

FORMAÇÃO PROFISSIONAL DOS INSTRUTORES DE ARTES MARCIAIS DE UMA CIDADE DO SUL DO CHILE: possíveis impactos na educação e saúde

Carlos Godoy Valenzuela, Professor de Educação Física, titulado na Universidade do Bio-Bio, Chile
 Jaime Pacheco Carrillo, Professor do Departamento Ciências da Educação, Universidade do Bio-Bio, Chile
 Moacyr Portes Júnior, Professor da Universidade Autónoma de Chile, sede Talca, Chile
 Luis Linzmayer Gutierrez, Professor do Departamento Ciências da Educação, Universidade do Bio-Bio, Chile

RESUMO: Os instrutores de artes marciais ou esportes de combate exercem docência de sua modalidade e são para muitos, referentes de vida, tanto na saúde como em educação. A presente pesquisa teve como objetivo determinar que tipo de formação têm os instrutores de “artes marciais de origem oriental” na cidade de Chillán, Chile. Este estudo é qualitativo descritivo. Para recolher a informação, utilizou-se a técnica de entrevista em profundidade para identificar as estratégias de ensino utilizadas e as habilidades docentes que possuem. Também se indagou que especialização ou capacitação com que contam para cumprir o trabalho docente. Os resultados mais importantes deste estudo mostram que sua fortaleza para ensinar, os sujeitos atribuem à experiência que tiveram como alunos e que a principal preocupação de capacitações, está relacionada com aspectos técnicos próprios de cada modalidade ou estilo. É certo que a maioria dos instrutores conta com estudos superiores formais, mas nenhum deles corresponde à Educação Física, o que deixa em evidência o escasso domínio conceitual e metodológico, frente ao processo de ensino e aprendizagem, como o quase inexistente manejo de princípios biológicos, o que se pode traduzir em risco para a saúde de seus estudantes.

Palabras-chave: Artes marciais, Esportes de combate, Formação profissional, Formação técnica, Capacitação, Especialização.

PROFESSIONAL TRAINING OF MARTIAL ARTS INSTRUCTORS IN A CITY IN SOUTHERN CHILE: possible impacts on education and health

ABSTRACT: The instructors of martial arts or combat sports teach their modality and are, for many, life references, both in health and in education. This research had as objective to determine what type of training instructors of "martial arts of oriental origin" have in the city of Chillán, Chile. This study is qualitative and descriptive. To collect the information, the in-depth interview technique was used to identify the teaching strategies used and the teaching skills they have. It was also asked what specialization or training they have to carry out the teaching work. The most important results of this study show that their strength to teach, subjects attribute to the experience they had as students and that the main concern for training is related to technical aspects specific to each modality or style. It is true that the majority of instructors have formal higher education, but none of them correspond to Physical Education, which highlights the scarce conceptual and methodological domain, in face of the teaching and learning process, as the almost nonexistent handling of biological principles, which can translate into risk for the health of its students.

Key words: Martial arts, Combat sport, Professional formation, Technical formation, Training, Specialization.

FORMACIÓN PROFESIONAL DE INSTRUTORES DE ARTES MARCIALES EN UNA CIUDAD DEL SUR DE CHILE: posibles impactos en educación y salud

RESUMEN: Los instructores de artes marciales o deportes de combate, ejercen docencia de su disciplina y son para muchos referentes de vida, tanto en la salud como en educación. La presente investigación tuvo como objetivo determinar qué tipo de formación tienen los instructores de “artes marciales de origen oriental” en la ciudad de Chillán, Chile. Este estudio es cualitativo descriptivo. Para la recopilación de información, se utilizó la técnica de entrevista en profundidad para identificar las estrategias de enseñanza utilizadas y las habilidades docentes que poseen. También se indagó en la especialización o capacitación con la que cuentan para cumplir el rol docente. Los resultados más importantes de este estudio, nos muestran que, su fortaleza como enseñantes, la atribuyen a la experiencia que tuvieron como alumnos y que la principal preocupación de capacitaciones, está relacionada con aspectos técnicos propios de cada disciplina o estilo. Si bien la mayoría de los instructores cuentan con estudios superiores formales, ninguno corresponde al ámbito de la educación física, lo que deja en evidencia el escaso dominio conceptual y metodológico frente al proceso de enseñanza aprendizaje, como el

casi inexistente manejo de principios biológicos, lo que se puede traducir en riesgo para la salud de sus estudiantes.

