
PERCEPÇÃO DO COLÉGIO MILITAR DE BRASÍLIA A RESPEITO DA INSERÇÃO DE NOVOS CONTEÚDOS DE LUTAS NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

PERCEPTION OF THE COLÉGIO MILITAR DE BRASÍLIA REGARDING THE INSERTION OF NEW CONTENT OF STRUGGLES IN SCHOOL PHYSICAL EDUCATION

João Batista de Andrade Neto

Doutorando em Ciências da Saúde aplicadas ao Aparelho Locomotor pela Faculdade de Medicina da de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo e intercâmbio The Academic College at Wingate Israel. Mestre em Saúde do Adulto pela Universidade Federal do Maranhão, Especialização em MBA Executivo em Safety e Security, Fisiologia do Exercício, Licenciatura Plena em Educação Física, Tecnólogo em Gestão e Segurança Pública. Faixa Preta 6º Dan de Karate, 2º Dan de Aikidô e 5º Dan de Krav Maga pelo The Academic College at Wingate Israel. Prof. Titular de Educação Física e Lutas do Colégio Militar de Brasília.
E-mail: jbandradeneto@hotmail.com

Gabriel Moreira Pereira

Graduando em Educação Física - Bacharelado pela Universidade Federal do Maranhão, Membro do Laboratório de Fisiologia e Prescrição de Exercício do Maranhão, pesquisador na área de Fisiologia Renal e Cardiovascular.
E-mail: gabriel.def.ufma@gmail.com

RESUMO

A inclusão do conteúdo de Lutas na Educação Física escolar é descrita na literatura científica a muito tempo como parte do objeto de estudo da “cultura corporal do movimento”. Sendo assim, apropriada ao desenvolvimento de aspectos como autonomia, emancipação, criatividade e a construção de conhecimentos de forma holística e completa, despertando aptidões esportivas e de segurança pessoal. O presente estudo objetivou diagnosticar e analisar a percepção dos integrantes do Colégio Militar de Brasília sobre a inserção de novos conteúdos de lutas na Educação Física

Escola. Por meio da aplicação de um questionário com seis perguntas semiestruturadas padrão Google Forms, disponibilizado pelo Ambiente Virtual de Aprendizagem – AVA, participaram (N = 1.021), com idade entre 12 a 64 anos, de ambos os sexos, no período de 1 a 30 de agosto de 2020, seguindo critérios da Resolução 196/96 do CNS. A análise estatística foi realizada de forma quanti-qualitativa, observando as respostas, e porcentagem com Microsoft Excel 2020. Os resultados demonstram que dos voluntários 66,6% é composto do sexo feminino e 33,74% masculino; das atividades físicas praticadas pelos integrantes do CMB apenas 0,1% é vocacionada as lutas. Das modalidades propostas 48,8% optaram pelo Krav Maga e 32,1% pelo Karate e 19,1% nenhuma. Como disponibilidade para treinamento 56,6% optaram por 2 X na semana, 19% 3 X, 15,6% 1 X e 8,8% três vezes na semana, foi evidenciado também, os objetivos para estas práticas: 76,6% esperam aprender a se defender, 56,4% melhorar a saúde; 17,4% outros motivos e 15,1% participar de competições. Existe o entendimento pelos integrantes do CMB que as lutas são disciplina obrigatória não só no ambiente escolar, mas também para defesa e segurança pessoal. Desta forma, torna-se viável e primordial a implantação das modalidades Karate e Krav Maga, as quais juntas serão estratégias preventivas, primárias, atrativas e eficazes no combate ao sedentarismo, contribuindo significativamente para melhoria da aptidão física para saúde e qualidade de vida.

Palavras-chave: Educação Física Escolar, Lutas. Artes Marciais. Modalidades Esportivas de Combate, Krav Maga, Karate.

