



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ**  
**CAMPUS CASTANHAL**  
**FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**JOSÉ HERLAN CHAVES SILVA**

**INFLUÊNCIA DA FILOSOFIA DO KARATÊ NAS  
DIMENSÕES COGNITIVAS E PSICOLÓGICAS- REVISÃO  
NARRATIVA**

**Castanhal/PA**

**Março-2026**

**JOSÉ HERLAN CHAVES SILVA**

**INFLUÊNCIA DA FILOSOFIA DO KARATÊ NAS DIMENSÕES COGNITIVAS E  
PSICOLÓGICAS- REVISÃO NARRATIVA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à  
Universidade Federal do Pará - UFPA, como requisito  
para obtenção do grau de Licenciatura em Educação  
Física, sob a orientação do Prof. Dr. Daniel Alvarez  
Pires.

**Castanhal/PA**

**2026**

**JOSÉ HERLAN CHAVES SILVA**

**INFLUÊNCIA DA FILOSOFIA DO KARATÊ NAS DIMENSÕES COGNITIVAS E  
PSICOLÓGICAS- REVISÃO NARRATIVA**

**Banca examinadora:**

---

Orientador: Prof.º. Dr. Daniel Alvarez Pires

Universidade Federal do Pará – UFPA

---

Membro: Prof.ª. Ma. Roselane de Almeida Paula

Universidade Federal do Pará - UFPA

Apresentado em: \_\_/\_\_/\_\_

Conceito: \_\_\_\_\_

## **DEDICATÓRIA**

Primeiramente agradeço a Deus por ter me dado a oportunidade de iniciar e concluir a graduação, mesmo com todas as dificuldades ao longo desses 4 anos e meio , a minha família e aos meus amigos/ e todos os colegas de classe que de alguma contribuíram com o decorrer do curso, pessoas que tornaram essa caminhada muito mais alegre, aos professores da FEF que tanto nos ajudaram ao longo dessa trajetória, ao meu orientador Prof. Dr. Daniel Alvarez Pires por ter aceitado participar deste projeto e principalmente aos meus pais, que foram meus maiores incentivadores e a minha inspiração.

## AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, por me conceder saúde, força e perseverança para enfrentar os desafios ao longo dessa jornada acadêmica e por permitir que eu chegasse até este momento tão importante da minha vida.

Aos meus pais, **Cilene e Werlyjan**, pelo amor, apoio e incentivo em todos os momentos da minha vida. Agradeço por sempre acreditarem em mim e por tornarem essa conquista não apenas minha, mas também de vocês. Aos meus avós, **Neide e José Ivan**, pelo carinho, cuidado e pelas palavras de incentivo ao longo da minha caminhada. Ao meu irmão, **Weslly**, pela convivência, apoio e companheirismo durante essa trajetória.

À minha namorada, **Isabela Farias**, por estar sempre ao meu lado, principalmente nos momentos mais difíceis e desafiadores da graduação, oferecendo apoio, compreensão e me ajudando a manter a organização e o foco nas atividades e trabalhos do curso.

À professora **Renata Vivi**, pela motivação, apoio e por contribuir para que eu pudesse reconhecer e valorizar minhas próprias capacidades ao longo da minha formação acadêmica.

Aos demais professores do curso de Educação Física, por cada ensinamento transmitido ao longo da graduação. Todos são excelentes profissionais e tiveram um papel fundamental na minha formação acadêmica e profissional.

Ao sensei **Pedro Júnior**, pelos ensinamentos transmitidos ao longo da prática do karatê, que contribuíram significativamente não apenas para minha formação esportiva, mas também para minha formação pessoal e acadêmica. Sua orientação, disciplina e valores do Karatê-Dō foram fundamentais para o desenvolvimento de princípios como respeito, perseverança e autocontrole, que também se refletem na construção deste trabalho.

Aos meus amigos e colegas de turma, que sempre foram muito unidos dentro e fora da sala de aula: **Kevin, Wendell, Murilo, Gustavo, José Paulo, Christian, Hanthony, Maikon, Jonas, Kamile, Derlan, Ronald e Bergson**, pelos momentos de amizade, apoio, aprendizado e convivência que tornaram essa caminhada mais leve e especial.

A todos que, de alguma forma, contribuíram direta ou indiretamente para a realização deste trabalho e para minha formação ao longo da graduação, o meu sincero agradecimento.

## RESUMO

O Karatê-Dō configura-se como uma prática que ultrapassa o caráter esportivo ou combativo, sendo compreendido como um caminho de formação integral que articula corpo, mente e valores éticos. Fundamentado na filosofia de Gichin Funakoshi, o Karatê enfatiza princípios como disciplina, respeito, autocontrole e perseverança, os quais são vivenciados cotidianamente no ambiente do dojo e tendem a influenciar o comportamento e o funcionamento mental dos praticantes. Nesse contexto, o presente estudo teve como objetivo analisar, por meio de uma revisão narrativa da literatura, a influência da filosofia do Karatê-Dō sobre as dimensões cognitivas e psicológicas. A busca pelos estudos foi realizada em bases de dados nacionais e internacionais, incluindo SciELO, PubMed, Google Scholar e Portal de Periódicos CAPES. Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, foram analisados doze estudos empíricos e teóricos relacionados ao tema. Os resultados indicam que a prática do Karatê-Dō está associada a melhorias em funções cognitivas, como atenção, memória, funções executivas e controle inibitório, bem como a benefícios psicológicos, incluindo redução da ansiedade, fortalecimento da autoestima, maior equilíbrio emocional e desenvolvimento do autocontrole. A análise interpretativa sugere que tais efeitos não se devem apenas à atividade física, mas estão diretamente relacionados aos fundamentos filosóficos da modalidade, que orientam o praticante para a autorregulação, a consciência corporal e a formação moral. Conclui-se que o Karatê-Dō, quando compreendido em sua totalidade filosófica, constitui uma prática educativa e promotora de saúde cognitiva e psicológica.

