

Confederação Brasileira de Karate – CBK

Federação Paulista de Karate – FPK

# **MEMORIAL**

NELSON MITSUO HIGA

São Vicente – São Paulo

2016

## **Nelson Mitsuo Higa**

Memorial apresentado como requisito parcial para obtenção de 7º grau, em exame organizado pela Confederação Brasileira de Karate – CBK.

São Vicente – São Paulo

16/05/2016

*“Determinação, coragem e auto-confiança são fatores decisivos para o sucesso. Se estamos possuídos por uma inabalável determinação, conseguiremos superá-los. Independentemente das circunstâncias, devemos ser sempre humildes, recatados e despidos de orgulho.”*

*Dalai Lama*

## **AGRADECIMENTOS**

**Agradeço a Deus, por todas as bênçãos, aos meus pais Ernesto Higa (em memória) e Mie Higa, exemplos de toda dedicação, luta e perseverança traduzidos em Amor. Ao meu filho, Lucas Mitsuo Higa, companheiro de jornada nesta vida, que me deu o papel mais sublime e a incumbência mais sagrada, de ser pai. Ao meu eterno Sensei Yoshihide Shinzato, pelas mãos de quem comecei e me ensinou os caminhos do Budô. Aos professores com quem tive o prazer de conviver e aprender: Hidekazu Oshiro, José Carlos Gomes de Oliveira, Juichi Sagara, Luiz Carlos Cardoso do Nascimento, Masahiro Shinzato, Nelson Mitsuhide Shinzato, e todos meus companheiros que trabalharam ao meu lado na arbitragem e na Diretoria da Federação Paulista de Karate e da União Shorin-Ryu Karate-Do Brasil. Muito obrigado a todas as pessoas com quem tive a oportunidade de conviver, aprendendo e ensinando sobre esta milenar arte oriental.**

**Muito Obrigado**

## **DEDICATÓRIA**

**Dedico este memorial aos meus pais Ernesto Higa (em memória) e Mie Higa, ao meu avô Kamata Higa (em memória), que pacientemente me levava e acompanhava no início das aulas e aos primeiros treinos de Karatê. À minha família, pelo incentivo e compreensão e pelas muitas horas que estive ausente no cumprimento das atividades do Karate.**

## **Introdução**

O objetivo de escrever este memorial é que pretendo organizar e relatar, por meio de uma coletânea de dados, registros que podem servir de base às futuras gerações de praticantes, utilizando-os para consultas, pesquisas e estudos mais aprofundados sobre o Karatê, contribuindo desta maneira para o desenvolvimento da modalidade.

Outro ponto importante deste material será contribuir com a entidade máxima, a Confederação Brasileira de Karate, para registro de memórias antigas e informações recentes, compondo, assim, o seu acervo histórico.

Acredito que os meus relatos serão importantes, pois treino Karate há mais de 40 anos, ou seja, desde a adolescência. O Karate faz parte dos momentos mais marcantes da minha vida, porque através da prática dos ensinamentos filosóficos, físicos e técnicos, me proporcionou um crescimento pessoal e profissional, ou seja, foi muito relevante para minha formação e conseqüentemente para a minha vida.

A influência que o esporte exerce sobre mim é de grande relevância, e enquanto eu tiver forças, condições físicas e técnicas, buscarei o crescimento e atualização na área, para continuar no desempenho e propagação desta nobre arte e o seu engrandecimento.

Verifico também que não basta só a motivação, é preciso inteligência estratégica para utilizar os benefícios que a experiência nos traz, uma vez que com o avanço da idade, enfrentamos desafios e dificuldades, já que o vigor físico não é o mesmo de um jovem, em contrapartida a vontade de ultrapassar estes obstáculos é muito maior que os entraves da idade. Por este motivo, creio que o desafio é mais instigante, exige força de vontade e gostar do que se faz.

Como resultado dos esforços físicos, de todos estes anos, é visível, em meu corpo, o surgimento de lesões e dores, que invariavelmente ocasionou-me algumas limitações. Todavia precisei aprender a lidar com as dores e assim superá-las, praticando mais atividade física e tendo mais cuidado com a minha saúde de modo geral. Tenho consciência que a idade é um fator predominantemente decisivo para um praticante de artes marciais, porém sei que com o avanço da idade adquirimos mais conhecimento e experiência, de modo que posso vislumbrar atuação em diversas áreas do Karate, continuando a contribuir para o crescimento desta modalidade esportiva e marcial.

Então surgiu este novo desafio na minha caminhada, um adversário comum a todos nós, que é o tempo. Entretanto, para uma pessoa que ama o que faz, tal como eu, cabe buscar sempre a motivação para vencer e driblar o tempo, mantendo assim acesa, “a chama que nos aquece...” como diz um antigo ditado das artes marciais.

Assim, considero de altíssima relevância e responsabilidade a pretensão para o grau a que me candidato, porquanto exige mais responsabilidade, fidelidade, trabalho; contudo, esta conquista, creio, retrata a dedicação e a motivação para continuar aprendendo sempre mais e me desenvolvendo como ser humano, profissional e dirigente esportivo, pois a busca do saber nunca cessa, e sei que posso servir como exemplo para as gerações atuais e futuras.

Esta conquista terá um significado muito especial para mim, porque vejo que poderei ir mais longe. Desafios poderão aparecer novamente, em minha caminhada, todavia eu mantereirei o foco, disciplina, persistência, fé, esforço e ética. E é este exemplo que gostaria muito de deixar às pessoas, e para a comunidade do karate, talvez a maior contribuição que posso deixar.

## **1. O Início da Prática**

Dia 9 de janeiro de 1976, foi um dia muito especial, ficando marcado pelo início de uma nova fase em minha vida, aliás, muito mais do que isso, marcado pelo dia que dei o primeiro passo neste caminho que resolvi seguir até os dias de hoje. Neste dia iniciei aos treinamentos de karatê-do com o Mestre Yoshihide Shinzato, em sua academia, situada em Santos/SP, e a partir de então, nunca mais afastei-me da prática desta nobre arte.

### **1.1 Mestre Yoshihide Shinzato e seus antecessores**

Segundo Shinzato (2004) e Bartolo (2009), não há registros das primeiras gerações de karatê, mas o precursor mais antigo dessa arte é Takahara, que, apesar de não haver dados de nascimento, sabe-se de sua existência por meio de relatos de seus discípulos.

O aluno do Mestre Takahara que mais se destacou foi Sakugawa (1782-1862), que foi conhecido como “o pai do karatê Okinawano” e em seu legado está o conceito de Dojô-Kun e o Kata “Kushanku”. Sakugawa teve três discípulos de confiança: Okuda, Makabe e Sokon Matsumura, o que mais se destacou entre os três. Foi para Matsumura que Sakugawa passou, antes de morrer, o certificado de sucessor oficial: o “Menkyo Kaiden”, que significa, literalmente, “já dei tudo”.

Matsumura nasceu em 1809 e iniciou seus treinamentos quando tinha cerca de 10 anos. Sabe-se também que ele fez inúmeras viagens até Fuchu na Província de Fukien, na China, enviado pelo rei de Okinawa. Após seu retorno da China, ele organizou e criou o estilo Shorin-Ryu de Karatê Okinawano. Matsumura recebeu o título de “Bushi” pelo Rei de Okinawa, em reconhecimento às suas habilidades e ao seu envolvimento nas artes marciais. Dentre todos os alunos de Matsumura, dois nomes se destacaram: Anko Itosu e Anko Asato.

Após a morte de Matsumura, Anko Itosu assumiu a responsabilidade com o estilo. Com a data de nascimento não precisa, provavelmente entre os anos de 1830 e 1832, Itosu foi educado nos Clássicos Chineses e na Caligrafia. Ele começou a estudar karatê sob a orientação de Nagahama Chikudun Pechin. Depois de alcançar uma elevada experiência, dedicou-se mais sobre a arte com Sokon Matsumura. Itosu faleceu

no ano de 1916, ensinava karatê em sua casa e treinou um grande número de karatecas, dentre eles Gichin Funakoshi e Choshin Chibana.

