

ESTADO DA ARTE DA PRODUÇÃO CIENTÍFICA SOBRE KRAV MAGA (1982–2026)

SCIENTIFIC RESEARCH ON KRAV MAGA: A STATE-OF-THE-ART REVIEW (1982–2026)

João Batista de Andrade Neto
Instituto Federal do Piauí – IFPI

Nádia Carvalho Rocha
Secretaria de Educação e Cultura de Nazária – Piauí

 0009-0008-9190-4756

Marcelo Papoti
Universidade de São Paulo

 0000-0002-3702-7149

DOI: 10.33872/rebesde.v7n1.e056

CONTATO

João Batista de Andrade Neto
jbandradeneto@hotmail.com

Resumo: O Krav Maga consolidou-se internacionalmente como um sistema de defesa pessoal e treinamento operacional, porém sua expansão ocorreu, em grande parte, sustentada por conhecimentos empíricos, com limitada sistematização científica. Diante desse cenário, o presente estudo teve como objetivo analisar o estado da arte da produção científica sobre o Krav Maga, identificando sua evolução histórica, os principais eixos temáticos investigados e as evidências disponíveis para subsidiar o ensino e o treinamento da modalidade. Trata-se de uma revisão narrativa da literatura, realizada nas bases PubMed/MEDLINE, Scopus, Web of Science, SPORTDiscus, SciELO, Google Scholar e Portal de Periódicos CAPES, complementada por livros, dissertações e documentos históricos. Foram incluídas publicações entre 1982 e 2026, nos idiomas português, inglês e espanhol, resultando na análise de 53 estudos. Os resultados evidenciam crescimento progressivo da produção científica, especialmente a partir da década de 2020, com ampliação das pesquisas em fisiologia do exercício, aptidão física, aprendizagem motora, psicologia, epidemiologia das lesões, segurança pública e formação de instrutores. O Brasil destacou-se como o país com maior número de publicações identificadas, contribuindo significativamente para a consolidação do conhecimento sobre a modalidade. Apesar desse avanço, ainda predominam estudos

observacionais e revisões narrativas, indicando a necessidade de pesquisas experimentais e multicêntricas com maior nível de evidência. Conclui-se que o Krav Maga encontra respaldo científico crescente, porém sua consolidação acadêmica depende da ampliação de investigações capazes de fundamentar, de forma objetiva, as práticas de ensino, treinamento e formação de instrutores.

Palavras-chave: Krav Maga; defesa pessoal; artes marciais; estado da arte; produção científica.

Abstract: Krav Maga has become internationally recognized as a self-defense and operational training system; however, its expansion has been largely supported by empirical knowledge, with limited scientific systematization. Therefore, this study aimed to analyze the state of the art of scientific research on Krav Maga, identifying its historical development, the main research topics, and the available evidence supporting its teaching and training practices. This narrative literature review searched PubMed/MEDLINE, Scopus, Web of Science, SPORTDiscus, SciELO, Google Scholar, and the CAPES Periodicals Portal, complemented by books, dissertations, theses, and historical documents. Publications in Portuguese, English, and Spanish published between 1982 and 2026 were included, resulting in the analysis of 53 studies. The findings demonstrate a progressive increase in scientific publications, particularly from 2020 onward, with growing interest in exercise physiology, physical fitness, motor learning, psychology, injury epidemiology, public safety, and instructor education. Brazil emerged as the country with the largest number of identified publications, making a substantial contribution to the consolidation of scientific knowledge on Krav Maga. Despite this progress, observational studies and narrative reviews still predominate, highlighting the need for experimental and multicenter research with higher levels of evidence. It is concluded that Krav Maga has an expanding scientific foundation; however, its academic consolidation depends on further high-quality research capable of objectively supporting teaching methods, training protocols, and instructor education.

Keywords: Krav Maga; self-defense; martial arts; state of the art; scientific production.

INTRODUÇÃO

Nas últimas quatro décadas, observou-se um crescimento progressivo da produção científica sobre o Krav Maga, termo hebraico amplamente traduzido como combate de contato ou combate corpo a corpo, cuja origem está associada ao processo de formação do Estado de Israel (MOR, 2018; SCHAFLECHNER, 2021; ANDRADE NETO, 2022).

Apesar desse avanço, a literatura ainda apresenta importantes divergências quanto à sua origem, evolução histórica, desenvolvimento metodológico, processo de internacionalização e aplicações práticas. Essas interpretações contribuíram para a construção de diferentes narrativas e mitos conceituais, reforçando a necessidade de análises críticas capazes de integrar as evidências disponíveis e ampliar a compreensão sobre a modalidade (MOR, 2018; ANDRADE NETO, 2022).

O Krav Maga não deve ser compreendido de forma linear ou uniforme. Desenvolvido a partir da incorporação de técnicas provenientes de diferentes sistemas de combate, consolidou-se como um método voltado à defesa pessoal, reunindo componentes técnicos, operacionais, educativos e culturais relacionados à preservação da vida e à sobrevivência em situações de risco (ANDRADE NETO; FORESTI, 2021).

Embora tradicionalmente associado à autodefesa, observa-se uma expansão gradual das pesquisas para outras áreas do conhecimento, incluindo Educação Física, Ciências da Saúde, Psicologia, Segurança Pública e Ciências Sociais. Entretanto, permanecem limitadas as investigações sobre seu potencial educacional, suas contribuições psicossociais e seus efeitos sobre o treinamento físico e a promoção da saúde (ANDRADE NETO, 2019).

Diante desse cenário, o presente estudo teve como objetivo analisar o estado da arte da produção científica sobre o Krav Maga entre 1982 e 2026, identificando sua evolução histórica, os principais eixos temáticos investigados e as evidências científicas disponíveis para subsidiar o ensino, o treinamento e futuras agendas de pesquisa.

1.1 Pesquisas acadêmicas sobre Krav Maga

Até o final da década de 2010, a produção científica relacionada ao Krav Maga permanecia dispersa e pouco sistematizada, inexistindo revisões abrangentes capazes de sintetizar o conhecimento produzido internacionalmente (MOR, 2018). Em contraste, verificava-se ampla difusão da modalidade por meio de livros, cursos, seminários, websites, eventos técnicos e publicações institucionais promovidas por diferentes organizações representativas (MOR, 2018; ANDERSEN, 2020; ANDRADE NETO; FORESTI, 2021).

O primeiro levantamento bibliométrico sobre a produção científica da modalidade foi realizado por Andrade Neto (2019), identificando 357 documentos publicados entre 2008 e 2018, dos quais apenas 21 correspondiam a artigos científicos e sete abordavam especificamente aspectos relacionados ao treinamento físico (ANDRADE et al., 2020). Naquele período, predominavam investigações desenvolvidas em organizações militares e instituições de segurança, direcionadas principalmente ao combate corpo a corpo e ao treinamento operacional (BLANTON, 2008; BOE, 2015; RENDEN et al., 2015; FARKASH et al., 2017; SIMÕES, 2017; FELISBERTO, 2020).