**Palavras-chave:** Karatê-Dō; Filosofia do Karatê; Cognição; Aspectos psicológicos; Artes marciais

## ABSTRACT

Karate-Dō is characterized as a practice that goes beyond its sporting or combative nature, being understood as a path of integral development that integrates body, mind, and ethical values. Grounded in the philosophy of Gichin Funakoshi, Karate emphasizes principles such as discipline, respect, self-control, and perseverance, which are experienced daily within the dojo environment and tend to influence practitioners' behavior and mental functioning. In this context, the present study aimed to analyze, through a narrative literature review, the influence of Karate-Dō philosophy on cognitive and psychological dimensions. The search for studies was conducted in national and international databases, including SciELO, PubMed, Google Scholar, and the CAPES Periodicals Portal. After applying inclusion and exclusion criteria, twelve empirical and theoretical studies related to the topic were analyzed. The results indicate that the practice of Karate-Dō is associated with improvements in cognitive functions such as attention, memory, executive functions, and inhibitory control, as well as psychological benefits, including reduced anxiety, strengthened self-esteem, greater emotional balance, and the development of self-control. The interpretative analysis suggests that these effects are not solely due to physical activity, but are directly related to the philosophical foundations of the discipline, which guide practitioners toward self-regulation, body awareness, and moral development. It is concluded that Karate-Dō, when understood in its full philosophical scope, constitutes an educational practice and a promoter of cognitive and psychological health.

**Keywords:** Karatê-Dō; Karate Philosophy; Cognition; Psychological Aspects; Martial Arts.

## SUMÁRIO

|                                                                          |           |
|--------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1. INTRODUÇÃO.....</b>                                                | <b>8</b>  |
| <b>2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA .....</b>                                    | <b>10</b> |
| 2.1 A filosofia do Karatê-Dō e os princípios de Gichin Funakoshi .....   | 10        |
| 2.2 Aspectos psicológicos e cognitivos associados ao treino marcial..... | 11        |
| 2.3 A integração entre filosofia, cognição e emoção no Karatê-Dō.....    | 13        |
| <b>3. METODOLOGIA.....</b>                                               | <b>14</b> |
| <b>4. RESULTADOS E DISCUSSÃO .....</b>                                   | <b>15</b> |
| <b>5. CONCLUSÃO .....</b>                                                | <b>20</b> |
| <b>REFERÊNCIAS .....</b>                                                 | <b>21</b> |

## 1. INTRODUÇÃO

O Karatê-Dō vai além de ser apenas uma arte marcial ou uma prática esportiva voltada ao combate. Trata-se de um caminho de formação pessoal e mental que integra corpo, mente e valores éticos, orientando o praticante para um processo contínuo de autodesenvolvimento. No cotidiano do dojo, cada gesto, saudação, postura e movimento carrega um significado que ultrapassa a técnica. O simples ato de cumprimentar o espaço de treino, respeitar a hierarquia e manter o silêncio antes do início da prática já introduz o aluno a uma lógica de atenção, respeito e autocontrole, princípios centrais da filosofia criada por Gichin Funakoshi (CAPPuccio, 2023).

O Karatê-Dō é uma arte marcial de origem japonesa que ultrapassa a dimensão do combate físico e se configura como uma prática de formação integral do indivíduo. A palavra *karatê* significa literalmente “mãos vazias”, indicando um sistema de defesa pessoal que utiliza o próprio corpo como instrumento de combate. Já o termo *dō*, presente na expressão Karatê-Dō, pode ser traduzido como “caminho” ou “via”, indicando um processo contínuo de aperfeiçoamento físico, mental e moral. A prática ocorre tradicionalmente no dojo, espaço dedicado ao treinamento das artes marciais e compreendido não apenas como um local físico de exercício, mas como um ambiente de aprendizagem e disciplina. Nesse contexto, os princípios éticos que orientam a conduta do praticante são sintetizados no Dōjō Kun, conjunto de ensinamentos que enfatiza valores como formação do caráter, sinceridade, esforço contínuo, respeito e autocontrole, orientando o comportamento dentro e fora do ambiente de treino (FUNAKOSHI, 2004; VASCONCELOS, 2019).

Segundo Barreira e Massimi (2015), durante o treinamento, o praticante é constantemente desafiado a controlar o corpo sob esforço, a manter a concentração mesmo diante da fadiga e a lidar com erros e frustrações de forma consciente. A repetição dos movimentos, a correção técnica e a exigência de disciplina não se limitam à melhoria do desempenho físico, mas contribuem para a organização do pensamento e para o controle das emoções. Nesse contexto, o Karatê-Dō se configura como uma prática educativa, na qual o corpo funciona como instrumento para o desenvolvimento mental e moral, influenciando o modo como o indivíduo pensa, reage e se posiciona diante das situações do cotidiano (FUNAKOSHI 2006).

Nos últimos anos, o interesse científico em compreender os impactos do Karatê sobre as funções cognitivas e psicológicas tem crescido de forma significativa. Estudos têm demonstrado que a prática regular da modalidade está associada a melhorias em processos como atenção, memória, funções executivas e equilíbrio emocional. Jansen e Dahmen-Zimmer (2012) reforçam a ideia de que o Karatê não atua apenas como exercício físico, mas como uma atividade complexa que estimula simultaneamente aspectos motores, cognitivos e emocionais.

