arte, a ponto de "dissolver" ou "descartar" o próprio ego.” (MATSUNOBU, p. 51, 2011, tradução nossa).

“No *kata*, os estudantes vivenciam o todo desde o início, em vez de aprender aos poucos ou por partes, utilizando seus corpos por completo” (MATSUNOBU, p. 49, 2011, tradução nossa). Yokose (2009), ao falar sobre o *kata* dentro da esfera do *Budô*, ressalta que o *kata*, diferentemente das metodologias de treinamento esportivo ocidentais, não aprende técnicas como componentes individuais. De tal forma que a sua interrupção durante a realização não é aconselhável:

“Interromper um *kata* no meio do caminho é desencorajado. Uma vez iniciado, o *kata* deve ser continuado até o fim, independentemente de erros serem cometidos ou não. Isolar uma parte de um *kata* e praticar apenas essa parte é considerado prejudicial ao processo de aprendizado como um todo. Existe o risco de o *kata* se tornar desconexo, assim como o conhecimento do aluno sobre toda a forma, impossibilitando-o de aprender o significado de

elementos vitais, como respiração, distância e o uso do ki (energia). O estado mental no qual o *kata* é praticado também é crucial para o desenvolvimento do aluno, e isso também é aprendido completando o *kata* como um todo, em vez de como uma coleção de movimentos individuais.” (YOKOSE, p. 100, 2009, tradução nossa).

O autor, em sua análise, considera que “o objetivo não é a perfeita execução do *kata*, mas dominar as técnicas contidas no *kata* para que possam ser aplicadas automaticamente e usadas de forma eficaz em meio à pressão do combate” (Yokose, p. 100, 2009).

“*Kata* são rotinas consagradas. Não ocorrem somente nas artes marciais, mas em outras manifestações culturais japonesas, como na cerimônia do chá, por exemplo. Nas artes marciais, *kata* são alegorias combativas, que contam no corpo e através do corpo as particularidades das tradições de cada estilo e escola, combinadas com as singularidades daquele que executa e, executando, revive e corporifica, fazendo presente no próprio corpo, história e tradições. Há um fundamental refinamento gestual na prática do *kata*. Minuciosos detalhes fazem grande diferença na execução e interpretação dos gestos e sequências. A realização de um *kata* é uma oportunidade de colocar-se numa forma de meditação em movimento, fazendo-se presente a cada gesto. Os sujeitos imprimem sua singularidade no *kata* que executam e toda execução do mesmo *kata* é única, nunca mais se repete.” (PUCINELI, 2017, p. 95).

Pucineli e Martins (2021) fazem uma aproximação da prática do *kata* no contexto do *budô* com o conceito de askésis de Foucault. A ascese, conforme Foucault, envolve a "arte da existência", onde o indivíduo busca transformar-se e modificar-se para alcançar a virtude por meio de práticas racionais e voluntárias. No *budô*, o *kata* é uma dessas práticas que permite ao praticante acessar a verdade sobre si, através da repetição contínua de movimentos formais que trazem à tona a história, cultura e valores intrínsecos das tradições marciais. A execução do *kata*, portanto, é mais do que uma simples repetição mecânica; trata-se de um processo de refinamento interior e de autoaprimoramento.

Ao comparar o *kata* com o conceito foucaultiano de ascese, a prática vai além da técnica. Pucineli e Martins (2021) citam que, para Foucault, o exercício ascético não envolve a renúncia de si, mas sim a construção de um novo "eu". A repetição constante e a dedicação ao *kata*, conforme ensinado nas tradições marciais, configuram um treinamento espiritual em que o praticante é equipado para enfrentar os desafios da vida, tanto internos quanto externos. No *kata*, o praticante de *budô* está engajado em um processo contínuo de atualização de sua prática, que é vista como uma forma de "logos" ou de verdade pessoal:

“Assim, sendo a ascese o exercício da verdade sobre si mesmo, o *kata* seria uma forma lógos pelo qual o sujeito acessa, transforma-se e constrói sua

singularidade, ao mesmo tempo que continuamente atualiza e traz para seu corpo a história e cultura das tradições de Okinawa.” (PUCINELI, MARTINS, 2021, p.172)

## 7.1 JUDÔ NO KATA

Os *kata* do judô foram formalmente padronizados e sancionados pela Dai Nippon Butokukai (organização) em 1906 durante um encontro em Kyoto entre herdeiros de escolas de *jujutsu* e Jigoro Kano, que presidiu o Comitê responsável pela determinação das regras e regulamentos (Bradić e Callan, 2018 apud Hoare, 2009; Stevens, 2013).

Bradić e Callan (2018, tradução nossa) identificam sete propósitos para o estudo do

*Kata*:

- Aprendizado de técnicas e princípios em sua forma básica
- Desenvolvimento da consciência da técnica de execução
- Simbolismo
- Preservação do "pensamento e ideia vivos"
- Apresentação e exibição
- Unificação do físico e do mental
- Prática

Kano inicialmente focou no *randori*, mas logo percebeu a necessidade de uma “gramática” que ajudasse seus alunos a construírem uma abordagem equilibrada para o treinamento” (Bradić; Callan, 2009). Kano (2008) enfatizava o equilíbrio do *randori* e do *kata* como definidor da prática do *jujutsu* e posteriormente do judô:

“Aprender *kata* é semelhante a aprender gramática para o estudo da escrita, e a prática do *randori* é semelhante à prática da escrita em si. Em outras palavras, para escrever uma redação, é necessário o conhecimento da gramática. Do mesmo modo, para praticar bem o *randori*, é necessário o conhecimento do *kata*. Além disso, por mais que um indivíduo domine a gramática, isso não pressupõe que ele vá produzir boa literatura. Por outro lado, se o indivíduo tem apenas conhecimento limitado de gramática, não consegue escrever bem de jeito nenhum. Esse princípio vale também para o *jujutsu*, se não estudarmos o *kata*, poderemos até chegar a aprender métodos de defesa e ataque, mas não chegaremos à maestria.” (Kano, p.121, 2008)

Dessa forma, os *kata* desenvolvidos para o aprimoramento do *randori* foram os primeiros *kata* concebidos por Kano, primeiramente o *nague-no-kata*, seguido pelo

*katame-no-kata*.