Conforme Bartolo (2009), em 1949, Funakoshi fundou a Associação Japonesa de Karatê, criando novos clubes para dar aula, ao mesmo tempo em que ensinava em sua antiga universidade e no Dojô de uma associação.

Funakoshi ficou conhecido como “Pai do Karatê moderno” e criou o Dojô-Kun que mais tarde foi utilizado em todos os dojôs de karatê Shotokan. A criação do Dojô-Kun significou a influência dos ensinamentos de Azato na vida de Funakoshi.

Choshin Chibana, natural do Japão, foi considerado um dos grandes mestres contemporâneos do karatê-do, destacando-se por ter dedicado grande parte da sua vida ao treinamento desta arte. Karateca desde os 13 anos e vivendo até os 85, Mestre Chibana ensinou esta arte marcial durante 50 anos e recebeu diversas homenagens por essa dedicação. Um dos maiores prêmios que recebeu foi ser homenageado pelo Jornal Okinawa Taimussu como um exemplo a ser seguido por todos os karatecas, pois esse Mestre muito fez pelo engrandecimento do karatê.

Sempre ao lado de seu Grão-Mestre Anko Itosu, Chibana introduziu várias mudanças no karatê Shorin-Ryu, tendo mais de 5.000 alunos, que se espalharam pelo mundo, difundindo o karatê. Em 1957, 12 anos antes da sua morte, recebeu o título mais cobiçado por todos os karatecas do mundo: 10º Dan (grau). Dentre os grandes alunos formados por Chibana, destaca-se Mestre Katsuya Miyahira e Mestre Yoshihide Shinzato.

De acordo com o estudo de Bartolo (2009), o Karatê-do chegou ao Brasil com a vinda dos primeiros imigrantes japoneses em 1908, no navio Kasato Maru, que atracou ao porto de Santos – SP.

Um dos grandes responsáveis pela história do Karatê no Brasil foi o Mestre Yoshihide Shinzato (1927 – 2008). Com o objetivo de deixar a seus discípulos grande conteúdo técnico e filosófico a respeito de sua escola de Karatê (Shinshukan), o Mestre Shinzato, no ano de 2004, publicou o livro Kihon, na qual encontramos um pouco sobre sua história de vida. Também há relatos biográficos desse grande Mestre nas revistas comemorativas da Escola Shinshukan que normalmente são lançadas de 5 em 5 anos.

Mestre Shinzato nasceu em Okinawa, Japão. No Colégio Militar iniciou seus treinamentos de Karatê-do com o Mestre Anbun Tokuda, aluno de Mestre Choshin Chibana e Judô com o Mestre Soko Itokazu. Anos mais tarde, optou por seguir a prática

do Karatê-do com o Mestre Choshin Chibana e depois do falecimento deste, continuou treinando com o Mestre Miyahira.

Com a chegada da Segunda Guerra Mundial, Shinzato, que não atendia aos requisitos de altura para atuar como piloto de avião, partiu para a capital e decidiu atuar como radiotelegrafista no exército japonês. Terminada a guerra, o mestre retornou a Okinawa onde tornou-se funcionário público.

Embora trabalhasse para o governo, Mestre Shinzato continuou se dedicando à prática e ao estudo da filosofia do Karatê. Por acreditar no seu potencial resolveu viajar para o Ocidente com o objetivo de divulgar e propagar o Karatê-do.

Em 16 de janeiro de 1954 desembarcou no Porto de Santos e instalou-se na cidade de Praia Grande, onde inicialmente ministrou as aulas de Karatê-do em sua casa, para os jovens da colônia japonesa. Em 1962, fundou a Academia de Karatê-do em Santos; e em 1970 mudou o nome para “Associação Okinawa Shorin-Ryu Karatê-do Brasil”. Em 1976 criou a União Shorin-Ryu Karatê-do Brasil e em 1992 fundou a International Union Shorin-Ryu Karatê-do Federation.

Dez dias após a sua chegada ao Brasil, o Mestre Shinzato, no dia 25 de janeiro de 1954, fez a primeira demonstração de Karatê no Parque do Ibirapuera. Com os membros do Grupo de Folclore de Okinawa, juntamente com o seu irmão Yuzo Shinzato, em comemoração aos 400 anos de aniversário da Cidade de São Paulo.

O método de aula do Mestre Shinzato se baseava na filosofia do Budô, o desenvolvimento esportivo e o convívio social, tendo como objetivo criar um homem útil, tanto à sociedade como à família, com um corpo forte e a mente equilibrada.

No Brasil, para manter-se sempre em constante atividade, treinou Goju-Ryu Karatê-do com o Mestre Shikan Akamine. Hoje, a escola Shin Shu Kan Shorin-Ryu Karatê-do, através dos discípulos do Mestre Shinzato, estão disseminadas em mais de 200 academias e clubes espalhados por várias cidades do Brasil e do exterior como Japão, E.U.A., México, Argentina, Bolívia, Uruguai, Austrália, Chile, Espanha, Suíça e Portugal.

Além de treinar Karatê-do o Mestre Shinzato treinou Kobu-do com os mestres Shikan Akamine, Masahiro Nakamoto e Katsuyoshi Kanei, recebendo a categoria de “HANSHI” de kobu-do pelo Mestre Katsuyoshi Kanei em novembro de 1993.

Ao longo de muitos anos de trabalho e sucesso o Mestre Shinzato recebeu diversos títulos e homenagens, as mais importantes são: Comendador do Japão, Cidadão Santista, Defensor de Bens Culturais (Secretaria de Recuperação de Bens Culturais) e

foi condecorado com a Gran Cruz Ordem ao Mérito Municipalista e com a Medalha de Honra ao Mérito “Brás Cubas” pela Câmara Municipal de Santos.

O Mestre Shinzato também recebeu a categoria mais almejada por todos os Karatecas, 10º Dan (grau).

## **1.2 Relatos da época em que iniciei a prática na modalidade**

Eu e muitos jovens daquela época gostávamos de assistir treinamentos de Artes Marciais, pois na década de 70, os filmes de lutas ganharam muita repercussão, e conseqüentemente, foi grande a procura para praticar lutas nas academias.

Interessei-me bastante pela prática do Karatê-do, já que tinha um corpo franzino e dificultava a prática de algumas modalidades esportivas que requeriam altura mínima ou outros requisitos. Eu, como todo adolescente, procurava autoafirmação e entendia que poderia superar-me praticando o Karatê-do. Além disso, sabia da necessidade de conhecer uma técnica de defesa pessoal, e o karatê, já era uma luta respeitada e reconhecida mundialmente, como uma técnica de grande eficácia, o que despertou em mim interesse maior.

Quando decidi iniciar a prática do Karate, fui orientado por familiares a procurar a academia mais conhecida e conceituada da Cidade de Santos, a ASSOCIAÇÃO OKINAWA SHORIN RYU KARATE – DO BRASIL. Era comandada pelo Mestre Yoshihide Shinzato, aliás, naquela época não existia outro estilo de karatê-do na cidade, a não ser o estilo Shorin-Ryu, pioneiro no ensino da arte na Baixada Santista, e um dos precursores no ensino do Karate no Brasil.

Nos primeiros treinamentos sentia as dificuldades inerentes a todo iniciante, ávidos por executar movimentos técnicos, e devido à minha dedicação aos treinos, recebia palavras incentivadoras, que serviram como reforços positivos para persistir no meu intento. Este reforço e incentivo, principalmente quando partiam do próprio mestre, tinham um significado muito maior, e davam-me a certeza que eu estava no caminho certo, que era o que eu queria; contudo, para alcançar o êxito, necessitaria de muito esforço, disciplina e persistência.

Como participava ativamente das aulas, logo surgiram as apresentações, em eventos da Cidade de Santos e até mesmo em outros municípios, que ajudaram muito na divulgação do Karatê não somente junto a caratecas, mas na sociedade em seus diversos segmentos.

Paralelo a estas atividades de demonstração acompanhando o Sensei Shinzato, comecei a participar de competições internas do estilo e também da Federação Paulista de Karate, nas quais, eu creio, foi o início de uma vivência mais profunda e decisiva na minha vida como carateca, competidor, arbitro e dirigente.