Pesquisas nacionais e internacionais sustentam essa compreensão. Alesi et al. (2014) observaram que crianças praticantes de Karatê apresentaram melhor desempenho em atenção seletiva e funções executivas, habilidades fundamentais para o contexto escolar e para a organização do comportamento. Em adultos e idosos, Jansen e Dahmen-Zimmer (2012) identificaram melhora no bem-estar emocional e na manutenção da memória após períodos de treinamento. Estudos mais recentes, como os de Vveinhardt e Kaspary (2022), evidenciaram a relação entre práticas marciais tradicionais e maiores níveis de atenção plena, além de menores índices de estresse e ansiedade. Da mesma forma, Dorlivete et al. (2020) destacaram ganhos cognitivos em indivíduos com comprometimento cognitivo leve, sugerindo que o Karatê pode atuar como uma forma de estímulo mental estruturado.

Apesar desses resultados promissores, observa-se uma lacuna relevante na literatura científica. Grande parte dos estudos concentra-se nos efeitos físicos ou nos resultados cognitivos e psicológicos de forma isolada, sem aprofundar o papel da filosofia do Karatê como elemento mediador desses benefícios. Valores como disciplina, respeito, autocontrole e perseverança, vivenciados diariamente no ambiente do dojo, raramente são analisados como componentes centrais do processo de desenvolvimento mental. Barreira e Massimi (2015) ressaltam que, para Funakoshi, o Karatê é antes de tudo um caminho de autodomínio e aperfeiçoamento moral, no qual a técnica só possui valor quando acompanhada de consciência ética e equilíbrio interior.

Nesse sentido, compreender a influência da filosofia do Karatê-Dō sobre as dimensões cognitivas e psicológicas torna-se fundamental para reconhecer essa prática como um instrumento de formação integral (FUNAKOSHI, 2006; BARREIRA; MASSIMI, 2015; CAPPuccio, 2023). O Karatê ensina, no cotidiano do treino, a lidar com limites, a respeitar o tempo do próprio corpo, a controlar impulsos e a agir com clareza diante da pressão — aprendizagens que se estendem para além do dojo e se refletem na vida social, acadêmica e emocional dos praticantes.

Diante desse cenário, o presente trabalho tem como objetivo geral compreender, por meio de uma revisão narrativa da literatura, de que forma os princípios filosóficos do Karatê-Dō influenciam as dimensões cognitivas e psicológicas de seus praticantes. Como objetivos específicos, busca-se interpretar as evidências científicas e teóricas sobre os efeitos do Karatê nas funções cognitivas, como atenção, memória e funções executivas (FUNAKOSHI, 2006; VVEINHARDT; KASPARE, 2022); discutir os impactos psicológicos descritos na literatura, incluindo ansiedade, autoestima e bem-estar (LEUZZI et al., 2024; VVEINHARDT; KASPARE, 2022); e analisar como valores centrais do Karatê-Dō, como disciplina, respeito e autocontrole, se relacionam com o desenvolvimento mental e emocional.

Este estudo está estruturado em cinco seções: introdução, fundamentação teórica, metodologia da revisão narrativa, resultados e discussão, e conclusão. A proposta é reunir e interpretar evidências científicas e filosóficas para demonstrar que o Karatê-Dō, além de uma arte marcial, constitui um caminho de desenvolvimento cognitivo, emocional e moral (CAPPUCCIO, 2023; FUNAKOSHI, 2006). Ao integrar filosofia e ciência, o trabalho busca reforçar o papel do Karatê como prática formadora do ser humano em sua totalidade.

## **2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA**

### **2.1 A filosofia do Karatê-Dō e os princípios de Gichin Funakoshi**

O Karatê-Dō, na concepção de Gichin Funakoshi, não foi idealizado como um simples sistema de técnicas de combate, mas como um caminho de formação integral do indivíduo. Para o autor, a prática só adquire sentido quando promove a construção do caráter, o fortalecimento da disciplina mental e o controle das emoções. Essa compreensão afasta o Karatê de uma lógica puramente esportiva ou competitiva e o aproxima de uma proposta educativa, na qual o desenvolvimento humano se sobrepõe à eficiência técnica. Funakoshi defendia que o verdadeiro objetivo do Karatê não está em vencer o outro, mas em vencer a si mesmo, princípio que orienta toda a sua filosofia (FUNAKOSHI, 2006; BARREIRA; MASSIMI, 2015).

Essa perspectiva filosófica está sintetizada no Dōjō Kun, conjunto de preceitos que orienta a conduta do praticante dentro e fora do dojo. Os cinco princípios — formação do caráter, sinceridade, esforço contínuo, respeito e autocontrole — funcionam como guias éticos que direcionam o comportamento do indivíduo diante de desafios físicos, emocionais e sociais. Mais do que regras formais, esses valores são incorporados de forma progressiva ao longo da prática, influenciando a maneira como o praticante se relaciona consigo mesmo e com o meio em que

está inserido. Vasconcelos (2019) destaca que essa estrutura filosófica é fortemente influenciada por tradições orientais, como o zen-budismo e o confucionismo, que enfatizam a disciplina interior, a humildade e o equilíbrio emocional.