“Concebi esse *katas* de judô principalmente com a finalidade de ilustrar pontos importantes que desejava explicar a meus alunos nos intervalos das rodadas de *randori*. Eles são em essência os princípios críticos do judô, que mostram, por exemplo, como em determinadas direções o equilíbrio do oponente pode ser perturbado. (...) Praticando o *Nage-no-Kata* meus alunos tornavam-se mais capazes de assimilar rapidamente o modo como essas técnicas de arremesso deveriam ser executadas para obter o efeito máximo no *randori*. (...) ao praticar o *katame-no-kata*, os alunos podiam entender com rapidez qual a melhor técnica e em que direção reagir às tentativas do oponente de escapar.” (Kano, p.122-123, 2008)

O *Nage-no-Kata* apresenta quinze técnicas divididas em *Te Waza* (Técnicas de Mão), *Koshi Waza* (Técnicas de Quadril), *Ashi Waza* (Técnicas de perna), *Ma Sutemi Waza* (Técnicas de Sacrifício Frontal) e *Yoko Sutemi Waza* (Técnicas de Sacrifício Lateral). Todas as técnicas são realizadas tanto do lado direito quanto do esquerdo, desenvolvendo e ensinando o movimento, tempo e coordenação de ambos os lados do corpo (JONES, 2005; BRADIĆ & CALLAN, 2018).

No *Nage-no-Kata*, Bradić e Callan (2018) identificam três pontos principais que devem ser considerados tanto para *Tori* quanto para *Uke* durante a prática do *kata*. Esses pontos focam em aspectos técnicos essenciais para a execução eficaz e segura das técnicas:

Para *Tori*, os pontos são:

Utilizar as ações de *Uke* para *sabaki*, *kumikata* e *kuzushi*: *Tori* deve aproveitar os movimentos de *Uke* para realizar deslocamentos, fazer uma boa pegada (*kumikata*) e quebrar o equilíbrio (*kuzushi*) de *Uke*.

Realizar o *kuzushi* no momento chave da técnica: O momento adequado para quebrar o equilíbrio de *Uke* é crucial para a execução correta da técnica.

Alcançar um *tsukuri* adequado: É importante que *Tori* construa a técnica de forma apropriada, preparando a projeção de maneira precisa.

Para *Uke*, os pontos são:

Atacar com técnicas apropriadas, *sabaki*, postura (*shisei*), *kumikata* e *kuzushi*: *Uke* deve atacar corretamente, utilizando uma boa postura, pegada e quebrando o equilíbrio do *Tori*.

Reagir adequadamente à técnica do *Tori*: *Uke* precisa responder de forma

adequada às ações do *Tori*, ajustando seu corpo conforme necessário.

Executar os *Ukemi* de maneira segura: *Uke* deve executar os rolamentos (*Ukemi*) de maneira segura e controlada para evitar lesões.

Esses pontos destacam a importância da cooperação entre *Tori* e *Uke* no *kata*, ressaltando a técnica, o tempo e a segurança durante o treinamento.

Já o *Katame-no-kata* é dividido em três: *Osae-komi Waza* (Técnicas de Imobilização), *Shime Waza* (Técnicas de Estrangulamento) e *Kansetsu Waza* (Técnicas de Torção de Articulações)

O *Katame-no-kata*, segundo Bradić e Callan (2018), contém três elementos em sua estrutura, que desenvolvem os seguintes aspectos:

Aprendizado da técnica básica através da forma.

Desenvolvimento de uma reação lógica de defesa e de uma reação lógica de ataque.

Momento crucial para a finalização da técnica.

Jones & Hanon (2010) agrupam o *Kime-no-Kata* e o *Kodokan Goshin Jutsu* sob a classificação de *Shobu-no-kata* (formas de defesa pessoal), onde o objetivo central é vencer e sobreviver ao adversário. Segundo os autores, esses *kata* refletem os pontos cruciais em uma “real” luta até a morte, “shinken shobu”. “Eles ensinam movimento corporal eficaz, velocidade, coordenação e controle da postura enquanto controlam outra pessoa, independentemente da técnica ou *kata* específico que esteja sendo estudado.”

O *Kime-no-Kata* (formas de decisão, ou também conhecido como, *Shinken Shobu no Kata*, formas de combate) foi o terceiro *kata* elaborado, diferentemente dos dois primeiros, é um *kata* combativo, apresentando defesas contra socos e chutes, facas e espadas, empregando réplicas de armas feitas de madeira. Suas quinze técnicas não foram consideradas seguras para serem empregadas no *randori*. (Jones, 2005; Kano, p.124, 2008).

*Kodokan Goshinjutsu* é o *kata* moderno de defesa pessoal do Kodokan. Ele inclui defesas contra-ataques desarmados, faca, bastão (*jo*) e pistola, utilizando golpes, chaves articulares e arremessos. (Jones, 2005)

O *Ju-no-Kata* foi criado por volta de 1887 por Kano. Segundo ele, por meio de sua prática pode-se aprender muito sobre a teoria do judô, sendo a essência desse *kata* o provérbio japonês *Ju yoku go o seiruru*, “o suave e flexível vence o rígido e forte” (Kano, p.125, 2008). Através das suas quinze técnicas, o *Ju-no-Kata* de

Kano pretendia mostrar maneiras eficientes de redirecionamento da força do oponente, anulando-a e usando para dominar o adversário. Kano destaca também a característica não exaustiva e violenta desse *kata*, além de sua prática ser mais livre por não haver quedas, nem a necessidade de tatames.

“(...)aqueles que praticam o *Ju-no-Kata* como se fosse apenas uma sequência de quinze movimentos físicos perdem o verdadeiro propósito do *kata*. Embora o elemento físico do *kata* ofereça lições essenciais na aplicação do princípio da suavidade, o *Ju-no-Kata* é, na verdade, um conjunto de exercícios em que *Tori* controla sua mente e emoções para encontrar a harmonia interna, e então mistura essa harmonia com a ação do adversário, aplicando a essência do *ju* (não-resistência).” (JONES & HANON, p. 17, 2010).

Juntamente com o *Ju-no-Kata*, estão agrupados sob a categoria de “*Rentai-no-kata*” (formas de educação física), o *Go-no-kata* ensinando o princípio do uso apropriado da força controlada e contribui para o condicionamento físico; e o *Seiryoku Zenyo Kokumin Taiiku* um *kata* atípico no judô por ser um *kata* totalmente solo, e compreende uma variedade de técnicas de golpes e chutes. Promovendo o desenvolvimento físico e a coordenação, além de fornecer uma base para o desenvolvimento de habilidades básicas no judô (Jones, 2005; Jones & Hanon, 2010). Contudo, esses dois *kata* são pouco praticados atualmente, sendo a prática do primeiro abandonada pelo próprio Kano. (KANO, p. 126, 2008).

Agrupados sob o nome de *Ri-no-kata* (formas de teoria), estão o *Itsutsu-no-kata* e *Koshiki-no-kata*. Estes *kata* têm suas origens em escolas tradicionais de *jujutsu* e servem como veículos para transmitir os princípios teóricos herdados dessas escolas históricas. (JONES & HANON, p.19, 2010)

Segundo Jones & Hanon (2010), o *Koshiki-no-kata*, também conhecido como o *Kito Kata*, foi incluído no Kodokan para lembrar a herança do judô, particularmente sua relação com a escola *Kito-ryu jujutsu*, em especial o estilo *Takenaka-ha*. Esse *kata* tem seus movimentos realizados como se *Tori* e *Uke* estivessem vestindo armaduras pesadas. (KANO,p.228, 2009)

O propósito original do *Koshiki-no-kata* não se restringe à técnica em si, mas também ao treinamento mental do praticante, enfatizando a postura calma e a clareza de mente, elementos fundamentais para discernir as forças e fraquezas do oponente.

