

KRAV MAGA: A CIÊNCIA CONFIRMA O QUE É ENSINADO NAS ACADEMIAS?

KRAV MAGA: DOES SCIENCE SUPPORT WHAT IS TAUGHT IN TRAINING
ACADEMIES?

Ciências Biológicas, Ciências da Saúde • 22/08/2026

REGISTRO DOI: [10.70773/revistatopicos/787370624](https://doi.org/10.70773/revistatopicos/787370624)

João Batista de Andrade Neto¹

Nádia Carvalho Rocha

RESUMO

O Krav Maga consolidou-se como um dos sistemas de defesa pessoal de maior difusão internacional, sendo amplamente empregado nos contextos militar, policial e civil. Entretanto, sua expansão ocorreu acompanhada por diferentes interpretações históricas e metodológicas, enquanto permanecia incerta a existência de evidências científicas capazes de fundamentar os conhecimentos tradicionalmente ensinados nas academias. Diante desse cenário, o presente estudo teve como objetivo analisar criticamente se os fundamentos históricos, pedagógicos, fisiológicos e metodológicos do Krav Maga encontram respaldo na produção científica disponível. Trata-se de uma revisão narrativa da literatura, fundamentada na análise de 53 estudos publicados entre 1982 e 2026, complementada por livros, dissertações, teses e documentos históricos nacionais e internacionais. Os resultados demonstraram crescimento progressivo da produção científica, especialmente a partir da década de 2020, com ampliação das investigações nas áreas de história, fisiologia do exercício, aptidão física, psicologia, aprendizagem motora, saúde e segurança pública. Observou-se, ainda, que o Brasil passou a concentrar o maior número de publicações identificadas, assumindo papel relevante na consolidação acadêmica da modalidade. Conclui-se que parte significativa dos conhecimentos difundidos sobre o Krav Maga encontra respaldo científico, embora persistam lacunas metodológicas que reforçam a necessidade de ampliar estudos experimentais, multicêntricos e de maior nível de evidência, orientando a formação de instrutores e a qualificação do ensino.

Palavras-chave: Krav Maga; defesa pessoal; produção científica; ensino; evidências científicas; revisão da literatura.

ABSTRACT

Krav Maga has become one of the most widely practiced self-defense systems worldwide, being extensively adopted in military, law enforcement, and civilian contexts. However, its international expansion has been accompanied by divergent historical and methodological interpretations, while the scientific evidence supporting the knowledge traditionally taught in training academies remains unclear. Therefore, this study aimed to critically examine whether the historical, pedagogical, physiological, and methodological foundations of Krav Maga are supported by the available scientific literature. This narrative literature review analyzed 53 studies published between 1982 and 2026, complemented by books, master's dissertations, doctoral theses, and national and international historical documents. The findings revealed a progressive increase in scientific publications, particularly since the 2020s, with research expanding into history, exercise physiology, health-related physical fitness, psychology, motor learning, health sciences, and public safety. Brazil was identified as the country with the largest scientific output on Krav Maga, playing a leading role in the academic consolidation of the discipline. Despite this progress, important methodological limitations remain, particularly the scarcity of experimental studies, multicenter investigations, and systematic reviews. It is concluded that a substantial portion of the knowledge traditionally taught in Krav Maga is supported by scientific evidence. Nevertheless, further high-quality research is required to strengthen the evidence base, improve instructor education, and promote evidence-based teaching practices.

Keywords: Krav Maga; self-defense; scientific production; evidence-based practice; instructor education; literature review.

1. INTRODUÇÃO

Poucos sistemas de defesa pessoal experimentaram uma expansão internacional tão expressiva quanto o Krav Maga nas últimas décadas. Paralelamente ao crescimento da modalidade, multiplicaram-se academias, federações, confederações e organizações que reivindicam legitimidade por meio de discursos de autenticidade, sucessão, linhagem e preservação do chamado "verdadeiro Krav Maga". Embora essas narrativas tenham contribuído para sua consolidação e difusão internacional, também favoreceram a construção de uma interpretação historiográfica amplamente difundida, porém raramente confrontada com a documentação histórica e com a produção científica disponível.

Estudos historiográficos recentes demonstram que parte dessa narrativa decorre de uma simplificação da evolução dos sistemas israelenses de combate. As pesquisas desenvolvidas por Guy Mor e colaboradores, fundamentadas em documentos históricos israelenses, reconstruíram a trajetória iniciada nos movimentos sionistas de autodefesa, Hashomer, Haganah e Palmach, evidenciando que a organização do combate corpo a corpo em Israel antecede a criação do próprio Estado e da denominação Krav Maga (MOR, 2019; MOR et al., 2021).

Nesse processo destacam-se os estudos de Moshe Feldenkrais, cujos princípios relacionados à reação instintiva, consciência corporal e eficiência do movimento influenciaram o treinamento dos primeiros grupos de autodefesa; o Sport Magen, que integrou técnicas de boxe, luta livre, jiu-jitsu e preparação física com finalidade eminentemente defensiva; o Judo Shimushi, empregado como método de judô aplicado às necessidades operacionais; e o KAPAP (Krav Panim el Panim), responsável pela consolidação do treinamento militar de combate aproximado, incorporando combate

desarmado, bastão curto, faca e armamento individual. A incorporação progressiva desses sistemas ao programa oficial de treinamento das Forças de Defesa de Israel (IDF) promoveu sua institucionalização e unificação doutrinária, processo que culminou na consolidação da nomenclatura Krav Maga e, posteriormente, na criação de diferentes vertentes organizacionais, entre elas o Krav Magen (KAMI), evidenciando que sua evolução resultou de um processo coletivo, gradual e institucional, e não da criação isolada de um único indivíduo (MOR, 2019; MOR et al., 2021; ANDRADE NETO et al., 2021; ANDRADE NETO et al., 2022).

