
EDUCAÇÃO FÍSICA

EDUARDO ANDERLE GARCIA

**O JUDÔ E SEU USO NA
PROPORCIONALIDADE DA FORÇA NAS
INSTITUIÇÕES DE SEGURANÇA PÚBLICA**



Rio Claro
2018

EDUARDO ANDERLE GARCIA

O JUDÔ E SEU USO NA PROPORCIONALIDADE DA FORÇA NAS
INSTITUIÇÕES DE SEGURANÇA PÚBLICA

Orientador: Prof. Dr. Carlos Jose Martins

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
ao Instituto de Biociências da Universidade
Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” -
Câmpus de Rio Claro, para obtenção do grau
de Bacharel de Educação Física.

Rio Claro
2018

G216j Garcia, Eduardo Anderle
O Judô e seu Uso na Proporcionalidade da Força
nas Instituições de Segurança Pública / Eduardo
Anderle Garcia. -- Rio Claro, 2018
17 p. : il., tabs., fotos + 1 CD-ROM

Trabalho de conclusão de curso (Bacharelado -
Educação Física) - Universidade Estadual Paulista
(Unesp), Instituto de Biociências, Rio Claro
Orientador: Carlos José Martins

1. Judô. 2. Forças de Segurança Pública. 3.
Defesa Pessoal. 4. Emprego do Uso Proporcional da
Força. 5. Artes Marciais. I. Título.

Sistema de geração automática de fichas catalográficas da Unesp.
Biblioteca do Instituto de Biociências, Rio Claro. Dados fornecidos pelo
autor(a).

Essa ficha não pode ser modificada.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	02
2. OBJETIVO	03
3. MÉTODOS.....	03
4. DESENVOLVIMENTO	03
5. CONCLUSÃO	13
6. REFERÊNCIAS	14

RESUMO

Este trabalho busca circunscrever o emprego do judô na formação dos agentes das instituições de segurança pública modernas. Parte-se da constatação da ampla presença desta prática de controle e defesa nas polícias como parte da formação de seus integrantes. Tendo em vista que o judô foi criado no contexto de modernização e criação das principais instituições de segurança modernas do Japão, trata-se de investigar as razões que levaram esta prática a ser inserida na formação dos agentes de segurança de tais instituições, bem como a sua expansão para outros países com o mesmo emprego. Tal investigação parte de dois princípios que caracterizam estas instituições. O monopólio do uso legítimo da força e o princípio da proporcionalidade de seu emprego pelos agentes legítimos das mesmas. Nossa hipótese de pesquisa é que o judô reúne características que respondem de forma adequada e eficaz às demandas norteadoras do funcionamento de tais instituições.

INTRODUÇÃO

A história do judô está estreitamente relacionada com a criação das instituições modernas de segurança pública do Japão a partir da segunda metade do século XIX. O judô se originou por volta de 1882 com o professor Jigoro Kano, que procurou reconfigurar as técnicas oriundas das artes marciais tradicionais japonesas sem armas denominadas jujutsu de forma a responder às novas demandas da modernização. Neste sentido, uma das frentes de inserção e disseminação do judô foi junto às instituições de segurança pública que se encontravam em processo de construção à época (SANTIAGO. A.G, 2002). Em 1884 o chefe da polícia metropolitana de Tóquio organizou um torneio de artes marciais com vistas a avaliar qual das principais escolas de jujutsu da época demonstraria maior eficácia do emprego das técnicas para os novos desígnios da sociedade Moderna Japonesa. Trata-se agora de conformar e regular a vida dos cidadãos e não mais dos súditos. Para tanto, a casta guerreira dos samurais tem de desaparecer. A polícia e as forças armadas passam a assumir progressivamente as novas funções de segurança interna e externa respectivamente. A regulação do uso legítimo da força se articula com a função de promoção e preservação da integridade física dos cidadãos pelo Estado Moderno. Sendo assim alunos da Kodokan (escola de judô de Jigoro Kano) participaram e obtiveram grande êxito na competição. Apenas dois anos depois ocorre novamente um torneio da polícia visando avaliar as melhores técnicas de defesa pessoal. Neste sentido, mais uma vez faz confrontar a eficácia das técnicas entre as escolas para responder às novas exigências das recém criadas instituições de segurança pública modernas japonesas. Novamente os alunos da Kodokan tiveram destaque, sendo assim, a Polícia Metropolitana se une a Kodokan (NUNES, A. V. 2005). Com seu êxito, Jigoro Kano conseguiu aos 28 anos de idade enviar instrutores formados na Kodokan a ensinar judô na Academia Naval Japonesa a pedidos do governo Japonês. Jigoro Kano modificou as técnicas originais das antigas artes marciais tradicionais do jujutsu abolindo e/ou limitando aquelas que eram letais e potencialmente lesivas, porquanto terem por fim o emprego bélico. Ademais, organizou e sistematizou as técnicas do Judô de forma a torná-las mais eficazes e pedagogicamente transmissíveis. Desta forma, o Judô também se disseminou pelas instituições de ensino e sob a forma de desporto sendo difundido pelo mundo como técnica corporal de otimização do emprego e graduação do uso da força nas instituições de segurança, bem como sob a forma pedagogizada e esportivizada.

