

A UTILIZAÇÃO DOS PRINCÍPIOS FILOSÓFICOS DO JUDÔ NO COTIDIANO DOS JUDOCAS DO RIO DE JANEIRO

FERNANDA DUARTE DE MORAES (1)

DR. RICARDO RUFFONI (2) (3)

MS. GABRIELA CONCEIÇÃO DE SOUZA (1)

(1) UNIVERSIDADE GAMA FILHO, RJ, BRASIL.

(2) CENTRO UNIVERSITÁRIO CELSO LISBOA, RJ, BRASIL.

(3) EQUIPE RUFFONI DE JUDÔ, RJ, BRASIL.

nandabravo@hotmail.com

INTRODUÇÃO

Neste artigo propomos desenvolver uma discussão acerca da utilização dos princípios filosóficos do judô aplicados no cotidiano de seus praticantes no nível do alto rendimento. A partir das experiências vivenciadas na condição de atletas de judô, surgiu o interesse em aprofundar nossos conhecimentos sobre este esporte e as condutas dos judocas no dia a dia. Sendo o judô um esporte cercado de filosofias, rituais e símbolos, acreditamos que uma pesquisa acerca tanto dos conhecimentos dos atletas sobre estes temas, como sobre a aplicabilidade deles no cotidiano dos mesmos, pode ser uma motivação para que os professores de alto rendimento valorizem não somente as tradições judoísticas, mas também os conceitos de hierarquia, respeito e educação presentes na sociedade de maneira geral.

Propõe-se então a compreensão da maneira com que os atletas, que hoje se preocupam com a *performance* acima de tudo, se preocupam em conhecer os princípios filosóficos do judô, procurando valorizar esta arte marcial tradicional sobre seus aspectos não técnicos, mas sim simbólicos, ritualísticos e filosóficos, motivando aprofundados estudos nesta temática.

O judô procura se diferenciar das demais modalidades de lutas através de seus aspectos filosóficos e até mesmo ritualísticos, na medida em que resgata as tradições japonesas de séculos passados (RUFFONI, 2004). Seguindo este raciocínio, este artigo se pautou em identificar e analisar a aplicabilidade dos valores filosóficos judoísticos no cotidiano de atletas da modalidade, assim como descrever e compreender os princípios filosóficos e as máximas do judô idealizadas por Jigoro Kano.

Para alcançarmos estes objetivos, levantaram-se algumas questões, tais como: a) Os atletas de judô conhecem os princípios filosóficos e as máximas do judô? b) Os atletas de judô valorizam a filosofia judoística idealizada por Jigoro Kano? e c) Os atletas de judô procuram vivenciar a filosofia judoística idealizada por Jigoro Kano?

A criação do judô

Nascido em 28 de outubro de 1860, em Mikage, distrito de Hyogo no Japão, Jigoro Kano, aos onze anos de idade foi transferido para Kioto para estudar a língua inglesa. Para sua família, este tipo de conhecimento lhe permitiria participar do progresso da sociedade e entender os costumes ocidentais. Sua vontade de estudar o levou ao curso de Letras e Ciências Estéticas e Morais, na Universidade Imperial de Tóquio, que Kano frequentou entre 1877 e 1882 (VIRGÍLIO, 1986).

De pequeno porte, medindo aproximadamente 150 cm de estatura e pesando em torno dos cinquenta quilogramas, Kano possuía uma saúde frágil. Esta condição o motivou a procurar esportes que pudessem auxiliar o seu desenvolvimento físico (*Ibidem*, 1986).

No ano em que Jigoro Kano se formou (1882), ele também fundou sua própria escola de inglês chamada de Kobunkan e depois outra Escola para Estudar o Caminho Fraternal, chamado de Kodokan, localizada sobre um templo Zen-budista, o Eishosi. Esta escola tinha como finalidade os ensinamentos das lutas corporais. Sendo assim, Kano procurou trabalhar

qualidades como o relacionamento, a fraternidade, a disciplina, o civismo e o respeito, buscando disseminar uma nova luta mais esportiva, segura e sem segredos, que impedisse sua banalização, o que possibilitaria ser usufruído por todos, desde crianças até adultos em idade avançada (*Ibidem*, 1986).

Ao se preocupar em resgatar a cultura japonesa, Kano fez do *Dojô* (local onde se pratica o judô) um ambiente sagrado, onde os praticantes deveriam respeitar tanto o espaço quanto respeitam a si mesmos. Para isso, como grande símbolo de respeito é necessário tirar os sapatos e cumprimentá-lo antes de entrar no Dojô.