Palabras claves: Artes marciales, Deportes de combate, Formación profesional, Formación técnica, Capacitación, Especialización.

INTRODUÇÃO

No Chile as artes marciais e esportes de combate, são amplamente praticados. Seus propósitos são diversos, mas se podem identificar entre os mais importantes, os esportivos, a defesa pessoal, a qualidade de vida, a saúde e a formação pessoal.

A importância de um instrutor, ou chamado em alguns casos de “mestre” para os estudantes, é múltipla, destacando diversos papéis que cumpre, desde o meramente técnico, até ao de conselheiro, orientador, guia espiritual, modelo e promotor de saúde entre os mais comuns; é, portanto, uma figura decisiva na vida de muitas pessoas.

Na intervenção como docente, ensina aspectos próprios de seu estilo e/ou modalidade, exercícios para manter a “condição física e saúde”, aspectos históricos e filosóficos, defesa pessoal e, no caso dos esportes de combate, técnicas e estratégias adaptadas aos diferentes regulamentos das modalidades esportivas.

Na prática, cumprem basicamente todas as responsabilidades próprias de um docente. A maioria dos instrutores ou mestres de artes marciais ensina, sem que tivesse a oportunidade de aceder a uma formação universitária ou superior, que os capacite para atuar como pedagogos em esportes de combate ou artes marciais, o que não significa que não dominem sua arte ou modalidade, desde o ponto de vista técnico ou tático. A preocupação que pode surgir desde um olhar científico é o possível impacto da falta de estudos ou capacitação, para dominar o âmbito do ensino (competências pedagógicas) e garantir o cuidado físico e mental dos estudantes; ao final de tudo, se trata de ensinar um conjunto de técnicas e destrezas corporais para a autodefesa, a saúde e o êxito esportivo, segundo seja cada caso.

É importante destacar que no Chile, a legislação não determina que professores ou instrutores de modalidades esportivas, tenham curso superior em Educação Física, e não há diferença de formação entre o profissional que trabalha na escola ou em intervenções não escolares.

O presente estudo perseguiu o objetivo de descobrir que formação e experiência possuem os instrutores e/ou mestres, participantes desta pesquisa e, finalmente, saber se contam com as ferramentas metodológicas mínimas necessárias para exercer a docência de suas especialidades, posto que um instrutor sem formação adequada pudesse fazer uso de metodologia de trabalho não pertinente, incrementando o risco de provocar algum tipo de lesão durante as sessões de treinamento e afetar física ou psicologicamente aos alunos. O efeito, também pode identificar-se nos modelos de comportamento, imitado por seus estudantes (aspectos educacionais).

Aquando se trata de artes marciais, devem-se considerar métodos variados de combate, com ou sem a utilização de armas, com a finalidade de autodefesa, cuja história possivelmente esteja relacionada com as origens da humanidade e que, diferente das lutas originais pela sobrevivência, exibem em suas técnicas, um evidente componente estético, o que se traduz não somente em eficácia, se não também em eficiência. Possivelmente nos inícios, as lutas permanentes contra os animais selvagens e as lutas entre seres humanos pela dominação do território e poder, e a dominação sobre determinados grupos, foram durante



muitos séculos (algumas se mantêm até os dias atuais), as principais motivações para lutar. Posteriormente, a comprovação da eficácia de um sistema sobre o outro, a fama, o fortalecimento do ego e, atualmente o dinheiro, poderiam ser algumas das atuais motivações para enfrentar corporalmente outras pessoas.

As artes marciais de origem oriental, em alguns casos, praticavam-se em círculos fechados ou eram distintivas de uma elite relacionada com a milícia e à nobreza, como foi o caso dos guerreiros samurais no Japão, e seu conteúdo ia muito mais além do que se constituía o treinamento das tropas.¹

As artes marciais, atualmente, praticam-se em muitos países como meio de defesa pessoal, mas também, em sua versão como esporte competitivo e exercícios de preparação física. Quando as artes militares tradicionais perderam seu lugar crucial no domínio da sociedade e a defesa do país, se transformaram em uma opção para o desenvolvimento da nação, com o objetivo de melhora física e espiritual para a nação, o que tem contribuído a que se perca grande parte do conhecimento das aplicações práticas originais das mesmas.²

As modalidades mais conhecidas internacionalmente são: caratê, kung-fu, jiu-jitsu, judô, aikidô, tai-chi-chuan, taekwondo, sumô e kendô.