Atualmente o Judô consiste em técnicas agrupadas em 4 grandes grupos sendo ele: nague-waza (técnicas de projeção), katame-waza (técnicas de controle), shime-waza (técnicas de estrangulamento), kansetsu-waza (técnicas de forçamento de articulação) e osae-waza (técnicas de imobilização)

Fazendo um resgate histórico dos tempos em que o Judô se articulou a polícia no Japão de forma a fazer parte da formação policial, nossa hipótese de pesquisa investigará se o judô, através de suas características próprias, se mostrou como prática corporal de controle e defesa mais adequada e efetiva para a formação dos agentes de segurança pública até os dias atuais afim de otimizar o emprego proporcional da força nas ações policiais (SANTIAGO, A.G. 2002). Neste sentido, interrogaremos se as técnicas e golpes derivados do judô podem contribuir junto ao treinamento dos representantes legitimamente constituídos para este fim.

OBJETIVO

Circunscrever o emprego do Judô na formação dos agentes das instituições de segurança, tendo em vista os princípios legítimos de funcionamento das mesmas e tornando a ação mais efetiva com o uso proporcional da força.

MÉTODOS

Pesquisa bibliográfica e documental através de diversas fontes, tais como manuais, legislações e regulamentos das academias de polícia, buscas em mídias digitais e representantes dos respectivos órgãos.

DESENVOLVIMENTO

As lutas são muito utilizadas para a formação de ataque e defesa de forças de segurança tanto públicas quanto privadas. Por às vezes não precisar ou não poder usar a força letal, utiliza-se o meio de técnicas de defesa pessoal oriundas de lutas, artes marciais, ou até mesmo a mistura de duas ou três técnicas de origens diferentes.

Pode-se exemplificar o uso de técnicas como o Krav-Maga em Israel, Savate na França, Kung-Fu(e derivações como o San Soo) na China, Muay Thai na Tailândia, Sambo na Rússia, Kali Silat na Indonésia e Filipinas, Judô e o Jiu-Jitsu no Brasil, há inúmeras técnicas utilizadas no planeta, em cada lugar é perceptível que é priorizada a cultura que cada estilo têm com seus praticantes, pois como veremos a seguir, nada adianta o uso do Silat que utiliza lâminas específicas em suas técnicas se não for possível portar este tipo de lâmina no arsenal do agente por exemplo. E ainda o contato prévio que estes agentes tiveram durante suas vidas com as lutas mais difundidas em seus países, antes mesmo de se tornarem agentes de segurança.

Krav-Maga

O Krav-Maga é um estilo de luta originário de Israel e tem como preceito de permitir a qualquer um o direito à vida em uma situação de ameaças, seja com as mãos livres ou com o agressor portando facas ou armas. A arte se intitula como arte de defesa pessoal e não arte marcial.

Savate

O Savate é originário na França e é conhecido como boxe francês. Esta arte usa socos, tapas (socos com a mão aberta) e na maior parte de seus movimentos chutes. O Savate pode ser considerado como defesa pessoal, se for considerado o Savate antigo, pois o Savate moderno, assim como outras lutas que veremos, se tornaram praticas com muitas regras, para assim, se tornarem competitivas e prezar muito pela integridade do adversário e poder ter mais visibilidade, como com torneios e competições.

Kung Fu

O Kung Fu foi criado na China e tem vários estilos onde cada um tem propostas diferentes uma da outra, além de golpes e posições de lutas diferentes também. Vale a menção ao Wing Chun Kung Fu, que apresenta princípios como simplicidade, desenvolvimento do praticante em seu interior, eficiência e aprendizado relativamente rápido; e ao San Soo, que é uma derivação das técnicas de kung fu tradicionais cujos preceitos são desabilitar a ameaça o mais rápido possível não importando nenhuma regra (esta é uma técnica que vem sendo aprendida para guerras e não para situações urbanas, onde há zelo pela integridade do oponente), onde são apropriadas algumas técnicas apenas para o meio urbano.