Desde então, observa-se um crescimento expressivo da produção científica, com ampliação dos temas investigados e maior participação de pesquisadores de diferentes áreas do conhecimento. Apesar desse avanço, o Krav Maga ainda apresenta menor tradição acadêmica quando comparado a outras modalidades de luta e artes marciais, cuja consolidação científica foi acompanhada pela realização sistemática de eventos técnico-científicos e pela produção contínua de evidências (CORREIA; FRANCHINI, 2009; MOR, 2018; SCHAFLECHNER, 2021).

Nesse contexto, a atualização do estado da arte torna-se necessária para compreender a evolução do conhecimento científico sobre o Krav Maga, identificar lacunas ainda existentes e discutir em que medida as evidências atualmente disponíveis sustentam as práticas de ensino e treinamento adotadas nas academias e instituições especializadas.

METODOLOGIA

A presente pesquisa constitui um recorte de uma tese de doutorado desenvolvida no Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde Aplicadas ao Aparelho Locomotor da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo (USP). Trata-se de um estudo de revisão da literatura, com abordagem qualitativa e caráter narrativo, que, segundo Thomas et al. (2012), tem por objetivo sintetizar criticamente o conhecimento disponível sobre determinado tema. O projeto foi registrado em 2021 e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Escola de Educação Física e Esporte de Ribeirão Preto da USP (CAAE nº 40025420.7.0000.5659; Parecer nº 4.579.829/2021).

A busca dos documentos foi realizada entre os meses de novembro e dezembro de 2022, contemplando publicações entre janeiro de 1982 e dezembro de 2022. Foram consultadas as

bases Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações (BDTD), Google Acadêmico, Index Medicus, Portal de Periódicos CAPES, ProQuest Digital Dissertations, PubMed, Scientific Electronic Library Online (SciELO), Scopus e Web of Science. Os descritores empregados foram "Krav Maga", "Arte Marcial", "Defesa Pessoal" e "Combate Corpo a Corpo", selecionados com base na revisão de Andrade et al. (2020) e em estudos que empregaram terminologia semelhante, sem restrição de idioma.

Após a busca inicial, os trabalhos duplicados foram excluídos. Em seguida, realizou-se a leitura dos resumos, sendo eliminadas as publicações que não atenderam aos critérios de elegibilidade, tais como artigos de jornais, livros particulares, blogs, sites e demais materiais de caráter não acadêmico. Foram incluídos estudos empíricos com delineamentos transversal, longitudinal, caso-controle e ensaios clínicos aleatorizados, além de estudos de revisão relacionados ao tema; publicações nos idiomas inglês, alemão, polonês, russo e português; bem como teses, dissertações e Trabalhos de Conclusão de Curso (TCC) disponíveis nas bases consultadas.

Na primeira etapa da busca foram identificados 1.123 documentos potencialmente relevantes. Após a exclusão dos registros duplicados e das publicações não acadêmicas, permaneceram 169 estudos para análise dos resumos. Destes, 21 foram excluídos por não atenderem aos critérios de elegibilidade, resultando em 65 referências para leitura na íntegra. Considerando a atualização da busca e a incorporação de novas publicações identificadas durante a revisão e atualização do estado da arte, o corpus documental final passou a ser constituído por 53 estudos, os quais atenderam aos critérios de inclusão estabelecidos e subsidiaram a análise crítica da produção científica sobre o Krav Maga. O processo de seleção dos estudos encontra-se apresentado na Figura 1.

Os estudos elegíveis foram organizados e submetidos à análise textual qualitativa por meio do software Interface de R pour les Analyses Multidimensionnelles de Textes et de Questionnaires (IRaMuTeQ), possibilitando a categorização temática, identificação das principais áreas investigadas e interpretação crítica da evolução da produção científica sobre o Krav Maga ao longo do período analisado.

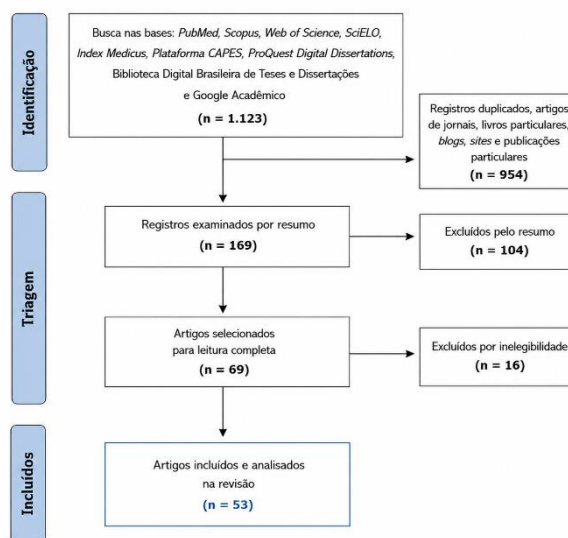
Após a organização do *corpus* textual, contendo as variáveis temáticas (título, resumo, introdução, metodologia, resultados, discussão e conclusão) no Microsoft Word 365®, o arquivo foi revisado, corrigido, exportado e salvo com codificação de caracteres no padrão UTF-8 (*Unicode Transformation Format 8-bit Code Units*), sendo posteriormente submetido ao *software* IRaMuTeQ, versão 0.7 alpha 2-2020 para Microsoft Windows.

Trata-se de um programa computacional de código aberto, desenvolvido por Ratinaud e Marchand (2012), ancorado no *software* estatístico R e na linguagem computacional *Python*. O IRaMuTeQ constitui uma ferramenta de apoio à pesquisa qualitativa, permitindo a organização, o gerenciamento e o tratamento estatístico de grandes volumes de dados textuais, otimizando a análise lexical e temática do *corpus* (SOUZA *et al.*, 2018).

Assim, foram realizadas cinco análises textuais do *corpus* (**n = 53**): **1)** análises lexicográficas clássicas, para obtenção das estatísticas referentes aos Segmentos de Texto (ST), formas e evocações; **2)** Nuvem de Palavras, utilizada para agrupar e representar graficamente os termos segundo sua frequência de ocorrência; **3)** Análise de Similitude, destinada à identificação das relações de coocorrência entre as palavras e da estrutura do *corpus*; **4)** Classificação Hierárquica Descendente (CHD), empregada para identificar classes de segmentos de texto com vocabulário semelhante entre si e distinto das demais classes; e **5)** Análise Fatorial de Correspondência (AFC), utilizada para verificar as relações de dependência e independência entre as categorias temáticas, os estudos, os autores e os países de origem, considerando as variáveis analisadas (RATINAUD; MARCHAND, 2012; CAMARGO; JUSTO, 2013).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Figura 1 – Etapas do processo de seleção dos artigos.