A partir do século XIX surge o conceito moderno de artes marciais e no início do século XX aparece o conceito de esportes de combate, adotando a perspectiva ocidental, de tal maneira que várias artes marciais se modificaram para converter-se em esportes de combate. Casos emblemáticos como o “Ju jitsu” a judô e o caratê tradicional a caratê esportivo.

Na atualidade as artes marciais tradicionais orientais ainda incluem na prática um código ético preciso, que tem suas raízes no confucionismo chinês, o xintoísmo japonês e a espiritualidade do budismo “zen”. Além de algumas artes marciais como o tai-chi-chuan, preservam-se como uma prática para melhorar a saúde física e mental.³

No Chile a Arte Marcial está compreendida como todo sistema, procedimento ou técnica de luta o combate pessoal, com o propósito de ataque ou defesa, seja mediante a utilização de elementos, materiais o somente o uso do corpo humano.

Serão descritos, a seguir, as artes marciais e/ou esportes de combate, representados nesse estudo.

O jiu-jitsu: Green⁵ explica que no século XIX modificam-se os sistemas de jiu-jitsu, dando lugar ao judô de Jigoro Kano (1860 a 1938) e ao aikidô de Morihei Ueshiba (1883 a 1969); as técnicas de Okinawa são organizadas, dando passo à criação do caratê por Gichin Funakoshi (1868 a 1957).

No caso do Jiu-Jitsu, o enfoque principal é na luta corpo a corpo e finalizando o combate, muitas vezes, no solo. Suas técnicas incluem alguns lançamentos e técnicas para derrubar o oponente, numerosas manobras articulares, estrangulações e submissões. Esta arte marcial provém metodologicamente da parte das técnicas de combate de solo, da escola “Kodokan” de Judô, denominada “ne waza”, que foram levadas ao Brasil por Mitsuyo Maeda. Posteriormente seu aspecto esportivo foi desenvolvido sobre tudo por Carlos Gracie e Hélio Gracie, quem foram os que transmitiram seus conhecimentos ao resto de sua família e os que utilizaram o promoveram extensamente no terreno competitivo dos quadriláteros no Brasil.⁶

O “Muay Thai”: Prayukvong⁷ expressa que na Tailândia e Camboja originaram-se o que hoje em dia se conhece como o “muay thai” ou boxe tailandês, que derivam do “muay boran” e o “Bokator”. No entanto, não existem fontes confiáveis que narrem as origens deste



método de luta. Outro método de combate de origem tailandês é o “krabi krabong”, que se soma o uso de armas como o bastão, o escudo, sabres duplos, entre outros.

Esta modalidade, também, é chamada como a arte das oito extremidades, porque em pé utilizam-se os punhos, os cotovelos, as pernas e os joelhos, para a defesa e o combate.

O “Kung Fu”: O início do “Kung Fu” está associado com a chegada de Bodhidharma à China, um monge budista de origem hindu, que criou movimentos copiando os movimentos dos animais, que seriam a base desta arte.⁸ Existem muitíssimos estilos de “Kung Fu”, ou também chamado de “Gung Fu” ou “Chuang Fa”, em ambas as partes de China, norte e sul.

A base das técnicas do “Kung Fu” é a imitação dos movimentos dos animais, nas quais se utilizam os punhos, as palmas das mãos, os pés, as pernas, joelhos e cotovelos, para um combate fluído em pé; inclusive os golpes (ataques curtos) e a velocidade de seus movimentos.

O Caratê: O caratê, na atualidade, possui muitos estilos, como o “Kung Fu” chinês, mas seu nascimento se remonta à ilha de Okinawa, no Japão, porque durante várias centenas de anos estabeleceram-se laços comerciais entre China e os habitantes de Okinawa. Por isso se afirma que o caratê é “filho do Kung Fu chinês”, porque alguns nativos de Okinawa, ao poder viajar à China por seu intercâmbio econômico, podiam estudar com mestres nas artes marciais ou famílias de grandes estilos. Também existe a teoria que diplomáticos chineses chegaram para viver em Okinawa, importaram o “Kung Fu” para a ilha, derivando depois o caratê. O caratê utiliza punhos, pés, pernas, cotovelos, joelhos e palma das mãos como ferramentas para a defesa. Depois de 1920, iniciou-se uma mudança para convertê-lo em esporte de combate, eliminando técnicas perigosas que só são utilizadas na defesa pessoal.