Muay Thai

O Muay Thai ou boxe Tailandês é uma arte que utiliza do combate corpo a corpo, onde quase todas as partes do corpo são possíveis armas contra o adversário visto que são utilizados socos, cotoveladas, pontapés, joelhadas, clinchs, e apesar de ser uma arte muito agressiva ofensivamente, ela é muito utilizada por forças de segurança para aprender a defender-se de ameaças em lutas corporais, pois o aluno aprende a fazer um escudo com o corpo e contra atacar em momentos propícios para ser contundente.

Sambo

Sambo é uma arte mista concebida na antiga União Soviética, atual Rússia onde até hoje é possível ver divergências sobre seu criador. Diferentemente da maior parte das técnicas apresentadas, esta é uma mistura de técnicas aprendidas por seus criadores e aproveitando o melhor que cada arte pode contribuir. Por isso essa arte engloba o uso dos punhos, cotovelos, joelhos, pernas, quedas, projeções, raspagens, estrangulamentos, chaves e submissões. Sambo é um acrônimo, sua tradução em russo significa “defesa pessoal sem armas”, sendo assim além do uso competitivo o Sambo é muito utilizado até hoje pelas forças policiais e forças militares da Rússia.

Kali Silat

Kali e Silat são duas artes tribais das ilhas filipinas que são irmãs e parecidas em muitos aspectos e diferentes em outros (como analogia mais conhecida o judô e jiu-jitsu que falarei em seguida). Antigamente eram ensinadas separadamente pois ficavam em regiões inicialmente sem contato uma com a outra, mas na medida que houveram as grandes navegações e as tribos tiveram contato com inimigos diferentes, estas adquiriram conhecimento nas suas artes e ainda tribos se juntaram para criar uma rede de guerreiros mais fortes e mais treinados. Assim como é ensinado nos tempos modernos quase sempre as técnicas do Kali e do Silat juntas, estas se uniram e viraram Kali-Silat. Diferente da maior parte das outras técnicas, essa tem como aprendizado inicial o combate com lâminas (pequenas e grandes) e bastões (também de diferentes tamanhos) antes do aprendizado com as mãos livres. Vale ressaltar que a didática é feita deste modo pois é comum nestas regiões o uso do porte de facões nas zonas rurais e fácil acesso a um bambu ou madeira dura no chão (pela maior parte do país se situar em campos rurais).

Jiu Jitsu e Judô

O Jiu Jitsu e o Judô têm suas origens no Japão feudal pelas castas guerreiras da época, os Samurais, como método de defesa para quando um samurai perdesse sua espada ou lança em combate pudesse continuar a batalha com as “mãos livres” (ou seja, sem armas). Como socos e chutes não eram suficientemente eficazes contra os oponentes, pois os mesmos utilizavam de armadura, observou-se que as quedas e torções eram uma boa saída para que o combatente pudesse sobreviver e continuar a luta mesmo com uma aparente

desvantagem de estar sem suas lâminas, ou outro tipo de armamento. Embora ambas as artes tradicionalmente tenham projeções, estrangulamentos, forçamento de articulações e imobilizações, hoje elas se distanciaram no meio competitivo adotando regras distintas onde o jiu jitsu preza uma pontuação maior para a finalização do oponente no chão e o judô para a projeção do indivíduo; fazendo com que em algumas competições de jiu jitsu os oponentes iniciem a luta ajoelhados, e algumas lutas de judô o lutador nem precise ir até o chão para finalizar a luta (pois as regras do judô estabelecem que se o oponente cair com as costas no chão e o golpe for considerado rápido e com boa técnica é concedida a pontuação máxima).

Tanto o Judô como o Jiu Jitsu têm algumas peculiaridades diferentes de todas as outras técnicas apresentadas anteriormente, uma delas é que são artes que foram concebidas em um país e mesmo ainda serem artes muito reconhecidas em seu país de origem o Japão, o Brasil desenvolveu e aprimorou muito bem estas técnicas sendo considerado junto ao Japão uma ótima escola para aprendizado das mesmas.