ABSTRACT

The inclusion of a subject of Fight in school Physical Education has been described in the scientific literature for a long time as part of the object of study of the “body culture of movement”. Therefore, it is appropriate for the development of aspects such as autonomy, emancipation, creativity, and the construction of knowledge in a holistic and complete way, awakening sport skills and personal security. The present study aimed to diagnose and analyse the perception of the members of the Military College of Brasília regarding the insertion of new content of fights in Scholar Physical Education I. Through the application of a questionnaire with six semi-structured questions standard Google Forms, made available by the Virtual Learning Environment - AVA, participated (N = 1,021), aged between 12 and 64 years, of both sexes, in the period from August 1st to 30th, 2020, following the criteria of CNS’ Resolution 196/96. The statistical analysis was performed in a quanti-qualitative way, observing the answers, and percentage with Microsoft Excel 2020. The results show that the volunteers 66.6% are female and 33.74% male; about the physical activities practiced by the members of the CMB only 0.1% is dedicated to fights. about the proposed modalities, 48.8% opted for Krav Maga and 32.1% for Karate and 19.1% none. for availability to train, 56.6% opted for 2 X a week, 19% 3 X, 15.6% 1 X and 8.8% three times a week, the objectives for these practices were also evidenced: 76.6% hope to learn how to defend themselves, 56.4% improve health; 17.4% other reasons and 15.1% to participate in competitions. There is an understanding by the members of the CMB that fights are a mandatory subject not only in the school environment, but also for defense and personal security. Thus, it is feasible and essential to implement Karate and Krav Maga modalities, which together will be preventive, primary, attractive, and effective strategies to combat physical inactivity, contributing significantly to improving physical fitness for health and quality of life.

Keywords: School Physical Education, Struggles. Martial arts. Combat Sports, Krav Maga, Karate.

PERCEPÇÃO DO COLÉGIO MILITAR DE BRASÍLIA A RESPEITO DA INSERÇÃO DE NOVOS CONTEÚDOS DE LUTAS NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

INTRODUÇÃO

A inclusão do conteúdo de Lutas na Educação Física escolar é descrita a muito tempo, como por Daolio (1995), assim como nos documentos oficiais, Parâmetros Curriculares Nacionais (1998) e a Base Nacional Comum Curricular (2017) do Brasil, como parte do objeto de estudo da “cultura corporal do movimento”. Nestas perspectivas, as lutas são produções humanas repletas de significados que foram construídos historicamente e possuem relações com as sociedades onde estão inseridas, sendo, desta forma, um conteúdo significativo a ser abordado na escola (ANTUNES, 2016).

Entende-se que o trato pedagógico do conteúdo Lutas na Educação Física escolar visa permitir aspectos como autonomia, emancipação, criticidade e a construção de conhecimentos. As reflexões que apontam a cultura corporal do movimento como “tema” da Educação Física no ensino básico munem, pedagogicamente, a construção de possibilidades para inserção deste no ambiente escolar (RUFINO; DARIDO, 2015).

O conteúdo lutas é considerado um eixo estruturante da Educação Física Escolar, agrupando um conjunto de conhecimentos e oportunidades que contribuem para o desenvolvimento integral do educando. Se considerado o seu potencial pedagógico, é um instrumento valoroso nas mãos do educador, por sua ação corporal exclusiva, sua natureza histórica e o enorme acervo cultural que traz dos seus povos de origem (LANÇANOVA, 2011).

Atentos à importância de dinamizar e otimizar o tempo e os espaços disponíveis do Colégio Militar de Brasília para práticas de Lutas. Bem como, pensando em um ensino holístico das modalidades já disponíveis de lutas no CMB que englobam luta de aproximação (Judô), instrumento mediador (Esgrima), se propôs a implantação de novas modalidades de lutas, que por sua natureza mantém distância como o (Karate e ou Krav Maga).

Sendo assim, com base nos fundamentos acima, aliados à disponibilidade física e de pessoal, esta pesquisa objetivou diagnosticar e analisar a percepção dos integrantes do Colégio Militar de Brasília sobre a inserção de novos conteúdos de lutas na Educação Física Escolar.