Os treinos tinham a duração de 90 minutos, sendo 50 minutos direcionados à ginástica e os restantes 40 minutos ao Kihon, Katá e Kumite. A ginástica era tradicionalmente a mesma em todas as aulas, com a inclusão de algumas técnicas mais importantes do Karatê, como socos, chutes e golpes executados no chão. Observava que os praticantes mais jovens mostravam certa resistência a ginástica padronizada, e direcionavam seu interesse em kumite. À época ainda não existia a preocupação com os aspectos esportivos; era mesmo uma luta quase real, com altos índices de acidentes, assemelhando-se em termos ao Jyu Kumite.

Naquele tempo, os treinos eram realizados em chão puro, alguns com carpetes, ou raspas de pneus revestidos de lonas, tatames de palhas, que exalavam mau cheiro; já atualmente, o piso oferece segurança, evitando lesões nas articulações, que ocorrem devido ao impacto, com um melhor amortecimento em casos de quedas.

O preparo técnico, metodológico, didático de um professor era limitado; hoje, geralmente é um faixa preta formado em Educação Física, com conhecimentos especializados, possuidor de noções básicas de higiene, de primeiros socorros, e utilização de termos técnicos. Enfim, exige-se cada vez mais um preparo técnico e profissional para quem atua, transmite e forma caratecas. Há uma preocupação com estes aspectos, o que é um diferencial positivo em comparação à época que iniciei meus treinamentos.

Outro aspecto que percebo, é que atualmente o conteúdo das aulas é mais objetivo, busca-se uma eficácia cada vez maior na metodologia de transmissão dos conhecimentos, respeitando a potencialidade de cada praticante, o que exige avaliar e implementar estratégias específicas para cada indivíduo, alcançando assim, melhores resultados; o que diferencia da minha época, onde tudo era transmitido para todos, sem distinguir, crianças, adultos, praticantes e competidores.

Em resumo, antigamente, não havia preocupação com a profissionalização e preparo para se ensinar Karatê, hoje as Entidades, primam pelo preparo desses profissionais, com a padronização das técnicas, e as competições com regras claras e estabelecidas, que muito contribuem para o reconhecimento desta modalidade no cenário mundial, como esporte competitivo, inclusive.

Em contrapartida, sou admirador de todos os mestres que ensinavam karatê naquela época, pois, mesmo sem uma formação específica, conseguiram transmitir seus ensinamentos, deixando um legado e grandes contribuições para as gerações atuais. Tendo como exemplo meu mestre Yoshihide Shinzato, que dentre os diversos legados que nos deixou, criou uma ginástica que é utilizada até os dias atuais, e diversos profissionais da saúde apontam seus benefícios com relação a saúde e qualidade de vida. Essa ginástica está descrita no livro que o mestre escreveu. Neste livro também consta 26 kihons (treinamento de fundamentos), que são muito utilizados no nosso estilo Shorin-Ryu, para desenvolvimento das técnicas dos praticantes.

As Entidades Estaduais e Nacionais oferecem eventos de competição, cursos, fóruns, para a atualização dos profissionais. Este espaço é muito importante para a disseminação do Karatê, atualização e padronização como modalidade esportiva, competitiva.

A meu ver ainda há um distanciamento entre o ensino formal e o ensino do Karatê, nas Academias e Escolinhas, talvez por ser caracterizada como educação não formal, contudo não desprezo o caráter da intencionalidade formativa, daí a necessidade de resgatar a importância do preparo para um profissional.

Incentivo e valorizo o ensino do Karatê nas escolas, esta inclusão sem dúvida trará muitos benefícios aos educandos, aos pais, à família, à escola, enfim à sociedade, haja vista o caráter filosófico do Karatê.

### **1.3 Graduações**

Os exames de kyu, para mim, sempre significaram uma preparação para chegar a hora de enfrentar uma banca examinadora para faixa preta, porém confesso que era comum um certo nervosismo, frio na barriga, noites mal dormida.

A cada avaliação aumentava a responsabilidade, e nem as experiências anteriores eliminavam os sintomas de ansiedade. Em contrapartida, sabia que não podia perder a oportunidade de mostrar desempenho possível. O desafio maior era e é o “autocontrole”, pois se eu era convidado pelo Sensei a fazer um exame, significava um sinal de que estava de acordo com as exigências para aquela graduação. E é isso que tento passar hoje em dia aos meus alunos, penso que esta foi uma das grandes aprendizagens sobre cada um dos exames de graduação que participei. A banca

examinadora era presidida pelo Sensei Shinzato e formada com professores mais antigos e mais graduados.

Em relação aos exames de Dan, era um evento revestido de toda formalidade e sem dúvida, um momento especial, que exigia muitas horas, meses de preparação, porque o objetivo era estar entre uma minoria seleta de aprovados. No início, a cada grau conquistado, a meta seguinte era o grau superior.

Organizados pela Federação Paulista de Karatê, meus exames foram realizados no Ginásio do Ibirapuera, Ginásio do Espéria, Ginásio do DEFE e até no Ginásio do Colégio São Bento.

Com muito orgulho, tive a grata satisfação de ter como examinadores alguns dos grandes mestres do Karatê Brasileiro e isto agregou muito valor a cada grau conquistado ao longo dos anos, e sem dúvida uma responsabilidade muito grande para seguir os exemplos dos grandes mestres. Cito alguns deles: Yoshihide Shinzato, Juichi Sagara, Tomeji Ito, Michizo Buyo, Koji Takamatsu, Hidekazu Oshiro, Yasunori Yonamine, Sergio Hisaoka, alguns já falecidos, contudo deixaram um grande legado.

A meu ver, todos os exames foram importantes e, a cada um deles, mais desafios surgiram. Mas, sem sombra de dúvida, o primeiro exame, no ano de 1980, quando conquistei a faixa preta, foi algo inesquecível, nem consegui dormir à noite, pois mal conseguia acreditar que tinha chegado à faixa preta.

Já no último exame que realizei pela CBK, para graduação de 6º Dan, no ano de 2007, havia um pré-requisito, que era a elaboração de uma monografia. Escolhi o tema “Benefícios do karatê-do para a Terceira Idade”, e, além disso, um relato sobre a participação na área esportiva. Esta monografia exigiu pesquisa, escolha e definição do tema, e a meu ver, foi muito positivo. Como fruto deste trabalho, incluí em minha academia, uma turma de praticantes da 3ª idade, turma esta que denominamos “Karatê Adaptado”, em atividade até a presente data.

Um dos exames mais difíceis de completar foi o exame para o 5º grau, pois tive que enfrentar mais um adversário: o tempo frio; uma vez que foi no mês de julho em São Paulo, no Colégio São Bento, um ginásio, local aberto nas laterais e na parte superior. Apesar de ter me aquecido bastante, não foi suficiente, porque ao iniciar o Kihon com a técnica de mão, senti que poderia aplicar as técnicas com mais força e comecei a aumentar o ritmo. Quando cheguei na sequência dos chutes, sofri uma distensão e mal podia pisar no solo, todavia completei o exame.

Tenho a consciência que não rendi a metade do que podia, porquanto fiz com muitas dores, mas suportei até o final. Depois deste incidente, fiquei afastado 03 meses para recuperar-me, uma vez que sentia muitas dores, e o local da lesão tinha escurecido. Por conta desta ocorrência, foi o exame mais difícil de completar e nem imagino como consegui.

## **2. Experiências em Competições**

### **2.1 Início nas competições**

As minhas primeiras participações foram em competições do estilo. Essas participações me trouxeram mais experiência e me prepararam para disputar torneios oficiais posteriormente.

Lembro perfeitamente de como os Torneios eram diferentes dos atuais. As competições eram concentradas em categorias de adultos. Nesta época eram poucas crianças praticando a modalidade. Nas categorias não havia divisões de peso nem graduação. A modalidade também tinha pouquíssimas praticantes do sexo feminino, tampouco competições para mulheres.

Outro fator muito diferente era o excesso de lesões, pelo fato dos atletas não utilizarem protetores (mãos, pés, boca) e não era exigido tanto cuidado e controle nos golpes como é atualmente. As competições eram realizadas em assoalho de madeira, com demarcações feitas com fitas adesivas.

