

A ARTE MARCIAL COMO ALIADA NO DESENVOLVIMENTO COMPORTAMENTAL DE CRIANÇAS.

Rodrigo Bonfante Leandro¹
Romulo Luiz da Graça²

RESUMO

O presente trabalho se apresenta determinado é investigar a influencia das Artes Marciais no comportamento dos alunos (as) do ensino fundamental com a faixa etária de 7 aos 13 anos, na percepção dos pais ou reesposáveis destes alunos. Trata-se de uma pesquisa de abordagem quali – quantitativa. Propõe-se a explorar, por meio de pesquisas de campo. Como sujeitos da pesquisa foram abordados 20 pais ou responsáveis que obrigatoriamente deveriam ter filhos (as) matriculados em escolinhas/academias de Karatê ou judô (10 pais em cada modalidade), com no mínimo de 6 meses de prática e que estejam frequentando a escola regularmente. Como Instrumento de coleta de dados foi aplicado um questionário com perguntas abertas e fechadas. É possível afirmar que as Artes Marciais contribuem no desenvolvimento comportamental das crianças. Na percepção dos pais ou responsáveis, relataram melhoras em aspectos cognitivos como a concentração, a responsabilidade, a atenção; nos aspectos sócio afetivo, como, autocontrole, autoconfiança e no aspecto Físico motor.

Palavras Chaves: Comportamento. Escola. Artes Marciais. Educação Física.

ABSTRACT

The present paper is determined to investigate the influence of Martial Arts in the behavior of students (the) elementary school to the age of 7 to 13 years, the perception of parents or reesposáveis these students. This is a qualitative research approach - quantitative proposes to explore through field research. As research subjects were selected 20 parents or guardians who should be required to have children (as) enrolled in small schools / Karate academies or judo (10 parents in each mode) with at least 6 months of practice and are attending school regularly. Data collection instrument was a questionnaire with open and closed questions. They can says Martial Arts contribute and the behavioral development of children, in the perception of parents or guardians, reported improvements in; cognitive aspects such as concentration, responsibility, attention; the socio-affective aspects, such as, self-control, self-confidence and motor tax authorities aspect.

Key Words: comportment. School. Martial arts. Physical Education

1 INTRODUÇÃO

A origem do problema desta pesquisa deu-se através das experiências em estágios obrigatórios do curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade do Extremo Sul Catarinense (UNESC) realizados nas escolas, onde foi possível observar diversos conflitos, verbal e fisicamente, desprezo e conversas paralelas entre alunos, ou seja, o descomprometimento dos alunos com a Educação Física. Estes fatos ressaltam a importância

¹ Discente do curso de Licenciatura em Educação Física, na Universidade do Extremo Sul Catarinense - UNESC.
E-mail: rodrigobonfante@unesc.net

² Orientador. Mestre em Educação. Docente do Curso de Educação Física Licenciatura da Universidade do Extremo Sul Catarinense – UNESC

de encontrar alguma forma de influenciar o comportamento dos alunos (as) da escola em relação as aulas de Educação Física.

A disciplina de Metodologia de Lutas traz em sua essência a filosofia e disciplina integrada aos praticantes de Artes Marciais, que poderiam melhorar o comportamento tanto para consigo mesmo, como para com os outros. Sendo assim espera-se que as Artes Marciais possam contribuir no comportamento dos alunos (as).

O objetivo geral do presente estudo é investigar a influencia das Artes Marciais no comportamento dos alunos (as) do ensino fundamental com a faixa etária de 7 aos 13 anos, na percepção dos pais ou responsáveis destes alunos. E para alcançar o objetivo proposto foi elencado alguns objetivos específicos: I verificar a interferência da prática das Artes Marciais nos aspectos cognitivos dos (as) alunos (as); II-identificar possíveis contribuições das Artes Marciais no aspecto sócio afetivo dos (as) alunos (as). III Analisar se Artes Marciais contribuem no aspecto físico-motor dos (as) alunos (as).

Entende-se por comportamento neste estudo, a reação que o individuo neste caso a criança tem se frente a uma ação, ou seja, é a atitude da criança a determinadas situações; nos aspectos cognitivos que trata se do pensamento da criança, como ela aprende junto às habilidades cognitivas, como; raciocínio, concentração, linguagem, memória, atenção, criatividade, entre outros aspectos cognitivos. Aspectos Sócios afetivos são as interações com as pessoas e consigo mesmo, podendo ser; desanimado, agressivo, amigável, prestativo e entre outros aspectos sócio afetivos. Aspectos físico motor, esta relacionado à saúde, bem como, as capacidades físicas, como; força, resistência, coordenação motora, agilidade e entre outros aspectos físico motor.