O “Espírito do Judô”

Quando Jigoro Kano idealizou o que seria o judô, ele criou os princípios que norteariam o praticante desta arte. Estes representariam o “Espírito do Judô”, que se compõe de duas máximas e nove princípios.

As máximas do judô segundo Kano (1994) são conhecidas como: *Seiryoku Zen'yo* - Máxima eficácia com o menor desprendimento energético; *Jita Kyohei* - Prosperidade e benefícios mútuos.

Já os nove princípios do judô segundo Virgílio (1986) são: *Conhecer-se é dominar-se, e dominar-se é triunfar; Quem teme perder já está vencido; Somente se aproxima da perfeição quem a procura com constância, sabedoria e, sobretudo, humildade; Quando verificares, com tristeza, que nada sabes, terás feito teu primeiro progresso no aprendizado; Nunca te orgulhes de haver vencido um adversário; quem venceste hoje poderá derrotar-te amanhã. A única vitória que perdura é a que se conquista sobre a própria ignorância; O judoca não se aperfeiçoa para lutar; luta para se aperfeiçoar; O judoca é o que possui inteligência para compreender aquilo que lhe ensinam e paciência para ensinar o que aprendeu aos seus companheiros; Saber cada dia um pouco mais, utilizando o saber para o bem, é o caminho do verdadeiro judoca; Praticar o judô é educar a mente a pensar com velocidade e exatidão, bem como ensinar o corpo a obedecer corretamente. O corpo é uma arma cuja eficiência depende da precisão com que se usa a inteligência.*

Segundo Borges (2010) o judô foi desenvolvido de maneira que os valores entre corpo mente fossem valorizados, há necessidade do equilíbrio mental e físico através da disciplina, nos movimentos harmoniosos, na desvalorização do individualismo, na superação da marcialidade, na fraternidade, no desenvolvimento interior, na estética e eficiência, na superação da força, dentre outros princípios antigos da cultura oriental.

De acordo com o autor, no ocidente, o judô foi absorvido de maneira distorcida de seus princípios, uma vez que os mestres japoneses, enviados por Jigoro Kano, tiveram que demonstrar a nova arte marcial com combates para provar a eficiência do Judô. Entretanto, o judô nada tem a ver com esta visão ocidentalizada, onde os golpes são aplicados com força e vencer é mais importante que o caminho (*do*) percorrido para alcançar o equilíbrio mental e físico de seus praticantes.

Para Borges (2010): “os professores estão obcecados de um ego fortalecido, como seus músculos, por incrível que pareça na salutar doutrina hierárquica do Judô. O *Sensei* (professor) é aquele que despertou antes para o Caminho. Sua função é a de conduzir os iniciantes, seus discípulos, com disciplina, respeito e afeto.”

Por outro lado, os mestres hoje querem atleta que tragam resultados, para isso precisam ser fortes e vigorosos e as aulas passaram a sofrer distorções em sua didática original, onde o aluno faz nenhuma ou quase pouca relação do Judô aprendido com a vida diária. Como Borges (2010) vem citar em seu artigo:

“Mas quando o judoca for envelhecendo, onde no judô cultural acontece cedo, o praticante não terá aprendido que a derrota é inexistente e que a vitória é passageira como a vida, e acabam abandonando os tatames. Olhando com atenção, a clientela das academias de Judô está sendo formada, em grande parte, por crianças e por adolescentes; alguns jovens e outros adultos que andam no

Dojô contando o seu passado. No entanto, o Judô deve ser praticado por pessoas de todas as gerações, respeitando-se os objetivos e a individualidade, com métodos pedagógicos: não se pode esquecê-los. Entre nós, os professores buscam destaque para seus alunos; no oriente os discípulos orgulham-se de seus mestres, que fogem do risco do egocentrismo.”

Ao ser observado o *Shiai* (Lutas), percebem-se os pais, que muitas vezes nunca fizeram judô, com uma postura parecida com a dos técnicos, orientando os filhos e, em alguns casos, motivando atos violentos e cruéis que vão de encontro aos princípios preconizados por Jigoro Kano. Para a cultura ocidental, a vitória deve vir a qualquer custo. Logo, há atletas que não compreendem a filosofia do *Shiai*, onde “perder” e “ganhar” se assemelham pedagogicamente (BORGES, 2010).