As regras de competições já existiam nas Federações, mas em competições internas (estilo), não eram atualizadas, nem padronizadas, sendo praticamente definidas antes do início das competições.

### **2.2 Experiência como atleta**

Particpei em algumas competições como atleta nos finais dos anos 70, conseguindo bons resultados, principalmente em katá, e isso ocorreu, particularmente, devido a minha baixa estatura, já que as competições de Shiai Kumite eram de caráter absoluto (não havia divisão de peso); mas também tive algumas participações em competições de kumite.

Em 1982, quando a Associação Okinawa Shorin-Ryu Karate-do Brasil completava 20 anos de atividade, recebi uma premiação como melhor atleta da União Shorin-Ryu Karate-do Brasil.

Lembro que na época participávamos de Campeonatos Paulistas, representando o estilo Shorin e não Associações como atualmente. Nesta época conquistei alguns títulos de Katá individual e por equipes.

As dificuldades de participação eram inúmeras, uma delas era que as inscrições eram para apenas 1 atleta por categoria e tínhamos que fazer uma seletiva para conquistar o direito de participar. Consegui nesta época vaga para disputar Campeonato Paulista Universitário e Campeonato Brasileiro Universitário. Nestes campeonatos nossa equipe representou duas instituições, a Universidade Santa Cecília e a Faculdade de Educação Física de Santos.

Os campeonatos que mais marcaram a minha participação como atleta foram os Jogos Regionais e Jogos Abertos do Interior, onde tive a oportunidade de representar a cidade de Santos. Desde a seletiva para conquistar a vaga, até a disputa do campeonato, era tudo muito motivador. Os pontos positivos que destaquei era a oportunidade de conhecer competidores de outras modalidades, estar em alojamentos cedidos pelas prefeituras convivendo como atleta e tendo a oportunidade de ser um torcedor para os outros atletas da cidade, inclusive que disputavam em outras modalidades. Esta competição tinha uma repercussão muito grande em jornais, televisão e nos órgãos do município. Pertencer a seleção de sua cidade era uma das primeiras ambições de todo esportista de qualquer modalidade.

O título mais marcante que conquistei foi no Campeonato Paulista Universitário. Neste evento tive a oportunidade de fazer parte da equipe da Faculdade de Educação Física de Santos. Nossa equipe era composta apenas por quatro atletas, eu, Arivaldo Ribas, Rogério Rocha e Fábio Parada. Nós tivemos que disputar o título contra a equipe de Educação Física da USP que contava com atletas renomados e favoritos. Realmente foi muito emocionante e ficou marcado em minha memória, pois superamos todas as dificuldades com muito esforço, disciplina e determinação.

Atuei como competidor entre os anos de 1976 a 1985, todavia, com o tempo deixei um pouco de lado as competições para dedicar-me aos treinamentos dos meus alunos.

### **2.3 Experiência como técnico**

As minhas primeiras experiências na função de técnico aconteceram quando comecei a dar aula. Treinando os atletas, acompanhando em competições e ministrando treinamentos técnicos e táticos visando conquistas e resultados favoráveis, para colocar em destaque as academias que eu trabalhava.

Fui treinador das seguintes equipes:

- Equipe de karatê do 2º Batalhão de Caçadores
- Equipe da A.F.C. (Associação dos Funcionários da Cosipa)
- Associação Shinzato Dojô
- Associação Higa-Dojô
- Seleção de karatê de São Vicente
- Seleção de karatê de Assis
- Seleção Santista de karatê-do
- Técnico da Faculdade de Educação Física de Santos

Muitos atletas que treinei se destacaram nos campeonatos de estilo e campeonatos oficiais. Irei destacar os atletas que conquistaram os títulos mais importantes e um breve histórico destes atletas.

Leonardo Norio Nitto

- Campeão Paulista: 1992, 1993, 1998.
- Campeão Brasileiro: 1992, 1993.
- Campeão dos Jogos Abertos do Interior: 1997, 2001.

Douglas Guimarães de Brito

- Campeão Paulista: 1993, 1994, 1995, 1996, 1997, 1998, 1999, 2000, 2001, 2002, 2003, 2004, 2007, 2008, 2009, 2011, 2012, 2015.
- Campeão Brasileiro: 1993, 1995, 1996, 1998, 1999, 2000, 2001, 2002, 2003, 2004, 2005.
- Campeão Sulamericano: 2001, 2002.
- Campeão Panamericano: 1999.
- Campeão dos Jogos Abertos do Interior: 1995, 1996, 1997, 1998, 2000, 2001, 2002, 2004, 2005, 2006, 2007, 2010, 2012.

Gleicy Aparecida de Oliveira

- Campeã Paulista por equipe: 1996
- Campeã Brasileira por equipe: 1995
- Campeã da Copa PUKO JUNIOR – IND E EQUIPE – Curaçao - 1995
- 3º colocada no Campeonato Mundial Juvenil e Junior - África do Sul: 1996.

## **2.4 Experiência como dirigente**

As experiências iniciaram na Associação Higa-Dojô que fundei em 1986 e exerço a função de presidente e diretor técnico até os dias atuais. Depois tive a oportunidade de assumir funções na União Shorin-Ryu Karate-Do Brasil e na Federação Paulista de Karate.

Atualmente exerço os cargos de:

- Diretor de arbitragem da União Shorin-Ryu Karate-Do Brasil
- Diretor de arbitragem da IUSKF (*International Union Shorin-ryu Karatê-do Federation*)
- Diretor de arbitragem da Federação Paulista de Karatê

Anteriormente, já exerci os cargos de:

- Delegado Regional da Federação Paulista de Karate
- Diretor de Eventos da Federação Paulista de Karate
- Diretor Adjunto de Arbitragem da Federação Paulista de Karatê-do

Viso cumprir o meu trabalho com competência e responsabilidade na União Shorin-ryu e FPK, contribuindo para o crescimento e desenvolvimento dessas entidades.

Acredito que o segredo para um trabalho de sucesso é seguir as orientações dos superiores e trabalhar em parceria com os demais diretores. Desta forma, consigo dar a minha contribuição, mantendo um relacionamento agradável com todos que me cercam, respeitando opiniões opostas e contrárias, e aproveitando as críticas de maneira construtiva, para que contribuam para o desenvolvimento da função designada.

Seguindo os exemplos que meu Mestre Shinzato deixou, estarei sempre disposto a contribuir para o crescimento e desenvolvimento do Karate do meu estilo, do meu estado e para o Karate do Brasil.

## **2.5 Experiência como árbitro**

Comecei a arbitrar quando o Mestre Yoshihide Shinzato levou uma equipe para exercer esta função em um torneio no interior do estado de São Paulo (cidade de Araras). Gostei da atividade, porque não tinha experiência de arbitragem fora da academia. Com isso, comecei a estudar os regulamentos e a arbitrar em campeonatos do estilo, até que, aproximadamente no ano de 1982, a Federação Paulista de Karate realizou um curso de árbitros com credenciamento estadual, na qual eu participei. Desde então, não parei mais de arbitrar, sempre buscando mais conhecimento.

Dentro do estado de São Paulo, arbitrei no mandato de vários diretores de arbitragem, tais como: Tomeji Ito, Takashi Shimo, Michizo Buyo, Yasunori Yonamine e Takashi Shigeeda. Cada um possuía características específicas de comandar o quadro de árbitros, contudo todos contribuíram para o meu crescimento como árbitro e principalmente como carateca.

As experiências obtidas na arbitragem são muito valiosas para o crescimento como professor, tanto na observação dos atletas em destaque, como para identificar táticas e estratégias treinadas e executadas nas competições pelos atletas de alto nível. E assim, atuando direto no estado de São Paulo, que obtive as classificações até conseguir a categoria A na FPK.

No início dos anos 90 fui convidado para atuar como Diretor Adjunto de Arbitragem da Federação Paulista de Karatê, ao lado do professor Takashi Shigeeda por muitos anos. Após o desligamento do Sensei Shigeeda, assumi a função de Diretor de Arbitragem no Estado de São Paulo e algum tempo depois indiquei o professor Ailton Grilo para função diretor Adjunto, sendo o nome indicado aceito de prontidão pelo Sensei Pedro Hidekazu Oshiro, na época presidente da Entidade.