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Esta pesquisa foi justaposta com caráter quanti-qualitativo, através da aplicação de um questionário semiestruturado padrão Google Forms e disponibilizado de maneira intencional a todos militares e alunos do Colégio Militar de Brasília - CMB pelo Ambiente Virtual de Aprendizagem (AVA). Participaram deste estudo intencional e de forma voluntária, 1.421 integrantes do CMB, as respostas foram colhidas no período de 1 a 30 de agosto de 2020, visando o aprofundamento do conhecimento na questão proposta, conforme modelo descrito por Gil (2008).

O questionário aplicado contou com cinco questões semi estruturadas: a primeira afim de caracterizar a amostra identificava gênero, idade biológica, divisão, ou ano que pertencia; a segunda, sobre a indicação da prática de alguma atividade física; a terceira se havia interesse na prática de alguma outra modalidade de luta; a quarta objetivou a disponibilidade para a prática pretendida, quinta quais objetivos em praticar uma das modalidade de lutas sugeridas.

Todos os convidados participaram livre e espontaneamente do estudo conforme preconiza a resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde e com autorização do responsável quando menor. Como critério de inclusão foi adotado, o de pertencer aos quadros do Colégio Militar de Brasília no ano de 2020. A análise foi realizada de forma quanti-qualitativa, observando-se as

respostas, visando identificar os padrões apresentados. E para a análise quantitativa, foi utilizado a porcentagem através do Microsoft Office Excel 2020 e, para distinção dos grupos, o universo pesquisado foi dividido em três grupos: militares; docentes (militares e servidores civis) e alunos em geral.

Atualmente o Colégio Militar de Brasília - CMB é o maior em número de alunos e estrutura física dentre as 14 Organizações Militares (OM) que funcionam como Estabelecimentos de Ensino (Estb Ens) e integram o Sistema Colégio Militar do Brasil (SCMB), atendendo sozinho 2.972 alunos, de ambos os sexos, tendo como função precípua ministrar a educação básica, nos níveis fundamental e médio.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os dados obtidos na pesquisa estão apresentados sequencialmente por meio de quadros e gráficos, conforme os questionários aplicados com suas devidas discussões para melhor diagnóstico e entendimento do assunto.

Verificou-se nas respostas obtidas na primeira questão acima disposta, que no universo pesquisado 66,26% da amostra é do sexo feminino e 33,74% masculino (Quadro 1). O resultado encontrado infere a uma propensão e necessidade de aplicação dessas modalidades ao público feminino em todas as divisões e seções do CMB, já que, um dos argumentos utilizados por esse seguimento é a violência contra a mulher e a insegurança que a sociedade vive atualmente, FBSP (2018).

Quadro 1 – Qualificação da amostra

Grupos Geral	Total	Gênero		Idade Média	Seção/Divisão
	(n=1.021)	M	F		
Alunos	657	168	489	12 ± 18	Corpo de Alunos
Militares	193	140	53	23 ± 50	Divisão Administrativa
Docentes (civis, militares e Agentes de Ensino)	171	64	107	39 ± 64	Divisão de Ensino

Fonte: Produzido pelo autor.

Ao analisar a literatura que aborda o tema escolinhas de esportes, verifica-se que os autores que a estudam indicam a iniciação esportiva como uma forma de detecção e formação de talentos para o esporte. Mas o principal objetivo deve ser a formação socioeducativa e do caráter do futuro cidadão, considerando o desenvolvimento integral da criança nos aspectos motores, cognitivos, emocional e social, preparando assim seus praticantes para a cidadania e para o lazer (ANTUNES, 2016).

Para Andrade Neto (2019), a prática corporal multidisciplinar são mais incentivadas pelos pais e responsáveis aos filhos, quando o ambiente de prática é o escolar. Pois, além da comodidade e segurança, tornou-se atualmente numa recomendação psicopedagógica face ao desenvolvimento motor e interação social que estas práticas quando desenvolvidas nestes ambientes possibilitam.

PERCEPÇÃO DO COLÉGIO MILITAR DE BRASÍLIA A RESPEITO DA INSERÇÃO DE NOVOS CONTEÚDOS DE LUTAS NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

Rufino e Darido (2015) apontam que os jogos de oposição devem fazer parte dos conteúdos da Educação Escolar, em atividades lúdicas, com movimentos multifuncionais, por serem métodos aplicáveis para liberação da agressividade e serem meios possíveis para se trabalhar aspectos psicomotores, tão importantes nesta faixa etária.