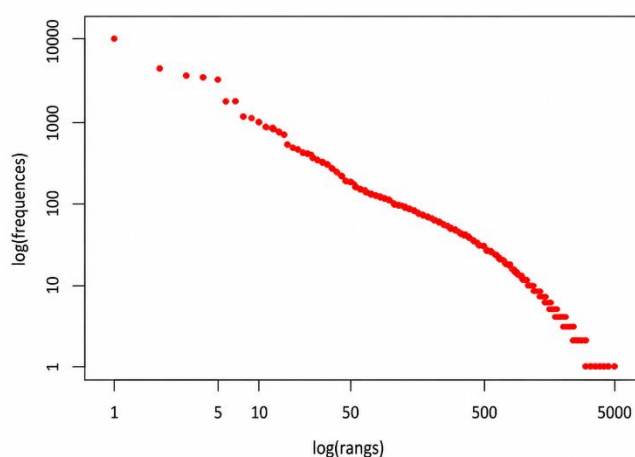
Fonte: elaboração própria, modelo Prisma Flowchart.

A partir do levantamento bibliográfico, foi possível identificar e sistematizar os estudos relacionados ao objeto desta pesquisa. O presente estado da arte teve como objetivo analisar a evolução da produção científica sobre o *Krav Maga* no mundo entre 1982 e 2026.

O *corpus* analisado foi composto por 53 artigos científicos, distribuídos em XX países, conforme apresentado na Tabela 1. Todos os textos foram traduzidos para o idioma português, com o objetivo de padronizar as análises lexicais realizadas no IRaMuTeQ. A apresentação das tabelas e figuras foi igualmente mantida nessa língua, buscando preservar a uniformidade do tratamento textual e minimizar perdas de contexto lexical.

Após a organização do *corpus*, a análise lexicográfica gerou 3.421 Segmentos de Texto (ST), com aproveitamento de 91,10%, índice considerado adequado para esse tipo de investigação (CAMARGO; JUSTO, 2013; SALVIATI, 2017). Foram identificadas 81.043 ocorrências (palavras, formas ou vocábulos), das quais 6,182 corresponderam a formas lematizadas, 5.683 a formas ativas, 651 a formas suplementares e 2.183 a hápax (palavras com ocorrência única). Os resultados encontram-se apresentados no Gráfico 1.

Gráfico 1 – Gráfico Zipf.

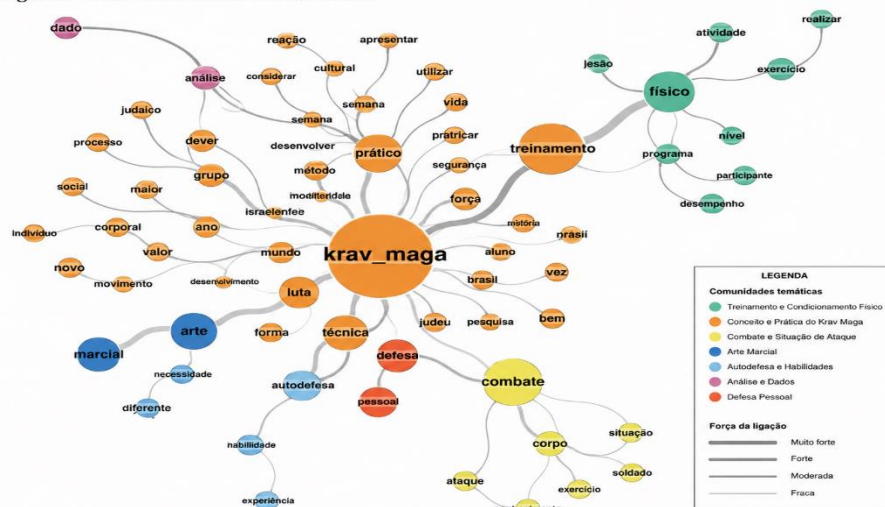


Fonte: Software IRaMuTeQ.

Segundo a curva apresentada no Gráfico 1, as palavras do *corpus* apresentaram distribuição aproximadamente uniforme entre formas ativas e suplementares. Entre as formas suplementares, pelo menos seis palavras ocorreram mais de mil vezes, sendo uma delas registrada em aproximadamente dez mil ocorrências. Considerando conjuntamente as formas ativas e suplementares, mais de 500 palavras apresentaram frequência entre 10 e 1.000 ocorrências. Os hápax, correspondentes às palavras com ocorrência única, também apresentaram distribuição coerente, representando aproximadamente 3% das palavras lematizadas do *corpus*.

Utilizando as mesmas 81 palavras selecionadas na Nuvem de Palavras, o IRaMuTeQ gerou um grafo representativo da estrutura do *corpus*. A interpretação desse resultado possibilita identificar as conexões entre as formas linguísticas presentes nos textos, evidenciando a organização temática da produção científica analisada. A Figura 3 apresenta a Análise de Similitude do *corpus* textual.

Figura 3 – Gráfico de Análise de Similitude.



Fonte: Software IRaMuTeQ.

Com base na Figura 3, observa-se que "*Krav Maga*" constitui o núcleo central da rede de similitude, conectando todos os eixos temáticos identificados no *corpus*. Em torno desse núcleo destacam-se, com maior força associativa, os termos "técnica", "modalidade", "Israel", "Imi Lichtenfeld", "método", "prático", "luta" e "sistema". A partir desse agrupamento principal, estruturam-se cinco comunidades temáticas, representadas pelos núcleos Combate, Treinamento Físico, Defesa Pessoal, Autodefesa e Arte Marcial.

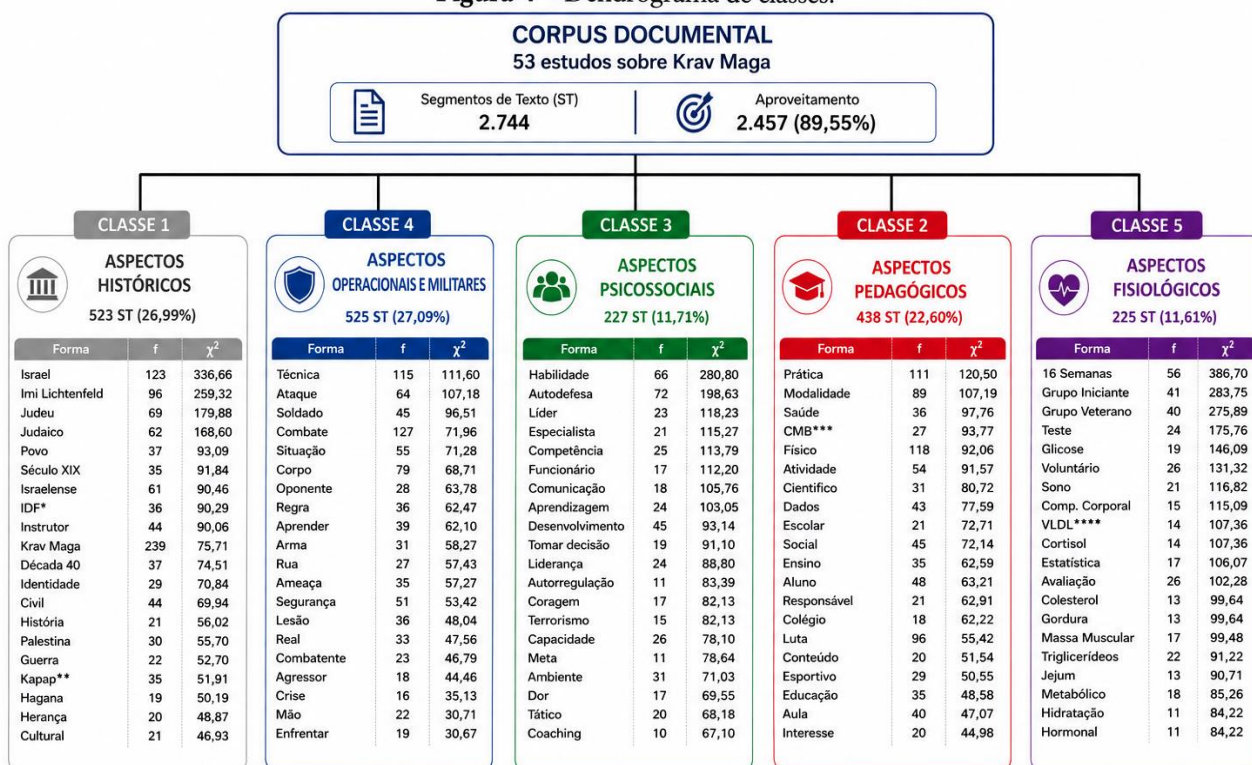
A análise dos vértices de maior espessura evidencia a proximidade conceitual entre esses agrupamentos. As expressões Treinamento Físico, Combate Corpo a Corpo, Defesa Pessoal, Autodefesa e Arte Marcial emergem das conexões estabelecidas entre termos recorrentes do *corpus*, indicando os principais eixos conceituais utilizados pelos autores para caracterizar o *Krav Maga*.