Tradicionalmente são enfatizados vários princípios teóricos, como a humildade, hierarquia, respeito e disciplina. Porém, ultimamente percebe-se que esses princípios estão sendo cobrados pelos professores de uma forma pouco fundamentada teoricamente, não sendo tão clara a ética embutida na prática. Existem professores, que acreditam que seus trabalhos consistem apenas no adestramento físico-técnico, deixando de lado toda uma abordagem educacional que poderá auxiliar ao aluno a compreender criticamente a realidade social que vive. Para que o judô conseguisse manter sempre seu perfil comportamental e filosófico, Kano procurou esquematizar quatro pilares em que o aluno nunca deve esquecer: o respeito, a humildade, a honestidade e a lealdade. Respeitando esses valores, o judoca estará sempre se colocando acima de qualquer resultado que o torne um grande lutador, sem, contudo, perder as características do combate, com sua beleza, seu cavalheirismo e seu vigor na eficiência das técnicas. A essência do judô com suas objetivas sutilezas estão inseridas em todos os momentos de sua prática, e todo esse espetáculo criado, é o segredo que Kano deixou para que todos os alunos desvendassem ao decorrer dos treinamentos e da filosofia (MESQUITA, 1994).

O Desenvolvimento do judô pelo mundo

Por onde o professor Jigoro Kano passava, estudava cada vez mais sobre o judô, por isso obteve uma constante evolução, pois conseguia divulgar seus estudos, já que seu maior desejo era ver o judô como uma prática universal. Desta forma o judô começou a migrar por todo o mundo, incluindo o Brasil com a vinda de imigrantes japoneses, na maioria em São Paulo, servindo como fator essencial para o desenvolvimento do judô no nosso país.

Praticado no mundo inteiro, o esporte teve sua primeira participação olímpica em Tóquio 1964 e se tornou definitivamente modalidade olímpica em Munique 1972. A prática do judô pelo mundo foi muito influenciada por outras lutas de diferentes países da Europa. No entanto para as competições internacionais, os europeus começaram a utilizar em seus treinamentos, uma preparação física intensa, com excessiva utilização da força, contrariando os princípios básicos do judô, “Mínimo de força para o máximo de eficiência” (MESQUITA, 1994).

Uma vez o judô difundido pelo mundo, foram muitas as alterações e adaptações sofridas nas técnicas e métodos no ensino, mas a movimentação (*Shintai*) e a disputa pela melhor pegada (*Kumi Kata*) foram as que influenciaram aos judocas do ocidente para que conseguissem se consagrar campeões mundiais e olímpicos, já que a supremacia nas competições mundiais era dos orientais com seu judô técnico e elegante.

Atualmente os judocas são na sua maioria atletas, e isso tem feito com que os aspectos filosóficos do judô sejam deixados de lado em prol do rendimento competitivo e do reconhecimento financeiro onde o judoca é treinado para ganhar sem as preocupações subjetivas do judô tal como sua filosofia, e sem as referências dos “mestres” tradicionais da modalidade. Atribui-se esse fato, provavelmente, a formação de diversos profissionais competentes, os quais o judoca tem contato, para influenciá-lo na sua preparação e oferecer melhores condições de treinamento dando também suporte financeiro. Com essas múltiplas influências os valores tradicionais do judô acabam sendo vistos apenas como histórico e vem

sendo praticado da forma de uma cultura globalizada. Onde os “estilos” do judô são cada vez mais adaptados para competições internacionais por diversos países que misturam suas lutas típicas com o judô, tendo a prática diferente dos seus primórdios, que cada dia está mais diferente daquela criada pela filosofia do professor Jigoro Kano (MESQUITA, 1994).

PROCEDIMENTOS DA PESQUISA

Para a realização deste estudo adaptamos os estudos de Silva e Santos (2005) a fim de conhecer a aplicabilidade dos princípios filosóficos do judô no cotidiano dos atletas de alto rendimento na Cidade do Rio de Janeiro. Desta forma, utilizamos através de uma abordagem qualitativa um questionário onde treze indivíduos vinculados a Federação de Judô do Estado do Rio de Janeiro (FJERJ), da classe Sênior, sendo 6 (seis) do masculino e 7 (sete) do feminino, campeões do Campeonato Carioca de Judô da FJERJ realizado em 01 de Maio de 2010.

ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Antes de compreendermos as características socioculturais dos judocas, procuramos saber o que os levaram a procurar e ingressar no judô. Sobre esta questão descobrimos variados interesses sendo eles: o incentivo dos familiares; por ocupação do tempo ocioso; pelo exemplo dos irmãos que já o praticavam; por brigarem nas ruas; por indicação médica; para aprender a se defender; somente para praticar atividade física e por influência de algum amigo. Estes dados parecem indicar que estes atletas não se preocupavam em aprender os ensinamentos filosóficos do judô propriamente ditos, apenas queriam praticar uma arte marcial. Entretanto chama-nos a atenção o Informante 5 ter relatado que procurou o judô por “brigar muito na rua”, o que poderia indicar que o judô seria a solução para um problema de autocontrole, no qual seus impulsos violentos ou até mesmo uma intolerância em seu convívio social poderiam ser censurados com a prática do judô.

Para que se fosse possível identificar os atletas de judô a fim de compreender o tempo de prática do judô e, por isso, o nível de conhecimento nestas práticas, foi questionado aos informantes acerca do tempo de prática do judô; seu nível acadêmico e a graduação no judô. Observou-se que 92,31% dos atletas entrevistados pratica o judô há mais de oito (8) anos e o restante entre cinco (5) e oito (8) anos de prática do judô; além disso, 53,85% dos praticantes está cursando algum curso do nível superior enquanto 38,46% ou já possui graduação superior ou se encontra no ensino fundamental sendo estes representados por 7,69% dos praticantes.

Relacionado à graduação destes atletas, identificou-se que 61,54% possui a graduação do 1º *Dan*, enquanto 15,38% detém a graduação de 2º *Dan*, e o restante a graduação de 1º *Kyu* (faixa marrom) e 2º *Kyu* (faixas roxas). Para Batista (2000), ressalta-se que os indivíduos são submetidos as avaliações, quando estão com suas técnicas aprimoradas, onde elevam o seu grau de hierarquia dentro dos princípios do judô. Portanto, pode-se afirmar a partir da correlação dos dados obtidos pelo questionário e da teoria utilizada, que os alunos de maior graduação, possuem maior grau de hierarquia e conhecimento dos princípios do judô.

Estes dados indicam que os atletas escolhidos para este estudo são praticantes desta modalidade durante um tempo que, de acordo com o progresso pedagógico do judô já seria possível reconhecer e identificar os valores filosóficos judoísticos nesta prática. Entretanto, não se pode deixar de levar em consideração que este processo pedagógico idealizado por Jigoro Kano, de maneira geral, não seja amplamente respeitado e praticado, justamente por se tratar de atletas que nem sempre possuem conhecimentos teóricos e filosóficos tão valorizados em suas aulas quanto o treinamento de confronto direto o *shiai* e o *handori* e isso ocorre em função do alto nível de exigência nos treinamentos, necessários ao alto rendimento.

Os princípios filosóficos do judô e suas máximas para os atletas

Ao coletarmos os dados acerca do conhecimento dos princípios filosóficos do judô e suas máximas, percebemos que 76,92% dos atletas disseram conhecer os princípios filosóficos do judô e suas máximas. Entretanto, apenas 7,69% dos atletas citaram somente um princípio filosófico e uma máxima do judô.

Dentre os princípios citados encontramos: “Quem teme perder já está vencido” (Informante 3), “Só se aproxima da perfeição, quem a procura com constância, sabedoria e, sobretudo, humildade” (Informante 4). Além disso, consideramos os princípios do judô que foram lembrados, porém citados erroneamente, tal como “vencer é dominar-se, dominar-se é triunfar” (Informante 2), no qual o certo seria citar “conhecer-se é dominar-se, e dominar-se é triunfar”.

Acerca das máximas do judô, dois atletas lembraram parte delas, tal como “respeito mútuo” (Informante 11) e “melhor uso da energia” (Informante 3). Enquanto o certo seria citar “*Seiryoku Zen'yo* - Máxima eficácia com o menor desprendimento energético” e “*Jita Kyohei* - Prosperidade e benefícios mútuos”, como vistos no Capítulo 2.3.