“De acordo com o Kodokan (1961), o primeiro movimento do *Koshiki-no-kata*, conhecido como “postura de prontidão” (*tai*), é a base de todo o *kata*. O Kodokan afirma: “*Tai* é a base do *Kito Kata*. Ensina que é importante adotar uma postura calma, aquietar o espírito, clarear a mente e, por meio disso,

discernir as forças e fraquezas do oponente. Portanto, o objetivo original do *Koshiki-no-kata* não era tanto ensinar técnica, mas sim métodos de treinamento da mente". (Jones & HANON, p.20, 2010, tradução nossa)

O *Itsutsu-no-kata*, segundo Jones & Hanon (2010), expressa princípios de ataque e defesa evocando fenômenos naturais e, nas palavras dos autores, pode ser considerado a manifestação física do "pensamento filosófico" do judô.

Para Kawaishi (p.129, 1983), o *Itsutsu-no-kata* constitui uma síntese de todas as formas fundamentais de *tai-sabaki* (movimentação corporal). Além do aspecto técnico, este *kata* visa ilustrar a correspondência e a comunhão dessas formas básicas do judô com os grandes princípios cósmicos de harmonia e equilíbrio universal, expressos em sua continuidade e alternância cíclica.

Na visão de Kawaishi, a demonstração do *Itsutsu-no-kata* deve ser realizada com estilo amplo e majestosidade, sem descontinuidades ou perda de tempo, de forma que a preparação deliberada para os desequilíbrios e sua aceleração conduzam progressivamente à concepção e consumação dos arremessos.

Jigoro Kano optou por não atribuir denominações específicas às cinco técnicas que compõem o *Itsutsu-no-kata*, possivelmente em virtude da universalidade dessas técnicas, o que tornava tal denominação desnecessária ou inviável, ou ainda porque cada forma representa apenas uma manifestação parcial do todo absoluto e completo que o *kata* simboliza (KAWAISHI, p.129, 1983).

Jones & Hanon (2010) sintetizam que o *Itsutsu-no-kata* e o *Koshiki-no-kata* são manifestações dos princípios teóricos do judô, permitindo uma compreensão mais profunda das bases filosóficas e dos valores tradicionais das artes marciais japonesas.

Necessitando de uma conexão integrada entre corpo e mente, incluindo princípios como o *fudoshin* ("mente imóvel"). Refletindo assim o estágio mais elevado do aprendizado teórico dentro do judô, destinando-se àqueles que já dominaram outros *katas*, como os *Randori-no-kata*, *Shobu-no-kata*, e os *Rentai-no-kata*. Nas palavras dos autores, estes *katas* representam uma forma de sintetizar e compreender os princípios fundamentais do judô de maneira mais abrangente, indo além da prática física e incorporando uma profunda reflexão teórica e espiritual.

"Seu propósito central é desenvolver uma compreensão mais elevada dos princípios fundamentais e profundos do judô, conhecidos como *goku'i* (極意, "essência"), e, talvez, até mesmo dos princípios "esotéricos" (*okuden* 奥伝 ou *shinō* 深奥)." (DE CRÉE & JONES, 2009)

Em sua obra sobre *Randori-no-kata*, Otaki e Draeger (1983) destacam a importância do Zanshin para a realização do *Kata*. Traduzido literalmente como "mente restante" ou "atenção residual", zanshin refere-se a um estado contínuo de atenção, concentração e vigilância que perdura mesmo após a conclusão de uma ação técnica. Ele engloba não apenas a capacidade de antecipar e reagir aos movimentos de um oponente, mas também a manutenção de um estado de prontidão mental e física que transcende o momento imediato de um confronto.

Zanshin é essencial para a prática correta do judô. No *Nage-no-Kata*, após a execução de uma técnica, o praticante, *Tori*, deve exibir um estado de alerta combativo que permita uma ação rápida em resposta a um possível contra-ataque de *Uke*. Esse estado contínuo de prontidão não apenas demonstra o domínio técnico, mas também reflete o estado mental elevado que é o cerne de Zanshin. (OTAKI & DRAEGER, 1983)

“Historicamente, zanshin tem sido altamente valorizado por mestres de artes marciais e técnicos de *jujutsu* que praticam estilos combativos realistas. Zanshin é indicativo do estado mais elevado de treinamento, que permite aos combatentes sobreviverem. Zanshin, como a essência da técnica, é uma aplicação inconsciente das energias do corpo, desenvolvida por meio de um treinamento intenso, regular e correto. Não pode ser fingido e, a menos que esteja presente, a verdadeira técnica se deteriora em uma forma mecânica e sem sentido. A postura correta após o arremesso, o "cravar" do olhar no oponente caído (*mikomi*) e a imobilização do corpo do arremessador por um momento são manifestações de zanshin que devem aparecer antes que *Uke* seja liberado.” (OTAKI & DRAEGER, p. 444, 1983).

Pelletier, citado por Jones e Hanon (2010), descreve que um bom *kata* é aquele em que não apenas os movimentos físicos são realizados corretamente, mas também o “*ki*” dos praticantes é evidenciado, resultando em um estado de *mushin*. O *ki* é descrito pelo autor, como “energia intrínseca”, assim, em um bom *kata*, o “fluxo de energia mental” entre os praticantes realizando “*kiai*”, “concentração do espírito” é perceptível. *Tori* e *Uke* devem expressar seu *ki*, mostrando calma e autoconfiança. A união e equilíbrio dessa interação do *ki* dos praticantes resulta no estado de *muga-mushin*.

“As atitudes mentais das pessoas que executam o *kata* estabelecem o *kiai* ou “união do espírito”, que constitui a verdadeira essência do *kata*. *Kiai* não é bem

compreendido pelos ocidentais; você pode até pensar nele apenas como o grito emitido por um judoca ao executar uma técnica. (...) você pode pensar nele como uma aura de energia nervosa controlável e plástica, que pode ser feita “fluir” fisicamente, conforme é percebida pela mente. É essencial que você presencie o *kiai* gerado por um instrutor experiente de *kata* para que possa entender o espírito do *kata*.

Em primeiro lugar, independentemente de seu papel como *Tori* ou *Uke*, seu *ki* ou “energia nervosa” individual nunca deve deixar de ser fortemente aparente. Movimentos preliminares, bem como as técnicas de arremesso e imobilização em si, devem ser realizados com uma atitude digna e precisa. Sua atitude mental deve guiar suas ações físicas, preparando o terreno para suas posturas e movimentos, transmitindo assim uma dignidade unificada de comportamento. Você deve claramente exibir compostura, alerta silencioso e confiança. Seu *ki* e a de seu parceiro de treinamento devem se unir e se fundir como *kiai*, que, por sua vez, articula um estado mental referido como *muga-mushin*.” (OTAKI & DRAEGER, p. 59, 1983, tradução nossa).