A segunda questão, buscou de informações sobre os hábitos e práticas de atividades físicas pela comunidade do CMB, sendo evidenciado a adesão de práticas na maioria das respostas. Contudo, as atividades e exercícios físicos descritas tem sua maioria desenvolvidas externamente ao ambiente educacional do CMB, assim representadas: 47% corridas e caminhadas; 13% natação, 10% futebol, 12% musculação, 8% ballet, 1% Judô, 1 % Esgrima e 8% outras modalidades.

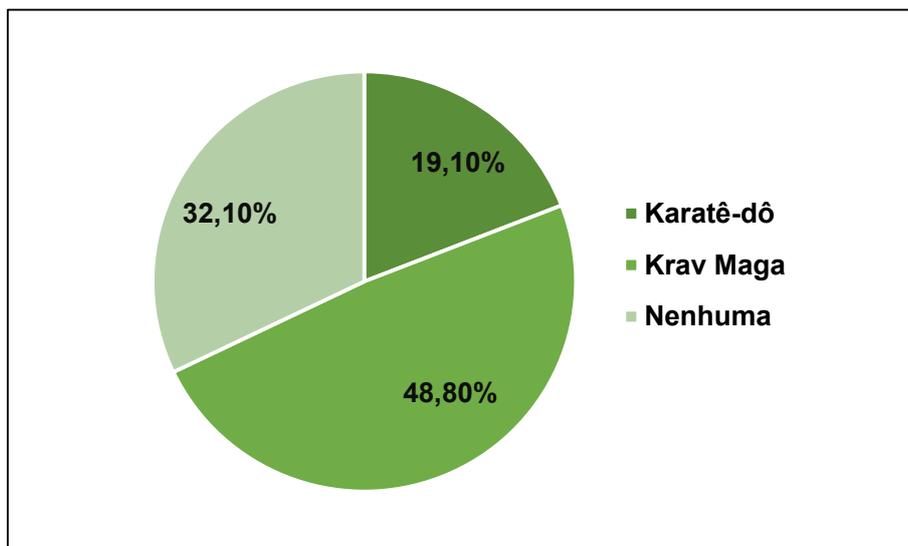
Corroborando com o resultado, os dados recolhidos em análise inicial realizada no cadastro de alunos e divisão de pessoal, o qual apontam que o CMB possui, no momento, em seus quadros militares/docente/discente, mais de três mil usuários da instituição. Destes, a maioria permanece durante todo o dia (expediente) nas instalações do Colégio o que facilitaria a adesão a qualquer atividade proposta nestes horários.

Para Zamai (2016) o conhecimento acerca do que leva o indivíduo a buscar alguma atividade física é fundamental para mantê-lo fisicamente ativo e se esta atividade está associada a seu ambiente de trabalho, sua adesão e permanência o torna mais efetivo e eficaz.

A terceira questão, buscou investigar o interesse na prática de novas modalidades de lutas além das já ofertadas pelo CMB (Judô e Esgrima). Foram propostas como alternativas as modalidades de Karate-dô e Krav Maga.

Analisando as respostas confirmadas no Gráfico 1, evidenciou-se que entre as modalidades propostas 48,8% das respostas estão associadas a pretensão à prática do Krav Maga, 32,1 % ao Karate-dô e 19,15% a nenhuma das opções. Apoiada numa grande influência de fatores que vão além das motivações ligadas a filosofia, aspectos religiosos ou apenas o ato de lutar, como já conhecidos na literatura das modalidades de lutas, artes marciais e modalidades esportivas de combate, Da Rocha *et al.*, (2018) afirmam que os principais motivos que levam a prática das lutas são a busca por condicionamento físico e melhorias estéticas.

Gráfico 1 – interesse por novas modalidades de lutas



Fonte: Produzido pelo autor.