No Brasil, Andrade Neto et al. (2021, 2022, 2023) ampliaram significativamente essa discussão ao confrontarem a literatura científica com a documentação histórica disponível, demonstrando que a evolução dos sistemas israelenses de combate foi progressivamente substituída por uma narrativa historiográfica linear e personalista, amplamente reproduzida por diferentes organizações. Posteriormente consolidada por uma dissertação de mestrado, uma tese de doutorado e um conjunto contínuo de estudos sobre história, aptidão física, fisiologia, pedagogia, representações sociais e produção científica, essa linha de investigação constitui um dos mais abrangentes programas de pesquisa dedicados exclusivamente ao Krav Maga, contribuindo para sua consolidação como objeto de investigação acadêmica e representando um marco no processo de cientifização da modalidade (ANDRADE NETO et al., 2021; ANDRADE NETO et al., 2022; ANDRADE NETO et al., 2023; ANDRADE NETO, 2019; ANDRADE NETO, 2024).

Essa reconstrução historiográfica evidencia que mesmo um dos aspectos mais difundidos do Krav Maga “sua origem e evolução”

permanece marcado por interpretações divergentes quando confrontado com as evidências históricas disponíveis. Diante desse cenário, torna-se pertinente questionar se essa dissociação entre tradição e evidência se limita ao campo historiográfico ou se também está presente nos fundamentos técnicos, pedagógicos, fisiológicos e metodológicos atualmente ensinados nas academias.

É justamente essa questão que orienta o presente estudo, cuja proposta consiste em analisar criticamente, à luz da produção científica publicada entre 1982 e 2026, em que medida as evidências disponíveis confirmam, relativizam ou contradizem os conhecimentos tradicionalmente difundidos sobre o Krav Maga.

2. BASES HISTÓRICAS E CIENTÍFICAS DO KRAV MAGA

2.1. Metodologia

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa qualitativa, de natureza descritiva e documental, desenvolvida por meio de uma revisão narrativa da literatura, abordagem que possibilita integrar criticamente evidências científicas e documentos históricos sobre um mesmo objeto de investigação (ROTHER, 2007). Os procedimentos metodológicos seguiram as recomendações para pesquisas em Ciências da Atividade Física descritas por Thomas, Nelson e Silverman (2012).

A busca bibliográfica foi realizada entre janeiro e julho de 2026 nas bases PubMed/MEDLINE, Scopus, Web of Science, SPORTDiscus, SciELO, Google Scholar e Portal de Periódicos CAPES, utilizando os descritores *Krav Maga*, *self-defense*, *martial arts*, *exercise physiology*, *physical fitness* e *history*, bem como seus correspondentes em português e espanhol. Complementarmente, foram consultados

livros, dissertações, teses e documentos históricos considerados relevantes para a compreensão da evolução da modalidade.

Foram incluídas publicações disponíveis na íntegra, nos idiomas português, inglês e espanhol, publicadas entre 1982 e 2026, que abordassem aspectos históricos, pedagógicos, fisiológicos, psicológicos, institucionais ou relacionados ao treinamento e à produção científica do Krav Maga. Excluíram-se trabalhos duplicados, materiais sem acesso ao texto completo, documentos de caráter exclusivamente promocional e publicações sem relação direta com os objetivos da pesquisa.

Após a aplicação dos critérios de elegibilidade, o corpus documental foi constituído por 53 estudos, organizados cronologicamente e analisados quanto ao país de origem, delineamento metodológico, população investigada, eixo temático e principais contribuições científicas. Os resultados dessa análise são apresentados na Tabela 1.

Por tratar-se de uma pesquisa baseada exclusivamente em documentos de domínio público, sem participação direta de seres humanos, este estudo dispensa apreciação por Comitê de Ética em Pesquisa, conforme a Resolução nº 510, de 7 de abril de 2016, do Conselho Nacional de Saúde (BRASIL, 2016).

2.2. A Construção Histórica dos Sistemas Israelenses de Combate

A compreensão da evolução do Krav Maga exige reconhecer que sua consolidação não resultou da criação isolada de um único indivíduo, mas de um processo histórico contínuo, iniciado ainda no período pré-estatal de Israel e desenvolvido por diferentes organizações de autodefesa, pesquisadores, instrutores e instituições militares. Conforme demonstram Guy Mor e colaboradores, a trajetória dos

sistemas israelenses de combate acompanha a própria formação do Estado de Israel, incorporando sucessivamente conhecimentos oriundos do movimento sionista, dos programas de treinamento físico, das experiências militares e das adaptações operacionais impostas pelos diferentes conflitos vivenciados pela sociedade israelense (MOR, 2019; MOR et al., 2021).