Este estado é alcançado quando há uma união completa entre o espírito dos parceiros durante a execução do *kata*, levando a uma condição em que o judoca pode realizar as técnicas “em um estado de ignorância das ações específicas” que está executando, refletindo a integração entre corpo, mente e espírito (Jones & Hanon, 2010).

Jones e Hanon (2010), em seu trabalho sobre os *Kata* do judô, reforçam a importância de *mushin* no *kata* ao descrevê-lo como um método para o treinamento mental tanto quanto físico. Os autores explicam que o *kata* não deve ser visto como uma mera sequência de movimentos, mas sim como uma prática que visa transmitir princípios e conceitos fundamentais, sendo a atitude mental um componente essencial para alcançar um alto nível de execução.

Otaki e Draeger (1983), também exploram a relação entre *mushin* e o desempenho nos *randori* no *kata*. Para Otaki e Draeger (1983), o *muga-mushin* – uma variante do *mushin*, significando “sem ego, sem mente” – é um estado mental ideal atingido somente após longa experiência. Os autores enfatizam que este estado é a “insígnia do verdadeiro especialista” e não pode ser fingido, sendo um reflexo do nível geral de desenvolvimento do praticante no judô. Através do *muga-mushin*, o espírito do praticante pode resolver problemas automaticamente, o que é de grande importância tanto para a autodefesa quanto para a prática esportiva.

A prática do *kata*, segundo esses autores, é um meio para alcançar o estado de *mushin*. Através do *kata*, o praticante não apenas refina sua técnica, mas também desenvolve uma atitude mental que transcende o nível consciente, permitindo que

os movimentos ocorram de forma automática e intuitiva. Esse estado de "não-mente" é essencial para que o *kata* não se torne uma sequência mecânica, mas uma expressão autêntica dos princípios do *budô*, onde o corpo age sem a interferência do ego ou da mente consciente.

Pucineli e Martins (2021) fazem uma aproximação da prática do *kata* no contexto do *budô* com o conceito de askésis de Foucault . A ascese, conforme Foucault, envolve a "arte da existência", onde o indivíduo busca transformar-se e modificar-se para alcançar a virtude por meio de práticas racionais e voluntárias. No *budô*, o *kata* é uma dessas práticas que permite ao praticante acessar a verdade sobre si, através da repetição contínua de movimentos formais que trazem à tona a história, cultura e valores intrínsecos das tradições marciais. A execução do *kata*, portanto, é mais do que uma simples repetição mecânica; trata-se de um processo de refinamento interior e de autoaprimoramento.

Ao comparar o *kata* com o conceito foucaultiano de ascese, a prática vai além da técnica. Pucineli e Martins (2021) citam que, para Foucault, o exercício ascético não envolve a renúncia de si, mas sim a construção de um novo "eu". A repetição constante e a dedicação ao *kata*, conforme ensinado nas tradições marciais, configuram um treinamento espiritual em que o praticante é equipado para enfrentar os desafios da vida, tanto internos quanto externos. No *kata*, o praticante de *budô* está engajado em um processo contínuo de atualização de sua prática, que é vista como uma forma de "logos" ou de verdade pessoal:

“Assim, sendo a ascese o exercício da verdade sobre si mesmo, o *kata* seria uma forma lógos pelo qual o sujeito acessa, transforma-se e constrói sua singularidade, ao mesmo tempo que continuamente atualiza e traz para seu corpo a história e cultura das tradições de Okinawa.”(PUCINELI, MARTINS, 2021, p.172).

## 7.2 KATA: RANDORI, PERFORMANCE E COMPETIÇÃO

Kano (p.116, 2008) já apontava a predileção para a prática do *randori* em relação ao *kata*, “[...] a maioria das pessoas que pratica judô no dojô se concentra na prática do *randori* e tende a se esquecer da prática do *kata*. A razão é que, por ser um treino competitivo, o *randori* é mais interessante que o treino formalíssimo do *kata*.”

Ele, contudo, alerta que se deve buscar a prática do *kata* com o mesmo entusiasmo que o *randori*, “[...] se uma coisa é benéfica, você deve praticá-la

mesmo que não tenha muito interesse por ela. Os interesses imediatos não podem ser levados em conta quando se quer obter um benefício permanente.” (KANO p.117, 2008)

Ressalta ainda a importância do *kata* para a prática de atemi, da rapidez para a execução de técnicas e esquivas, evitando vulnerabilidades ao ataque do oponente e mantendo características do treino para defesa pessoal. Concluindo ainda, que a prática de *kata* desde a juventude ajuda na manutenção do praticante na modalidade, uma vez que o *kata* pode ser praticado em idades mais avançadas. (KANO p.117, 2008)

Essa predileção pelo *randori* como método de treinamento foi mais acentuada com a transformação do judô em esporte olímpico e, por consequência, de rendimento. A crescente busca por performance competitiva em detrimento da prática de *kata*.

Segundo Bradić e Callan (2018), apesar da percepção comum de que o *kata* é irrelevante para o treinamento moderno de judocas, "a realidade é completamente diferente" (Gleeson, 1967, 1987 apud Bradić e Callan, 2018). O *kata* desempenha um papel crucial na formação do judoca ao enriquecer o aprendizado com novas habilidades e confiança, além de fortalecer a compreensão dos princípios do judô por meio da interação dinâmica entre *Tori* e *Uke*.

Na visão de Jones (2005), o judô praticado no ocidente, focado na performance e competitividade do Judô Olímpico, perdeu suas raízes. Afastando-se dois ideais e princípios fundadores.

Smith (p. 221, 1999)

“A popularização e disseminação do judô enfraqueceu tanto a base de Kano que não vejo chance de recuperação. O judô agora é apenas um esporte de luta com quimono. O competitivo expulsou o cooperativo.” (apud JONES & HANON, 2010, tradução nossa).

Dos Santos (2006), em sua pesquisa sobre a utilização dos princípios elaborados por Jigoro Kano no judô moderno, reforça essa visão, trazendo textos e relatos de Senseis questionando a excessiva utilização de força, de forma não racional, contrariando o princípio de Seiryoku Zenyo.

A autora enfatiza que existe uma diferença entre ser um lutador de Judô e ser um judoca e, para essa formação como judoca, é necessário possibilitar ao praticante o conhecimento teórico deixado por Jigoro Kano:

“de forma que este aprenda a esperar o momento certo para agir; aprenda que o importante não é vencer o oponente mas sim a si próprio; aprenda que

o judô deve ser praticado como benefício para toda a sua vida e não apenas para um período desta; aprenda a respeitar a si e aos outros; aprenda a ser solidário; aprenda a preservar tudo e todos; enfim, aprenda a ser um judoca de essência para que cada dia aprenda um pouco mais para utilizar esse saber para o bem.” (DOS SANTOS, p. 118, 2006).