De Sousa (2014) descreve que os fatores determinantes para a aderência as práticas de Aikidô e Judô em idosos, modalidades que formam as bases do Krav Maga são: preocupação com a manutenção da saúde, inserção social, valorização, superação pessoal, foco e competição, fatores estes que inspiram atitudes positivas de aderência a atividade física.

O Krav Maga (KM) é uma das modalidades de lutas que mais cresce no Brasil e no mundo atualmente. Desenvolvida no Estado de Israel na década de 40, utiliza-se de golpes traumáticos, pressões para derrubar ou dominar o oponente, torções e imobilizações, visando a neutralizar o ataque e o agressor. Esse método de exercício corporal para defesa pessoal foi desenvolvido por IMI Lichtenfeld, com bases técnicas no Jiu Jitsu, Boxe, Wrestling e Judô.

No Brasil, o KM chegou nos anos 90, apresentando-se como arte de defesa pessoal, ganhando rapidamente reconhecimento nos mais variados espaços e instituições sociais como atividade física, lazer, esporte, caminho filosófico, técnica marcial ou como defesa pessoal, principalmente no âmbito das Forças Armadas e Órgãos de Segurança Pública (FARKASH; DREYFUSS; FUNK, 2017).

Segundo o preposto na Base Nacional Curricular comum de 2017, garantir aos estudantes oportunidades de compreensão, apreciação e produção de lutas e práticas corporais, estimulam à compartilhamento de valores, condutas e emoções; à percepção das marcas identitárias e à desconstrução de preconceitos e estereótipos, à reflexão crítica a respeito das relações práticas corporais, mídia e consumo, como também quanto a padrões de beleza, exercício, desempenho físico e saúde são as mais importantes funções das lutas. (Brasil, 2017)

Como uma das modalidades propostas, o Karatê-Dô – literalmente, caminho das mãos vazias – é uma das versões japonesas para a arte do combate desarmado. Gichin Funakoshi (1957 – 1969) foi o fundador do principal estilo moderno de Karatê-Dô- o Shotokan. Considerada uma das artes marciais mais populares praticadas tanto dentro como fora do Japão. O treino tradicional consiste na prática de três habilidades: *kihon*, *kata* e *kumite*. O *kihon* consiste no treino de técnicas básicas como socos, chutes, bloqueios e ataques que são executados ou em posição estática ou em movimento em diversas posturas (bases). Os *katas* são séries de formas em uma sequência pré-estabelecida de técnicas de defesa e ataque em movimento. A luta (*kumite*) é a execução de técnicas de defesa e ataque em movimentação livre contra um oponente.

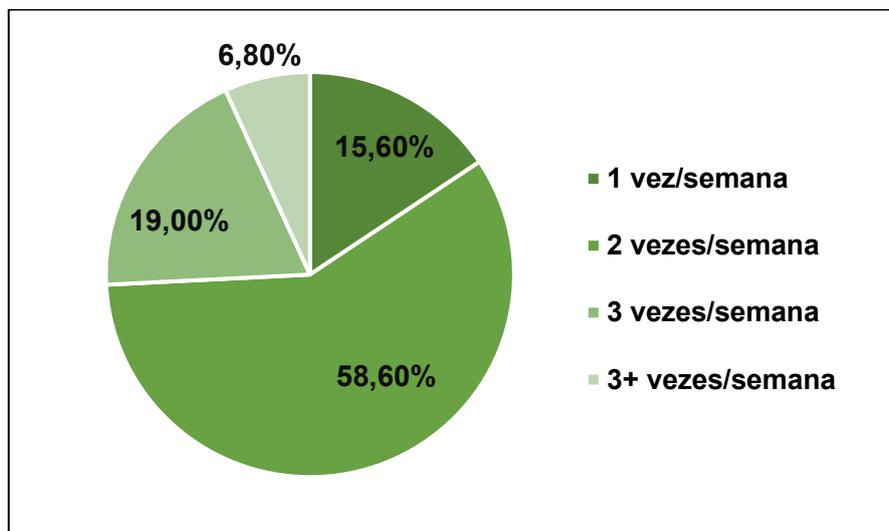
Balsera e Abreu (2010) afirmam que o Karate é uma importante ferramenta de desenvolvimento das capacidades físicas como flexibilidade, força e equilíbrio o que é de vital importância para crianças em fase escolar. Cabe salientar, no entanto que não apenas as capacidades físicas devem ser trabalhadas, mas também as capacidades de interpretação desses novos conhecimentos em relação à sociedade. Temas como violência, preconceito, gênero, esporte e saúde podem ser trabalhados de maneira a terem o Karate como mola propulsora de debates e transformações.