Na etapa seguinte, aplicou-se o método de Reinert, responsável pela construção da Classificação Hierárquica Descendente (CHD). Essa técnica identifica a associação entre os termos presentes nos segmentos de texto, permitindo ultrapassar a simples frequência lexical e compreender sua organização temática no contexto do *corpus* (CAMARGO; JUSTO, 2013).

Para a construção da CHD, o IRaMuTeQ elaborou um dicionário lexical e calculou a associação entre as palavras e suas respectivas classes por meio do teste do qui-quadrado (χ^2). Foram considerados os termos com $\chi^2 > 11,61$ ($p < 0,0001$), valor indicativo de associação estatisticamente significativa (PEREIRA, 2012; SALVIATI, 2017).

A Figura 4 apresenta o dendrograma resultante da CHD, no qual o *corpus* foi inicialmente particionado em dois grandes agrupamentos, sucessivamente subdivididos até a formação de cinco classes lexicais estáveis. A distribuição das classes demonstrou predominância da Classe 4 – Aspectos Operacionais e Militares, com 525 STs (27,09%), seguida da Classe 1 – Aspectos Históricos, com 523 STs (26,99%); Classe 2 – Aspectos Pedagógicos, com 438 STs (22,60%); Classe 3 – Aspectos Psicossociais, com 227 STs

Figura 4 – Dendrograma de classes.



O teste qui-quadrado (χ^2) indica a força de associação entre as palavras e suas respectivas classes.

Foram consideradas as palavras com $\chi^2 > 11,61$ ($p < 0,0001$). Todas as associações são estatisticamente significativas ($p < 0,05$).

IDF* – Forças de Defesa de Israel; Kapap** – luta atribuída a Israel; CMB*** – Colégio Militar de Brasília; VLDL**** – Very Low Density Lipoprotein.

Fonte: Software IRaMuTeQ.

(11,71%); e Classe 5 – Aspectos Fisiológicos, com 225 STs (11,61%). A interpretação individual de cada classe é apresentada a seguir, conforme a disposição do dendrograma, de cima para baixo e da esquerda para a direita.

Classe 1 – Aspectos Históricos

A Classe 1 foi assim denominada por reunir formas lexicais relacionadas à contextualização histórica, evolução e difusão internacional do *Krav Maga*, destacando-se os termos "Israel", "Imi Lichtenfeld", "judeu", "judaico", "povo", "século XIX", "israelense", "IDF", "instrutor", "*Krav Maga*", "década de 40", "identidade", "civil", "história", "Palestina", "guerra", "Kapap", "Hagana", "herança" e "cultural".

Essas evocações estão presentes em 523 STs (26,99%), evidenciando o entendimento predominante de que o *Krav Maga* constitui um método de autodefesa diretamente vinculado aos processos históricos, políticos e sociais que culminaram na formação do Estado de Israel (MOR; MOLLE, 2021). Inserido no contexto sociocultural do povo judeu, seu desenvolvimento acompanhou a consolidação da identidade nacional israelense (MOR, 2019; KOERNER; STALLER; MOR, 2018).

Os estudos também atribuem sua consolidação aos esforços de precursores como Moshe Feldenkrais, Gershon Kofler, Yehuda Marcus e Charles Wingate, que, influenciados pelo contexto político e pelo sentimento nacionalista, contribuíram para o desenvolvimento de capacidades físicas e habilidades de combate voltadas à proteção da população judaica, favorecendo posteriormente sua difusão internacional (MOR, 2018, 2019; ANDRADE NETO *et al.*, 2022).

Esse processo alcançou maior projeção com a sistematização técnica e metodológica promovida por Imi Lichtenfeld e por seus principais discípulos (PELUSO, 2018; KOSMALISKI, 2019; SCHAFLECHNER, 2021). Paralelamente, representações midiáticas passaram a associar a modalidade ao ideal do "judeu forte", à excepcionalidade do povo israelense e à eficiência de suas forças militares, reforçando sua projeção internacional (ANDERSEN, 2020; SCHAFLECHNER, 2021).

De modo geral, esta classe revela uma convergência entre os autores ao compreenderem o *Krav Maga* não como uma criação isolada ou atribuível exclusivamente a um único indivíduo, mas como um método de autodefesa construído coletivamente em resposta às necessidades

históricas de proteção, sobrevivência e preservação cultural da comunidade judaica. Sua simplicidade técnica, adaptabilidade e aplicabilidade prática contribuíram para sua expansão, consolidando-o como uma das modalidades de autodefesa de maior difusão mundial.

Classe 4 – Aspectos Pedagógicos

A Classe 4 reúne as formas relacionadas às aplicações pedagógicas do *Krav Maga*, especialmente no contexto educacional, representadas por 438 STs (22,60%). Destacam-se os termos "prática", "modalidade", "saúde", "CMB", "físico" e "atividade", evidenciando uma abordagem voltada ao ensino, à promoção da saúde e ao desenvolvimento integral dos praticantes.

A elevada frequência da palavra "prática" demonstra que os estudos priorizam experiências didático-pedagógicas, atividades experimentais e práticas corporais que ultrapassam a perspectiva exclusivamente técnica da luta ou da autodefesa. Nesse contexto, o *Krav Maga* é compreendido como uma estratégia educativa capaz de contribuir para a formação cidadã, favorecendo o desenvolvimento de competências pessoais, sociais e culturais (ANDRADE NETO; PEREIRA, 2021).