Saeki (1994) afirma que há um conflito entre a tradição e a modernização no judô, sendo que a divergência decorre, em parte, do processo de esportivização da modalidade. Segundo Carr (1993), o distanciamento da prática de *kata* foi impactado pelo processo de esportivização do judô após a Segunda Guerra Mundial, quando o foco do judô passou a ser orientado pelo objetivo de vencer competições.

Essa transformação esportiva converteu as apresentações de *kata* em instrumentos de avaliação, mais voltados para a mensuração de progressão nas graduações. Como apontado por Miranda (et all, 2012), o exame de graduação para faixa preta 1º Dan (primeira graduação) influencia a predileção pela prática do *nage-no-kata*. Saeki (1994) aponta que o sistema de graduação é um dos métodos que permite a transmissão do conhecimento, sendo utilizado, portanto, para avaliar a capacidade daqueles que se presumem prontos para alcançar um novo status.

Na tentativa de mudar-se essa realidade e resgatar a prática do *kata* em larga escala pelos judocas, foi organizado o “Kodokan Judo *Kata* International Tournament championships” em 2007 no Japão pela Federação Japonesa de Judô e Instituto Kodokan um torneio internacional onde foram disputadas apresentações de *Nage-no- kata*, *Katame-no-kata*, *Kime-no-Kata* e *Ju-no-Kata* (GATLING, 2008) e posteriormente campeonatos mundiais e classificatórias organizadas pela Federação Internacional de Judô (IJF). Importante destacar que já se realizavam campeonatos mundiais de *Kata* pela World Masters Judo Association (WMJA), desde 1999 até sua dissolução por sanções e pressão política da IJF em 2010. (JONES E HANON ,2010)

Os *kata* atualmente disputados em competições da IJF são: *Nage-no-kata*, *Katame-no-kata*, *Kime-no-Kata*, *Ju-no-Kata* e *Kodokan-Goshin-Jutsu*. Segundo a IJF, os critérios de avaliação do *kata* são os seguintes: Preparação; Quebra de equilíbrio/controlado; Projeção/conclusão; Eficiência; Realismo; Fluidez. Os erros, classificados em pequeno, médio ou grave, são avaliados e subtraídos da nota final (IJF, 2024) (fig.1)

Figura 1 – Definição de erros de execução.

Definição de erros:
<p>• <b>Técnica esquecida / Erro grave</b></p> <p>Neste tipo de erro a pontuação será zero e, além disso, a pontuação final total da dupla será dividida pela metade. Se mais de uma técnica for esquecida ou tiver um erro grave, a pontuação para aquela técnica também será zero, mas a pontuação final total para a dupla não será dividida pela metade novamente.</p>
Situações
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tori não faz a técnica apropriada após o ataque do Uke.</li> <li>• Tori e Uke iniciam o Kata no lado errado (na abertura).</li> <li>• Perder algo que não faz parte do equipamento (todos os objetos).</li> <li>• Mudar a ordem das técnicas: cada técnica cuja sequência é modificada é considerada esquecida.</li> <li>• Uke comete um erro na ação e o Tori não se move, Uke recomeça.</li> <li>• Uke faz o ataque apropriado, o Tori não se move e o Uke começa novamente.</li> <li>• Tori ou Uke está claramente perdido, por exemplo, mais de 5 segundos sem ação.</li> <li>• Uke ou Tori avança um passo à frente, volta, hesita e começa de novo.</li> <li>• Tori e/ou Uke estão conversando entre si ou dando instruções ao parceiro.</li> <li>• Uke não se move, Tori agarra o Uke e faz a ação.</li> <li>• A técnica é realizada apenas de um dos lados (Nage-no-Kata).</li> </ul>
<p>• <b>Erro grande</b></p> <p>Quando a execução do princípio é incorreta (são deduzidos 5 pontos e o número máximo de cruzes é 1).</p>
Situações
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tori ou Uke inicia a ação e a modifica antes de finalizar a sua ação por completo (hesitação).</li> <li>• Se Tori ou Uke faz a ação completa corretamente, mas o outro não aplica o princípio correto de ação, ataque ou técnica.</li> <li>• Uma má execução de uma técnica que se torna uma técnica diferente (Seoi-nage: Seoi-otoshi/Ippon-seoi-nage; Okuri-ashi-harai: De-ashi-harai; Uki-goshi: O-goshi; Harai-goshi: Ashi-guruma; Uchi-mata: Hane-goshi; Sasae-tsuri-komi-ashi: Hiza-guruma; O-soto-gari: O-soto-guruma).</li> <li>• Contato com o parceiro durante o ataque causando uma lesão.</li> <li>• A execução do princípio é incorreta ou errônea.</li> <li>• Realiza a técnica duas vezes do mesmo lado ou inverte um dos lados (Nage-no-Kata).</li> <li>• Inverter a posição inicial Tori/Uke, para cada técnica.</li> <li>• Perder o controle, faixa ou arma (Kime-no-Kata e Kodokan-Goshin-jutsu) para cada técnica.</li> </ul>
<p>• <b>Erro médio</b></p> <p>Quando um ou mais elementos do princípio não são aplicados da maneira correta (3 pontos são deduzidos e o número máximo de cruzes é 1).</p>
Situações
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dar o passo para frente ou para trás com o pé errado.</li> <li>• Contato com o parceiro durante o ataque sem causar lesões.</li> <li>• Posição inicial (série ou técnica).</li> <li>• Distância entre Tori e Uke (outro que devido à morfologia).</li> <li>• Elemento incorreto na saudação.</li> <li>• Falta de eficiência, realismo ou fluidez.</li> <li>• Perda de proteção ou bandagem.</li> <li>• Judogi, faixa, número das costas (<i>back number</i>) ou camiseta (mulheres): durante as cerimônias de abertura e encerramento.</li> <li>• Se o cabelo do Tori ou Uke cobrir a gola: durante as cerimônias de abertura e encerramento. Durante o Kata: para cada técnica.</li> <li>• Tori ou Uke durante a sua apresentação caem ou saem da área de combate.</li> </ul>

Fonte: Federação Internacional de Judô, 2024.

As competições de *kata* no judô oferecem tanto benefícios quanto desafios

significativos para a prática e preservação dessa arte. Do ponto de vista positivo, a introdução de um elemento competitivo tem servido como uma fonte de motivação concreta para os judocas, ao proporcionar metas tangíveis, como a conquista de medalhas (JONES E HANON ,2010). Este incentivo, por sua vez, tem gerado um aumento expressivo no número de praticantes de *kata*, marcando um renascimento da prática em comparação com tempos recentes (JONES E HANON ,2010; MIRANDA, et all, 2010).