A vivência cotidiana desses princípios ocorre por meio da prática corporal. A repetição dos movimentos, o respeito à hierarquia, a atenção à postura e ao controle respiratório exigem do praticante concentração, autocontrole e presença mental. Dessa forma, o treino deixa de ser apenas um estímulo físico e passa a atuar como um exercício contínuo de organização do pensamento e regulação emocional. Cada gesto técnico carrega consigo uma exigência cognitiva, seja na memorização das sequências, seja na tomada de decisão durante a execução dos movimentos, reforçando a integração entre corpo e mente (CAPPuccio, 2023). Nesse sentido, a filosofia do Karatê-Dō não pode ser compreendida como um conteúdo teórico dissociado da prática, mas como um elemento que se manifesta de maneira concreta no comportamento do praticante. O modo de lidar com o esforço, com a frustração, com o erro e com a superação reflete diretamente os valores ensinados no dojo e tende a se estender para situações da vida cotidiana. Barreira e Massimi (2015) ressaltam que, para Funakoshi, o Karatê constitui uma forma de educação moral, na qual o corpo é utilizado como instrumento para o desenvolvimento da mente e da conduta ética.

Dessa forma, desde os primeiros contatos com a modalidade, o aluno é conduzido a compreender que a técnica, isoladamente, não possui valor formativo. É a associação entre movimento, disciplina mental e princípios éticos que confere sentido ao Karatê-Dō enquanto caminho de desenvolvimento humano. Essa base filosófica é fundamental para compreender, posteriormente, os efeitos cognitivos e psicológicos observados nos praticantes, uma vez que a prática não atua apenas sobre o corpo, mas sobre a maneira de pensar, sentir e agir.

## **2.2 Aspectos psicológicos e cognitivos associados ao treino marcial**

A prática do Karatê-Dō envolve demandas cognitivas que vão além da execução motora dos movimentos. Durante o treinamento, o praticante é constantemente estimulado a manter níveis elevados de atenção, concentração e memória, uma vez que a aprendizagem das técnicas exige a compreensão, a memorização e a reprodução de sequências de movimentos. Essa dinâmica faz com que o treino funcione como um exercício contínuo de ativação cognitiva, no qual o corpo atua como mediador para o desenvolvimento dos processos mentais. De acordo com Cappuccio (2023), práticas corporais estruturadas, como as artes marciais, favorecem a

integração entre ação motora e processamento cognitivo, contribuindo para o desenvolvimento de habilidades mentais complexas.

Um dos principais aspectos cognitivos estimulados pelo Karatê-Dō é a atenção. A execução correta das técnicas requer foco sustentado, consciência corporal e percepção do ambiente, seja durante a prática individual, seja nas atividades em dupla. A necessidade de responder a comandos, ajustar posturas e corrigir movimentos em tempo real contribui para o aprimoramento da atenção seletiva e da capacidade de manter o foco por períodos prolongados. Estudos analisados na literatura indicam que esse tipo de estímulo favorece a organização do pensamento e a redução de distrações, especialmente em contextos educacionais e em faixas etárias em desenvolvimento (ALESI et al., 2014).

A memória também se apresenta como um componente central na prática do Karatê-Dō. A aprendizagem dos katas, por exemplo, exige do praticante a memorização de sequências complexas de movimentos, bem como a compreensão de sua lógica interna. Esse processo envolve tanto a memória de curto prazo, utilizada durante a execução imediata, quanto a memória de longo prazo, necessária para a consolidação das técnicas ao longo do tempo. A repetição consciente dos movimentos, característica marcante da modalidade, favorece a fixação dos padrões motores e cognitivos, fortalecendo a capacidade de retenção e recuperação de informações. Pesquisas que investigaram a relação entre artes marciais e funções cognitivas apontam que esse tipo de prática pode contribuir significativamente para o aprimoramento da memória e da capacidade de aprendizagem (JANSEN; DAHMEN-ZIMMER, 2012; DORLIVETE et al., 2020).

Outro aspecto cognitivo relevante é o controle inibitório, entendido como a capacidade de regular impulsos e respostas automáticas. No Karatê-Dō, o praticante aprende a agir com precisão e controle, evitando movimentos desnecessários ou excessivos. Essa exigência contribui para o desenvolvimento da autorregulação cognitiva, uma vez que o aluno precisa controlar o tempo, a força e a intenção do movimento. Esse processo está diretamente relacionado à filosofia da modalidade, que valoriza o domínio de si como princípio fundamental do caminho marcial. Conforme destaca Funakoshi (2006), o verdadeiro sentido do Karatê-Dō está no aperfeiçoamento do caráter e no desenvolvimento do autocontrole.

Além disso, a prática do Karatê-Dō estimula funções executivas, como planejamento, tomada de decisão e flexibilidade cognitiva. Durante o treino, o praticante é constantemente desafiado a adaptar estratégias, antecipar ações e corrigir erros, o que favorece o desenvolvimento de um pensamento mais organizado e estratégico. Esses elementos

cognitivos não permanecem restritos ao ambiente do dojo, mas tendem a se refletir em outras áreas da vida, como no contexto escolar, profissional e social, reforçando a relação entre prática marcial e desenvolvimento psicológico (LEUZZI et al., 2024; VVEINHARDT; KASPARE, 2022).

Dessa forma, a literatura analisada permite compreender que os benefícios cognitivos associados ao Karatê-Dō não decorrem apenas do exercício físico, mas da integração entre prática corporal, exigência mental e fundamentos filosóficos. O treino se configura como um espaço de aprendizagem contínua, no qual o desenvolvimento cognitivo ocorre de maneira progressiva e contextualizada. Essa relação entre filosofia, movimento e cognição reforça o potencial do Karatê-Dō como uma prática formativa, capaz de contribuir para o aprimoramento das capacidades mentais ao longo do ciclo de vida (CAPPUCCIO, 2023; FUNAKOSHI, 2006).