Em 1992 tive a oportunidade de fazer um credenciamento Sul Americano, na cidade de Guarujá, conseguindo a classificação de árbitro de kumite pela W.U.K.O, Organização Mundial de Karate naquela época.

Algumas dificuldades que encontrei pelo caminho era que não havia remuneração para árbitros, as participações eram voluntárias ou obrigatórias para

cumprir um regulamento. Por isso, diversas vezes tivemos dificuldade em escalar árbitros, principalmente quando a federação passava por dificuldades financeiras, pois os árbitros já acostumaram a receber e então, quando não havia condições de pagar, percebíamos que alguns não participavam. Ao mesmo tempo, não podíamos nos desfazer deles, pois sabíamos que em determinados eventos precisaríamos deles.

Outra dificuldade que se apresentava, era com a constante mudança das regras, como estas ficavam cada vez mais complexas, cada vez que um árbitro se ausentava por um determinado tempo, as regras já haviam modificado, ou seja, era necessário atualizar-se constantemente.

Atualmente, com o avanço da tecnologia e da informatização, outros recursos se desenvolveram, a comunicação, mesmo a distância, chega instantaneamente. Possibilitando recursos avançados nos cursos e treinamentos, resultando em grandes benefícios não só na área de arbitragem, mas no karatê em um todo, resultando em uma nova safra de atletas do karatê brasileiro e internacional.

Hoje, fazendo parte da arbitragem da CBK, posso contribuir com a experiência de anos de trabalho em minha academia. Continuo formando faixas pretas e árbitros e levando-os também para eventos nacionais. Neste ano (2016), aconteceu o Fórum Nacional de Karatê de 2016, em Fortaleza, neste evento eu participei com mais 2 árbitros da minha academia, Lais Guerra e Lucas Higa. Também na primeira etapa classificatória do Campeonato Brasileiro de 2016, que aconteceu em Salvador estive presente acompanhados dos alunos Jorge Lopes e Ricardo Gonçalves; além dos inúmeros árbitros do estado de São Paulo, que também participaram para obterem uma classificação nacional e internacional. Desta forma continuo contribuindo com a federação do meu estado e com o Karate do Brasil na formação de um grupo coeso de arbitragem.

## **2.6 Considerações a respeito da competição**

Com as atuações em competições, além das oportunidades de estabelecer novos contatos, de aprender muito, há a possibilidade de trocas de experiências enriquecedoras.

As competições são oportunidades de divulgar a academia e os alunos campeões em todos meios de comunicação. Hoje, as redes sociais são muito utilizadas para esse fim.

Porém, existe um aspecto restritivo. O profissional que se dedica somente as competições se limitará a uma das áreas de interesse no karatê-do. Se o mesmo atua em academias, espaços de divulgação e prática de esportes, ele perderá uma grande parte do público, pois as pessoas nos procuram também com outros objetivos.

O perfil do nosso público atual é muito diversificado, assim o professor tem que se moldar aos interesses dos mesmos, para oferecer o melhor serviço, estar sempre atualizado e regularizado perante as Entidades Superiores.

Dentro da minha experiência, observo que a grande maioria busca condicionamento físico, alguns chegam por recomendação médica, outros pelo fato de conhecer alguém que pratica, uns para estabelecer novas amizades, outros pela satisfação de ser um praticante de uma atividade física e esportiva, uns por recomendação da escola, assim nem todos buscam se tornar um atleta de competição.

Por conseguinte uma lição que fica, pela minha convivência em uma academia, é que somos uma parcela importante da sociedade na formação do caráter das pessoas, uma vez que elas chegam até nós com as mais diferentes expectativas buscando no Karate uma possibilidade de vencer barreiras e ultrapassar dificuldades.

### **3. Ensino**

Tudo começou na academia onde treinava, Associação Okinawa Shorin-Ryu Karate-do Brasil, após chegar a faixa preta tornei-me um dos instrutores. Como sempre procurei obedecer às ordens e orientações do Mestre Yoshihide Shinzato, que era o responsável pela academia, consegui a primeira oportunidade de ministrar aulas e essa experiência valiosa consolidou uma certeza: eu gostava de dar aulas.

Iniciei o ensino do Karate em 1980, no 2º Batalhão de Caçadores – 2º BC, (atual 2º Batalhão de Infantaria Leve) quartel do exército na cidade de São Vicente. As aulas eram aos sábados, domingos e quartas feiras, à tarde. Este cronograma incomum se dava em função dos treinos ocorrerem nas dependências do quartel, porque nestes dias não havia expediente militar. Ministrei aulas no quartel, até o final de 1983 e esta experiência foi magnífica, pois ali iniciei a formação de meus primeiros alunos, muitos ainda eram crianças e pude acompanhar o crescimento e a formação deles.

Vários alunos que iniciaram comigo no quartel chegaram a faixa preta posteriormente, inclusive, tenho alunos daquela época que continuaram seguindo meus passos e treinam comigo até hoje, outros, por ocasião do destino, tiveram que se afastar,

mas depois de algum tempo me procuraram novamente e dão continuidade hoje a aquele treinamento que iniciamos a anos atrás.

Muitos dos meus alunos cresceram ao meu lado, e por questões profissionais tiveram que se afastar. Alguns deles hoje são mestres e professores universitários na área da Educação Física, outros são profissionais de sucesso nas áreas que escolheram. Após eu me afastar do quartel em 1983, alguns alunos deram continuidade ao estudo do karatê com outros professores, e, com o tempo, conseguiram obter sucesso em sua jornada e hoje são professores de karatê-do; algo que me faz sentir feliz e realizado.

Em 1984, o Professor Masahiro Shinzato, filho mais velho do Mestre Yoshihide Shinzato, convidou-me para ser o responsável pela Academia Shinzato Dojo, academia que o professor Masahiro abriu na avenida Ana Costa, excelente ponto na cidade de Santos, e devido às ocupações deste professor, ele precisava de alguém que se dedicasse a administrar a academia e ministrar aulas; e encontrou em mim este perfil. Nesta época, eu já estava formado e aplicando os ensinamentos adquiridos no curso de graduação em Educação Física, e assim deparei-me com uma outra questão: administrar uma academia. Esta recebia muitos alunos, era uma das mais tradicionais de Santos, e por pertencer à família Shinzato, era uma referência no Karate. Ali também consegui a oportunidade de formar excelentes alunos e muitos deles chegaram a faixa preta, alguns deles também deram continuidade comigo e acompanharam meu trabalho durante todos esses anos. Só parei de dar aula nesta academia porque tinha um objetivo, que era abrir meu próprio DOJO.

Paralelamente as atividades na SHINZATO DOJO, ministrei aulas na Associação dos Funcionários da Cosipa, que equipou um local de treinamento especialmente para uso dos funcionários e seus dependentes. Nesta atividade, permaneci por um período de 02 anos, apesar de muito bem equipado e administrado, a entidade exigia que eu disputasse campeonatos, o que não era possível, devido a inúmeras atividades que fui assumindo: ministrar aulas, administrar academia, compromissos com arbitragem, organizar eventos, treinar, já absorviam todo meu tempo, assim não tinha como participar de competições como atleta.

Em junho de 1986, deixava a Academia Shinzato Dojo, para fundar e trabalhar na Associação Higa-Dojô, entidade da qual sou responsável até os dias atuais, e aplicando todos os ensinamentos recebidos, experiências adquiridas ao longo dos anos, e que me proporcionaram muitas alegrias. Este ano, chegamos à marca de 30 anos, sempre no mesmo local. Já tive muitos alunos neste local ao longo de todos esses anos e

hoje posso acompanhar o resultado deste trabalho, muito me orgulha saber que nossa Associação foi uma das que mais formou faixas pretas que representam o Estilo Shorin na Federação Paulista de Karate e Confederação Brasileira de Karatê-do. Além disso, quase a totalidade das crianças e jovens que iniciaram conosco se tornaram cidadãos vitoriosos. O grande fruto deste trabalho é ver que pais que já treinaram em nossa academia, reconhecendo do bem que foi feito a eles, hoje trazem seus filhos e netos para treinar conosco.