Estes dados parecem indicar que os atletas não procuram saber tais princípios do judô e, muitas vezes citando frases que não fazem parte desta temática, mas que são citadas nos meios judoístas tal como “ceder para vencer”. Além destas citações, alguns atletas citaram palavras que julgavam fazer parte dos princípios filosóficos do judô ou das máximas, tal como: “hierarquia”, “respeito”, “disciplina” e “humildade”, palavras estas que já haviam sido mencionadas na associação de palavras. Segundo Jigoro Kano (1994), foi idealizado o que seria o judô, quando criou os princípios que norteariam o praticante desta arte. Estes representariam o “Espírito do Judô”, que se compõem de duas máximas e nove princípios.

Estas informações demonstram que os atletas desconhecem os princípios filosóficos do judô e suas máximas, entretanto, mencionaram frases de outros autores como se fossem frases de motivação e orientação para incentivar as práticas do judô. Por outro lado, os judocas não indicavam frases, mas sim palavras que igualmente as incentivam para auxiliar na superação do dia a dia dos treinamentos e do convívio com os companheiros.

Os princípios filosóficos do judô e suas máximas no cotidiano dos atletas

Ao questionarmos os atletas sobre a utilização dos princípios filosóficos do judô no cotidiano observamos que 92,31% dos atletas responderam de forma afirmativa. Em seguida procuramos compreender como estes atletas o utilizam. Percebemos que a utilização variou entre área social, afetiva e profissional. Na primeira área, encontramos os seguintes casos: “Sim, utilizo no meu dia a dia com professores da faculdade, familiares, companheiros de treino, com pessoas que convivem comigo nos lugares que frequento. (...)”; “Sim, no dia a dia, pois tudo que eu aprendi no judô é fundamental principalmente nos relacionamentos.”; “Sim, respeito ao próximo.”; “Respeitando a todos”; “Sim, no dia a dia, com o trato com as pessoas, em casa, nos estudos, dentro da família, respeitando os mais velhos ou mais experientes”. Já na segunda área, percebemos os seguintes discursos: “Sim, utilizo para tomar decisões importantes, para me concentrar e preparar para uma entrevista de emprego, etc.”; “Sim, ensinando aos alunos como se portar dentro e fora dos tatames.”; “Sim, eu uso nas relações profissionais e de amizade, respeitando, dominando com garra e nunca desistindo”. Entretanto, encontramos discursos que permeiam o convívio social, afetivo e profissional simultaneamente, como a seguir: “Sim, em todos os dias, em casa, trabalho... Respeitando a todos.”; “Procuro não atrasar nos meus compromissos, respeitar o outro, não desistir dos meus objetivos, entre outros.”; “Sim, ter mais controle, disciplina, atenção e outros”. Por outro lado encontramos discursos que não especificavam a área na qual seriam utilizados os princípios filosóficos do judô, demonstrando abrangência, como nos casos: “Sim, da melhor forma.”; “Sim, tento utilizar o máximo possível, principalmente a humildade.”; “Sim, utilizo a energia humana para o bem.”.

Segundo Borges (2010), no ocidente, o judô foi aceito de forma distorcida de seus princípios. Isso nos leva a refletir sobre as diversificadas formas em que os praticantes utilizam os conhecimentos adquiridos no judô para o convívio do dia a dia.

Nesta ocasião, o “caminho da suavidade” se torna um esporte ocidentalizado, ao ponto de serem valorizadas apenas: a vitória, o sucesso utilizando a força e superioridade. Assim sendo incluídos valores totalmente estranhos à sua base. Mas para Ruffoni (2004) os atletas de judô quando iniciam a aprendizagem da modalidade como esporte, defesa pessoal, lazer ou saúde, aprendem ao longo de sua prática os aspectos filosóficos por trás desta arte marcial, filosofia esta valorizada pelo professor Jigoro Kano (idealizador do Judô).

No entanto Mesquita (1994) diz que atualmente os judocas são na sua maioria atletas, e isso tem feito com que os aspectos filosóficos do judô sejam deixados de lado em prol do rendimento competitivo e do reconhecimento financeiro onde o judoca é treinado para ganhar sem visar os aspectos filosóficos do judô, e sem as referências dos “mestres” tradicionais da modalidade

Estes discursos parecem identificar que a utilização dos princípios filosóficos do judô, são efetivados de acordo com o interesse pessoal e afetivo de cada atleta. Além disso, o entendimento da filosofia do judô também demonstrou ser interpretada de formas diferenciadas por cada atleta, principalmente quando percebemos que os mesmos não demonstraram ter conhecimento teórico.