O “Taekwondo”: Gomez⁹, no seu livro “Taekwondo Teoría e metodologia da preparação competitiva”, sinala que o “Taekwondo” surge como uma forma de luta própria, no período feudal da dinastia “Koguryo”, onde era popularmente conhecido como “Subak”. No início foi praticado com fins militares, para a guerra. Desde então passou a ser um sistema físico para melhorar a saúde do povo coreano, até que, finalmente, em 1955 foi denominado como “Tae Kwon Do”; nesse então, tinha maior relevância desde o enfoque de arte marcial, já que não somente contribuía ao melhoramento da saúde, mas também, era efetivo como sistema de defesa pessoal e minimamente visto como esporte. No ano de 1988 foi aceito como esporte olímpico de demonstração, nos Jogos Olímpicos de Seul, Coréia do Sul. Outra teoria (a que tem maior consenso e que se pode demonstrar mais) assinala que foram coreanos que, depois da Segunda Guerra Mundial, foram ao Japão estudar Caratê, especialmente “Shotokan”; inclusive alguns deles ficaram para sempre no Japão, como é o caso do famoso mestre Masutatsu Oyama.

MÉTODOS

Estudo de tipo qualitativo e descritivo

A mostra foi de caráter não probabilístico e esteve conformada por 5 instrutores dos seguintes tipos de artes marciais/esportes de combate presentes na cidade de Chillán, Chile. Estes são: jiu-jitsu, muay thai, caratê-dô, taekwondo e kung fu; todas são artes marciais de origem oriental e foi definido como critério de inclusão, que tivessem pelo menos dez anos de experiência em docência de seu sistema/modalidade.

A técnica utilizada para a obtenção da informação foi por meio de uma entrevista, com 21 perguntas abertas e fechadas, validadas por especialistas. O objetivo das perguntas foi



obter informação sobre estratégias e habilidades docentes para desenvolver o ensino das artes marciais/esportes de combate, a partir da própria formação marcial, experiência, capacitações e formação profissional. A entrevista foi aplicada sem limite de tempo.

Os resultados foram analisados estabelecendo categorias de análise e expressados através de metodologia descritiva.

O protocolo iniciou-se estabelecendo contato e convite para participar de forma voluntária no estudo, através de uma carta e assinando o consentimento informado; posteriormente organizou-se uma reunião com cada um dos participantes para explicar os objetivos do estudo e realizar a entrevista.

As entrevistas foram transcritas sem modificações, para analisar as respostas e construir as categorias de análise. Finalmente foram interpretados e discutidos os resultados. A identidade dos participantes foi mantida em completa reserva e substituída por nome da arte marcial ou esporte de combate que ensinam e praticam.

RESULTADOS

No quadro seguinte (quadro número 1), são apresentadas as respostas relacionadas com a idade, motivações para começar nas artes marciais, metodologia de ensino e formação profissional.



Quadro 1 Caracterização da mostra.

| Estilo | Idade | Motivações | Metodologia | Formação |
|-----------|---------|---|---|--|
| Jiu Jitsu | 34 anos | Filmes de Bruce Lee ou de Jean Claude Van Damme; e tio, instrutor de caratê, o pai e o irmão maior praticavam artes marciais. | Baseia-se na aproximação com os alunos e a confiança. | Estudos superiores: ensino técnico; técnico jurídico. Estudos no Centro de Formação Técnica Simón Bolívar. Cursos de especialização: curso de resgate em altura, resgate em espaços fechados, resgate em cursos de águas, resgate em montanhas, curso de Seattle, que é um curso que oferece o exército. |
| Muay Thai | 42 anos | Por amizades que tinham conhecidos japoneses, o levaram a treinar judô no seu começo. | Através dos estudos e lembranças, elabora sua estratégia. | Estudos superiores: 3 anos universitários, técnico em cozinha. |
| Caratê | 52 anos | Por curiosidade acercou-se a uma escola de caratê e se entusiasmou. | A metodologia que utiliza é a transmissão de conhecimento e a formação de pessoas. | Não tem estudos formais. |
| Taekwondo | 59 anos | Sempre gostou da prática esportiva em filmes do tempo que eram motivadoras. | A metodologia é o conceito de escola e respeito que se estabelece. | Estudos Superiores: Construção, na Universidade de Concepción, Chile; topografia e computação (técnico programador analista). |
| Kung fu | 50 anos | Por medo e para defender-se. | Funciona através de um programa estratégico em que cada grau se ensina novos conteúdos. | Estudos Superiores: Professor de Educação Geral Básica (Pedagogia para Ensino Básico), menção em inglês. Outros estudos técnicos. Cursos de especialização: dois ou três durante o ano (cursos no exterior). |