Como a minha Academia é filiada a Federação comecei a participar com mais frequência e efetividade das atividades da entidade, esta participação possibilitou-me oportunidades de conhecer mais de perto o trabalho desta entidade, foi neste trabalho conjunto que formei muitos atletas campeões estaduais, nacionais e alguns internacionais.

Há mais ou menos 15 anos, mudei radicalmente meu foco de trabalho, assumi a função de Diretor de Arbitragem da FPK, função esta que estou até o presente momento. Além de ter assumido também a função de Diretor de Arbitragem na organização do meu estilo, fundada pelo Mestre Yoshihide Shinzato, International Union Shorin-Ryu Karate-do Federation e União Shorin-Ryu Karate-do Brasil.

Com estas duas funções, trabalho incansavelmente na ampliação do quadro de arbitragem, procuro estar sempre atualizado, participar o máximo possível dos eventos, reciclar tecnicamente e constantemente. Este é um trabalho desafiador, mas muito gratificante. Muitos dos meus alunos se tornaram árbitros no estilo, na federação e alguns na confederação.

Concomitantemente, ministro aulas, trabalhando o Karate como uma arte marcial, atendendo crianças, jovens, adultos, pessoas da terceira idade e pessoas com deficiências, num trabalho de inclusão, proporcionando-lhes a oportunidade de conhecer os benefícios da prática do Karate, no seu dia a dia.

Dado este enfoque educativo e formativo ao trabalho, o direcionamento foi automático, no sentido de “fugir” do aspecto competitivo, sem deixar de ensinar as regras do Karate esportivo.

#### **4. Atividades de Gestão**

Em 1986, apoiado por um grupo de familiares e amigos, foi fundada a Associação Higa Dojo, situada no município de São Vicente/SP. Na ata número 01, do

livro de atas oficiais nº. 01 diz: “Aos dois dias do mês de junho de 1986, reuniram-se os senhores: Nelson Mitsuo Higa, Manoel Pestana Filho, Lídia Hatsuko Higa, Mario Guibo, Paulo Aguina, José Berlanga Monteiro, João da Silva, Sueli Akeme Higa, Masau Antonio Higa, José Carlos Ferreira, Ernesto Higa, Lúcio Sadaychi Guibo e Paulo Cesar Ferreira, a fim de se fundar uma associação para prática do Karate-Do e outros esportes. Após vários debates e sugestões ficou aprovada a denominação de Associação Higa DOJO. Na mesma oportunidade o Sr. Nelson Mitsuo Higa, apresentou um projeto dos estatutos sociais, tendo sido aprovado por unanimidade entre os presentes”. Assim nasceu oficialmente a ASSOCIAÇÃO HIGA DOJO.

Essa entidade presidida por mim, filiou-se desde os primeiros dias a Federação Paulista de Karatê-do – FPK que, por sua vez está vinculada a Confederação Brasileira de Karatê-do – CBK.

Inclusive este ano comemoramos 30 anos de existência, superando muitos desafios, para cumprir o objetivo de difundir o Karatê, através da prática e ensino. Nesta associação já passaram vários atletas, inclusive com participações nacionais e internacionais, além de ter formado centenas de faixas pretas.

O trabalho inicial foi a preocupação de formar uma base, com os primeiros alunos para representar a Associação em competições do estilo e na Federação. Nesta época, muitos alunos já haviam treinado comigo, e retornaram por ocasião da abertura da Academia em São Vicente. Passada a fase inicial, a etapa seguinte, foi a busca pela graduação dos alunos, se engajando nos treinamentos para formação de faixas pretas, e os mais adiantados já ajudavam nas aulas, e em atividades de auxiliares. Uma equipe unida, organizada e disciplinada que passou a ser apoio em diversas atividades como competições. Nesta fase o trabalho foi ficando mais consistente e começou a apresentar os primeiros resultados positivos, decisivos para a nossa consolidação.

Outra experiência como gestor aconteceu dentro do estilo Shorin, que também se expandiu, a ponto de termos praticantes em quase todo o país. Devido a esse crescimento, era importante um desenvolvimento e um aperfeiçoamento em todas as suas áreas e no Departamento de Arbitragem não poderia ser diferente. Fui convidado a assumir o cargo de Diretor de Arbitragem, o que fez com que eu buscasse, cada vez mais, conhecimentos na área.

Ingressei na Prefeitura Municipal de Santos, em abril de 1986, como Professor de Educação Física, com lotação na Secretaria Municipal de Esportes. Nesta função,

adquiri muitos conhecimentos, que levei para o Karate, não apenas como Educador Físico, mas na parte de gestão de práticas esportivas e organização de eventos.

Foi muito enriquecedor, pois pude praticar o que aprendi nos bancos da faculdade. Como servidor, consegui a oportunidade de participar de diversos fóruns, congressos, seminários, nas mais diversas localidades.

A Prefeitura Municipal, através da Secretaria de Esportes, promovia eventos de grande porte, isso me proporcionou a oportunidade de trabalhar, organizando eventos de diversas modalidades e não apenas do Karate, mas a minha proximidade com o mesmo, acredito, sempre me direcionaram para organizar, coordenar eventos da modalidade, promovidos pela municipalidade.

Nos anos 90, ingressei no quadro de árbitros da Confederação Brasileira de Karate. Exercendo as atividades inerentes as estas funções, fui convidado e aceitei também mais um encargo, o de Delegado Regional de Karate em Santos, pois a Federação Paulista de Karate, dividiu o estado de São Paulo, em 10 regiões, ou seja, descentralizando em 10 delegacias regionais as suas atividades e eventos como campeonatos e cursos. Nesta trajetória incluem-se outras funções que desempenhei, tais como Técnico e Atleta da Seleção Santista de Karate, Diretor de Eventos da FPK.

De tudo isto, fica a certeza de que quando convidado a assumir algumas funções, uma vez que gosto do que faço, busco sempre ser colaborador e trabalhar em equipe. Agradeço a todos que trabalharam em parceria comigo nestas gestões, porque sei que sozinho não conseguiria ir longe. Creio que todos têm capacidade, basta termos sensibilidade para desenvolver as habilidades de cada um, e só atingimos a plenitude quando nosso trabalho alcança outras pessoas.

## **5. Atividades científico-acadêmicas**

Entrei para o Curso de Educação Física em 1980 na Faculdade de Educação Física de Santos. Antes disso havia prestado vestibular para Desenho Industrial, consequência de ter cursado Ensino Técnico, porém desisti, e prestei novo vestibular. Assim a escolha pelo curso de Educação Física, foi direcionada pela preferência por atividades esportivas de modo geral, mas, principalmente, em função de ser um praticante de Karatê-do. Foi uma decisão que acabou definindo meu rumo dentro do Karate, e na minha vida profissional. Terminei a minha graduação no ano de 1983.

Após formado procurei continuar atualizado, e para isso, ao longo destes anos participei de diversos cursos e congressos relacionados à esportes e também a Artes Marciais, principalmente a Karatê-do.

Nesta oportunidade gostaria de destacar alguns, que participei e considero que foram extremamente importantes para minha experiência; um deles foi o curso de formação em Lazer, que realizei na UNICAMP.

Por diversas vezes estive presente fazendo curso no Fitness Brasil, que é o maior congresso do mundo para profissionais de Educação Física e reúne todos os anos mais de 5 mil congressistas e os maiores especialistas do fitness e bem estar, esse evento é realizado anualmente na cidade de Santos.

Destaco também a participação mais recente, no 9º Congresso de Educação Física de Jundiaí, realizado em 16 de novembro de 2014. Neste evento tive a oportunidade presenciar o curso de “Criatividade, Motivação e Ludicidade nas aulas de Karate”, excelente curso que foi ministrado pelo Prof. Dr. Davi Rodrigues Poit, que é 6º Dan da Confederação Brasileira de Karate. Este professor é também um grande amigo, que por muitos anos foi meu companheiro de arbitragem na FPK e na CBK e atualmente é um dos docentes mais renomados do país no que tange a área de organização de eventos e marketing esportivo, sendo uma referência com diversos livros publicados. Tenho muito orgulho de ser amigo deste grande profissional e procuro participar de seus cursos e adquirir conhecimentos sempre que posso.