CONCLUSÕES

De acordo com os resultados obtidos entende-se que os atletas entrevistados possuem consciência que a filosofia do judô existe. Mas, no entanto, não demonstram conhecer os princípios do esporte na sua totalidade. Isto é, as respostas dadas nos questionários englobam somente alguns aspectos apresentados por Jigoro Kano.

Percebe-se que os conceitos mais lembrados pelos entrevistados são os mesmos destacados na mídia ou no cotidiano quando o assunto é o judô. Solidariedade e respeito ao próximo englobam o grupo de premissas que correspondem à terminologia *Jita Kyoie* onde, na verdade, o que é pregado são a prosperidade e o benefício mútuo.

Outro tema bastante relacionado com esse esporte é a disciplina. No entanto, não há menção específica para que um atleta seja disciplinado e sim que através do judô é possível entender e se identificar com a cultura trazida do oriente onde o corpo e a mente atuando juntos são capazes de trazer o equilíbrio para uma vida mais tenra.

Desta forma, com a superficialidade das respostas obtidas, não é possível determinar se os ensinamentos foram realmente incorporados através da prática do esporte, se são, simplesmente, a expressão do senso comum ou ainda se as intenções de Jigoro Kano, na criação do judô, foram alcançadas, fazendo com que o indivíduo, através da vivência da arte do judô, se aproprie das particularidades da cultura oriental.

Através das respostas sobre a utilização dos princípios do judô no cotidiano dos atletas é perceptível a maior presença do ‘respeito ao próximo’ como o ensinamento mais incutido na personalidade do judoca. Seja em relação aos familiares, amigos, companheiros de treinamento ou no âmbito escolar/educacional.

Por mais que as frases e palavras citadas pelos judocas não sejam literalmente os princípios filosóficos do judô, os atletas as identificaram como tal por perceberem que o judô promove uma relação sócio-afetiva capaz de orientar seus praticantes para uma relação social e profissional harmoniosa suficiente que poderia identificar o judô como uma modalidade que detém um diferencial, sobretudo por não ser apenas uma luta, mas um sugestivo estilo de vida, que, mesmo quem o pratica objetivando o alto rendimento, consegue percebê-lo destacado por estes valores que o regem dentro e fora das salas de aula ou *Dojô*.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BATISTA, C. F. S. **Judô da escola à competição**. 2ª ed. Rio de Janeiro: Sprint. p. 64.

BORGES, E. O judô e suas simbologias ocidentais. Disponível em: <http://www.educacaofisica.com.br/download.asp?tp=biblioteca&id=2375>. Acesso em maio de 2010.

KANO J. **Kodokan Judô**. Kodansha. Tokio, 1994.

_____. **Energia mental e física: escritos do fundador do judô**. Trad. BULL, W. São Paulo: Pensamento, 2008.

MESQUITA, C. W. **Identificação de incidências autoritárias existentes na prática do judô e utilizadas pelo professor**. Dissertação de mestrado. UFRJ, Rio de Janeiro, 1994.

MOTTA, A.; RUFFONI, R.; TUBINO, M. J. G. As competições oficiais são benéficas para as crianças? In: **Congresso Internacional de Educação Física**, 2003, Foz do Iguaçu, v. 73. p. 49-49.

REID, H.; CROUCHER, M. **O caminho do guerreiro: o paradoxo das Artes Marciais**. Trad. CIPOLLA, M. B. São Paulo: Cultrix, 2009.

RUFFONI, R. **Análise metodológica da prática do Judô**. Mestrado em Ciência da Motricidade Humana – Universidade Castelo Branco. Rio de Janeiro, 2004. 105 p.

SANTOS, S. G. dos; SILVA, D. **Princípios filosóficos do judô aplicado à prática e ao cotidiano**. Revista Digital - Buenos Aires, n° 86, Jul., 2005. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd86/judo.htm>. Acesso em: 24/04/2010.

SOUZA, G. C. de. **História do judô feminino no Brasil da quebra da proibição (1979) à oficialização em Olimpíadas (1992)**. Dissertação de Mestrado. Rio de Janeiro: Programa de Pós-Graduação em Educação Física - Universidade Gama Filho, 2008.

VIRGILIO, S. **A arte do judô**. 2.ed. São Paulo: Papirus, 1986.

Autor: Fernanda Duarte de Moraes.

Rua Dona Maria, nº 71 aptº 702. Tijuca. Rio de Janeiro – RJ. Brasil. CEP: 20541-030

Telefone: (21) 2570-4899

E-mail: nandabravo@hotmail.com