Com isso a Educação Física cumpre o seu real papel de levar o educando a conhecer a CCM (jogos, dança, lutas, ginásticas e os esportes) e de transformar-se por meio dela, pois como afirma Daolio (2004) o principal objetivo da Educação Física “é garantir a apreensão de conteúdos culturais que estão relacionados à dimensão corporal...”.

A quarta questão buscou diagnosticar a disponibilidade para o treinamento, dos pesquisados de uma das modalidades propostas. Conforme disposto no Gráfico 2, foi evidenciado que 58,6% dos pesquisados sugerem como possibilidade de treinamento duas vezes por semana ser o ideal para pratica da modalidade pretendida, seguido de 19% três vezes e 15,6% uma vez, apenas 8,8 % sugerem mais de três vezes por semana.

PERCEPÇÃO DO COLÉGIO MILITAR DE BRASÍLIA A RESPEITO DA INSERÇÃO DE NOVOS CONTEÚDOS DE LUTAS NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

Gráfico 2 – Disponibilidade para treinamento



Fonte: Produzido pelo autor.

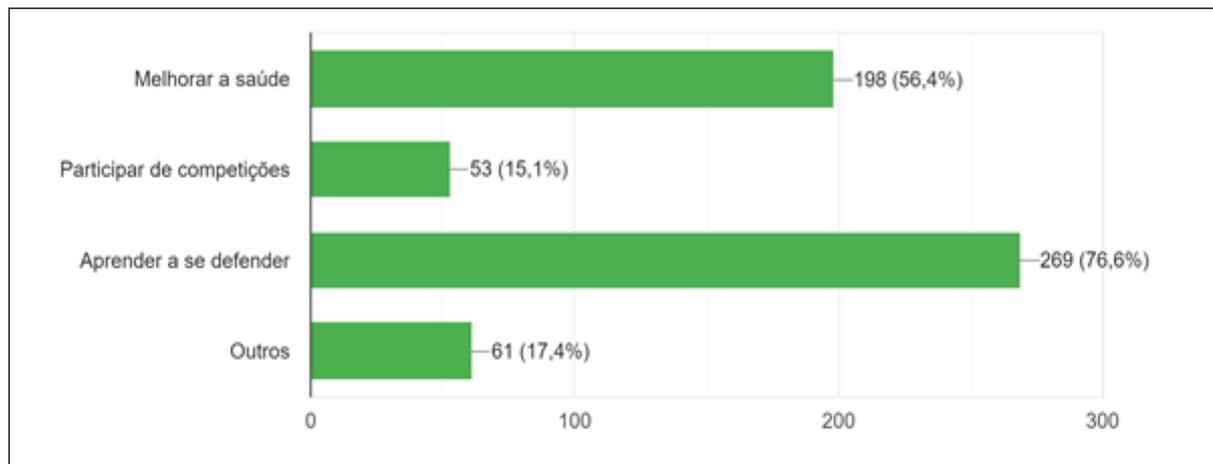
Tal resultado mostra uma predisposição à prática dessas modalidades em horários de aulas ou expediente, já que, um dos argumentos utilizados pelos integrantes do CMB como motivo para a prática seria a disponibilidade do horário de trabalho e treinamento físico militar.

De acordo com Andrade Neto (2019), e Mor (2018) o Krav Maga foi idealizado e desenvolvido metodologicamente dentro das forças de resistência que lutavam pela independência do Estado de Israel, e para preparar a sua população no enfrentamento da violência que lá existia. Assim como todas as Lutas e Artes Marciais preexistentes, nasceu e se desenvolveu da necessidade de sobrevivência e independência de um povo, o que poderá ter influenciado na preferência para treinamento, face as características do público, objeto da pesquisa.