Assim espera-se demonstrar a importância das Artes Marciais para com o comportamento do praticante dos 7 aos 13 anos de idade, estabelecendo um entendimento de seu significado dentro da Educação Física escolar.

Constara nesta pesquisa um breve histórico sobre as Artes Marciais. A seguir o foco irá para o histórico de Judô e Karatê que serão as modalidades de apoios neste estudo, posteriormente será descrito a metodologia empregada, análise e discussão de dados e por fim as considerações finais e referências.

2 AS ARTES MACIAIS.

O termo lutar está presente em praticamente todos os seres vivos, Animais lutam uns com outros por território, por fêmeas, para proteger os filhotes, por sobrevivência, não sendo diferente no homem pré-histórico, que com o passar do tempo criou se técnicas de lutas dando inicio as Artes Marciais. A primeira Arte Marcial que se tem registro segundo Natali (1981 apud de BREDA. 2010), são por volta de 5 mil anos a.C., chamada, Vajramushti na Índia

onde só a realeza tinha acesso, daí seu significado ‘Punho real’. Esta arte marcial tinha como conteúdo técnicas de combate, meditação e estudos variados.

Ainda segundo Natali (1981 apud de BRENDA, 2010), seguindo à história que em 520 AC um monge budista, “Hindú”, BODHIDHARMA (Daruma em japonês), precursor das Artes Marciais viajou para a China para ensinar o budismo. Chegando a China Daruma habitou o templo de Shaolin onde passou a ensinar sua filosofia. Muitos de seus discípulos foram incapazes de acompanhar o treinamento devido a pobre condição física. Então Daruma lhes ensinou um método de condicionamento físico através do qual os monges recuperavam a energia corporal e espiritual.

Segundo Nagamini (in da COSTA, 2005) Artes Marciais: do latim “arte”, que significa conjunto de regras para desenvolver bem uma tarefa e “martiale” referente à guerra, aos militares e guerreiros, ou seja, A ARTE DA GUERRA, e são conjuntos de práticas de luta que surgiram no oriente e tem na sua origem concepções filosóficas e religiosas. Dentre elas popularizou-se no Brasil o Judô e o Karatê.

2.1 O JUDÔ

O judô é derivado do Ju-Jutsu, uma arte que serve tanto para atacar quanto para defender usando nada mais que o seu próprio corpo. Durante anos, o jovem Jigoro Kano, professor de Educação Física, se dedicou a fazer um estudo completo sobre as antigas formas de autodefesa e, procurando encontrar explicações científicas aos golpes, baseadas em leis de dinâmica, ação e reação, selecionou e classificou as melhores técnicas dos vários sistemas de Ju-jutsu em um novo estilo chamado de Judô, ou "caminho suave" - Ju (suave) e Do (caminho ou via). (CARTAXO, 2011)

Em 1882, o mestre Kano fundou o Instituto Kodokan. O termo Kodokan se decompõe em ko (palestra, estudo, método), do (caminho ou via) e kan (Instituto). Assim, significa "um lugar para estudar o caminho", o que explica muito bem a intenção do fundador da arte. Além de tornar o ensino da arte marcial como uma luta um esporte, Jigoro Kano desenvolveu uma linha filosófica baseada no conceito ippon-shobu (luta pelo ponto perfeito) e um código moral. Assim, ele pretendeu que a prática do Judô fortalecesse o físico, a mente e o espírito de forma integral. (CARTAXO, 2011).

O Judô chega ao Brasil na década de 1920 com os imigrantes japoneses, com maior concentração nas cidades dos estados de São Paulo e Rio de Janeiro. O primeiro campeonato Brasileiro realizou-se em outubro de 1954 evento que contou com a ajuda da confederação Brasileira de Pugilismo, neste evento participaram judocas dos estados de São Paulo, Minas Gerais, Rio Grande do Sul e o Distrito Federal. Em 1958, era fundada a primeira federação

de Judô em São Paulo, Federação Paulista de Judô e posteriormente outras federações foram fundadas pelo Brasil. (SANTOS, 2009).