Segundo Jones & Hanon (2010), essa competitividade também tem contribuído para elevar o nível técnico das apresentações, com performances destacadas de países como Itália, Japão e Espanha, que são reconhecidos por sua excelência técnica. Sem essa revitalização promovida pelas competições, é provável que a prática de *kata* tivesse diminuído substancialmente, restando apenas um aspecto comercializado do judô competitivo.

Pucineli & Martins (2021) em sua análise do *kata* no Karatê, apontam a transformação sofrida pela esportivização do *kata*:

“o *kata* é tornado competitivo e passa por transformações não só estéticas, mas principalmente de propósitos, sendo fortemente influenciado por princípios que norteiam o treinamento esportivo (racionalização, rendimento, performance etc.) e assume um movimento “para fora”, cujos objetivos são a vitória e o espetáculo. As execuções precisam ser mais: fortes, velozes, ritmadas, dramatizadas e... convincentes.”(p.169).

Jones e Hanon (2010) reforçam a crítica ao afirmar que o formato competitivo tende a subverter os objetivos originais do *kata*, que visam ao desenvolvimento pessoal, substituindo-os por uma ênfase desproporcional na conformidade técnica e na replicação exata dos movimentos. (JONES E HANON ,2010). Embora essas competições tenham revivido o interesse pela prática dos *kata*, elas também apresentam o risco de desvirtuar seus objetivos educacionais originais, ao se focarem excessivamente no aspecto competitivo. (MIRANDA, et all, 2010)

As competições limitam a individualidade e a criatividade, ao exigir que os praticantes sigam rigidamente critérios de avaliação padronizados, resultando em execuções mecânicas e "clonadas" dos movimentos, sem atenção ao espírito e realismo que deveriam nortear a prática. (JONES E HANON ,2010)

Os autores concluem que o propósito original do *kata* no judô, conforme idealizado por Kano Jigoro, não era servir como uma demonstração formal ou ser avaliado em competições, mas sim como uma ferramenta educativa para o aprendizado e prática dos princípios fundamentais do judô. O *kata* foi concebido

como uma forma viva e dinâmica de prática, destinada a melhorar a compreensão das técnicas, fortalecer o corpo e refinar a coordenação e os reflexos. No entanto, nas práticas contemporâneas, o *kata* muitas vezes se limita a apresentações cerimoniais, perdendo de vista seu valor como uma prática funcional de autodefesa e aprimoramento técnico. (JONES E HANON ,2010)

## 8 CONCLUSÃO

Este estudo buscou mostrar como o *budô* e as artes marciais japonesas passaram por uma jornada profunda de transformação, refletindo as mudanças sociais e culturais do Japão ao longo dos séculos. Desde a estabilização política no período Tokugawa até as mudanças trazidas pela modernização na era Meiji, essas práticas evoluíram, adaptando-se às necessidades e transformações da sociedade japonesa, passando a incorporar elementos educacionais, religiosos e filosóficos ao propósito original de luta.

Práticas como o judô, desenvolvidas por Jigoro Kano, mostram como o *Budô* foi reorganizado a partir do *Bujutsu*, para não apenas ensinar técnicas de combate, mas também para servir como ferramentas de desenvolvimento pessoal e social. Kano incorporou metodologias ocidentais e reestruturou as técnicas tradicionais para torná-las seguras e aplicáveis ao contexto moderno, enquanto enfatizava princípios como a "Máxima Eficiência" e o "Bem-Estar e Benefício Mútuos". Visando a construção de um caráter que fosse útil não só ao indivíduo, mas também à sociedade como um todo.

Por outro lado, a esportivização dessas práticas, que levou o judô e outras artes marciais aos palcos das competições internacionais, trouxe consigo novos desafios. A tensão entre manter os valores filosóficos e espirituais tradicionais e a pressão por resultados competitivos é um importante ponto de debate. As competições, que ajudaram a popularizar e globalizar as artes marciais, também levantaram preocupações sobre a possível perda de seus aspectos formativos e morais originais. Por meio do *kata*, o praticante tem contato com conceitos e teorias herdadas do *Bujutsu* que se mantiveram no *Budô*, como *mushin* e *zanshin*, além do rico repertório de técnicas e conhecimentos acumulados e construídos ao longo de gerações de praticantes, manifestadas pelo corpo do praticante, através da prática do *kata*

completo, caracterizada pela introspecção e imanência. (PUCINELI, 2017)

Embora as competições de *kata* tenham revitalizado o interesse e ampliado a prática entre os judocas, elas também impõem restrições que comprometem os benefícios educacionais mais amplos que os *katas* proporcionam, ao priorizar o desempenho técnico em detrimento do desenvolvimento integral dos praticantes. A preparação para competições de *kata*, embora útil para a prática técnica, não ensina a essência de por que o *kata* é estudado, nem oferece uma verdadeira compreensão dos seus objetivos e da psicologia por trás de sua prática. (JONES, HANON, 2010)

A promoção de *katas* "mecânicos", vazios de significados e práticas ascéticas e introspectivas, realizados para o entretenimento ou para cumprir padrões formais, contraria os princípios da prática do *kata* no contexto do Judô enquanto *Budô* (JONES, HANON, 2010; PUCINELI, MARTINS 2021). Jones e Hanon (2010) citam Damblat, "aprender um *kata* é fácil, mas compreender seu significado e sua razão de ser é o verdadeiro objetivo."

Portanto, o desafio contemporâneo do *budô* e conseqüentemente do judô está em equilibrar a tradição e a modernidade, garantindo que continuem a ser vias para o autodesenvolvimento e a formação moral, ao mesmo tempo em que se adaptam às exigências do mundo globalizado e competitivo. Manter o "Dô", o "caminho" dessas práticas, promovendo não apenas o sucesso atlético, mas também a introspecção, o respeito e o desenvolvimento integral, são essenciais para preservar seu valor cultural e humano. Lutas japonesas modernas, como: judô, kendô, karatê e aikidô, podem ser agrupadas pelo termo *Budô*. São descendentes das artes marciais da classe guerreira conhecida como *samurai* ou *bushi*, através de séculos de transformações da sociedade japonesa e dessas práticas. O *Bujutsu* ou bugei, originalmente era um conjunto de disciplinas marciais reservadas aos *samurais*, porém passou por uma transformação marcante a partir do século XVII com a estabilização política do Japão durante o Xogunato Tokugawa. A unificação do país e a posterior Restauração Meiji resultaram no fim das castas sociais, e o *Bujutsu*, antes focado na eficácia bélica, se adaptou para preservar o espírito das artes marciais japonesas. Assumiu assim uma nova finalidade, com caráter formativo, educacional e esportivo. Direcionado ao desenvolvimento físico, mental e espiritual dos praticantes (KANASHIRO, 2012). Essa reconfiguração funcional ampliou o acesso à prática das artes marciais, que

antes era restrito a classe guerreira.