Os estudos também apontam que sua inserção no ambiente escolar favorece a promoção da saúde, da qualidade de vida e da interação sociocultural, além de contribuir para a construção das identidades, a desconstrução de preconceitos e estereótipos relacionados às práticas corporais de combate e o desenvolvimento de uma reflexão crítica sobre as influências da mídia e da cultura do consumo (ANDRADE NETO; PEREIRA, 2021).

Além disso, esta classe reúne os termos "científico", "dados", "escolar", "social", "ensino", "aluno", "responsável", "colégio", "luta", "conteúdo", "esportivo", "educação", "aula" e "interesse", indicando que parte significativa da produção científica busca compreender o *Krav Maga* como conteúdo pedagógico, investigando sua aplicação em contextos formais e não formais de ensino.

Os achados sugerem que, no contexto educacional, o *Krav Maga* não se restringe ao ensino de técnicas de autodefesa, mas configura uma prática corporal capaz de integrar valores, responsabilidade, autonomia e diferentes formas de expressão humana (ANDRADE NETO; PEREIRA, 2021). Nessa perspectiva, contribui para o desenvolvimento do autoconhecimento, da compreensão crítica sobre si e sobre o mundo (ANDRADE NETO; REZENDE, 2022). Sua

diversidade de exercícios e protocolos de treinamento favorece diferentes possibilidades metodológicas, ampliando sua aplicabilidade e potencial de inserção social (ANDRADE NETO, 2019).

Classe 3 – Aspectos Psicossociais

A Classe 3 foi assim denominada por reunir **227 STs (11,71%)** relacionados às dimensões psicossociais do *Krav Maga*. Destacam-se os termos "habilidade", "autodefesa", "líder", "especialista", "competência", "funcionário", "comunicação", "aprendizagem", "desenvolvimento", "tomada de decisão", "liderança", "autorregulação", "coragem", "terrorismo", "capacidade", "meta", "ambiente", "dor", "tático" e "*coaching*", evidenciando associações entre as habilidades desenvolvidas pela modalidade e competências relacionadas à liderança, ao trabalho em equipe e ao desempenho profissional (STRUCIC; BAGARIC; LASIC-LAZIC, 2021).

Os estudos indicam que a prática do *Krav Maga* favorece o desenvolvimento de competências valorizadas em diferentes contextos organizacionais, como liderança, comunicação, autorregulação emocional e tomada de decisão sob pressão (STALLER; ZAISER; KÖRNER, 2017). Tais habilidades também apresentam potencial para aperfeiçoar processos perceptivo-cognitivos e comportamentais, especialmente em situações que exigem respostas rápidas e eficientes (SANCHEZ GARCIA; VILLAROYA-GIL; ELRIO-LÓPEZ, 2015).

Como exemplo, os treinamentos simulados para identificação de múltiplos agressores exigem do praticante avaliação contínua do ambiente, rápida tomada de decisão e adaptação às mudanças do cenário, competências igualmente valorizadas em ambientes corporativos e de gestão (STALLER; ZAISER; KÖRNER, 2017).

Além dos aspectos técnicos, os estudos ressaltam que a prática sistemática do *Krav Maga* contribui para o desenvolvimento de valores como disciplina, coragem, autocontrole, responsabilidade, integridade física e ética (HADDAD; NAIR, 2007). Nesse sentido, a aquisição de habilidades de autodefesa no ambiente informal de aprendizagem demonstra estar associada ao fortalecimento de competências de liderança e ao desenvolvimento pessoal dos praticantes (STALLER *et al.*, 2017).

Classe 2 – Aspectos Operacionais e Militares

A Classe 2 foi assim denominada por reunir **525 STs (27,09%)**, constituindo a categoria de maior representatividade no *corpus*. Destacam-se os termos "técnica", "ataque", "soldado", "combate", "situação", "corpo", "oponente", "regra", "aprender", "arma", "rua", "ameaça", "segurança", "lesão", "real", "combatente", "agressor", "crise", "mão" e "enfrentar", evidenciando que grande parte da produção científica se concentra na aplicação do *Krav Maga* em contextos operacionais, policiais, militares e de equipes táticas.

Os estudos indicam que as técnicas de combate corpo a corpo foram desenvolvidas paralelamente à preparação física militar, inicialmente como resposta às necessidades de sobrevivência dos colonos judeus diante dos constantes conflitos da época (MOR; MOLLE, 2021). Nesse contexto, os combatentes eram preparados técnica, física e psicologicamente para controlar o corpo e reagir de forma eficiente diante de múltiplos ataques (WOŹNIAK, 2019).

Posteriormente, o sistema passou a ser estruturado para atender às necessidades específicas de militares, forças policiais e grupos táticos, contemplando diferentes cenários operacionais, como ambientes urbanos, florestais, desérticos e atividades de proteção de autoridades (BLANTON, 2008; RENDEN *et al.*, 2015; FARKASH *et al.*, 2017; SIMÕES, 2017; FELISBERTO, 2020).

Os autores também ressaltam que a eficácia do combate corpo a corpo depende da adoção de técnicas fundamentadas em habilidades motoras grossas, favorecendo uma aprendizagem rápida e maior capacidade de retenção sob condições de elevado estresse operacional (BOE, 2015; SANTANA, 2020).

Essa característica de simplicidade técnica e rápida assimilação confere ao *Krav Maga* elevada aplicabilidade em situações reais de risco, crise e enfrentamento, justificando sua adoção e avaliação por centros de formação militar, academias de polícia e organizações de segurança em diferentes países (ANDRADE NETO, 2019; BLANTON, 2008; RENDEN *et al.*, 2015; FARKASH *et al.*, 2017; PELUSO, 2018; SIMÕES, 2017; SANTANA, 2020; STRUČIĆ, 2021).

Classe 5 – Aspectos Fisiológicos

A Classe 5 reuniu 225 STs (11,61%), destacando os termos "16 semanas", "grupo iniciante", "grupo veterano", "teste", "glicose", "voluntário", "sono", "composição corporal", "VLDL", "cortisol", "estatística", "avaliação", "colesterol", "gordura", "massa muscular",

"triglicerídeos", "jejum", "metabólico", "hidratação" e "hormonal". Essas evocações evidenciam o crescente interesse da comunidade científica pelos efeitos fisiológicos do treinamento de *Krav Maga*, especialmente quanto às suas repercussões sobre a saúde, o desempenho físico e a qualidade de vida dos praticantes.

No contexto desta classe, observa-se o protagonismo da produção científica brasileira, responsável pelas primeiras investigações sistematizadas sobre os efeitos fisiológicos do treinamento físico de *Krav Maga* como modalidade de luta. Destaca-se a pesquisa intitulada "Efeitos fisiológicos do treinamento físico de Krav Maga nas variáveis hemodinâmica, metabólica, hidratação, neuromuscular, hormonal e sono" (ANDRADE NETO, 2019), considerada o estudo mais abrangente desenvolvido até o momento sobre a modalidade.