Sobre a caracterização da mostra, destaca-se que a motivação inicial dos instrutores foi por influência ou aproximação a alguma arte marcial ou esporte de combate, baseado em filmes desta índole, motivação pela defesa pessoal e influência de pessoas próximas.



A metodologia de ensino indicada pelos instrutores é o ensino de conhecimentos com respeito a graus e tempo de treinamento, ordem de conteúdo e entrega de valores próprios de seus sistemas/modalidades.

Quatro, dos cinco instrutores, têm formação profissional. Deles, somente um tem formação profissional relacionada com a pedagogia (Pedagogia para o Ensino Básico) e, um dos cinco, não tem formação profissional.

CONCLUSÕES

Apresentam-se a seguir as conclusões mais importantes do estudo.

Somente um sujeito possui uma formação de caráter formal, mais ligada ao âmbito pedagógico, o qual é de grande ajuda para organizar suas aulas em base à realidade dos alunos. Outros instrutores possuem cursos de especialização em áreas ligadas ao aspecto esportivo, militar, ou simplesmente, com cursos universitários como construção, alguns se desempenhando em áreas técnicas. Detectou-se só um instrutor que não tem formação profissional ou técnica, mostrando em certas ocasiões, as mesmas falências no âmbito conceitual, não expressando com clareza construtos teóricos técnicos relacionados com as artes marciais em geral.

Em relação a determinar a formação dos instrutores de artes marciais de caráter informal, se pode afirmar que a maioria dos participantes deste estudo, possuem, efetivamente, uma formação de caráter informal ou de capacitação, tomando em conta que, para este estudo, capacitação é “um conjunto de processos organizados relativos à educação formal (significa, fora da formação profissional e da formação técnica formal) dirigidos a prolongar ou a completar a educação inicial, mediante a geração de conhecimentos e desenvolvimento de habilidades dirigidas a suas especialidades, seja através de cursos, seminários, etc.”. Estas podem ser em áreas que não são afins ao ensino das artes marciais.

Alguns instrutores declaram haver assistido a seminários no exterior, mostrando preocupação por atualizar-se na prática e fundamentos teóricos das artes marciais.

Para determinar as estratégias de ensino e habilidades utilizadas, destacam as influências que eles tiveram como alunos, quer dizer, o ensino recebido de seus próprios mestres. Todos os instrutores concordam que cada um dos mestres que eles tiveram durante a sua vida como alunos, influenciaram de alguma maneira, em como ver as artes marciais e na forma de transmitir seus conhecimentos atualmente. Em relação a este sistema de influência de mestre a aluno, três dos instrutores (caratê, muay thai e taekwondo) tratam de repetir o ensino que receberam de seus mestres, porque a consideram adequada. Um dos instrutores (jiu jitsu) utiliza uma metodologia em base à confiança e à amizade entre mestre e aluno. O último instrutor (kung fu) utiliza a metodologia de graus e conteúdos, quer dizer, cada grau possui seus próprios conteúdos, comparando este sistema a um curso ou matéria correspondente, similar a um sistema educacional. A maioria dos instrutores avaliam suas habilidades docentes comparando-se com outros instrutores de sua mesma modalidade através de vídeos ou encontro entre eles. Isto demonstra uma ideia geral de superação de suas habilidades e estratégias de ensino através da comparação. Somente um dos instrutores considerou que a ele não lhe correspondia avaliar-se, se não que era tarefa de seus alunos. Todos assinalaram haver sido criticados em seus inícios mais que na atualidade por falta de “prática de ensino”.

A estrutura das aulas dos instrutores estudados está em concordância com a organização básica de uma aula, quer dizer, que compreendem um início, parte principal e

volta à calma. Todos têm uma estrutura similar de treinamento em suas aulas, que são: aquecimento, parte principal (nessa parte da aula se incluem as técnicas específicas de cada arte marcial) e volta à calma.