A transformação do *Bujutsu*, práticas marciais utilizadas em combate, em *Budô*, práticas marciais modernas, foi um processo que refletiu as mudanças sociais, políticas e influências ocidentais no Japão. A esportivização das lutas tradicionais para as práticas atuais, como o judô, karatê e kendô, representa a transformação das práticas originais, sendo organizadas por federações e inseridas em competições globais, como os Jogos Olímpicos (KANASHIRO, MARTINS, 2010). Como salientam Kanashiro e Martins (2010), o conceito de "esporte moderno", conforme proposto por Norbert Elias e Eric Dunning, também pode ser observado nesse contexto.

Nesse sentido, o desenvolvimento do judô por Jigoro Kano foi um marco no desenvolvimento do *Budô* moderno. Kano integrou influências ocidentais, como métodos pedagógicos, e desenvolveu o *randori*, uma forma de prática livre que permitia a aplicação segura de técnicas de combate sem o risco de ferimentos graves. Fez isso eliminando técnicas perigosas como o *atemi-waza* (socos, chutes) e *kansetsu-waza* (torções articulares), preservando-as somente no *kata* (MURATA, 2009). Traduzido literalmente como "formas", são movimentos coreografados não praticados individualmente. O *kata*, nesse caso, passa a ser mais que uma prática física, tornando-se uma forma segura de transmissão dos conhecimentos marciais ao longo de gerações (KANO apud WATSON, 2011).

A promoção de *kata* "mecânicos", vazios de significados e práticas ascéticas e introspectivas, realizados para o entretenimento ou para cumprir padrões formais, contraria os princípios da prática do *kata* no contexto do Judô enquanto *Budô* (JONES, HANON, 2010; PUCINELI, MARTINS 2021). Jones e Hanon (2010) citam Damblat, "aprender um *kata* é fácil, mas compreender seu significado e sua razão de ser é o verdadeiro objetivo."

Portanto, o desafio contemporâneo do budô e conseqüentemente do judô está em equilibrar a tradição e a modernidade, garantindo que continuem a ser vias para o autodesenvolvimento e a formação moral, ao mesmo tempo em que se adaptam às exigências do mundo globalizado e competitivo. Manter o "Dô", o "caminho" dessas práticas, promovendo não apenas o sucesso atlético, mas também a introspecção, o respeito e o desenvolvimento integral, são essenciais para preservar seu valor cultural e humano.

## 9 REFERÊNCIAS

- ANDRADE, M. M. Como preparar trabalhos para cursos de pós-graduação: noções práticas. 5 ed. São Paulo: Atlas, 2002.
- ANDRADE, M. M. Introdução à metodologia do trabalho científico. 2 ed. São Paulo: Atlas, 1997.
- BRADIĆ, Slaviša; CALLAN, Mike. *Kata training for judo: value and application of judo kata to judo training*. In: *The Science of Judo*. Routledge, 2018. p. 19-28.
- CALLAN, Mike; BRADIC, Slavisa; LASCAU, Florin Daniel. *The Influence of Judo Kata Exercise on Adolescents*. *The Arts and Sciences of Judo (ASJ)*, 2021.
- CARR, Kevin Gray. *Making Way: War, Philosophy and Sport in Japanese "Jūdō"*. **Journal of Sport History**, v. 20, n. 2, p. 167-188, 1993.
- BRADIC, Slavisa; CALLAN, Mike; NAKAMURA, Isamo. *Value of nage-no-kata: analysis of mo Toric movement and principles with the goal of teaching applicability of throwing techniques in simulated combat situations*. 2017.
- BEZERRA NETO, M. G. **Excitação e disciplina: a crise de identidade e as transformações culturais do Judô contemporâneo**. Dissertação (Mestrado em Educação) – Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2018.
- BRADIĆ, Slaviša; CALLAN, Mike. *Introduction and value of Randori no Kata for training*. **The Arts and Sciences of Judo**, [S.l.], v. 2, n. 1, p. 20-24, 2022. Disponível em: [www.ijf.org](http://www.ijf.org). Acesso em: 29/09/2024.
- BRADIĆ, Slaviša; CALLAN, Mike. *Kata training for judo: application of technique and Nage-no-Kata for randori and shiai principles*. **The Arts and Sciences of Judo**, [S.l.], v. 2, n. 1, p. 20-26, 2022. Disponível em: [www.ijf.org](http://www.ijf.org). Acesso em: 29/09/2024.
- DODD, Simon; BROWN, David. *Kata – The true essence of Budô martial arts*. **Revista de Artes Marciales Asiáticas**, León, v. 11, n. 1, p. 32-47, 2016. DOI: 10.18002/rama.v11i1.3693. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/308753820\\_Kata\\_-\\_The\\_true\\_essence\\_of\\_Budô\\_martial\\_arts](https://www.researchgate.net/publication/308753820_Kata_-_The_true_essence_of_Budô_martial_arts). Acesso em: 29/09/2024.

DOS SANTOS, Saray Giovana. Judô: onde está o caminho suave?. **Revista brasileira de cineantropometria e desempenho humano**, v. 8, n. 1, p. 114-119, 2006.

DRAEGER, Donn F.; ISHIKAWA, Takahiko. **Judo training methods**. Tokyo: Tuttle Publishing, 1962..

EBELL, Biron. Competición Versus Tradición en el Judo Kodokan. **Revista de Artes Marciales Asiáticas**, 2016.

ELIAS, Norbert; DUNNING, Eric. **A busca da excitação: desporto e lazer no processo civilizador**. 1. ed. Lisboa: Difel, 1992.

ELIAS, Norbert. **O processo civilizador**. Rio de Janeiro: Zahar, 1994.

FROSI, Tiago Oviedo. **Uma história do karate-do no Rio Grande do Sul: de arte marcial a prática esportiva**. Dissertação de Mestrado em Ciências do Movimento Humano - Escola de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2012.

FUJITA, Hiromasa. Discourse on *Budô* in Modern Japan. Resenha de: Tetsuya Nakajima. **Journal of Martial Arts Studies**, v. 6, 2018.

GATLING, Lance. La Primera Competición Internacional de *Katas* de Judo Kodokan. **Revista de Artes Marciales Asiáticas**, v. 3, n. 2, p. 80-89, 2008.

GOMES, Fábio José Córdias. Quatro histórias e uma epifania: estudos indisciplinados acerca do *budô* japonês. In: **Rev. Dialogia**, São Paulo, v. 7, p. 41-51, 2008.

FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE JUDÔ. **Critérios de avaliação de kata: janeiro de 2024**. Disponível em:

[https://78884ca60822a34fb0e6-082b8fd5551e97bc65e327988b444396.ssl.cf3.rackcdn.com/up/2024/01/IJF\\_KATA\\_EVALUATION\\_Jan\\_2024-P-1706106437.pdf](https://78884ca60822a34fb0e6-082b8fd5551e97bc65e327988b444396.ssl.cf3.rackcdn.com/up/2024/01/IJF_KATA_EVALUATION_Jan_2024-P-1706106437.pdf). Acesso em: [25/09/2024].