Essa perspectiva rompe com interpretações historiográficas lineares e permite compreender o Krav Maga como resultado de um processo coletivo de construção técnica, pedagógica e institucional. No Brasil, Andrade Neto e colaboradores (2019-2025) ampliaram essa interpretação ao confrontarem a literatura tradicional com documentos históricos israelenses, evidenciando que a evolução da modalidade somente pode ser compreendida quando analisada dentro do contexto mais amplo dos sistemas israelenses de combate. A partir dessa perspectiva, apresentam-se, a seguir, os principais marcos históricos que antecederam a consolidação do Krav Maga.

2.2.1. Os Movimentos Sionistas de Autodefesa

A origem dos sistemas israelenses de combate está diretamente relacionada ao movimento sionista e à reorganização das comunidades judaicas estabelecidas na Palestina entre o final do século XIX e as primeiras décadas do século XX. Em um contexto marcado por conflitos políticos e constantes ameaças à segurança dos assentamentos, surgiram as primeiras organizações de autodefesa, responsáveis por estruturar uma cultura de vigilância, preparo físico e combate adaptada às necessidades locais (MOR, 2019; MOR et al., 2021; SCHAFLECHNER, 2021).

Entre essas organizações destacaram-se Bar-Giora (1907), Hashomer (1909), Haganah (1920) e, posteriormente, o Palmach (1941), responsáveis pela organização da defesa comunitária judaica e pela progressiva institucionalização do treinamento militar. Seus programas incorporavam técnicas oriundas do boxe, luta livre, judô, jiu-jitsu e do manejo de armas, continuamente adaptadas às exigências operacionais do período. Embora ainda não existisse uma doutrina unificada de combate corpo a corpo, essas organizações estabeleceram as bases históricas e institucionais sobre as quais seriam desenvolvidos os sistemas israelenses de combate nas décadas seguintes (GROSS; NATIV, 1941; MOR, 2019; MOR et al., 2021; NETZER et al., 2015).

2.2.2. Moshe Feldenkrais e a Sistematização do Combate

Entre os personagens que contribuíram para a construção dos sistemas israelenses de combate, Moshe Feldenkrais (1904–1984) ocupa posição singular. Físico, engenheiro, pesquisador do movimento humano e um dos primeiros faixas-pretas de judô da Europa, Feldenkrais foi pioneiro na aplicação de princípios científicos ao treinamento de combate corpo a corpo, integrando conhecimentos sobre biomecânica, aprendizagem motora e comportamento humano às necessidades práticas de autodefesa enfrentadas pelas comunidades judaicas durante o Mandato Britânico da Palestina. Sua atuação antecede a consolidação do Krav Maga e representa um dos primeiros esforços para fundamentar o combate em critérios de eficiência, funcionalidade e adaptação às condições reais de enfrentamento (FELDENKRAIS, 1942; MOR, 2019; MOR et al., 2021).

Durante as décadas de 1930 e 1940, Feldenkrais participou da organização de programas de treinamento destinados às organizações judaicas de autodefesa, desenvolvendo uma abordagem baseada na economia de movimento, na resposta instintiva sob estresse e na adaptação contínua às exigências operacionais. Esses princípios influenciaram diretamente sistemas posteriores, como o Sport Magen, o Judo Shimushi e o KAPAP, consolidando uma cultura de treinamento voltada à simplicidade técnica, à eficiência e à aplicabilidade em situações reais de combate (FELDENKRAIS, 1942; MOR, 2019; MOR et al., 2021).

A literatura historiográfica contemporânea demonstra que a importância de Feldenkrais ultrapassa sua contribuição individual, inserindo-o em um processo coletivo de construção dos sistemas israelenses de combate. No Brasil, Andrade Neto et al. (2021; 2022) destacam que o resgate de sua trajetória permite compreender que a evolução do Krav Maga resultou da integração progressiva de conhecimentos produzidos por diferentes pesquisadores, instrutores e instituições, afastando interpretações historiográficas centradas exclusivamente na atuação de um único personagem.

2.2.3. Sport Magen

O Sport Magen constituiu um dos primeiros programas organizados de treinamento físico e combate desenvolvidos pelas organizações judaicas de autodefesa antes da criação do Estado de Israel. Mais do que uma modalidade específica, representava um sistema de preparação voltado à proteção comunitária, integrando técnicas de boxe, luta livre, jiu-jitsu, judô e condicionamento físico em um programa adaptado às necessidades operacionais da época. Seu objetivo consistia em desenvolver praticantes capazes de responder

de forma rápida, eficiente e funcional às situações reais de violência enfrentadas pelas comunidades judaicas (MOR, 2019; MOR et al., 2021).

Ao reunir conhecimentos provenientes de diferentes modalidades de combate em um único programa de treinamento, o Sport Magen representou uma etapa decisiva na evolução dos sistemas israelenses de combate. Sua proposta privilegiava a integração entre preparo físico, domínio técnico e adaptação às exigências do combate real, estabelecendo princípios que posteriormente influenciariam o desenvolvimento do Judo Shimushi, do KAPAP e, por consequência, do próprio Krav Maga (MOR, 2019; MOR et al., 2021).

No contexto brasileiro, Andrade Neto et al. (2021; 2022) destacam que o reconhecimento histórico do Sport Magen amplia a compreensão sobre a origem do Krav Maga ao demonstrar que sua consolidação foi precedida por sucessivas experiências de integração técnica e aperfeiçoamento metodológico, desenvolvidas ainda no período das organizações sionistas de autodefesa. Essa perspectiva reforça a compreensão de que a modalidade resultou de um processo evolutivo contínuo, e não da criação imediata de um sistema isolado.