O Brasil por exemplo desenvolveu tanto as técnicas do Jiu Jitsu japonês que criou seu próprio método de Jiu Jitsu o BJJ (sigla para Brazilian Jiu Jitsu, em português Jiu Jitsu Brasileiro), assim como desenvolveu muito bem as técnicas do Judô também fazendo com que o Judô competitivo brasileiro seja um dos esportes que mais trouxe medalhas Olímpicas para o país, sem contar com os campeonatos mundiais onde o Brasil sempre é respeitado pela sua técnica.

Outra questão interessante que vale ser apontada é que todas as técnicas mistas (onde são usados elementos de lutas corporais de pé, armas de vários tipos, projeções e técnicas no chão) citadas (como o Krav-Maga e Sambo) e outras não citadas (como o MCMAP, arte marcial dos fuzileiros navais americanos e o Kombat, usado por muitas forças de segurança privadas no Brasil e Europa) utilizam do Judô para projeções e do Jiu Jitsu acompanhado do Judô também para as técnicas de estrangulamentos, forçamentos de articulações e imobilizações, pois apesar de serem técnicas muito antigas são muito eficientes para as adversidades de violência encontradas nos dias de hoje. O Judô segundo Kano pode ser resumido como "... a elevação de uma simples técnica a um princípio de viver". Além disso pode ser observado o princípio de SEIRYOKU-ZEN-YO que significa em japonês máxima eficiência com mínimo de esforço, este em particular pode se entender como proficiência tanto do ataque quanto da defesa.

Desde o começo da história, o do Judô ele se mostrou eficiente como ferramenta para as forças de segurança como visto em 1886, quando a polícia japonesa adotou o judô após uma competição da arte marcial recém-sintetizada por Kano.

O Judô no Brasil apareceu através da imigração japonesa e a influência de lutadores profissionais oriundos de diferentes escolas de ju-jutsu. Este aparecimento se deu inicialmente de forma independente, sem instituições organizadoras. Apenas na década de 1920-1930 chegaram imigrantes ao Brasil que conseguiram organizar as práticas do judô no país. Dentre os pioneiros vale destaque para Mitsuyo Maeda e Soishiro (Shinjiro) Satake, alunos de Jigoro Kano.

O Judô hoje em dia é quase que estritamente competitivo por meio de campeonatos e perdeu-se o tema de defesa pessoal que era treinado, com isso diversas técnicas acabaram que por se perder ao longo do tempo, visto que em um campeonato um indivíduo precisa pontuar mais que o oponente. Há ainda alguns resquícios de defesa pessoal na competição como a busca pelo ippon (ou busca do ponto perfeito) que é obtido através da técnica apurada do golpe, força e velocidade do mesmo. O judô como defesa pessoal é usado através de técnicas de projeção (afim de tirar o equilíbrio e desnortear o oponente) e dependendo do caso usar técnicas de forçamento de articulação ou imobilização para que o oponente pare a agressão que estava cometendo.

Apesar de parecer distante o Judô competitivo do Judô como defesa pessoal, devido à algumas técnicas da defesa pessoal (e tradicional) serem proibidas nas competições modernas, é possível observar que algumas coisas às aproximam como no caso da garantia da integridade física. Por exemplo no caso das competições de Judô, todas as organizações atuais aplicam punição ao lutador que por má intenção continue um forçamento de articulação ou estrangulamento após o rendimento do outro lutador (geralmente até não legitimando a vitória alcançada pelo que exagerou na força aplicada). O mesmo acontece com as forças de segurança pública, que se excederem no uso da força aplicada durante uma prisão de um infrator por exemplo, podem ser chamados a prestar explicações para as corregedorias.

Algumas academias de polícia hoje utilizam a prática do Judô em seu treinamento.

O caderno didático do CURSO DE EXTENSÃO EM EQUIPAMENTOS NÃO LETAIS I homologado pelo departamento de polícia federal em 2009, refere-se aos níveis de força progressiva(imagem1), o nível 3- Controle de Contato ou Controle de mãos livres, nível 4- técnicas de submissão ou controle físico e nível 5- táticas defensivas não letais, se enquadrariam perfeitamente no uso das técnicas utilizadas no judô, pois utilizariam as técnicas de projeção, de forçamento de articulação e imobilização.

Uso Progressivo da Força



Imagem 1 (retirada de google imagens)

Na grade curricular da PMESP-BARRO BRANCO, há durante o curso alguns módulos onde é possível o aprendizado do judô como meio de defesa pessoal para o agente de segurança como: PROCEDIMENTOS OPERACIONAIS PADRÃO (1-6), e TÉCNICAS DE MENOR POTENCIAL OFENSIVO(1-3), onde ambos tem em média de 18-36H por módulo, nestes é possível aprender o uso do judô por meio do emprego escalonado, selecionado e progressivo do uso da força. Segundo o manual das técnicas de menor potencial ofensivo é possível exercitar habilidades visando anular a injusta agressão, conter, desarmar, projetar e imobilizar o infrator.