### **2.3 A integração entre filosofia, cognição e emoção no Karatê-Dō**

A articulação entre filosofia, prática corporal e aspectos cognitivos e emocionais permite compreender o Karatê-Dō como uma prática integral de desenvolvimento humano. Ao unir movimento, disciplina mental e valores éticos, a modalidade promove uma formação que ultrapassa o desempenho físico e alcança dimensões mais profundas do comportamento e da subjetividade. Nesse contexto, os princípios presentes no Dōjō Kun, como esforço contínuo, respeito e autocontrole, funcionam como orientadores internos que auxiliam o praticante a lidar com situações de pressão, frustração, medo e competitividade.

À medida que esses princípios são vivenciados de forma recorrente durante o treinamento, eles deixam de ser apenas normas do ambiente do dojo e passam a integrar o repertório comportamental do indivíduo. A experiência prática do autocontrole diante do esforço físico, do respeito às regras e ao outro, bem como da persistência frente às dificuldades, contribui para a construção de uma postura emocional mais equilibrada. Dessa forma, o Karatê-Dō favorece a internalização de estratégias de regulação emocional que tendem a se manifestar também em contextos externos à prática, como nas relações sociais, acadêmicas e profissionais.

A literatura científica tem reforçado essa integração entre filosofia, cognição e emoção em diferentes faixas etárias e contextos. Jansen e Dahmen-Zimmer (2012), ao investigarem idosos praticantes de Karatê, observaram melhorias no humor, aumento da disposição e maior clareza cognitiva, indicando que a combinação entre movimento estruturado, disciplina e

interação social pode gerar efeitos positivos sobre a saúde mental. Resultados semelhantes foram encontrados em estudos com indivíduos com comprometimento cognitivo leve, nos quais a prática do Karatê esteve associada a ganhos em atenção, memória e autoconfiança emocional (Dorlivete et al., 2020).

Esses achados podem ser compreendidos à luz da filosofia marcial que sustenta a prática. Enquanto o treino físico estimula capacidades cognitivas por meio da repetição consciente, do foco atencional e da organização motora, a filosofia do Karatê-Dō fortalece a autopercepção, o senso de responsabilidade e o domínio das próprias emoções. A interação entre esses elementos cria um ambiente favorável ao desenvolvimento mental e emocional, no qual corpo e mente atuam de forma integrada e complementar.

Dessa forma, o Karatê-Dō se caracteriza como uma prática que rompe com a dicotomia entre corpo e mente, ao propor um processo formativo baseado na unidade entre ação, reflexão e valores éticos. A filosofia de Gichin Funakoshi atua como base orientadora desse processo, enquanto a prática técnica funciona como meio de materialização desses princípios. Essa integração explica por que crianças, adultos e idosos apresentam benefícios que extrapolam o aspecto físico, alcançando melhorias cognitivas e emocionais. Assim, o Karatê-Dō se consolida como um caminho de desenvolvimento integral, no qual o combate cede lugar à construção consciente do ser humano.

### **3. METODOLOGIA**

Este estudo foi desenvolvido por meio de uma revisão narrativa da literatura, abordagem que permite compreender um tema de forma ampla e interpretativa, articulando diferentes perspectivas teóricas e resultados de pesquisas. Essa escolha metodológica justifica-se pela complexidade da relação entre a filosofia do Karatê-Dō, os aspectos cognitivos e os efeitos psicológicos, que não podem ser explicados apenas por dados quantitativos, exigindo análise conceitual e interpretação dos estudos existentes.

A busca pelos materiais foi realizada entre os meses de outubro e novembro de 2025, nas bases de dados SciELO, Google Scholar, PubMed e Periódicos CAPES, além de revistas científicas das áreas de educação física, psicologia e artes marciais. Também foram incluídas obras teóricas relacionadas ao pensamento de Gichin Funakoshi, considerando sua importância para a compreensão da filosofia do Karatê-Dō.

Foram utilizadas combinações de palavras-chave em português e inglês, entre elas: karatê, karate-dō, filosofia do karatê, artes marciais, cognição, funções cognitivas, aspectos psicológicos, autocontrole, disciplina, attention e emotion regulation. Essas combinações permitiram identificar estudos relacionados tanto aos fundamentos filosóficos quanto aos possíveis efeitos cognitivos e psicológicos da prática.

Inicialmente foram identificados 12 estudos potencialmente relevantes. Em seguida, foi realizada uma triagem por leitura de títulos e resumos, caracterizando um processo de seleção por critérios de elegibilidade. Foram incluídos artigos disponíveis na íntegra, publicados majoritariamente a partir dos anos 2000, nos idiomas português, inglês ou espanhol, e que abordassem diretamente o Karatê ou artes marciais com enfoque em cognição, psicologia ou filosofia.

Durante esse processo, dois artigos foram excluídos, pois apresentavam foco predominantemente em desempenho esportivo e condicionamento físico, sem discutir aspectos cognitivos, psicológicos ou filosóficos relacionados à prática do Karatê-Dō, o que não atendia aos objetivos desta pesquisa.

Ao final da seleção, 10 estudos foram considerados adequados e utilizados como base teórica e analítica para o desenvolvimento deste Trabalho de Conclusão de Curso.

A análise dos estudos ocorreu em três etapas: leitura exploratória, para identificação dos temas centrais; leitura seletiva, para identificação dos conteúdos mais relevantes; e leitura interpretativa, na qual os achados foram comparados e articulados. A partir desse processo, os estudos foram organizados em três eixos de análise: (1) filosofia do Karatê-Dō, (2) aspectos cognitivos associados à prática e (3) efeitos psicológicos e emocionais descritos na literatura.