2.2.4. Judo Shimushi

O Judo Shimushi representou a adaptação dos princípios do judô às necessidades operacionais das organizações judaicas de autodefesa. Diferentemente da prática esportiva, seu treinamento priorizava projeções, imobilizações, controles e técnicas de combate aplicadas a situações reais, privilegiando eficiência, rapidez de execução e funcionalidade. Essa adaptação refletia a necessidade de

transformar conhecimentos já consolidados em respostas compatíveis com as exigências do ambiente operacional vivido pelas comunidades judaicas durante o período pré-estatal (MOR, 2019; MOR et al., 2021).

Ao incorporar técnicas do judô em um contexto essencialmente defensivo e militar, o Judo Shimushi consolidou uma etapa importante na evolução dos sistemas israelenses de combate. Sua proposta reforçou o princípio de que modalidades marciais preexistentes poderiam ser continuamente adaptadas às necessidades operacionais, contribuindo para o desenvolvimento de uma doutrina de combate baseada na simplicidade, funcionalidade e eficiência (MOR, 2019; MOR et al., 2021).

No Brasil, Andrade Neto et al. (2021; 2022) demonstram que o reconhecimento histórico do Judo Shimushi é fundamental para compreender que a evolução do Krav Maga ocorreu por meio da integração e adaptação progressiva de diferentes sistemas de combate, processo que posteriormente culminaria na consolidação do KAPAP e, mais tarde, do próprio Krav Maga.

2.2.5. KAPAP (Krav Panim El Panim)

O KAPAP (Krav Panim el Panim), expressão hebraica para "combate face a face", representou a consolidação da doutrina militar de combate aproximado desenvolvida pelas organizações judaicas de autodefesa e posteriormente incorporada às Forças de Defesa de Israel (IDF). Seu treinamento integrava combate desarmado, bastão curto, faca, baioneta, armamento individual e técnicas de combate em diferentes ambientes operacionais, sendo continuamente aperfeiçoado de acordo com as necessidades impostas pelos

conflitos enfrentados pelo Estado de Israel (GROSS; NATIV, 1941; MOR, 2019; MOR et al., 2021).

Mais do que um sistema de combate, o KAPAP constituiu a síntese dos conhecimentos acumulados nas décadas anteriores, incorporando contribuições dos movimentos sionistas de autodefesa, dos princípios científicos de Moshe Feldenkrais e dos programas de treinamento desenvolvidos pelo Sport Magen e pelo Judo Shimushi. Essa integração permitiu a padronização do ensino do combate aproximado no ambiente militar israelense, estabelecendo os fundamentos técnicos e metodológicos que posteriormente dariam origem ao Krav Maga (MOR, 2019; MOR et al., 2021).

No Brasil, Andrade Neto et al. (2021; 2022) demonstram que o reconhecimento histórico do KAPAP representa um elemento essencial para compreender a evolução dos sistemas israelenses de combate como um processo contínuo de integração, adaptação e aperfeiçoamento institucional. Essa perspectiva evidencia que a consolidação do Krav Maga foi precedida por décadas de desenvolvimento doutrinário, afastando interpretações que atribuem sua origem à criação isolada de um único indivíduo.

2.2.6. A Consolidação do Krav Maga

A criação do Estado de Israel, em 1948, marcou uma nova etapa na evolução dos sistemas israelenses de combate. Com a unificação das organizações de autodefesa nas recém-criadas Forças de Defesa de Israel (Israel Defense Forces – IDF), tornou-se necessária a reorganização e padronização dos métodos de combate corpo a corpo até então empregados por grupos como Hashomer, Haganah

e Palmach. Nesse contexto, os conhecimentos desenvolvidos pelo Sport Magen, Judo Shimushi e KAPAP foram progressivamente incorporados a um programa unificado de treinamento militar, consolidando a utilização da denominação Krav Maga como sistema oficial de combate aproximado das IDF (MOR, 2019; MOR et al., 2021).

Ao longo das décadas de 1950 e 1960, o Krav Maga passou por sucessivos aperfeiçoamentos técnicos e metodológicos, acompanhando a evolução das necessidades operacionais das forças armadas israelenses. A experiência adquirida em treinamentos e conflitos contribuiu para a simplificação das técnicas, a padronização dos métodos de ensino e o desenvolvimento de uma doutrina baseada na eficiência, adaptabilidade e rápida aprendizagem, características que permanecem como fundamentos da modalidade (MOR et al., 2021; SCHAFLECHNER, 2021).

Um marco decisivo desse processo ocorreu em 1971, com a realização do primeiro curso formal de formação de instrutores no Wingate Institute, principal centro israelense de formação em Educação Física e treinamento esportivo. A institucionalização do ensino representou a consolidação pedagógica do Krav Maga, estabelecendo critérios para a formação de instrutores, uniformizando sua metodologia de ensino e criando as condições que possibilitaram sua expansão para o meio civil e, posteriormente, sua difusão internacional (MOR et al., 2021; ANDRADE NETO et al., 2021; 2022).