É pertinente observar que segundo a Lei Complementar da Polícia Militar número 893 de 09 de março de 2001, Artigo 13 é possível medir como grave o uso de força desnecessária no atendimento de uma ocorrência ou eventual prisão e é necessária a garantia da integridade física dos infratores.

Como exemplificado por meio do artigo supracitado, tanto no judô como defesa pessoal, como por meio de regras no judô esportivo de competição, há limites para o emprego da força/violência dos golpes e forçamentos de articulação. Em ambos os casos é prevista a garantia da integridade física. Pelo Judô prezar muito pela integridade física do oponente, e várias técnicas de projeção, técnicas de forçamento de articulação, imobilização e estrangulamentos do Judô serem observadas em outras artes, pode-se observar que a escolha desta como ferramenta para o auxílio do dia-a-dia do agente se segurança é de suma importância.

Algumas técnicas de projeção eficazes e de fácil aprendizado para uso sem kimono (ou seja, na rua), podem ser o ippon seoi nague(imagem 2), o-goshi(imagem 3), koshi guruma(imagem 4), ura nague(imagem 5), o-soto-gari(imagem 6), ko-uchi-gari(imagem 7), entre muitos outros. As técnicas de imobilização e forçamento de articulações são diversas e basicamente todas podem ser utilizadas para ajudar no trabalho dos agentes, mas afim de exemplificar algumas são elas: Yoko shiho gatame(imagem 8), kata gatame(imagem 8), hon kesa gatame(imagem 8). Já as de forçamento de articulação podem ser: ude-garami(imagem 9), juji-gatame(imagem 9), hara-gatame(imagem 9), te-gatame(imagem 9), ashi-garami(imagem 9). Lembrando que qualquer destas técnicas podem ser combinadas umas com as outras ou mesmo serem utilizadas afim de conduzir o infrator para uma posição favorável com que o agente consiga algemar e efetuar a prisão.



imagem 2(retirada do google imagens)

O-Goshi



Imagem 3 (retirada do google imagens)



Imagem 4 (retirada do google imagens)

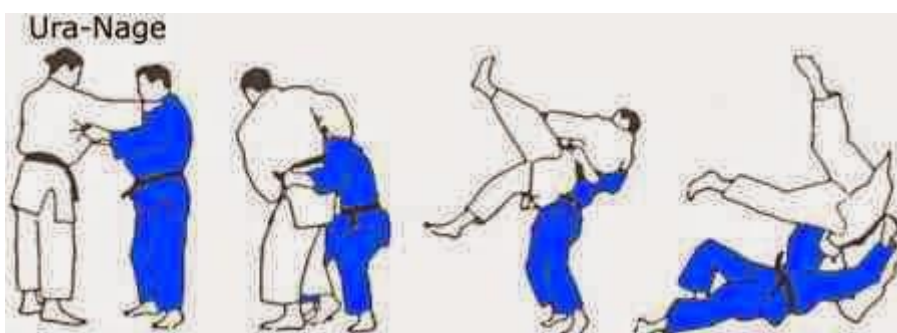


Imagem 5 (retirada do google imagens)