2.2 O KARATÊ

O Caratê ou Karatê (em japonês, Karatê-Dô, “caminho das mãos vazias”) é uma arte marcial desenvolvida a partir do Kenpô chinês (em particular o Kung Fu da China Meridional) e de métodos autóctones de lutas das ilhas Ryukyu. (CARTAXO, 2011).

O significado de mãos vazias pode ser definido como: Lutar sem armas, usando corpo e mente, braços e pernas e todo o corpo como uma arma para a defesa pessoal. Um praticante de karatê é chamado de karateka. Segundo Brenda (2010). Mestre Funakoshi insistia ainda que “mãos vazias” podia ter o sentido de esvaziar a mente, livrar-se do egoísmo e do apego desesperado pela matéria.

O desenvolvimento do Karatê moderno deve-se ao grande mestre Gichin Funakoshi, que estudou e modernizou a arte de combate da ilha de Okinawa. Com suas brilhantes demonstrações conseguiu levar o Caratê para fora da ilha, e assim divulgar para o mundo através dos seus alunos. No final do ano de 1921, numa exposição de Educação promovida pelo governo japonês em Tóquio, Mestre Gichin Funakoshi, foi escolhido como representante da ilha para fazer a primeira demonstração pública do Okinawa-tê em Tóquio, capital japonesa. (BRENDA, 2010).

O karatê foi introduzido no Brasil na década de 50, através da colônia japonesa, inicialmente no estado de São Paulo e posteriormente em outros estados, o Karatê logo ganhou diversos adeptos, tendo diferentes Mestres de acordo com o estilo. (CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE KARATÊ, 2016)

3 METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa de abordagem quali – quantitativa, que segundo Freire (2013), pode ser uma pesquisa que busca entender o contexto pela percepção de seus participantes, mas não abre mão da segurança oferecida pela pesquisa quantitativa e o direito de generalizar seus resultados. Como sujeitos da pesquisa foram abordados 20 pais ou responsáveis que obrigatoriamente deveriam ter filhos (as) matriculados em escolinhas / academias de Karatê ou judô (10 pais em cada modalidade) com no mínimo de 6 meses de prática e que estejam frequentando a escola regularmente. Foram três escolinhas / academias de Arte Marcial, duas de Karatê em Criciúma/SC, a Escolinha de Karatê Guerreiros do Sul e Academia Cândido de Karatê e uma de Judô em Tubarão/SC a Academia de Judô do Colégio São José. Como Instrumento de coleta de dados foi aplicado um questionário com perguntas abertas e

fechadas. Procedimento, em primeira instância com os professores das Artes Marciais, solicitando espaço para em segunda instância poder conversar com os participantes, explicando a pesquisa e entregando o questionário, no momento em que os mesmos deixavam a criança na escolinha. Os participantes levaram o questionário consigo e trouxeram na aula seguinte de seu filho (a). Amostra foi escolhida de forma a atender os requisitos solicitados e com concordância de tais sujeitos.

4 ANALISES E DISCUSSÃO DOS DADOS

Através dos dados obtidos e demonstrados na Tabela 1, verificou-se que a amostra de participantes é de 28 a 44 anos, porem, 1 participante P10 que é Avó do Judoca com 64 anos. Sendo 13 (65%) do sexo feminino e 7 (35%) do sexo masculino dos participantes. A idade dos filhos (as) e praticantes das modalidades se mostrou diversificada com 50% dos 7 aos 10 anos e 50% dos 11 aos 13 anos, sendo 60% do sexo Feminino e 40% do sexo Masculino. E a pratica nas Artes Marciais e de 50% das ambas as modalidades, Judô e Karatê.

Tabela 1

Perfil dos entrevistados que possuem filhos matriculados em academia de Artes Marciais

Participantes	Idade	Sexo	Grau de parentesco	Idade do filho (a)	Sexo do filho (a)	Modalidade
P1	34	M	Pai	11	M	Judô
P2	35	F	Mãe	13	F	Judô
P3	35	M	Pai	9	M	Judô
P4	39	F	Mãe	12	F	Judô
P5	40	F	Mãe	10	F	Judô
P6	41	M	Pai	12	M	Judô
P7	28	F	Mãe	9	F	Judô
P8	32	M	Pai	11	M	Judô
P9	34	M	Pai	11	M	Judô
P10	64	F	Avó	12	F	Judô
P11	38	M	Pai	8	F	Karatê
P12	33	F	Mãe	7	M	Karatê
P13	30	F	Mãe	9	M	Karatê
P14	44	F	Mãe	12	F	Karatê
P15	42	F	Mãe	8	F	Karatê
P16	33	F	Mãe	9	F	Karatê
P17	41	F	Mãe	11	F	Karatê
P18	45	M	Pai	10	M	Karatê
P19	34	F	Mãe	13	F	Karatê
P20	34	F	Mãe	7	F	Karatê

Fonte: Do autor, maio 2016.