Com base nesses eixos, os resultados foram discutidos de forma integrada, buscando compreender como princípios como disciplina, respeito e autocontrole se relacionam com funções cognitivas, autorregulação emocional e bem-estar psicológico no contexto da prática do Karatê-Dō.

#### **4. RESULTADOS E DISCUSSÃO**

A análise dos estudos selecionados demonstra que a filosofia do Karatê não se restringe ao desenvolvimento físico ou ao aprimoramento técnico, mas constitui um sistema educativo que integra corpo, mente e valores morais. O conjunto das pesquisas analisadas revela que o *Karate-Dō*, quando compreendido em sua dimensão filosófica, atua como um instrumento de

transformação cognitiva e psicológica, promovendo autorregulação emocional, fortalecimento da atenção, aprimoramento das funções executivas e desenvolvimento da moralidade prática.

Para melhor visualização das características metodológicas e das principais contribuições dos estudos analisados, apresenta-se o Quadro X com a síntese das produções incluídas nesta revisão.

Quadro 1 – Síntese dos estudos incluídos na revisão.

| <b>Autor/Ano</b>                         | <b>Objetivo</b>                                                                                        | <b>Tipo de estudo</b> | <b>Participantes / Material</b>        | <b>Principais resultados</b>                                             | <b>Contribuição para o estudo</b>                              |
|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| <b>Alesi et al. (2014)</b>               | Investigar a influência do karatê nas funções executivas e na atenção                                  | Experimental          | Crianças praticantes e não praticantes | Melhora significativa na atenção e nas funções executivas em praticantes | Evidencia os benefícios cognitivos do karatê na infância       |
| <b>Barreira &amp; Massimi (2015)</b>     | Analisar a moralidade e a atitude mental no Karatê-Dô a partir do pensamento de Funakoshi              | Qualitativo teórico   | Obra de Gichin Funakoshi               | O karatê como formação moral, disciplina e autocontrole                  | Fundamentação filosófica do Karatê-Dô                          |
| <b>Cappuccio (2023)</b>                  | Discutir as artes marciais sob a perspectiva da cognição incorporada                                   | Ensaio teórico        | Literatura da área                     | Relação entre corpo, mente e aprendizagem                                | Base teórica para a cognição por meio do movimento             |
| <b>Dorlivete et al. (2020)</b>           | Verificar os efeitos do treinamento de karatê na cognição de idosos com comprometimento cognitivo leve | Experimental          | Idosos praticantes                     | Melhora nas funções cognitivas globais                                   | Ampliação dos benefícios cognitivos para outras faixas etárias |
| <b>Jansen &amp; Dahmen-Zimmer (2012)</b> | Comparar o treinamento de karatê com o treinamento cognitivo na memória de trabalho                    | Experimental          | Idosos                                 | O karatê promoveu melhora significativa na memória de trabalho           | Comprovação do karatê como estímulo cognitivo                  |
| <b>Leuzzi et al. (2024)</b>              | Analisar traços de personalidade e saúde mental em praticantes de artes marciais                       | Observacional         | Praticantes de artes marciais          | Melhor regulação emocional e saúde mental                                | Relação entre prática marcial e aspectos psicológicos          |
| <b>Souza et al. (2021)</b>               | Investigar a influência da filosofia do karatê na socialização infantil                                | Estudo de campo       | Crianças praticantes                   | Melhora no comportamento e na socialização                               | Contribuição para o contexto educacional                       |

|                                         |                                                                          |                     |                               |                                                        |                                                        |
|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| <b>Funakoshi (2006)</b>                 | Apresentar a filosofia e os princípios do Karatê-Dō                      | Referencial teórico | Obra clássica                 | O karatê como caminho de formação do caráter           | Base filosófica central da pesquisa                    |
| <b>Vveinhardt &amp; Kaspere (2022)</b>  | Avaliar mindfulness e saúde psicológica em praticantes de artes marciais | Quantitativo        | Praticantes de artes marciais | Associação entre atenção plena e bem-estar psicológico | Sustenta a discussão sobre concentração e autocontrole |
| <b>Lima, Costa &amp; Andrade (2020)</b> | Analisar a influência do karatê em crianças de 6 a 11 anos               | Estudo de campo     | Crianças praticantes          | Desenvolvimento disciplinar e comportamental           | Evidência nacional no contexto escolar                 |

Fonte: Elaborado pelo autor (2026).

A análise dos estudos selecionados demonstra que a filosofia do Karatê não se restringe ao desenvolvimento físico ou ao aprimoramento técnico, mas constitui um sistema educativo que integra corpo, mente e valores morais. O conjunto das pesquisas analisadas revela que o *Karate-Dō*, quando compreendido em sua dimensão filosófica, atua como um instrumento de transformação cognitiva e psicológica, promovendo autorregulação emocional, fortalecimento da atenção, aprimoramento das funções executivas e desenvolvimento da moralidade prática.

Em convergência, observa-se que o ambiente estruturado do dojo, orientado por princípios como respeito, disciplina e autocontrole, favorece a internalização de comportamentos cooperativos e socialmente adequados. Esses efeitos podem ser compreendidos à luz da filosofia do Karatê-Dō, que utiliza a prática corporal como meio de educação moral, conforme discutido por Barreira e Massimi (2015), ao enfatizarem o Karatê como uma forma de formação ética vivenciada no corpo e na ação. Nos estudos aplicados à infância, como o de Alesi et al. (2014), os resultados mostraram que crianças praticantes de Karatê obtiveram melhor desempenho em testes de atenção seletiva, memória operacional e coordenação motora. Essa melhora é atribuída à natureza estruturada da prática, que exige concentração constante, controle corporal e resposta imediata a estímulos complexos.