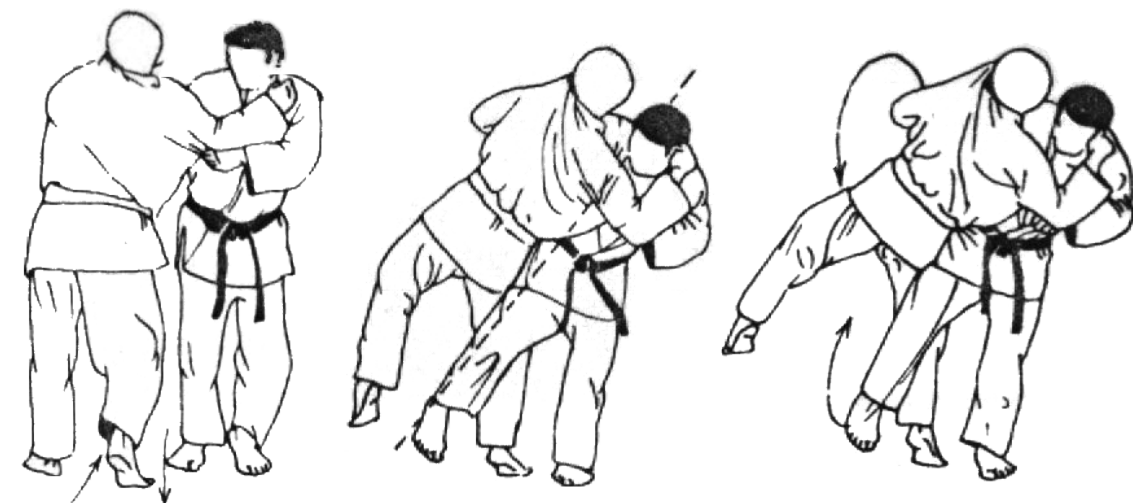


Imagem 6 (retirada do google imagens)

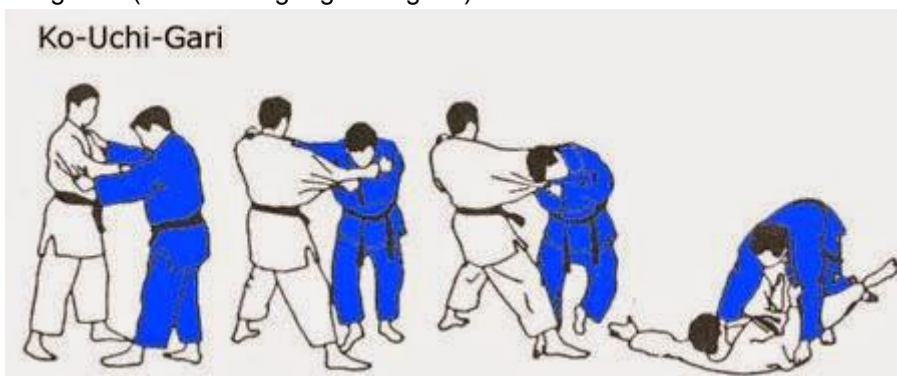


Imagem 7 (retirada do google imagens)

OSAEKOMI WAZA

(TÉCNICAS DE IMOBILIZAÇÃO)



Imagem 8 (retirada do google imagens)



Imagem 9 (retirada do google imagens)

Há ainda outros fatores secundários no aprendizado do Judô que merecem ser citados, como apresentado em inúmeras pesquisas científicas ligadas ao tema do Judô sendo elas: o ganho de capacidades físicas utilizadas no dia-a-dia do agente de segurança, como força e agilidade, melhoria no desempenho cerebral, redução do peso corporal, disciplina, respeito, diminuição do tempo de reação para agir a em uma situação de estresse (seja para se proteger de um agressor armado ou para contra atacar um agressor desarmado).

Em contrapartida é evidente que toda essa força e velocidade algumas vezes gerem lesões, hoje em dia o Judô é um dos esportes mais lesivos do mundo, com lesões menos comprometedoras como por conta de esforço excessivo utilizado nos treinos (o que faz com que o judoca não utilize a técnica correta), entorse de punhos feitas por quedas mal executadas pelos praticantes durante o treino de ukemi (amortecimento de queda); lesões articulares como entorse de tornozelo e luxação de ombro são os mais comuns podendo ser acometidos por forçamento de articulação exagerada do adversário ou erro de ukemi do próprio lesionado, lesões musculoesqueléticas podem ser bem comuns também se o praticamente não tiver o músculo suficientemente desenvolvido para a prática; também existem lesões consideradas de média gravidade, que são lesões que o indivíduo tem uma lesão que possivelmente ficará com ele pela vida toda mas que não gera perigo para sua vida (ou seja é possível conviver com ela sem grandes problemas, como nas lesões graves) como por exemplo pinçamento na coluna vertebral (as famosas hérnias de disco). E por fim temos as lesões consideradas mais sérias por comprometerem o indivíduo como lesões na cabeça, devida a uma grande queda ou demasiadas quedas consideradas normais no Judô, o apoio ilegal com as mãos na região torácica que alguns atletas pesados fazem forçando seu peso na região dos pulmões do adversário (podendo causar asfixia), o exagero na força aplicada nos estrangulamentos (que podem gerar, se por muito tempo falta de sangue no cérebro, hipóxia fazendo com que haja lesões irreversíveis no indivíduo) e até mesmo óbito do indivíduo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após estudo podemos perceber que para ser efetivo na formação e na ação dos agentes de segurança, o Judô como defesa pessoal deve ser utilizado por meio de movimentos simples, eficazes, objetivos e rápidos; visto que em um combate real os movimentos complexos e finos tendem a ser esquecidos e perdidos pela geração do estresse.