No aspecto teórico, se pode indicar que a maioria demonstra sentir-se preocupado pelos alunos e por ampliar seus conhecimentos para ensinar novas técnicas a estes, demonstrando uma excelente qualidade no manejo técnico da área em que se desempenha, no entanto, é evidenciada uma clara despreocupação ou debilidade em relação ao domínio conceitual no qual a grande maioria apresenta dificuldades à hora de responder perguntas relacionadas à metodologia de ensino ou simplesmente em diferenciar com clareza entre artes marciais e esportes de combate, isso geraria como consequência, que ao levar seus conhecimentos à prática, poderiam apresentar sérios problemas no manejo de conhecimentos necessários de dominar (ao menos em nível elementar) como são anatomia ou primeiros auxílios, o que impossibilitaria aos instrutores evitar ou resolver problemas desta natureza dentro de suas aulas. Com respeito a isso, um dos entrevistados, responde o seguinte:

Qual crê você que pode ser sua maior falência à hora de ensinar? “Ah... eu creio que, tal vez, alguma de mis debilidades pode ser no manejar muito bem o tema da anatomia, aaaa... a biomecânica dos movimentos, aaaa... esse tema maaaa, mais teórico do funcionamento interno do corpo humano ou isso ao menos eu creio”.

Este estudo deixa em evidência que com respeito à formação dos instrutores de artes marciais/esportes de contato, eles têm pouca formação pedagógica e técnica para realizar docência. Sua fortaleza está baseada na experiência e na repetição de modelos recebidos de seus próprios mestres. Fica claro o baixo domínio conceitual de aspectos biológicos e metodológicos que deveriam ser dominados para cumprir o papel. Destacam o compromisso e amor por seus estudantes, mas reconhecem a complexidade das relações interpessoais (envolver-se emocionalmente).

O entrevistado com formação pedagógica mostrava muito maior coerência em suas respostas desde uma concepção didática.

As artes marciais e os esportes de combate têm baseado sua transmissão histórica de mestre a discípulo, em uma concepção de guerra e/ou defesa pessoal. Ao pensar nos objetivos atuais como saúde, educação, formação moral, sociabilização ou melhoramento da autoestima, não cabe dúvida que a simples instrução repetida de um modelo militarizado, não responderia adequadamente ao papel que um instrutor de artes marciais ou esportes de combate deve cumprir na formação de pessoas, cujos objetivos correspondem à necessidades prioritárias como a educação e saúde. Pela forma de transmissão histórica dessas práticas corporais, existem poucos profissionais do mundo da pedagogia envolvidos no ensino destes sistemas/modalidades. Seria importante considerar como uma proposta, outorgar cursos de capacitação que abordem aspectos relacionados com pedagogia, fisiologia, metodologia do treinamento, biomecânica e ética, considerando a relevância de serem reconhecidos como instrutores, professores y até mestres.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Patterson W. El papel del bushido en el crecimiento nacionalista japonés, pre-segunda guerra mundial. *Diario de artes marciales de Asia*, volumen N°17 página 3.
2. Qu, WH. *Zhongyang Guoshuguan Shi. Historia de la academia central*. Anhui: Huang Shan Publishing House; 1996.
Central de Guoshu]. Anhui: Huang Shan Publishing House,

3. Shengli L. Tai chi chuan españa. Tai chi chuan España. Disponível em: <http://www.taichichuan.com.es/> [Consultado em 11 de mayo de 2020].
4. Ministerio de defensa nacional y subsecretaria de guerra de Chile. *Ley N° 18.356 que establece el control de las artes marciales. Control de las artes marciales*. Santiago, Región Metropolitana, Chile; 1984.
5. Green T. *Martial arts of the world (artes marciales del mundo)*. Estados Unidos: Board; 2001
6. Gracie Jiu Jitsu Academy. Gracie jiu jitsu academy. Disponível em: <http://www.gracieacademy.com/es/history.asp> [Consultado em 15 de julio de 2020].
7. Prayukvong KJ. *Muay thai, a living legacy*. Thailandia: Spry Publishing; 2001.
8. Lee B. *Gung fu chino el arte filosofico de defensa personal*. Estados Unidos: Ohara Publications; 1988.
9. Gomez, P. *Taekwondo, teoria y metodologia de la preparacion competitiva*. Mexico: Federacion Mexicana de Taekwondo; 2004.