2.2.7. Krav Magen (KAMI) e a Fragmentação Institucional

A consolidação do Krav Maga no ambiente civil foi acompanhada pelo surgimento de diferentes interpretações metodológicas e organizacionais, refletindo a evolução natural da modalidade após sua institucionalização nas Forças de Defesa de Israel. Entre os principais marcos desse processo destacam-se a criação do Krav Magen Institute (KAMI) por Eli Avikzar, primeiro faixa preta graduado por Imi Lichtenfeld. Mantendo os princípios fundamentais do Krav Maga, o KAMI incorporou contribuições oriundas de outras modalidades de combate e desenvolveu uma proposta metodológica própria, ampliando as possibilidades técnicas e pedagógicas do sistema (MOR et al., 2021; SCHAFLECHNER, 2021).

Nas décadas seguintes, o processo de internacionalização favoreceu o surgimento de novas organizações e escolas independentes. Destacam-se, entre outras, as atuações de Haim Gidon, Yakov Ilan, Haim Zut, Richard Douieb, Darren Levine, Kobi Lichtenstein, Yaron Lichtenstein e Ilya (Yal) Ivanilov, responsáveis pela difusão do Krav Maga em diferentes países e pela elaboração de currículos, programas de formação e sistemas próprios de certificação. Embora compartilhassem fundamentos técnicos comuns, essas organizações passaram a adotar metodologias de ensino, estruturas administrativas e critérios de graduação distintos, contribuindo para a pluralidade institucional observada atualmente (MOR, 2019; MOR et al., 2021; ANDRADE NETO et al., 2023).

A literatura contemporânea demonstra que essa fragmentação institucional constitui um desdobramento do próprio processo histórico de expansão do Krav Maga e não uma ruptura com suas origens. No Brasil, Andrade Neto et al. (2021; 2022; 2023) destacam que compreender a evolução dessas diferentes organizações é fundamental para interpretar as controvérsias historiográficas que

acompanharam a difusão internacional da modalidade, especialmente aquelas relacionadas às reivindicações de autenticidade, sucessão e legitimidade institucional.

2.2.8. A Difusão do Krav Maga no Brasil e as Controvérsias Historiográficas

A introdução do Krav Maga no Brasil ocorreu por intermédio de Kobi Lichtenstein, responsável por iniciar o ensino sistematizado da modalidade no país e formar as primeiras gerações de instrutores. Posteriormente, Yaron Lichtenstein deu continuidade a esse processo por meio da ampliação das atividades de ensino, da publicação de materiais didáticos e da formação de novos profissionais, contribuindo para a consolidação e expansão nacional da modalidade. Durante mais de duas décadas, essa trajetória constituiu a principal referência historiográfica disponível em língua portuguesa, influenciando diretamente a formação de instrutores e a difusão do Krav Maga em território brasileiro.

A partir de 2012, decisões judiciais envolvendo o uso da denominação Krav Maga modificaram significativamente o cenário institucional brasileiro. A abertura para utilização da nomenclatura favoreceu o surgimento de numerosas federações, associações, confederações e escolas independentes, que passaram a desenvolver currículos, sistemas de graduação e programas próprios de formação. Paralelamente, intensificaram-se as disputas relacionadas à autenticidade, sucessão, linhagem e legitimidade histórica, resultando na difusão de diferentes narrativas sobre a origem e a evolução da modalidade, muitas delas fundamentadas predominantemente em tradições institucionais, sem o

correspondente confronto com a documentação histórica produzida em Israel (MOR, 2019; MOR et al., 2021; SCHAFLECHNER, 2021).

Esse cenário começou a modificar-se com a consolidação da produção científica brasileira sobre o Krav Maga. A partir de uma linha contínua de investigação desenvolvida entre 2019 e 2024, Andrade Neto e colaboradores confrontaram a literatura nacional com documentos históricos israelenses, publicações internacionais e fontes institucionais, reconstruindo a evolução dos sistemas israelenses de combate a partir de evidências documentais. Esses estudos contribuíram para revisar criticamente a historiografia da modalidade no Brasil e consolidaram o Krav Maga como objeto de investigação acadêmica, estabelecendo um novo referencial para a compreensão de sua origem, desenvolvimento e institucionalização (ANDRADE NETO et al., 2019; 2021; 2022; 2023; 2024).

2.3. O Krav Maga Como Objeto da Investigação Científica

Apesar de sua ampla difusão internacional e da crescente aplicação nos contextos militar, policial, civil e esportivo, o Krav Maga permaneceu, durante décadas, praticamente ausente da literatura científica. Diferentemente de modalidades como judô, caratê, taekwondo, boxe e jiu-jítsu, que acumulam milhares de publicações em diferentes áreas do conhecimento, a produção científica sobre o Krav Maga desenvolveu-se de forma lenta e fragmentada, concentrando-se em reduzido número de pesquisadores e grupos de investigação (ANDRADE NETO et al., 2023; 2024).

Os primeiros estudos dedicaram-se predominantemente à reconstrução histórica da modalidade e às suas aplicações nos contextos militar e policial. Apenas nas últimas duas décadas

observa-se uma ampliação das investigações envolvendo fisiologia do exercício, aptidão física, psicologia, pedagogia, epidemiologia das lesões, aprendizagem motora, treinamento policial, representações sociais e desempenho humano. Ainda assim, a literatura permanece caracterizada por amostras reduzidas, diferentes delineamentos metodológicos e escassez de estudos experimentais capazes de sustentar recomendações baseadas em elevados níveis de evidência científica (MOR et al., 2021; SCHAFLECHNER, 2021; ANDRADE NETO et al., 2023; 2024).