O treinamento técnico, ao demandar foco e repetição, reforça circuitos neurais associados ao controle inibitório e à flexibilidade cognitiva — capacidades essenciais para a aprendizagem escolar e a formação da personalidade. Em convergência, Souza et al. (2021) observaram que crianças inseridas no ambiente filosófico do *dojo* apresentaram comportamentos mais respeitosos e colaborativos, evidenciando a influência dos princípios éticos do *Dōjō Kun* na internalização de valores como disciplina, empatia e humildade. Assim, a filosofia do Karatê se configura como um processo pedagógico de autodomínio que

ultrapassa o âmbito esportivo e se insere como prática formadora de caráter e inteligência emocional.

Nos estudos realizados com adultos e idosos, a dimensão psicológica assume papel central. Jansen e Dahmen-Zimmer (2012) identificaram que o grupo de idosos submetido ao treino de Karatê apresentou melhora significativa no bem-estar emocional e na autoconfiança, em relação a grupos submetidos apenas a atividades motoras ou cognitivas. Esses resultados indicam que o Karatê, ao integrar movimento, atenção e filosofia, estimula não apenas funções neurocognitivas, mas também processos de significado e pertencimento, fundamentais para o envelhecimento saudável. Em linha semelhante, Dorlivete et al. (2020) demonstraram que idosos com declínio cognitivo leve obtiveram avanços em memória de curto prazo, atenção alternada e raciocínio lógico após doze semanas de prática, apontando o Karatê como uma forma de ginástica mental baseada em disciplina e consciência corporal. Esses achados reforçam o potencial da prática como estratégia terapêutica complementar para prevenção do declínio cognitivo.

Do ponto de vista psicológico, os estudos contemporâneos de Vveinhardt e Kaspary (2022) e Leuzzi et al. (2024) expandem a compreensão da influência do Karatê sobre o equilíbrio emocional e os traços de personalidade. Vveinhardt observou que o treinamento filosófico de estilos tradicionais, como o Kyokushin, está associado a maiores níveis de *mindfulness* (atenção plena) e menores índices de estresse e ansiedade. Já Leuzzi et al. (2024) verificaram que praticantes de artes marciais, especialmente Karatê e Judô, apresentavam perfis psicológicos marcados por maior estabilidade emocional, abertura à experiência e menor neuroticismo, em comparação à população geral. Tais evidências sugerem que o contato contínuo com a filosofia marcial — centrada em respeito, paciência e autorreflexão — atua como um sistema de treinamento emocional, moldando padrões de comportamento resilientes e equilibrados.

A sustentação conceitual desses resultados encontra respaldo em textos de base filosófica, como o de Vasconcelos (2019) e o clássico de Barreira e Massimi (2015), que revisitam o pensamento de Gichin Funakoshi. Para o fundador do Karatê moderno, o verdadeiro objetivo da arte não é a vitória sobre o outro, mas a conquista sobre si mesmo. Essa perspectiva, alicerçada em valores do confucionismo e do zen-budismo, propõe uma ética da moderação e do autocontrole, em que o treinamento físico é apenas um meio para alcançar equilíbrio interior. Essa leitura é complementada por Cappuccio (2023), que associa a filosofia

das artes marciais ao conceito de cognição incorporada (*embodied cognition*). Segundo o autor, a mente não é uma entidade separada do corpo, mas emerge da interação entre ação, percepção e consciência. Assim, o Karatê pode ser entendido como uma prática de refinamento cognitivo e emocional, em que a repetição disciplinada e o domínio técnico conduzem à expansão da consciência e à autorregulação psíquica.

Ao integrar os resultados empíricos e as interpretações teóricas, observa-se que o Karatê promove uma educação integral — simultaneamente cognitiva, afetiva e moral. A prática contínua exige o controle do corpo e da mente sob tensão, o que estimula o desenvolvimento de habilidades cognitivas superiores, como planejamento, tomada de decisão e autorregulação emocional. A filosofia do *Dojo Kun* atua como um código moral internalizado, orientando o comportamento dentro e fora do espaço de treino. O processo de autoconhecimento derivado dessa prática reflete um equilíbrio entre ação e reflexão, entre técnica e ética, caracterizando o Karatê como um modelo de aprendizagem experiencial que une teoria e prática.

Além disso, a literatura aponta que a prática do Karatê-Dō favorece o desenvolvimento do senso de responsabilidade e da autorreflexão. A vivência constante de regras, limites e respeito mútuo contribui para que o praticante avalie suas próprias ações e consequências com maior consciência. Esse processo é especialmente relevante em contextos educacionais, nos quais a construção da autonomia moral constitui um dos principais objetivos formativos.

Cabe destacar que a filosofia do Karatê-Dō diferencia seus efeitos em relação a outras modalidades de atividade física. Enquanto práticas convencionais priorizam o desempenho corporal, o Karatê incorpora valores éticos e reflexivos ao processo de treino, integrando desenvolvimento físico e formação moral (FUNAKOSHI, 2006; BARREIRA; MASSIMI, 2015). Essa característica potencializa seus efeitos psicológicos, uma vez que o praticante é constantemente convidado a refletir sobre atitudes, emoções e condutas, transformando o treino em uma experiência consciente de aprendizagem.

Nesse sentido, o Karatê-Dō pode ser compreendido como uma forma de educação experiencial, na qual o conhecimento é vivido corporalmente. A repetição disciplinada dos movimentos, associada à reflexão ética e ao controle emocional, favorece a internalização dos princípios filosóficos da modalidade, contribuindo para a formação de indivíduos mais atentos, equilibrados e eticamente orientados. Tal perspectiva é coerente com a compreensão do

Karatê-Dō como um caminho de desenvolvimento pessoal e disciplinar, no qual a prática física está associada à formação do caráter (FUNAKOSHI, 2006; CAPPuccio, 2023).