Depois de um cálculo é perceptível que o Judô é uma excelente forma de se ter como ferramenta, pois um golpe bem aplicado no rosto de um agressor gera 150J de força, já um golpe de projeção de judô aplicado por uma pessoa de 70kg em outra de 70kg gera 1500J de força (ou seja equivalente a 10 socos) somando ao fato de provavelmente o mesmo ser aplicado em solo duro (como concreto) pode facilmente acabar com a ameaça iminente, evitando assim a exposição grande de tempo do agente em relação à ameaça .

Por fim, é de suma importância saber que o Judô é uma excelente ferramenta para os agentes de segurança, pois dá vantagens técnicas, como o uso do princípio de alavanca no oponente, uso da lei de ação e reação e utiliza a força do oponente contra ele mesmo, mas a combinação do Judô com outras técnicas de combate (sejam elas de artes de defesa pessoal com ou sem armas, retenção, utilização de armas não letais como taser, entre outras técnicas) é a melhor opção para ameaças de menor potencial ofensivo, pois assim o agente de segurança preserva a integridade física dele e do agressor (diante do potencial da ameaça) e fica respaldado pela lei, o que garante que ele não sofra repressão das corregedorias e/ou advogados e juízes, visto que estaria cumprindo de forma correta o uso escalonado, selecionado e progressivo da força.

REFERENCIAS

HISTORIA DO JUDO. Disponível em: <http://www.cbj.com.br/historia_do_judo/>. Acesso em: 03 abril 2018.

NOÇÕES DA HISTORIA. Disponível em :<<http://www.fpj.com.br/noco-es-da-historia/>>. Acesso em 03 abril 2018.

USO LEGAL E PROGRESSIVO DA FORÇA NA ATIVIDADE POLICIAL. Disponível em: <<https://jus.com.br/artigos/55134/uso-legal-e-progressivo-da-forca-na-atividade-policial/1>>. Acesso em 03 abril 2018.

EMBASAMENTO LEGAL DO USO DA FORÇA PELO POLICIAL MILITAR. Disponível em: <<https://jus.com.br/artigos/20084/embasamento-legal-do-uso-da-forca-pelo-policial-militar/3>>. Acesso em 03 abril 2018.

The Kodokan Judo Institute. Disponível em: <<http://www.kodokan.org/>> Acesso em 1 abril 2018.

SANTIAGO, A.G. Estudio cronológico sobre los acontecimientos más importantes em la vida de Jigoro Kano. 2002. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd51/kano.htm> Acesso em 03 de abril de 2018.

LIMA, C. E. F. Bases fisiologicas del entrenamiento en judo (parte II). Revista Argentina de Medicina Deportiva, v. 15, n. 47, p. 42-44, 1992.

MATSUMOTO, T., NAKAGAWA, S., NISHIDA, S., HIROTA, R. Bone density and bone metabolic markers in active collegiate athletes: findings in long-distance runners, judoists and swimmers. International Journal of Sports Medicine, v. 18, n. 6, p. 408-412, aug. 1997.

LITTLE, N. G. Physical performance attributes of junior and senior women, juvenile, junior and senior men judokas. Journal Sports Medicine Physical Fitness, v. 31, n. 4, p. 510-520, dec. 1991.

KUJALA, U. M., TAIMELA, S., ANTTI-POIKA, I., ORAVA, S., TUOMINEM, R., MYLLYNEN, P. Acute injuries in soccer, ice hockey, volleyball, basketball, judo and karate: analysis of national registry data. British Medical Journal, v. 311, n. 7018, p. 1465-1468, dec. 1995

OWENS, R. G., GHADIALI, E. J. Judo as a possible cause of anoxic brain damage. A case report. Journal Sports Medicine Physical Fitness, New York, v. 31, n. 4, p. 627-628, dec. 1991. YAMAMOTO, T., KIGAWA, A., XU, T. Effectiveness of functional ankle taping for judo athletes: a comparison between judo bandaging and taping. British Journal Sports Medicine, v. 27, n. 2, p. 110-112, Jun. 1993.

PRINCIPIOS FILOSOFICOS. Disponível em: <<http://www.fpj.com.br/principios-filosoficos/>>. Acesso em: 05 abril 2018.