No cenário internacional, Guy Mor e colaboradores contribuíram decisivamente para a reconstrução historiográfica da modalidade, enquanto pesquisadores como Staller, Schaflechner, Renden, Farkash e outros ampliaram as investigações sobre treinamento policial, aprendizagem, lesões, aspectos pedagógicos e desempenho operacional. No Brasil, observa-se uma expansão significativa da produção científica a partir da última década, destacando-se estudos sobre história, fisiologia do exercício, aptidão física, representações sociais, pedagogia, produção científica e desempenho físico, consolidando o país como o principal centro produtor de conhecimento científico sobre o Krav Maga.

Esse avanço permitiu que a modalidade deixasse de ser analisada exclusivamente sob a perspectiva da tradição e da experiência prática, passando a incorporar evidências produzidas por diferentes áreas do conhecimento. Embora importantes lacunas ainda permaneçam, a crescente produção científica oferece bases cada vez mais consistentes para compreender os efeitos do treinamento, aperfeiçoar os processos de ensino e fundamentar criticamente práticas tradicionalmente difundidas nas academias. Nesse contexto, torna-se pertinente analisar a evolução dessa produção

científica ao longo das últimas quatro décadas, tema abordado na seção seguinte.

2.4. Quatro Décadas de Produção Científica Sobre Krav Maga (1982–2026)

Com o objetivo de caracterizar a evolução da produção científica sobre o Krav Maga, realizou-se um levantamento bibliográfico abrangendo publicações nacionais e internacionais produzidas entre 1982 e 2026. Os estudos foram identificados por meio de busca em bases de dados científicas, literatura cinzenta e documentos históricos, sendo posteriormente organizados cronologicamente e classificados quanto aos autores, país de origem, delineamento metodológico, eixo temático e principal contribuição científica.

A análise do corpus evidencia crescimento gradual da produção científica nas últimas quatro décadas, acompanhado da ampliação dos temas investigados e da diversificação dos grupos de pesquisa. Inicialmente concentradas em aspectos históricos e militares, as investigações passaram a contemplar áreas como fisiologia do exercício, aptidão física, treinamento físico, psicologia, pedagogia, representações sociais, epidemiologia das lesões, aprendizagem motora, segurança pública e desempenho humano.

Observa-se que o Brasil se consolidou como o principal centro produtor de conhecimento científico sobre o Krav Maga, reunindo o maior número de estudos identificados nesta revisão. Em seguida, destacam-se contribuições provenientes de países como Alemanha, Israel, Holanda, Croácia, Espanha, Portugal, Estados Unidos, Reino Unido, Polônia, Turquia e China, evidenciando a expansão internacional da pesquisa sobre a modalidade e o crescente

interesse em compreender seus aspectos históricos, pedagógicos, fisiológicos e operacionais.

A caracterização completa dos estudos incluídos é apresentada na Tabela 1, organizada em ordem cronológica decrescente, permitindo visualizar a evolução da produção científica mundial, os principais grupos de pesquisa, os delineamentos metodológicos empregados e as contribuições de cada investigação para o desenvolvimento do conhecimento sobre o Krav Maga.

Tabela 1. Produção científica mundial sobre Krav Maga (1982–2026).

Nº	Autor(es)/ Ano	País	Título	Delineam ento	Popula /Amosl
1	Yükse Dağlı Ekmekçi (2025)	Turquia	A Qualitative Study on the Motivation of Krav Maga Athletes	Qualitativo	Praticai s de I Maga

⚠ Esta tabela possui muitas colunas e foi cortada para impressão. Para visualizá-la completa, acesse o artigo original em: <https://revistatopicos.com.br/artigos/krav-maga-a-ciencia-confirma-o-que-e-ensinado-nas-academias?noblockage>

Fonte: Elaborada pelos autores com base no corpus documental da pesquisa de Andrade Neto e Papoti (2022)

A análise da produção científica evidencia uma transformação progressiva no perfil das investigações sobre o Krav Maga ao longo das últimas quatro décadas. Os primeiros estudos concentraram-se

predominantemente na reconstrução histórica da modalidade e em suas aplicações nos contextos militar e policial. A partir da década de 2020, entretanto, observa-se uma ampliação expressiva das áreas de investigação, incorporando temas relacionados à fisiologia do exercício, aptidão física, psicologia, representações sociais, aprendizagem motora, epidemiologia das lesões, segurança pública e desempenho humano. Essa evolução demonstra que o Krav Maga deixou de ser objeto exclusivo de estudos históricos para despertar interesse crescente em diferentes áreas do conhecimento.

A distribuição geográfica das publicações também revela uma mudança importante. Embora Israel permaneça como principal referência na reconstrução historiográfica dos sistemas israelenses de combate, o Brasil passou a concentrar o maior número de estudos identificados nesta revisão, ampliando significativamente o conhecimento disponível sobre a modalidade por meio de investigações históricas, revisões críticas, estudos experimentais e pesquisas aplicadas às áreas da saúde, educação e treinamento físico.