IRIE, Kōhei. *Budô* as a Concept: An Analysis of *Budô*'s Characteristics. **Budô Perspectives**, v. 1, p. 155-169, 2005.

ISHIKAWA, Takahiko; DRAEGER, Donn F. **Judo training methods**. Tokyo: Tuttle Publishing, 1962.

ITO, Narumi. Um breve percurso histórico sobre o Budō: de arte marcial japonesa à prática esportiva mundial. **Revista de Estudos Orientais**, n. 9, p. 185-201, 2021.

JONES, Llyr C. Competition, *Kata* and the Art of Judo. **Journal of Asian Martial Arts**, 2005.

JONES, L.; HANON, M. The way of *kata* in Kodokan judo. **Journal of Asian Martial Arts**, v. 19, n. 4, p. 22, 2010.

KANO, Jigoro. **Energia mental e física**. São Paulo: Pensamento, 2009.

KANO, Jigoro. **Judô Kodokan**. São Paulo: Cultrix, 2009.

KANNO, Jun. *Budô's Educational Potential* In **Budô: The Martial Ways of Japan**. Tokyo: Nippon *Budôkan* Foundation, 2009, p. 66-70.

KANNO, Kakumyo. From *Bushido* to *Budô* In **Budô: The Martial Ways of Japan**. Tokyo: Nippon *Budôkan* Foundation, 2009, p. 34-37.

KAWAISHI, MikonosUke. **The Complete 7 Katas of Judo**. Woodstock, New York: The Overlook Press, 1982.

MARTINS, Carlos J.; ALTMANN, Helena. **Características do esporte moderno segundo Elias e Dunning**. Simpósio Internacional Processo Civilizador, v. 10, p. 1-7, 2007.

MATSUNOBU, Koji. Creativity of formulaic learning: Pedagogy of imitation and repetition. In: **The Routledge international handbook of creative learning**. Routledge, 2011. p. 45-53.

MATSUNOBU, Koji. Spiritual arts and education of "Less Is More": Japanese perspectives, Western possibilities. **Journal of the Canadian Association for Curriculum Studies**, 2007.

MIFUNE, Kyuzo. **Canon of Judo: Principle and Technique**. Tradução de K. Sugai. Tokyo: Seibundo-Shinkosha Publishing Co., 1958.

MIRANDA, Mario Luiz et al. Práctica y caracterización de las *katas* por profesores y árbitros de judo experimentados. **Revista de Artes Marciales Asiáticas**, v. 5, n. 2, p. 97-110, 2010. MORGAN, Steven J. *Bushido: The Spirit of Japan*. London:

MacMillan, 1921.

MURATA, Naoki. From “Jutsu” to “Do” The Birth of Kodokan Judo. ***Budō Perspectives***, v. 1, p. 141-154, 2005.

MURATA, Naoki. The modernisaion of *Budō* – The Teachings of Kano Jigoro *In Budō. The Martial Ways of Japan*. Alexander Bennett, ed. Tokyo: Nippon Budōkan, 2009, p. 38-41.

NAKABAYASHI, Shinji. Why Study *Budō*? *In Budō. The Martial Ways of Japan*. Alexander Bennett, ed. Tokyo: Nippon Budōkan, 2009, p. 42-56

NITOBE, Inazo. ***Bushido: The Soul of Japan***. Tóquio: Kodansha International, 1908.

OBOKI, Teruo. The Attraction of *Budō* *In Budō. The Martial Ways of Japan*. Alexander Bennett, ed. Tokyo: Nippon Budōkan, 2009, p. 57-60.

OTAKI, Tadao; Draeger, Donn F. ***Judo formal techniques: a complete guide to Kodokan randori no kata***. Tokyo: Tuttle Publishing, 2001.

PUCINELI, Fabio Augusto. **A ASCESE CORPORAL NO KARATE: CONSIDERAÇÕES SOBRE A EXPRESSIVIDADE NO KATA**. In: XIX Congresso

Brasileiro de Ciências do Esporte e VI Congresso Internacional de Ciências do Esporte. 2016.

PUNCINELI, F. A.; MARTINS, C. J. **Parresía e retórica na expressividade do kata: singularidade e diferenças na prática ascética do karatê**. *Criar Educação*, Criciúma, v. 10, n. 2, p. 164-175, ago./dez. 2021.

REIS, Heloisa H. Norbert Elias e a sociedade moderna: habitus, figurações, poder e processo. In: **DUNNING, Eric. Sociologia do esporte e os processos civilizatórios**. São Paulo: Annablume, 2014. p. 35-78.

SÁNCHEZ GARCÍA, Raúl. **An Introduction to the HisTorical Sociology of Japanese Martial Arts**. *Journal of Martial Arts Studies*, v. 6, 2018.

SATO, Shohei. **The Sportification of Judo: Global Convergence and Evolution.** *Journal of Martial Arts Studies*, v. 6, p. XX-YY, 2018.

SASAKI, Taketo. ***Budô (the martial arts) as Japanese culture. The outlook on the techniques and the outlook on the human being.*** *Archives of Budô*, v. 4, p. 46-49, 2008.

SAEKI, Toshio. The conflict between tradition and modernization in a sport organization: a sociological study of issues surrounding the organizational reformation of the all Japan Judo Federation. **International Review for the Sociology of Sport**, v. 29, n. 3, p. 301-315, 1994.

SOUSA, Marcel F. **Do conceito de Bun Bu Ryo Do à atividade esportiva: A racionalidade moderna nas lutas marciais tradicionais.** 2010. 204 f. Dissertação (Mestrado em Sociologia) – Universidade Federal de Goiás, Goiânia, 2010.

STEVENS, J. **Três mestres do Budô.** São Paulo: Cultrix, 2007.

STEVENS, John. **The way of Judo: A portrait of Jigoro Kano and his students.** Boston: Shambhala Publications, 2013.

SUGIE, Masatoshi. Japanese Budô *In Budô: the martial ways of Japan.* Tokyo: Nippon Budōkan Foundation, p. 27-33, 2009.

SUGIZAKI, Mario M; LIMA, Anderson D; DRIGO, Alexandre J. **50 anos do Judô Sugizaki no Brasil.** Caçador: Global Sports, 2016.

SUZUKI, Eico. **O pai da educação integral e o universo do Judô.** São Paulo: Editora do escritor Luz e Silva editor, 1986.

WATSON, B. N. **Memórias de Jigoro Kano: o início da história do Judô.** São Paulo: Cultrix, 2012.

YOKOSE, Tomoyuki. "What is Kobudō?" *In Budô. The Martial Ways of Japan.* Alexander Bennett, ed. Tokyo: Nippon Budōkan, p. 87–101. 2