Procurei mostrar aos meus alunos a importância de uma formação universitária específica para a carreira que cada um escolheu, e para minha alegria muitos são destaques em suas carreiras.

Para aqueles que resolveram dar continuidade como professores de Karate sempre os orientei que fizessem faculdade de Educação Física. Isso fez com que muitos dos meus discentes se formassem em Educação Física e nesta oportunidade irei citar alguns deles: Janisio Xavier de Souza, Amanda Batista Pereira, Valkiria Rodrigues de Oliveira, Douglas Guimarães de Brito, Thatiane Flôres Ribeiro, Lucas Mitsuo Higa, Renan Libano de Oliveira, Thiago Tokiharo de Santana Morine e Lais Guerra dos Santos. Ressalto que a maioria destes exerce a profissão com muito sucesso.

Dos meus alunos, o grande destaque no meio acadêmico é o Professor Doutorando Janisio Xavier de Souza, porquanto acompanhei todo o crescimento deste professor, inclusive a fase escolar. Sempre foi um aluno muito dedicado e graças ao seu esforço conseguiu passar no vestibular e ingressou no curso de Educação Física da

UNESP em Rio Claro. Daquele momento até os dias de hoje esse docente só me dá orgulho. Pedi a ele que fizesse um breve relato de nossa convivência e gostaria de deixar registrado neste momento oportuno:

“Sou doutorando em Educação Física pela Universidade São Judas Tadeu de São Paulo, tenho mestrado e especialização pela Unicamp e graduação pela Unesp. Ministrei aulas no ensino superior a mais de quinze anos em cursos de graduação em Educação Física, Turismo e Educação. Este ano completo quarenta e nove anos de vida e desde os treze sou discípulo do Professor Nelson Higa com quem desde o início da década de 1980 foi um dos meus mentores na minha vida esportiva e profissional. Como seu aluno posso destacar que o Sensei Nelson Higa, professor de Educação Física é um educador que busca na sua intervenção por meio do Karatê-do que o sentido e significado da prática da arte marcial ou do esporte não fique restrito ao Dojô, mas que seja levado para a vida. (Janisio Xavier de Souza)

Outro discente que vem demonstrando bons resultados academicamente é meu filho, professor Lucas Mitsuo Higa. Após formar-se em Educação Física, concluiu uma pós-graduação em “Lutas e Artes Marciais: da pedagogia ao treinamento desportivo”, pela Universidade Estácio de Sá, esse título é muito relevante para professores de Karatê-do, pois está diretamente relacionado a nossa área de atuação.

Fico muito satisfeito em dizer que ao longo desses 33 anos de formado, continuei-me atualizando para estar sempre acompanhando os avanços e modernização que acontecem em todas as áreas. Além disso sempre estive incentivando e apoiando meus alunos que querem ser professores a realizarem uma faculdade de Educação Física que só tem a contribuir com nosso conhecimento específico no karatê-do, tornando-nos assim mais preparados para atuar como professores e principalmente como educadores.

É desafiador para nós encontrar um meio termo entre os saberes populares, transmitidos de gerações para gerações nas Artes Marciais, e os saberes acadêmicos adquiridos nos bancos de uma universidade. Tenho certeza que o docente que consegue unir esses dois polos torna-se muito mais completo.

## **6. Atividades de Pesquisa**

A leitura é primordial para o enriquecimento de um bom professor de karate, por isso busco, constantemente, leituras a respeito desta prática esportiva.

A atividade de pesquisa mais relevante que realizei foi a minha monografia para cumprir parte do requisito para a obtenção da graduação ao de 6º Dan, com o título: “Os Benefícios do Karate- Do para a Terceira Idade”, realizada em 2006. Este estudo foi muito rico de conteúdos teóricos, porquanto deram embasamento suficiente para eu iniciar em minha academia uma turma de alunos para treinamentos específicos para Terceira Idade.

No ano passado, liderada por mim, minha Associação escreveu um projeto que exigiu muitas atividades de pesquisa, o título deste projeto é: “OTAGAI NI REI: promovendo a integração social pela prática do karatê-do”. Temos por objetivos oportunizar a prática do Karatê-do como atividade complementar em escolas públicas, para crianças que não têm oportunidade de frequentar locais particulares de treinamento. Sabemos os inúmeros benefícios que a prática de nossa modalidade pode oportunizar a estas crianças e por isso não medimos esforços para propagar os benefícios do karatê-do.

Para que esse projeto ficasse pronto, foi necessário o envolvimento de todo o grupo pedagógico, disciplinar e diretoria da Higa-Dojô. No envolvimento do projeto há, dois coordenadores técnicos com formação em educação física, três coordenadores pedagógicos com experiência na rede pública de ensino, além de mestres relacionados à área de educação e também coordenadores administrativos, financeiros, tecnologia da informação e eventos. Estamos em vias de captação de recursos, patrocinadores e apoiadores para colocar em execução este projeto que foi muito bem estruturado.

Além disso, procuro apoiar e incentivar meus alunos a ler, pesquisar e principalmente escrever e publicar artigos relacionados ao tema Karatê-do, porque tenho certeza que com mais artigos publicados as inúmeras vantagens de nossa modalidade tornam-se incontestáveis e desta forma podemos contribuir com a formação de novos professores. Irei citar alguns estudos desenvolvidos por meus discípulos:

- Especialização em Lutas e Artes Marciais: da pedagogia ao treinamento desportivo (Carga Horária: 360h)

Universidade Estácio de Sá, UNESA, Brasil

**Título: O karatê-do como uma ferramenta para o ensino de valores e princípios éticos nas diferentes fases do desenvolvimento infantil**

Autor: Lucas Mitsuo Higa

Orientador: Elke Lima Trigo

- Graduação em Educação Física  
Universidade Metropolitana de Santos, UNIMES, Brasil  
Título: **Nível de estresse entre sedentários e praticantes de atividade física em diferentes programas**  
Autor: Lucas Mitsuo Higa  
Orientador: Cláudio Scorcine
- Graduação em Educação Física  
Universidade Metropolitana de Santos, UNIMES, Brasil  
Título: **A conduta ética dos praticantes de karatê-do: estudo da ética na filosofia do karatê e nos PCN's de Educação Física no Ensino Fundamental II e Ensino Médio**  
Autor: Lucas Mitsuo Higa  
Orientador: Neuza Maria de Souza Feitoza
- Graduação em Educação Física  
Universidade Metropolitana de Santos, UNIMES, Brasil  
Título: **A influência do encurtamento muscular da cadeia posterior e da resistência de força dos membros inferiores no desempenho da corrida**  
Autor: Lais Guerra dos Santos  
Orientador: Paulo Roberto Correia
- Graduação em Educação Física  
Universidade Metropolitana de Santos, UNIMES, Brasil  
Título: **Nível de desenvolvimento motor de crianças submetidas a um programa de Educação Física escolar estruturado no ensino e vivência de uma arte marcial**  
Autor: Lais Guerra dos Santos  
Orientador: Fabrício Madureira e Raquel Meneses
- Graduação em Educação Física  
Universidade Metropolitana de Santos, UNIMES, Brasil

**Título: A auto percepção dos profissionais de educação física de academias em relação ao atendimento a pessoas com deficiência**

Autor: Renan Libano de Oliveira

Orientador: Marcio Rodrigues Santos

- Graduação em Educação Física  
Universidade Metropolitana de Santos, UNIMES, Brasil  
Título: **Jogos eletrônicos na educação física escolar: fator de motivação**  
Autor: Renan Libano de Oliveira  
Orientador: Thiago Rogel
- HIGA, L.; MATIAS, J. N. ; MADUREIRA, F. ; COLANTONIO, E. ; GUERRA, L. ; SCORCINE, C. . **Nível de estresse entre sedentários e praticantes de atividade física de diferentes modalidades.** Revista Brasileira de Ciência e Movimento, v. 22, p. 22-26, 2014.
- GUERRA, L. ; HIGA, L. ; MADSEN, L. ; LIBANO, R. ; BARTOLOTTI, F. ; CARREIRA, D. ; MADUREIRA, F. . **Efeitos de um programa de educação física escolar estruturado no ensino e treinamento de uma arte marcial.** In: XII Seminário de Educação Física Escolar, 2013, São Paulo. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte. São Paulo, 2013. v. 7. p. 4-4.
- MATIAS, J. N. ; HIGA, L. ; MADUREIRA, F. ; COLANTONIO, E. ; LIBANO, R. ; SCORCINE, C. . **Efeitos de programas de atividade física em diferentes domínios do estresse.** In: 36º Simpósio Internacional de Ciências do Esporte, 2013, São Paulo. 36º Simpósio Internacional de Ciências do Esporte. São Paulo: Edição Especial da Revista Brasileira de Ciência e Movimento, 2013. v. 10. p. 70-70.
- HIGA, L.; MATIAS, J. N. ; MADUREIRA, F. ; COLANTONIO, E. ; GUERRA, L. ; SCORCINE, C. . **Nível de estresse entre sedentários e praticantes de atividade física em modalidades distintas.** In: 36º Simpósio Internacional de Ciências do Esporte, 2013, São Paulo. 36º Simpósio Internacional de Ciências do Esporte. São Paulo: Edição Especial da Revista Brasileira de Ciência e Movimento, 2013. v. 10. p. 215-215.