Realizada entre abril e agosto de 2019, a pesquisa avaliou 30 homens (15 iniciantes e 15 veteranos), com idades entre 18 e 60 anos, submetidos a um protocolo específico de treinamento durante 16 semanas. Os resultados demonstraram alterações fisiológicas significativas nas variáveis investigadas, originando um conjunto de estudos que contribuíram para a caracterização do perfil fisiológico dos praticantes de *Krav Maga* (ANDRADE NETO, 2019).

Entre os principais achados destacam-se a redução dos níveis de ansiedade e a melhora da qualidade do sono; alterações favoráveis na glicemia de jejum e pós-exercício; redução dos níveis de colesterol total, triglicerídeos e VLDL; melhora do perfil lipoproteico; aumento da secreção de cortisol, associado à maior remoção de lactato; incremento da força de membros superiores, da força livre total e da resistência muscular, sobretudo entre os praticantes veteranos (ANDRADE NETO *et al.*, 2020; 2021; 2022).

Também foram observadas reduções no percentual de gordura corporal, no Índice de Massa Corporal (IMC) e na Relação Cintura-Quadril (RCQ), indicando adaptações positivas da composição corporal. Esses resultados reforçam a importância da prescrição individualizada do treinamento e da realização de avaliações físicas periódicas para o adequado acompanhamento dos praticantes (ANDRADE NETO *et al.*, 2020; 2021).

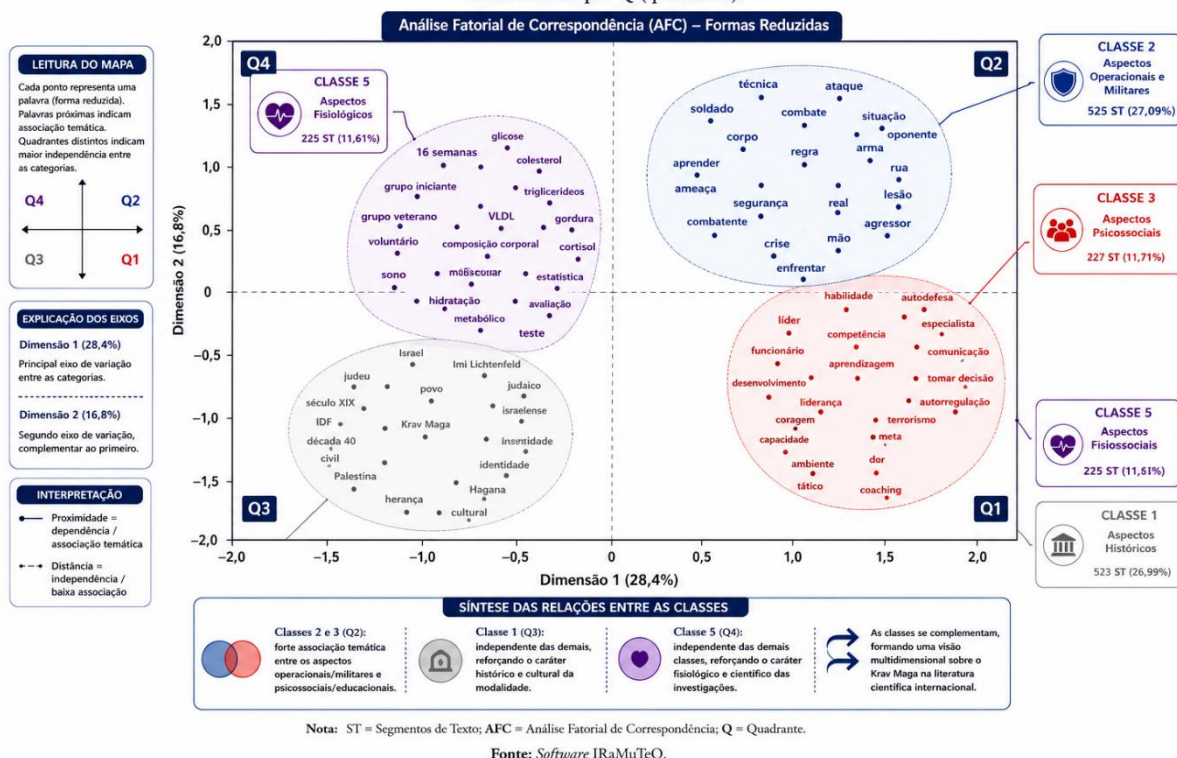
Em âmbito internacional, Putnam *et al.* (2018) demonstraram que uma sessão de treinamento de *Krav Maga* apresenta intensidade variando de moderada a vigorosa, constituindo alternativa viável aos programas tradicionais de treinamento aeróbio. Complementarmente, Di Bacco *et al.* (2020) verificaram que uma única sessão de treinamento

foi suficiente para promover aquisição e retenção de técnicas básicas de ataque e defesa entre praticantes iniciantes.

De forma geral, esta classe evidencia uma mudança importante na produção científica sobre o *Krav Maga*. Se, inicialmente, as pesquisas concentravam-se em aspectos históricos e operacionais, observa-se o crescimento de investigações voltadas à Fisiologia do Exercício, demonstrando que a modalidade possui potencial para promover adaptações fisiológicas relevantes, contribuir para a saúde e subsidiar a elaboração de protocolos de treinamento fundamentados em evidências científicas.

Buscando aprofundar a compreensão das relações entre as classes identificadas, procedeu-se à Análise Fatorial de Correspondência (AFC). A Figura 5 apresenta a distribuição das formas reduzidas e das respectivas classes no plano cartesiano, permitindo verificar as associações de dependência e independência entre as categorias intermediárias. Conforme Veraszto *et al.* (2018), a proximidade entre os elementos indica maior associação temática, enquanto a disposição em quadrantes distintos evidencia relações de independência entre as categorias analisadas.

Figura 5 – Representação Fatorial (AFC) – Formas Reduzidas – das palavras de cada categoria intermediária por Q (quadrante).



O plano cartesiano da Figura 5 apresenta a Análise Fatorial de Correspondência (AFC) das palavras que compuseram as cinco classes lexicais. A disposição das formas reduzidas nos quadrantes confirma os agrupamentos identificados pela CHD, evidenciando as principais tendências conceituais presentes na produção científica sobre o *Krav Maga*.

A Classe 1 (Q3) concentrou os aspectos históricos, reforçando a evolução da modalidade como método de autodefesa. As Classes 2 e 3 (Q2) apresentaram maior proximidade entre si, indicando forte associação entre as aplicações operacionais, militares e os aspectos pedagógicos, especialmente no contexto do ensino, da aprendizagem e da formação profissional. A Classe 5 (Q4) destacou os aspectos fisiológicos, consolidando o *Krav Maga* como uma prática corporal passível de investigação científica e capaz de produzir adaptações relacionadas à saúde, ao desempenho físico e à qualidade de vida.