CURSO DE EXTENSÃO EM EQUIPAMENTOS NÃO LETAIS 1. Disponível em: <<http://www.pf.gov.br/servicos-pf/seguranca-privada/legislacao-normas-e-orientacoes/manual-do-vigilante/manual-do-vigilante/Caderno%20Didatico%20CENL%20I.pdf>>. Acesso em: 20 junho 2018.

O JUDO SERVE PARA DEFESA PESSOAL? Disponível em: <<http://ojudoca.com.br/2017/02/10/o-judo-serve-para-defesa-pessoal/>>. Acesso em: 20 junho 2018.

O KRAV MAGA. Disponível em: <<https://www.kravmaga.com.br/?id=o-krav-maga>>. Acesso em: 13 agosto 2018.

SAVATE: BOXE FRANCES. Disponível em: <<http://www.nippo.com.br/budo/n075.php>>. Acesso em: 13 agosto 2018.

FUNG GU SAN SOO. Disponível em: <<https://sunsetsansoo.com/kung-fu-san-soo/>>. Acesso em: 13 agosto 2018.

O QUE NECESSITA SABER PARA LUTAR MUAY THAI. Disponível em: <<https://lutasartesmarciais.com/artigos/que-necessita-saber-para-lutar-muay-thai>>. Acesso em: 13 agosto 2018.

HISTORIA DO SAMBO. Disponível em: <<http://sambobrasil.com.br/index.php/historia/>>. Acesso em: 13 agosto 2018.

KALI SILAT. Disponível em: <<http://www.circulomilitarbh.com.br/portfolio/kali-silat/>>. Acesso em: 13 agosto 2018.

HISTORIA DO JIU JITSU. Disponível em: <<https://www.graciemag.com/historia-do-jiu-jitsu/>>. Acesso em: 15 agosto 2018.

MANZATO, Ana Laura Gil et al. Lesões musculoesqueléticas em praticantes de judô . 2017. 08 p. artigo (Discente em Fisioterapia no Instituto Integrado de Saúde)- Fisioterapia no Instituto Integrado de Saúde (INISA) da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul, Campo Grande, MS, 2017. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/fp/v24n2/2316-9117-fp-24-02-00127.pdf>>. Acesso em: 14 set. 2018.

ALVES, ÁLVARO LUIZ et al. AS AÇÕES DE SAÚDE NO JUDÔ: ATUAÇÃO DO INTERNATO METROPOLITANO DA FACULDADE DE CIÊNCIAS MÉDICAS DE MINAS GERAIS NO PROJETO JUDÔ COMUNITÁRIO . 1999. 04 f. FACULDADE DE CIÊNCIAS MÉDICAS, BELO HORIZONTE, MG, 1999. Disponível em: <http://unifenas.br/pesquisa/download/ArtigosRev1_99/pag47-50.pdf>. Acesso em: 14 set. 2018.

DE ARAÚJO, Rafael André; ANDRADE, Luna Roberta de Queiroz; PRADA, Francisco José Andriotti. A incidência de lesões no joelho em atletas de judô . 2009. 01 p. artigo (Mestrando em Educação Física)- Universidade Católica de Brasília, Brasília, DF, 2009. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd134/lesoes-no-joelho-em-atletas-de-judo.htm>>. Acesso em: 14 set. 2018.

JUDO: SAIBA MAIS SOBRE O ESPORTE QUE PROPORCIONA BENEFICIOS A SAUDE FISICA E MENTAL. Disponível em: <<http://www.blog.saude.gov.br/index.php/materias-especiais/51454-judo-saiba-mais-sobre-o-esporte-que-proporciona-beneficios-a-saude-fisica-e-mental>>. Acesso em: 15 setembro 2018.

5 BENEFICIOS DO JUDO. Disponível em: <<http://www.blog.teamnogueira.com.br/5-beneficios-do-judo/>>. Acesso em: 15 setembro 2018.

USO LEGAL E ORIGRESSIVO DA FORÇA NA ATIVIDADE POLICIAL. Disponível em: <<https://jus.com.br/artigos/55134/uso-legal-e-progressivo-da-forca-na-atividade-policia>>. Acesso em: 15 setembro 2018.

LESOES FREQUENTES NO JUDO. Disponível em: <<http://openrit.grupotiradentes.com/xmlui/handle/set/887>>. Acesso em: 18 setembro 2018.

USO PROGRESSIVO DA FORÇA. Disponível em: <<http://www.escolahunters.com.br/sem-categoria/uso-progressivo-da-forca/>>. Acesso em: 18 setembro 2018.

Prof. Dr. Carlos José Martins

Eduardo Anderle Garcia