Na perspectiva de uma modalidade que possa aliar a atividade física aplicada ao desempenho funcional da profissão militar, esta modalidade para os pesquisados surge como um instrumento de autoaperfeiçoamento, e para os alunos, como um atrativo método de desenvolvimento da autoestima.

A quinta e última questão, visou entender os motivos pelos quais se busca praticar uma das modalidades de lutas sugeridas (Gráfico 3).

Gráfico 3 – objetivos em praticar uma das modalidade de lutas sugeridas



Fonte: Produzido pelo autor.

Ao analisar os objetivos iniciais de adesão as modalidades de lutas sugeridas (Karate e Krav Maga), 76,6% das respostas apontam como motivo da busca, aprender a se defender, o que nos infere a necessidade de defesa e segurança pessoal; em segundo lugar a busca é por melhorar a saúde com 56,4% das respostas; aspectos como participar de competições com 15,1% e outros motivos totalizam 17,4%. Sendo assim, os resultados enfatizaram que apesar da principal adesão destes indivíduos não ser de cunho esportivo e competitivo, os mesmos demonstraram certa preocupação com a segurança pessoal e saúde.

Lopes e Sousa (2009), considera que as lutas podem ser trabalhadas de modo dinâmico, não como treinamento de potencialidades físicas, seguindo os exemplos de alto rendimento, como nas academias. Desta forma não podemos apenas reproduzi-la enfatizando o caráter violento, competitivo e individualista. A escola é um local de expectativas educacionais, não é um local para se treinar o aluno, mas para ensiná-lo de forma significativa e prazerosa.

Corroborando com estes resultados infere-se a última pesquisa por amostra domiciliar de práticas de atividades físicas (PNAD, 2017) onde foi constatado que 70% da população brasileira acima dos 15 anos praticou ou pratica alguma atividade relacionadas as lutas, artes marciais ou modalidades esportivas de combate.

Sendo assim, acredita-se ser as lutas, artes marciais e modalidades esportivas de combate um instrumento poderoso de socialização que pode garantir aos praticantes oportunidades de compreensão, apreciação de novas práticas corporais de aventura.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com a verificação e análise das questões propostas pode se fazer as seguintes considerações: A percepção dos integrantes do Colégio Militar de Brasília sobre a implantação de novas modalidades de lutas, é perfeitamente entendida como uma disciplina do componente curricular obrigatório da educação física, e muito importante para que seja trabalhada não só ambiente escolar, mas também, como defesa pessoal para os quadros, docentes e os alunos.

Apesar da grande adesão às atividades e exercícios físicos, sua grande maioria é realizada fora do CMB. Foi constatado a existência de uma demanda latente para implantação de novas

PERCEPÇÃO DO COLÉGIO MILITAR DE BRASÍLIA A RESPEITO DA INSERÇÃO DE NOVOS CONTEÚDOS DE LUTAS NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

modalidades de lutas como as propostas, Karate e principalmente Krav Maga por parte dos integrantes do CMB.

Também se verifica a possibilidade de as atividades serem propostas em horários de expediente, o que irá suprir as demandas de material e pessoal, principalmente aos quadros militares e docentes face suas atividades laborais. E ainda, sua permanência obrigatória nas instalações do CMB. Já para os alunos serão duas possibilidades a mais de atividades e treinamento físico.

As lutas, artes marciais e modalidades esportivas de combate desenvolvem capacidades físicas importantes, aperfeiçoando as capacidades motoras essenciais para seu desenvolvimento saudável, como lateralidade, noção corporal, espacial e temporal, coordenação geral, flexibilidade e outros benefícios. Capacidades cognitivas também são desenvolvidas como raciocínio, atenção e percepção. Além do quesito social e afetivo que estimulam a socialização, trabalho em equipe e formação de opinião.