Os resultados evidenciam a necessidade de ampliação e diversificação da produção científica sobre o *Krav Maga*, sobretudo quanto à sua conceituação. As cinco classes revelam um fenômeno multidimensional, envolvendo aspectos históricos, culturais, políticos, sociais, educacionais, operacionais e fisiológicos, sem que exista, até o momento, consenso conceitual na literatura.

Observou-se, ainda, predominância de estudos com qualidade metodológica variando de baixa a moderada, reforçando a necessidade de delineamentos mais robustos e maior controle de vieses em pesquisas futuras. Apesar disso, verificou-se relativa convergência entre os autores quanto às principais interpretações atribuídas ao *Krav Maga*.

A concepção mais recorrente corresponde ao entendimento do *Krav Maga* como método de autodefesa (n = 18) (HADDAD; NAIR, 2007; RENDEN *et al.*, 2015; SANCHEZ GARCIA; VILLAROYA-GIL; ELRIO-LÓPEZ, 2015; KÖRNER; STALLER, 2018; STALLER; KÖRNER; ABRAHAM, 2020; STRUČIĆ; BAGARIĆ; LASIĆ-LAZIĆ, 2021; SCHAFLECHNER, 2021; MOR; MOLLE, 2021). Em seguida, destacam-se os estudos que o definem como método de luta (n = 12) (JANCZAK *et al.*, 2018; RIBEIRO *et al.*, 2016; ANDRADE NETO *et al.*, 2019–2022), como método de combate corpo a corpo (n = 7) (BLANTON, 2008; BOE, 2015; FARKASH *et al.*, 2017; FELISBERTO, 2020; KUBİLAY AKMAN, 2017; SANCHEZ GARCIA; VILLAROYA-GIL; ELRIO-LÓPEZ, 2015; VILARIGUES; DA LURI, 2022) e como arte de defesa pessoal (n = 4) (PELUSO, 2018; KOSMALISKI, 2019; MENDES, 2020; SANTANA, 2020). Também emergiram concepções específicas que o relacionam ao patrimônio cultural imaterial de Israel (MOR, 2018; 2019; MOR; MOLLE, 2021) e à definição de sistema híbrido (SIMÕES, 2017).

Os resultados corroboram a observação de Wetzler (2015) acerca das ambiguidades terminológicas que permeiam os estudos sobre Artes Marciais, frequentemente compreendidas como um conjunto de práticas originadas do combate, mas que, ao longo do tempo, incorporaram dimensões educacionais, culturais, esportivas e de promoção da saúde. Para o autor, a característica que distingue uma arte marcial reside na sistematização e transmissão organizada de seus conhecimentos, tornando possível sua reprodução por meio do ensino.

À luz das evidências reunidas, verifica-se que o *Krav Maga* constitui um fenômeno complexo e multifacetado. Embora sua conceituação permaneça não uniforme, a literatura converge ao descrevê-lo como um método de luta voltado à autodefesa, desenvolvido no Estado de Israel, estruturado a partir da adaptação de técnicas oriundas de diferentes lutas e Artes Marciais, cuja evolução ultrapassou o contexto militar e passou a abranger dimensões educacionais, operacionais, psicossociais e fisiológicas, demonstrando potencial para contribuir tanto para a segurança pessoal quanto para a promoção da saúde e da qualidade de vida.

CONCLUSÃO

O presente estudo alcançou seu objetivo ao analisar o estado da arte da produção científica sobre o *Krav Maga* entre 1982 e 2026, permitindo identificar sua evolução, tendências conceituais e principais lacunas do conhecimento. Embora a produção científica tenha crescido significativamente nos últimos anos, sobretudo no Brasil, ainda predomina literatura com qualidade metodológica de baixa a moderada e ausência de consenso conceitual.

As análises lexicais evidenciaram cinco grandes eixos temáticos: históricos, operacionais e militares, pedagógicos, psicossociais e fisiológicos, demonstrando que o *Krav Maga* constitui um fenômeno multidimensional, cuja compreensão ultrapassa sua tradicional associação às práticas de combate.

À luz das evidências reunidas, propõe-se compreender o *Krav Maga* como um método sistematizado de treinamento para a defesa pessoal, desenvolvido historicamente no Estado de Israel a partir da adaptação de técnicas oriundas de diferentes lutas e Artes Marciais preexistentes. Sua finalidade é preparar o indivíduo para prevenir, evitar, controlar e responder proporcionalmente às situações reais de violência, integrando capacidades técnicas, táticas, físicas, cognitivas e comportamentais.

Nessa perspectiva, o *Krav Maga* não deve ser compreendido como modalidade esportiva ou estilo tradicional de Arte Marcial, mas como um método de treinamento voltado à preservação da vida, da integridade física e da autonomia do praticante. Sua evolução metodológica permitiu ampliar suas aplicações para os contextos educacional, policial, militar, corporativo e de promoção da saúde.

Por fim, espera-se que esta revisão contribua para reduzir ambiguidades conceituais, estimular investigações metodologicamente mais robustas e consolidar o *Krav Maga* como objeto legítimo de investigação científica, fortalecendo seu desenvolvimento como método de treinamento para a defesa pessoal fundamentado em evidências.

REFERÊNCIAS

ANDERSEN, S. O. From Kaiserschmarrn & sports to Krav Maga: how political circumstances and fascist terror led to the creation of a Jewish hero and his lasting legacy. *Australian Journal of Jewish Studies*, v. 33, p. 118-139, 2020.

ANDRADE NETO, João Batista. *Efeitos fisiológicos do treinamento físico de Krav Maga sobre variáveis hemodinâmicas, metabólicas, hidratação, neuromusculares, hormonais e do sono*. 2019. Dissertação (Mestrado em Saúde do Adulto) – Universidade Federal do Maranhão, São Luís, 2019.

ANDRADE NETO, João Batista. Krav Maga: repensando a história contada no Brasil. In: MONETA, B. (org.). *International Collection of Health Sciences Research*. Ponta Grossa: Atena Editora, 2022. v. 1, p. 571-581.

ANDRADE NETO, João Batista. Krav Maga: repensando a história contada no Brasil. *Brazilian Journal of Health Review*, Curitiba, v. 6, n. 1, p. 3493-3506, 2023. DOI: <https://doi.org/10.34119/bjhrv6n1-273>.

ANDRADE NETO, João Batista de. *Efeitos da hipóxia intermitente de recuperação associada a um modelo de treinamento experimental sobre parâmetros metabólicos, hemodinâmicos, neuromusculares e desempenho de adolescentes praticantes de Krav Maga*. 2024. Tese (Doutorado em Ciências da Saúde Aplicadas ao Aparelho Locomotor) – Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, 2024.

ANDRADE NETO, João Batista de. Representações sociais das aulas de Krav Maga no Colégio Militar de Brasília. *Revista de Educação Física / Journal of Physical Education*, Rio de Janeiro, v. 92, n. 1, p. 6-22, 2023. DOI: <https://doi.org/10.37310/ref.v92i1.2878>.