Com os dados obtidos e demonstrados na Tabela 2 é possível verificar que 9 (45%) crianças estão praticando a modalidade de arte marcial entre 1 a 2 anos e 5 (25%) crianças mais de 2 anos. Somando as duas é possível afirmar que as crianças na maioria têm um tempo de pratica considerável que vai de acima de 1 ano a mais de 2 anos com frequência de 14 (70%) no total de 20 (100%).

Tabela 2 Frequência e porcentagem do tempo de pratica que as crianças têm na Arte Marcial.

Alternativa	Frequência	%
6 meses	2	10
1 ano	4	20
1 a 2 anos	9	45
Mais de 2 anos	5	25
Total	20	100

Fonte: Do autor, maio 2016.

As perguntas correlacionadas à agressão tem o intuito de saber como é o comportamento das crianças pesquisadas, quando ela agride entender que ela tem um comportamento agressivo e quando ela é agredida entender o convívio dela com as outras crianças.

Como podemos observar através dos dados obtidos e apresentados na tabela 3, as alternativas dos participantes se seu filho agrediu física ou psicologicamente algum colega de escola, sendo que 4 (20%) assinalaram a alternativa “sim” e 16 (80%) a alternativa “não”. Ainda que seja uma quantidade relativamente baixa de crianças que “sim” agrediu algum colega, é importante que essa possibilidade inexistia.

Tabela 3 Respostas às alternativas dos participantes se o seu filho (a) agrediu física o psicologicamente algum colega de escola.

Alternativa	Frequência	%
Sim	4	20
Não	16	80
Total	20	100

Fonte: Do autor, maio 2016.

Já na tabela 4, que se refere às alternativas dos participantes se o seu filho (a) foi agredido física o psicologicamente por algum colega de escola, podemos observar que 12(60%) dos participantes assinalaram a alternativa “Não” e 8(40%) assinalaram a alternativa “Sim”. Deste mundo se concretizando uma média relativamente mais alta que a tabela 3, com relação a alternativa “sim”, sendo este valor preocupante, o que enfatiza, buscar uma forma de influenciar positivamente o comportamento das crianças para que a agressão não aconteça.

A agressão é uma ação natural de qualquer ser vivo, ou seja, já está dentro do seres humanos, logo, se não tratada adequadamente ela se efetua como legitima agressão física ou verbal a outro individuo, por isso, há a necessidade de se discutir e tratar na escola junto com a Educação Física, sendo assim as lutas e as artes márcias é um ótimo conteúdo para este proposito.

Tabela 4 Respostas às alternativas dos participantes se o seu filho (a) já foi agredido física o psicologicamente por algum colega de escola.

Alternativa	Frequência	%
Sim	8	40

Não	12	60
Total	20	100

Fonte: Do autor, maio 2016.

Uma maneira de violência na escola é o *bullying* que segundo Fante (2005, p. 28), “*Bullying* é um conjunto de atitudes agressivas, intencionais e repetidas, que ocorrem sem motivação evidente, adotado por um ou mais alunos contra outros, causando dor, angústia e sofrimento”. Segundo Sasaki (1978 p. 14) “Famosa expressão do Mestre Funakoshi, explica claramente o objetivo do Karatê, que é conter o espírito de agressão”, Sasaki (1978, p. 15) explica, “Em karatê, não existe agressão na sua extensão, e sim nobreza de espírito, domínio da agressividade, modéstia e perseverança; possui suavidade no seu exterior mas, quando necessário, ter coragem de enfrentar milhões de adversários, vibrar no seu interior.”

Nas tabelas 5 e 6 são correlacionadas as perguntas semiabertas onde os participantes assinalando a alternativa “Sim” devem citar quais, cuja estas citações estarão na tabela posteriores (5.1 e 6.1).

