

Os *Kata* (exercícios formais) de Karate são seqüências pré-determinadas de técnicas que simulam um combate contra vários adversários. Tais técnicas são passadas de geração em geração, sendo a principal forma de manutenção das tradições do Karate. É necessário, para a boa execução de um *Kata*, o uso correto das técnicas, a aplicação ideal da força, controle da respiração e de várias habilidades coordenativas. O objetivo deste estudo é realizar uma análise cinesiológica dos *Shitei Kata* (exercícios formais obrigatórios) dos diferentes estilos de Karate: *Gōjū-ryū*, *Shitō-ryū*, *Shōtōkan* e *Wadō-ryū*. Para isso, o estudo foi dividido em duas etapas. Na primeira, foram identificados os exercícios obrigatórios que fazem parte da relação da *World Karate Federation* (WKF). Os movimentos foram analisados cinesiológicamente, identificando-se os músculos mais importantes em cada técnica. Na segunda etapa, foram identificados exercícios de musculação que podem apresentar melhorias na performance de execução das técnicas. Para o levantamento dos dados, foi feita uma pesquisa indireta de método bibliográfico, que é desenvolvido exclusivamente com fontes já elaboradas. Nesta versão preliminar foi feita a análise do soco direto (*choku-zuki*), movimento mais executado nos *Kata*. Os grupos musculares predominantemente ativados nesse golpe são, no braço que golpeia, os depressores, rotadores superiores e abdutores da cintura escapular, flexores e flexores horizontais do ombro, extensores do cotovelo e pronadores da radioulnar. O benefício mais claro desse estudo é possibilitar um treinamento de força direcionado aos grupos musculares que atuam diretamente na execução do golpe. Um treino bem estruturado, levando em consideração os dados aqui apresentados, pode ser uma ferramenta importante para a melhoria do nível competitivo do atleta de Karate especialista em *Kata*.