## **Considerações Finais**

A vivência de mais de 40 anos com o Karatê, permite que eu afirme, sem receio, que a filosofia do Karatê-do é muito rica, e muito auxiliou-me na minha formação pessoal e profissional, de modo que minha opção de formação acadêmica – professor de Educação Física – proporcionou uma rica oportunidade de contribuir com a formação de crianças, jovens e adultos, dentro e fora da Academia.

Vejo na figura do meu filho, Lucas Mitsuo Higa, aquele que acompanha meus passos, em todos os momentos. Como sou grato a Deus pela oportunidade que recebi de ser pai e também porque pude transmitir a ele, algumas informações sobre a vida, o karatê-do, a arte e o caminho do Budô, e hoje por opção própria, segue no caminho da docência e nas atuações de arbitragem.

O Karate ofereceu várias oportunidades, e sempre procurei, com garra, aproveitar cada uma delas. Novos caminhos se abriram, e hoje vejo com muita alegria o quanto a nossa modalidade tem credibilidade e respeito dentro do cenário nacional e internacional.

A Associação Higa Dojo, completa este ano 30 anos de fundação e foi um dos meus maiores desafios, como professor e dirigente. Creio que contribuímos para o engrandecimento desta arte, pois nesta casa já formamos mais de cem faixas pretas e milhares de alunos passaram por minhas mãos ao longo de todos os anos.

Atuo ainda ministrando aulas, cursos de formação e atualização de árbitros, sem contar os eventos, que acontecem quase todos os finais de semana, demonstrando o quanto estou envolvido nesta arte. Muitas pessoas não conseguem entender a maratona de atividades, mas quem ama o que faz, faz com muito gosto e o custo-benefício vale a pena.

Agradeço aos meus alunos, professores, familiares e amigos que tornaram possível a transformação dos meus sonhos em realidade, pois graças ao apoio de todos alcancei resultados importantes, como o reconhecimento pessoal e profissional, a confiança e a segurança dos meus familiares e a satisfação de fazer o que mais gosto.

Hoje percebo que o balanço é positivo, pois investi muito para buscar meus objetivos, muitas vezes fiquei longe da minha família aos finais de semana, abrindo mão de momentos de diversão e lazer para participar de treinamentos, competições, cursos e outros eventos de Karatê-do. Tudo isso valeu e continua valendo a pena, pois consegui

conquistar meu espaço no cenário do Karate paulista e brasileiro. Vejo meu filho seguindo o mesmo caminho, alunos alcançando sucesso dentro do Karatê-do e a alegria estampada no rosto de meus seguidores.

Dentro desta perspectiva, penso que a minha pretensão para galgar mais um degrau no Karatê, é importante pela responsabilidade que tenho, frente às pessoas que confiam e acreditam que o Karate é um esporte completo, e por que a minha tão almejada faixa preta, foi apenas o início da jornada, ainda há muito a buscar, aprender e conquistar.

## REFERÊNCIAS

BARTOLO, Paulo. **Karate-do: história geral e no Brasil.** – Santos, SP: Realejo Edições, 2009.

GUERRA, L. ; HIGA, L. ; MADSEN, L. ; LIBANO, R. ; BARTOLOTTTO, F. ; CARREIRA, D. ; MADUREIRA, F. . **Efeitos de um programa de educação física escolar estruturado no ensino e treinamento de uma arte marcial.** In: XII Seminário de Educação Física Escolar, 2013, São Paulo. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte. São Paulo, 2013. v. 7. p. 4-4.

HIGA, L. M. **A conduta ética dos praticantes de karatê-do: estudo da ética na filosofia do karatê e nos PCN's de Educação Física no Ensino Fundamental II e Ensino Médio,** Monografia (Trabalho de Conclusão de Curso), Faculdade de Educação Física de Santos, Santos, 2012.

HIGA, L. M. **Nível de estresse entre sedentários e praticantes de atividade física,** Monografia (Trabalho de Conclusão de Curso), Faculdade de Educação Física de Santos, Santos, 2013.

HIGA, L. M. **O Karatê-do como uma ferramenta para o ensino de valores e princípios éticos nas diferentes fases do desenvolvimento infantil,** Monografia (Trabalho de Conclusão de Curso), Universidade Estácio de Sá, São Paulo, 2014.

HIGA, L.; MATIAS, J. N. ; MADUREIRA, F. ; COLANTONIO, E. ; GUERRA, L. ; SCORCINE, C. . **Nível de estresse entre sedentários e praticantes de atividade física de diferentes modalidades.** Revista Brasileira de Ciência e Movimento, v. 22, p. 22-26, 2014.

HIGA, L.; MATIAS, J. N. ; MADUREIRA, F. ; COLANTONIO, E. ; GUERRA, L. ; SCORCINE, C. . **Nível de estresse entre sedentários e praticantes de atividade física em modalidades distintas.** In: 36º Simpósio Internacional de Ciências do Esporte, 2013, São Paulo. 36º Simpósio Internacional de Ciências do Esporte. São Paulo: Edição Especial da Revista Brasileira de Ciência e Movimento, 2013. v. 10. p. 215-215.

HIGA, N. M. **Benefícios do Karatê-do para Teceira Idade**, Monografia (Trabalho para obtenção de graduação superior), Confederação Brasileira de Karate, São Vicente, 2007.

MATIAS, J. N. ; HIGA, L. ; MADUREIRA, F. ; COLANTONIO, E. ; LIBANO, R. ; SCORCINE, C. . **Efeitos de programas de atividade física em diferentes domínios do estresse**. In: 36º Simpósio Internacional de Ciências do Esporte, 2013, São Paulo. 36º Simpósio Internacional de Ciências do Esporte. São Paulo: Edição Especial da Revista Brasileira de Ciência e Movimento, 2013. v. 10. p. 70-70.

OLIVEIRA, R. L. **A auto percepção dos profissionais de educação física de academias em relação ao atendimento a pessoas com deficiência**, Monografia (Trabalho de Conclusão de Curso), Faculdade de Educação Física de Santos, Santos, 2014.

OLIVEIRA, R. L. **Jogos eletrônicos na educação física escolar: fator de motivação**, Monografia (Trabalho de Conclusão de Curso), Faculdade de Educação Física de Santos, Santos, 2013.

SANTOS, L. G. **A influência do encurtamento muscular da cadeia posterior e da resistência de força dos membros inferiores no desempenho da corrida**, Monografia (Trabalho de Conclusão de Curso), Faculdade de Educação Física de Santos, Santos, 2015.

SANTOS, L. G. **Nível de desenvolvimento motor de crianças submetidas a um programa de Educação Física escolar estruturado no ensino e vivência de uma arte marcial**, Monografia (Trabalho de Conclusão de Curso), Faculdade de Educação Física de Santos, Santos, 2014

SHINZATO, Y. **Kihon da União Shorin Ryu Karatê-DO**. São Carlos, SP: Suprema, 2004.

SOUZA, Janísio. **Depoimento ao Sensei Higa.** Depoimento pessoal colhido por e-mail.  
Campinas, SP. 11 mai. 2016.