Através dos dados obtidos e apresentados na tabela 5 é possível dizer, que 18(90%) dos pais ou responsáveis afirma que “sim” conhece os benefícios da arte marcial proposta a seu filho (a) enquanto que apenas 2(10%) afirmam que “não” conhece. O que nos leva a crer que a maioria dos participantes possa ter procurado matricular seus filhos (as) na Arte Marcial justamente para alcançar estes benefícios.

Tabela 5 Respostas às alternativas dos pais ou responsáveis afirmando se conhece os benefícios da arte marcial que seu filho (a) pratica.

Alternativa	Frequência	%
Sim	18	90
Não	2	10
Total	20	100

Fonte: Do autor, maio 2016.

Na Tabela 5.1 que é continuação da pergunta da tabela 5, na percepção dos participantes citaram vários benefícios correlacionados as Artes Marciais, sendo eles; “*Disciplina*” 9(45%) vezes, “*respeito*” e “*Defesa Pessoal*” 7(35%) vezes cada, “*Concentração*” e “*Exercício Físico*” 5(25%) vezes cada, “*responsabilidade*” 4(20%) vezes, amizade, saúde e auto confiança 2(10%) vezes. Todos os participantes eram livres para descrever quantos benefícios conhecia, sem limite, alguns descreveram até 5 benefícios e outros apenas 1.

Tabela 5.1 Se você respondeu “sim” cite os quais:

Citações	Frequência*	%
Disciplina	09	45

Respeito	07	35
Defesa Pessoal	07	35
Concentração	05	25
Exercício Físico	05	25
Responsabilidade	04	20
Amizade	02	10
Saúde	02	10
Autoconfiança	02	10

Fonte: Do autor, maio 2016.

*Os participantes tinham a liberdade de citar quantos quisessem.

Deste modo trago alguns autores da área para contribuir com as citações dos participantes como Roza (2010).

Filosoficamente, os princípios e a disciplina imposta complementam o trabalho físico/motor complexo, permitindo um desenvolvimento global do indivíduo, no caso a criança pode-se dizer que um aluno de judô valoriza, com todas suas forças, o respeito e o culto à verdade, que o tornam um ser humano mais respeitoso, determinado e disciplinado. Num futuro próximo, esses valores serão úteis, construindo um caráter consolidado, com, personalidade, serenidade e presença de espírito destes indivíduos (miniatletas de judô). (ROZA, 2010, p.30).

Segundo Brenda (2010, p. 68) “O caratê se origina de artes marciais milenares, repletas de tradições e costumes que visam respeito, disciplina e dedicação.”

Através dos dados obtidos e apresentados na tabela 6 é possível dizer, que 19(95%) dos participantes afirmam que “sim” perceberam melhora no comportamento de seu Filho (a) após o início da prática da arte marcial, e apenas 1(5%) “não” percebeu melhora.

Tabela 6 Relatos dos pais ou responsáveis afirmando, se perceberam melhora no comportamento do filho (a) após o início da prática da Arte Marcial.

Alternativa	Frequência	%
Sim	19	95
Não	1	5
Total	20	100

Fonte: Do autor, maio 2016.

Tabela 6.1 Se você respondeu sim cite os quais:

Citações	Frequência*	%
Autocontrole	08	40
Concentração	07	35
Sociável	05	25
Responsabilidade	05	25
Autoconfiança	03	15
Respeito	02	10
Saúde	02	10

Fonte: Do autor, maio 2016.

*Os participantes tinham a liberdade de citar quantos quisessem.

E notável que a citação ‘*disciplina*’ aparece na tabela 5.1 como mais citada, 9 vezes, atribuída no conhecimento dos participantes como benefício da Arte Marcial, porém na tabela 6.1 a mesma citação não aparece, mas com tudo, pode estar atribuída a citação ‘*alto controle*’ que foi o mais citado 08(40%) vezes na tabela 6.1.

Algumas citações dos participantes que aparece na tabela 6.1 são, responsabilidade 5(25%) vezes e auto confiança 03(15%) vezes que são fundamentais no comportamento e desenvolvimento da criança. Segundo Sasaki (1978), o Karatê pode formar uma personalidade altruísta e generosa, livre do egoísmo e da maldade possibilita o desenvolvimento da capacidade de persistência, da paciência da coragem do equilíbrio emocional, oportunizado a autoconfiança, a auto realização.

A citação “*Sociável*” que aparece na tabela 6.1, 5(25%) vezes, pelos participantes que perceberam enquanto melhora no comportamento de seu filho, é de suma importância para o crescimento e desenvolvimento das crianças.