Entretanto, as pesquisas revisadas ainda apresentam limitações metodológicas, como amostras reduzidas, ausência de randomização e variabilidade entre estilos e níveis de experiência. Tais restrições apontam para a necessidade de novos estudos longitudinais que analisem, de forma mais robusta, o impacto de longo prazo da filosofia do Karatê sobre o comportamento e as funções mentais. Ainda assim, o conjunto das evidências converge para uma conclusão clara: a filosofia do Karatê exerce influência mensurável nas dimensões cognitivas e psicológicas, funcionando como uma prática de autotransformação que une movimento, consciência e valor moral (ALESI et al., 2014; LEUZZI et al., 2024; VVEINHARDT; KASPARE, 2022).

Em síntese, o Karatê-Dō, quando compreendido em sua totalidade filosófica, emerge como uma via de desenvolvimento humano integral — um sistema que educa o corpo para disciplinar a mente e educa a mente para pacificar o espírito (FUNAKOSHI, 2006).

## 5. CONCLUSÃO

O presente estudo teve como objetivo analisar, por meio de uma revisão narrativa da literatura, a influência da filosofia do Karatê-Dō sobre as dimensões cognitivas e psicológicas dos praticantes. A partir da interpretação dos estudos selecionados, foi possível identificar que os princípios filosóficos que fundamentam essa arte marcial exercem papel relevante no desenvolvimento mental e emocional, ultrapassando os benefícios físicos tradicionalmente associados à prática esportiva.

A análise da literatura permitiu compreender que a prática do Karatê-Dō está associada ao desenvolvimento de funções cognitivas importantes, como atenção, concentração, memória e controle inibitório. Esses efeitos parecem estar relacionados à exigência constante de foco, disciplina e consciência corporal durante o treinamento, bem como à repetição estruturada dos movimentos, que favorece a organização do pensamento e a autorregulação cognitiva.

Em relação aos aspectos psicológicos, os estudos analisados indicam benefícios relevantes, como redução de sintomas de ansiedade, fortalecimento da autoestima, desenvolvimento do autocontrole emocional e maior estabilidade psíquica. Esses resultados evidenciam que a prática do Karatê-Dō contribui para a formação de indivíduos mais

equilibrados emocionalmente e capazes de lidar de forma mais consciente com desafios e pressões do cotidiano.

De modo geral, os achados indicam que os benefícios observados não decorrem apenas da atividade física, mas também dos fundamentos filosóficos que orientam essa prática marcial. Nesse sentido, o Karatê-Dō pode ser compreendido como um caminho de formação integral, no qual a disciplina, o respeito e o domínio de si são elementos centrais para o desenvolvimento humano (FUNAKOSHI, 2006).

Por fim, reconhece-se que ainda existem lacunas na literatura, especialmente quanto à necessidade de estudos empíricos e longitudinais que investiguem de forma mais aprofundada os mecanismos cognitivos e psicológicos associados à prática do Karatê. Ainda assim, os resultados desta revisão reforçam o potencial do Karatê-Dō como uma prática educativa capaz de promover desenvolvimento cognitivo, equilíbrio emocional e formação de valores ao longo da vida.

## REFERÊNCIAS

- ALESI, Marianna et al. **Improvement of attention and executive functions in children practicing karate. Journal of Sports Sciences**, Londres, v. 32, n. 4, p. 1–9, 2014.
- BARREIRA, Cristiano Roque Antunes; MASSIMI, Marina. **A moralidade e a atitude mental no Karatê-Dō no pensamento de Gichin Funakoshi. Psicologia: Reflexão e Crítica**, Porto Alegre, v. 28, n. 3, p. 582–590, 2015.
- CAPPUCCIO, Massimo. **Martial arts, embodied cognition and the philosophy of practice. Philosophies**, Basel, v. 8, n. 43, p. 1–15, 2023.
- DORLIVETE, L. et al. **Influence of Karate-Do training in the cognition of old people with mild cognitive impairments. Clinical Interventions in Aging**, Auckland, v. 15, p. 1–10, 2020.
- JANSEN, Petra; DAHMEN-ZIMMER, Kathrin. **Effects of karate training versus cognitive training on working memory in older adults. Journal of Sports Science & Medicine**, Bursa, v. 11, n. 3, p. 1–9, 2012.
- LEUZZI, Francesca et al. **Personality traits and mental health outcomes in martial arts practitioners. International Journal of Environmental Research and Public Health**, Basel, v. 21, n. 4, p. 1–15, 2024.

SOUZA, A. R. et al. **Influência da filosofia do Karatê no comportamento e na socialização de crianças.** Revista Brasileira de Ciências do Esporte, Brasília, v. 43, p. 1–9, 2021.

FUNAKOSHI, Gichin. **Karate-dō: meu modo de vida.** Tradução de Leiko Matsubara. São Paulo: Cultrix, 2006.

VVEINHARDT, Jolita; KASPARE, Kristina. **Mindfulness and psychological health in practitioners of Japanese martial arts.** *Frontiers in Psychology*, Lausanne, v. 13, p. 1–12, 2022.

LIMA, Eduardo Muniz; COSTA, Itallo Raphael Ribeiro da; ANDRADE, Hederson Pinheiro de. **A influência da filosofia do karatê em crianças de 6 a 11 anos na cidade de Trindade-GO.** *Vita et Sanitas, Trindade*, v. 14, n. 1, p. 13–24, 2020. ISSN 1982-5951.