Desta forma, entende-se viável e primordial a implantação das modalidades de Krav Maga e Karate no âmbito do CMB, as quais juntas irão promover estímulos e adaptações funcionais e estruturais pela prática regular de exercícios físicos sobre o organismo. Tornando-as, uma estratégia preventiva, primária, atrativa e eficaz de combate ao sedentarismo, contribuindo de maneira significativa para a manutenção da aptidão física e na melhoria da saúde e de outros fatores.

REFERÊNCIAS

ANDRADE NETO, J. B. **Efeitos Fisiológicos do Treinamento Físico de Krav Maga nas variáveis: hemodinâmica, metabólica, hidratação, neuromuscular, hormonal e sono.** 2019. 106f. Dissertação (Mestrado em Saúde do Adulto) - Centro de Ciências Biológicas - Universidade Federal do Maranhão - UFMA, São Luís, 2019.

ANTUNES, M. M.; ALMEIDA, J. J. G. **Artes Marciais, lutas e esportes de combate na perspectiva da Educação Física reflexões e possibilidade.** Curitiba: CRV, 2016.

BALSERA, J. A. S; ABREU, M. R. El karate como medio de mejora de aspectos físicos, psíquicos y sociales en personas con Síndrome de Down. Pautas metodológicas de intervención. Lecturas, **Educación Física y deportes:** Revista Digital. Buenos Aires, Año 15, n. 146, jul. 2010.

BRASIL. Ministério da Educação (MEC). **Base nacional comum curricular.** Brasília-DF: MEC, Secretaria de Educação Básica, 2017.

BRASIL. Ministério da Educação (MEC). **Parâmetros Curriculares Nacionais.** Brasília-DF: MEC, Secretaria da Educação Média e Tecnológica, 1998.

DA ROCHA, D. D.; ZAGONEL, A.; BONORINO, S. L. Fatores de aderência e permanência de mulheres nas lutas em Chapecó-SC. **Caderno de Educação Física e Esporte**, v. 16, n. 2, p. 29-37, 2018.

DAOLIO, J. Educação a partir do movimento. **Revista Paulista de Educação Física**, p. 40-44, 1995.

DAOLIO, J. **Educação Física e o conceito de cultura**. Campinas, SP: Autores Associados, 2004.

FARKASH, U.; DREYFUSS, D.; FUNK, S. **Prevalence and Patterns of Injury Sustained During Military Hand-to-Hand Combat Training Krav-Maga**. AMSUS - Association of Military Surgeons of the U.S. Military Medicine, 2017. v. 182.

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA - IBGE. Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios. Coordenação de Trabalho e Rendimento. **Práticas de esporte e atividade física**: 2015, Rio de Janeiro: IBGE, 2017.

MOR, G. History and Uniqueness of Krav-Maga. **International Journal of Sport History**, v. 35, n. 15-16, p. 1622-1636, 2018. DOI: 10.1080 / 09523367.2019.1622523

LANÇANOVA, J. S. **Lutas Na Educação Física**. Alternativas pedagógicas. [MEIO DIGITAL], 2011.

LOPES, J.; SILVA, H. **A Aprendizagem cooperativa na sala de aula**: um guia prático para o professor. Porto: LIDEL, 2009.

RUFINO, L. G. B.; DARIDO, S. C. O ensino das lutas nas aulas de Educação Física: análise da prática pedagógica à luz de especialistas. **Revista da Educação Física/UEM**, v. 26, p. 505-518, 2015.

SOUSA, F. R. de. **Aderência à prática do Aikidô e Judô em idosos**: estudo qualitativo, 2014. 40f. Dissertação (Mestrado Profissional) - Programa de Pós-Graduação em Odontologia em Saúde Coletiva, Universidade Estadual de Campinas. Faculdade de Odontologia de Piracicaba, Piracicaba, SP, 2014. Disponível em: <http://www.repositorio.unicamp.br/h>. Acesso em: 20 ago. 2021.

ZAMAI, C. A. Motivos de adesão, manutenção e resultados alcançados através da prática de atividades físicas em academias. **Revista Saúde e Meio Ambiente**, Universidade Federal de Mato Grosso do Sul, Câmpus de Três Lagoas, v. 3, n. 2, p. 13-22, 2016.