Para Roza (2010) o judô, tem grande poder de socialização, sendo assim deve ser um conteúdo da Educação Física escolar, o judô contribui de modo a abordar valores éticos e morais e conceitos de atitude como o companheirismo, o espírito de luta o saber ganhar e perder.

O participante P16 citou na pergunta enquanto se percebeu melhora no comportamento de seu filho, “*Sim e muito, melhorou em alguns problemas de saúde*”, e outro participante P13 relatou “*ficou mais saudável*”, percebemos nos relatos dos participantes que a Arte Marcial contribui para com a saúde de quem pratica.

Bull (2003) concorda com os participantes quando nos elucida que todas as artes marciais têm em seus princípios a paz, tendo como objetivo primordial a formação de uma pessoa sadia, do individuo útil à sociedade e a si mesmo, dando-lhes muito mais do que eles esperam, transformando esta pessoa inicialmente insegura em outra forte, confiante. Evidentemente, as Artes Marciais são um ótimo método de defesa pessoal, fisicamente falando. No entanto, muito mais importante que a segurança física é a segurança psicológica que o homem de hoje tanto necessita.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com a análise e discussão dos dados é possível afirmar que as Artes Marciais contribuem e muito no desenvolvimento comportamental das crianças, na percepção dos pais ou responsáveis, relataram melhoras em; aspectos cognitivos como “*concentração*”, “*responsabilidade*”, “*atenção*”; nos aspectos sócio afetivo, como, “*autocontrole*”, “*autoconfiança*”, “*ficou mais sociável*”, “*interagem mais*” e no aspecto Fisco motor;

“melhorou em alguns problemas de saúde”, “ficou mais saudável”. Vimos que a, agressão física ou verbal permeia as crianças em escolas, isto é um problema grave e também vimos que as Artes Marciais contribuem para o autocontrole destas crianças, o que propõem que as Artes Marciais são uma excelente estratégia para o desenvolvimento integral de nossas crianças.

Acreditamos que o individuo nasce sendo uma folha em branco e aprende e se desenvolve com o meio que lhe é apresentado, se tornando parte deste meio, ou seja, o fato das crianças serem agressivas não é culpa delas, elas são vitimas da sociedade, são moldadas, portando e dever nosso, pais, professores, comunidade e escola, contribuir para o desenvolvimento real, positivo e em melhores condições, para estas crianças a responsabilidade é nossa, ‘os adultos’. Cabe a nós buscar conhecimento do que e favorável e relevante. Enfim, acreditamos que este artigo contribuiu para isto.

6 REFERÊNCIAS

BREDA, Mauro (Et al.). **Pedagogia do esporte aplicada à lutas**. São Paulo: Phorte, 2010. 158 p

BULL, Wagner José. **Aikido: o caminho da sabedoria: a teoria**. 10. ed. rev., atual. e ampl São Paulo: Pensamento, 2003. 488

CARTAXO, Carlos Alberto. **Jogos de combate: atividades recreativas e psicomotoras: teoria e prática**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2011.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE KARATÊ **Percussores do Karatê no Brasil** disponível em < <http://www.karatedobrasil.org.br/precussores-do-karate-no-brasil>> acesso em. 28 maio de 2016.

DA COSTA, Lamartine, P. (Org). **Atlas do esporte do Brasil: atlas do esporte, educação física e atividades físicas de saúde e lazer no Brasil**. Rio Janeiro: Shape, 2005.

FANTE, Cleo. **Fenômeno Bullying: como prevenir a violência nas escolas e educar para a paz**. 2. ed. rev, Campinas, SP: Verus editora, 2005.

FREIRE, Patricia de Sá. **Aumente a qualidade e quantidade de suas publicações científicas: manual para elaboração de projetos e artigos científicos**. Curitiba: CRV, 2013.

ROZA, Antonio Francisco Cordeiro. **Judô infantil: uma brincadeira séria!**. São Paulo: Phorte, 2010.

SANTOS, Saray Giovana dos. **Judô: Filosofia aplicada**. Florianópolis: Ed. UFSC, 2009.

SASAKI, Yasuyuki . Karatê-dô. in: BORSARI, José Roberto; FACCA, Flávio Berthola (coord.). **Manual de educação física**. São Paulo: EPU, 1978. P. 7 – 44.V.5.