Apesar desse avanço, a literatura ainda apresenta limitações importantes. Predominam estudos observacionais, revisões narrativas e pesquisas com amostras reduzidas, enquanto permanecem escassos ensaios experimentais, estudos multicêntricos e revisões sistemáticas capazes de produzir evidências de maior robustez. Esse panorama demonstra que a consolidação científica do Krav Maga ainda se encontra em desenvolvimento e que diversas práticas amplamente difundidas nas academias permanecem sustentadas predominantemente pela experiência prática e pela tradição. Nesse contexto, a produção científica disponível não apenas documenta a evolução da

modalidade, mas também estabelece as bases para uma análise crítica da relação entre conhecimento empírico e evidência científica. É justamente essa perspectiva que orienta a presente revisão, buscando identificar em que medida os conteúdos tradicionalmente ensinados no Krav Maga encontram respaldo na literatura científica atualmente disponível.

3. DISCUSSÃO

3.1. O Que a Ciência Diz Sobre o Krav Maga?

A análise da literatura demonstra que o desenvolvimento científico do Krav Maga ocorreu em ritmo inferior à sua expansão internacional. Embora a modalidade tenha alcançado ampla difusão nos contextos militar, policial e civil, sua produção científica permaneceu limitada durante grande parte de sua história, apresentando crescimento mais consistente apenas na última década. Esse panorama evidencia um descompasso entre a popularização da modalidade e a consolidação de evidências capazes de fundamentar, de forma objetiva, muitas das práticas tradicionalmente ensinadas nas academias.

Ao mesmo tempo, os estudos publicados revelam uma mudança importante no perfil das investigações. As primeiras pesquisas concentraram-se na reconstrução histórica e na caracterização da modalidade, enquanto os trabalhos mais recentes passaram a investigar seus efeitos sobre diferentes indicadores de saúde, desempenho físico, aspectos psicológicos, processos pedagógicos e aplicações profissionais. Essa evolução demonstra que o Krav Maga vem deixando de ser analisado apenas como um sistema de defesa

pessoal para consolidar-se, progressivamente, como objeto de investigação científica multidisciplinar.

3.2. O Que Já Possui Respaldo Científico?

A análise dos estudos incluídos nesta revisão demonstra que parte dos benefícios tradicionalmente atribuídos ao Krav Maga já encontra respaldo na literatura científica. As evidências mais consistentes concentram-se nos efeitos do treinamento sobre a aptidão física relacionada à saúde, composição corporal, força muscular, parâmetros metabólicos e desempenho motor, além de adaptações psicológicas e educacionais observadas em diferentes populações (RIBEIRO et al., 2016; FARKASH et al., 2017; MOR et al., 2021; ANDRADE NETO et al., 2021, 2022, 2023, 2024).

No campo da fisiologia do exercício, estudos experimentais e longitudinais demonstram melhorias em indicadores de aptidão física, força muscular, composição corporal, perfil metabólico e desempenho funcional após períodos sistematizados de treinamento (ANDRADE NETO et al., 2021, 2022, 2024). Da mesma forma, investigações envolvendo adolescentes, praticantes iniciantes e veteranos apontam benefícios relacionados à aptidão física, motivação, qualidade do sono e ansiedade competitiva, indicando que a modalidade produz adaptações que ultrapassam o contexto exclusivo da defesa pessoal (ANDRADE NETO et al., 2021, 2023, 2024).

Sob a perspectiva pedagógica, a literatura também demonstra avanços importantes. Estudos desenvolvidos na Alemanha e no Reino Unido destacam que o ensino do Krav Maga deve privilegiar ambientes representativos de aprendizagem, tomada de decisão e resolução de problemas, em detrimento da simples repetição

técnica (STALLER; ABRAHAM, 2016; STALLER et al., 2017; STALLER; KÖRNER; ABRAHAM, 2020). De forma complementar, Mor et al. (2021) relacionam princípios do treinamento da modalidade aos mecanismos de controle motor e da aprendizagem, aproximando sua prática dos fundamentos contemporâneos das Ciências do Movimento.

Em conjunto, essas evidências indicam que o Krav Maga dispõe de respaldo científico crescente em áreas relacionadas ao treinamento físico, saúde, aprendizagem e desempenho. Entretanto, esse corpo de conhecimento ainda permanece concentrado em um número reduzido de grupos de pesquisa, reforçando a necessidade de ampliar investigações multicêntricas e estudos com maior nível de evidência para consolidar as recomendações atualmente adotadas na modalidade (MOR et al., 2021; ANDRADE NETO et al., 2023, 2024).

3.3. Quais Lacunas Ainda Permanecem?

Apesar do avanço observado nas últimas décadas, a literatura ainda apresenta limitações importantes. Predominam estudos observacionais, revisões narrativas e pesquisas com amostras reduzidas, enquanto permanecem escassos ensaios experimentais, estudos multicêntricos e protocolos padronizados capazes de produzir evidências de maior robustez. Além disso, temas amplamente difundidos na prática, como a eficácia de técnicas específicas, a comparação entre metodologias de ensino e a transferência das habilidades para situações reais de confronto, permanecem pouco investigados. Esses achados indicam que, embora o Krav Maga tenha avançado significativamente como objeto de investigação científica, sua consolidação ainda depende da ampliação de estudos com maior rigor metodológico (FARKASH

et al., 2017; MOR et al., 2021; SCHAFLECHNER, 2021; ANDRADE NETO et al., 2023; 2024).