ANDRADE NETO, João Batista; FORESTI, Yan Figueiredo. Krav Maga: concepções, controvérsias e reflexões. *Brazilian Journal of Development*, Curitiba, v. 7, n. 11, p. 102217-102233, 2021.

ANDRADE NETO, João Batista; NAVARRO, Antonio Carlos; NAVARRO, Francisco *et al.* Krav Maga: análise da produção científica. *Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento*, ano 5, ed. 10, v. 7, p. 63-72, 2020.

ANDRADE NETO, João Batista; PAPOTI, Marcelo. Scientific studies on Krav Maga: state of the art. *Sociology International Journal*, v. 7, n. 4, p. 177-186, 2023. DOI: <https://doi.org/10.15406/sij.2023.07.00341>.

ANDRADE NETO, João Batista; REZENDE, A. L. G. Social representations of Krav Maga classes at Colégio Militar de Brasília. *Brazilian Journal of Sport Psychology*, v. 2, n. 3, p. 203-218, 2022.

ANDRADE NETO, João Batista; SILVA, Michel Santos; FORESTI, Yan Figueiredo; PAPOTI, Marcelo. Health-related physical fitness of adolescents practicing Krav Maga: proposal for a specific test. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 30, e0383, 2025. DOI: <https://doi.org/10.12820/rbafs.30e0383>.

BLANTON, J. F. *Hand to hand combat in the US Army*. 2008. Dissertação (Master's) – University of Texas, Austin, 2008.

BOE, Ole. Does practicing close combat improve the perceived ability to perform better? *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, v. 190, p. 409-415, 2015.

BRASIL. Conselho Nacional de Saúde. Resolução nº 510, de 7 de abril de 2016. Dispõe sobre as normas aplicáveis a pesquisas em Ciências Humanas e Sociais. *Diário Oficial da União*, Brasília, DF, 24 maio 2016.

CAMARGO, Brígido Vizeu; JUSTO, Ana Maria. IRAMUTEQ: um software gratuito para análise de dados textuais. *Temas em Psicologia*, Ribeirão Preto, v. 21, n. 2, p. 513-518, 2013.
FARKASH, U. *et al.* Prevalence and patterns of injury sustained during military hand-to-hand combat training (Krav Maga). *Military Medicine*, v. 182, n. 11, p. e2005-e2009, 2017.

FELDENKRAIS, Moshe. *Practical unarmed combat*. London: George Routledge & Sons, 1942.

FELISBERTO, M. P. N. *Preparação física, instrução militar e operacionalidade: artes marciais, poder simbólico e desenvolvimento da liderança do comandante de fração*. 2020. Trabalho de Conclusão de Curso – Academia Militar das Agulhas Negras, Resende, 2020.

KOERNER, S.; STALLER, M. S.; MOR, G. The creation of Krav Maga – Fallstudie Deutschland. In: *Thinking, Experiencing and Practicing the Body in Martial Arts and Martial Sports*. Cardiff, 2018.

KOSMALISKI, U. L. C. *Krav Maga: sua origem e introdução no Brasil*. 2019. Monografia – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2019.

MOR, Guy. History and singularity of Krav Maga. *The International Journal of the History of Sport*, v. 35, n. 15, p. 1622-1636, 2018.
MOR, Guy. The case for the recognition of Krav Maga as part of the intangible cultural heritage of Israel. *Open Journal of Social Sciences*, v. 7, n. 4, p. 294-303, 2019.

MOR, Guy; MOLLE, A. Should the State of Israel pursue Krav Maga as an intangible cultural heritage of the Jewish people? History and politics say yes. *International Journal of Martial Arts*, v. 7, n. 1, p. 10-19, 2021.

NEVES, Bruna Medeiros; OLIVEIRA, Lorrán Eduardo Laborão Moreira; GONÇALVES, Vitor Luiz da Silva; MOCARZEL, Rafael Carvalho da Silva. O estudo científico sobre o Krav Maga na lusofonia. *Mosaico – Revista Multidisciplinar de Humanidades*, Vassouras, v. 15, n. 1, p. 101-107, 2024. DOI: <https://doi.org/10.21727/rm.v15Especial.4337>.

PELUSO, L. H. D. *Responsabilização criminal dos praticantes de Krav Magá*. 2018. Trabalho de Conclusão de Curso – Faculdade de Direito de Vitória, Vitória, 2018.

RENDEN, P. G. *et al.* Police arrest and self-defence skills: performance under anxiety of officers with and without additional experience in martial arts. *Ergonomics*, v. 58, n. 9, p. 1496-1506, 2015.

ROCHA, Nádia Carvalho; LACERDA, Manuella Pimentel Alves; ANDRADE NETO, João Batista de. Krav Maga no Piauí: da prática empírica à consolidação científica. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, São Paulo, v. 30, n. 156, 2026. DOI: <https://doi.org/10.69849/jtqc6497>.

ROTHER, Edna Terezinha. Revisão sistemática X revisão narrativa. *Acta Paulista de Enfermagem*, São Paulo, v. 20, n. 2, p. v-vi, 2007.

SCHAFLECHNER, Jürgen. Krav Maga: history, representation, and globalization of a self-defense system from Israel. *Martial Arts Studies*, n. 11, p. 110-121, 2021.

SIMÕES, M. M. F. P. *Combate corpo a corpo na Academia Militar*. Relatório Científico Final. Lisboa: Academia Militar, 2017.

STALLER, M. S.; ZAISER, B.; KÖRNER, S. From realism to representativeness: changing terminology to investigate effectiveness in self-defence. *Martial Arts Studies*, n. 4, p. 70-77, 2017.

STRUČIĆ, E. *Training Krav Maga system of self-defense and close combat in the context of developing leadership skills*. 2021. Dissertação (Mestrado) – University North, 2021.

THOMAS, Jerry R.; NELSON, Jack K.; SILVERMAN, Stephen J. *Research methods in physical activity*. 6. ed. Champaign: Human Kinetics, 2012.

WETZLER, Sixt. Martial arts studies as *Kulturwissenschaft*: a possible theoretical framework. *Martial Arts Studies*, n. 1, 2015.

YAACOBI, Eyal; SHACHAR, Tal; SHILO YAACOBI, Dafna *et al.* Injury patterns in Krav Maga training: a cross-sectional study. *Cureus*, v. 16, n. 12, e75619, 2024. DOI: <https://doi.org/10.7759/cureus.75619>.

YÜKSEL, Ali Ulaş; DAĞLI EKMEKÇİ, Yeter Aytül. A qualitative study on the motivation of Krav Maga athletes. *Central European Journal of Sport Sciences and Medicine*, v. 50, n. 2, p. 13-23, 2025. DOI: <https://doi.org/10.18276/cej.2025.2-02>.

Recebido em: 07/08/2026

Aprovado em: 09/09/2026

COMO CITAR ESTE ARTIGO:

NETO, J. B. A.; ROCHA, N. C.; PAPOTI, M. Estado da Arte da Produção Científica sobre Krav Maga (1982–2026). **REBESDE**, v. 07, n. 01, p. 1-22, 2026.