A principal contribuição desta revisão não consiste apenas em demonstrar o crescimento da produção científica sobre o Krav Maga, mas em evidenciar uma mudança de paradigma. Se, durante décadas, o desenvolvimento da modalidade foi orientado predominantemente por tradições institucionais, relações de linhagem e experiências individuais, o cenário atual exige que a formação de instrutores e a prática pedagógica sejam progressivamente fundamentadas em evidências científicas. Isso significa que o debate deve deslocar-se da busca por definir qual organização representa a preservação da denominada 'linhagem original' do Krav Maga para a discussão sobre quais métodos de ensino, protocolos de treinamento e estratégias pedagógicas produzem melhores resultados, maior segurança e aprendizagem mais eficiente. Em um contexto no qual o Brasil se consolida como o principal produtor de conhecimento científico sobre a modalidade, a responsabilidade da comunidade acadêmica e das organizações deixa de ser apenas preservar sua história e passa a incluir a produção de evidências capazes de qualificar o ensino e orientar o futuro do Krav Maga.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente revisão demonstra que o Krav Maga percorreu uma trajetória singular, evoluindo de um sistema de combate desenvolvido para atender às necessidades de defesa da comunidade judaica para uma modalidade difundida internacionalmente e, progressivamente, incorporada ao meio acadêmico. A análise historiográfica permitiu compreender que sua

consolidação resultou de um processo coletivo e institucional, enquanto a revisão da literatura evidenciou um crescimento consistente da produção científica, especialmente na última década.

Os resultados também demonstram que o Brasil assumiu papel de destaque na produção científica sobre o Krav Maga, reunindo atualmente o maior número de publicações identificadas nesta revisão. Esse cenário representa uma oportunidade inédita para o fortalecimento da modalidade, deslocando o debate do campo predominantemente institucional para uma perspectiva fundamentada em evidências científicas.

Nesse contexto, torna-se necessário superar discussões centradas exclusivamente em disputas de linhagem, sucessão, autenticidade ou legitimidade institucional. Embora esses aspectos integrem a história da modalidade, eles pouco contribuem para responder aos desafios contemporâneos relacionados à formação de instrutores, à qualidade do ensino, à segurança da prática e ao desenvolvimento de métodos pedagógicos baseados em evidências. O avanço do Krav Maga dependerá menos da definição de qual organização representa a tradição original e mais da capacidade de produzir conhecimento científico, aperfeiçoar seus processos de ensino e avaliar criticamente suas práticas.

O amadurecimento científico do Krav Maga dependerá menos da definição de quem preserva a tradição original e mais da capacidade de produzir evidências que qualifiquem a formação de instrutores, orientem a prática pedagógica e promovam maior segurança aos praticantes.

Por fim, conclui-se que o Krav Maga já dispõe de evidências científicas suficientes para sustentar parte importante de seus fundamentos históricos, fisiológicos, pedagógicos e psicológicos. Entretanto, a consolidação definitiva da modalidade como campo de conhecimento ainda exige investigações multicêntricas, protocolos experimentais mais robustos e maior aproximação entre pesquisadores, instrutores e instituições. Mais do que preservar tradições, o desafio das próximas décadas será construir um Krav Maga cada vez mais fundamentado na ciência, comprometido com a qualidade do ensino e capaz de responder, por meio da pesquisa, às demandas da sociedade contemporânea.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

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, J. B. de. Representações Sociais das Aulas de Krav Maga no Colégio Militar de Brasília. **Revista de Educação Física / Journal of Physical Education**, [S. l.], v. 92, n. 1, p. 6–22, 2023. Disponível em: <https://revistadeeducacaofisica.emnuvens.com.br/revista/article/view/2878>. Acesso em: 6 ago. 2026.

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

ANDRADE NETO, João Batista de; 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: 10.12820/rbafs.30e0383.

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. Krav Maga: repensando a história contada no Brasil. **Brazilian Journal of Health Review**, Curitiba, v. 6, n. 1, p. 3493-3506, jan./fev. 2023. DOI: 10.34119/bjhrv6n1-273.

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**, v. 92, n. 1, p. 6-22, 2023. DOI: 10.37310/ref.v92i1.2878.

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

ANDRADE NETO, João Batista; NAVARRO, A. C.; NAVARRO, F. 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: 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. 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**. v. 1. Ponta Grossa: Atena Editora, 2022. p. 571-581.

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, B. V.; JUSTO, A. M. 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. 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. **Conference: Thinking, Experiencing and Practicing the Body in Martial Arts and Martial Sports**, 2018.

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

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.

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, edição especial, p. 101-107, jan./abr. 2024. DOI: 10.21727/rm.v15Especial.4337.

PELUSO, L. H. D. Responsabilização criminal dos praticantes de Krav Magá. **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, E. T. 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. Academia Militar**, Lisboa, 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.

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

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

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

YAACOBI, Eyal; SHACHAR, Tal; SHILO YAACOBI, Dafna; MAROM, Omer; GUR, Shanny; LVOVSKY, Alex; ABECEEDON, Shlomi; OHANA, Nissim. Injury patterns in Krav Maga training: a cross-sectional study. **Cureus**, v. 16, n. 12, e75619, 2024. DOI: 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: 10.18276/cej.2025.2-02.

¹ Doutor em Ciências da Saúde Aplicadas ao Aparelho Locomotor/USP, Instituto Federal do Piauí -IFPI, Campus Cocal, Piauí, Brasil. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)