

**ACADEMIA MILITAR DAS AGULHAS NEGRAS
ACADEMIA REAL MILITAR (1810)**

RAUL TEIXEIRA MENDES DE SOUSA

**A IMPORTÂNCIA DA INSTRUÇÃO DE LUTAS NA ACADEMIA MILITAR DAS
AGULHAS NEGRAS:**

Os benefícios das Lutas para o futuro oficial combatente do Exército Brasileiro

Resende

2017

RAUL TEIXEIRA MENDES DE SOUSA

**A IMPORTÂNCIA DA INSTRUÇÃO DE LUTAS NA ACADEMIA MILITAR DAS
AGULHAS NEGRAS:**

Os benefícios das Lutas para o futuro oficial combatente do Exército Brasileiro

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Academia Militar das
Agulhas Negras como parte dos requisitos
para a Conclusão do Curso de Bacharel
em Ciências Militares, sob a orientação
do TC Int Jesus Alessandro Alves Rosa.

Resende

2017

RAUL TEIXEIRA MENDES DE SOUSA

**A IMPORTÂNCIA DA INSTRUÇÃO DE LUTAS NA ACADEMIA MILITAR DAS
AGULHAS NEGRAS:
Os benefícios das Lutas para o futuro oficial combatente do Exército Brasileiro**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Academia Militar das Agulhas Negras como parte dos requisitos para a Conclusão do Curso de Bacharel em Ciências Militares, sob a orientação do TC Int Jesus Alexsandro Alves Rosa.

**Jesus Alexsandro Alves Rosa – TC Int
Orientador**

Avaliador

Avaliador

**Resende
2017**

À minha noiva, à minha família e amigos, aos meus comandantes, ao meu orientador,
e a todos que contribuíram durante toda minha formação.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, por ter me abençoado apesar de todas as adversidades que passei até aqui.

À minha noiva, Juliana Barranco, à minha família, especialmente aos meus avós Maria Cícera Teixeira e José de Souza Teixeira, que sempre estiveram comigo e me apoiaram em todas minhas decisões.

Aos meus comandantes de toda a formação, em quem pude identificar bons exemplos de liderança e conduta profissional.

Ao meu orientador, o senhor TC Jesus Aleksandro Alves Rosa, que motivou a me dedicar e aperfeiçoar minha pesquisa.

E agradeço também a todos os amigos que me incentivaram e encorajaram a prosseguir mesmo diante de qualquer dificuldade.

RESUMO

SOUSA, Raul Teixeira Mendes. **A importância da Instrução de Lutas na Academia Militar das Agulhas Negras**: Os benefícios das Lutas para o futuro Oficial combatente do Exército Brasileiro. Resende: AMAN, 2017. Monografia.

A presente monografia tem a finalidade de analisar a importância da instrução de lutas, prevista pelo Exército Brasileiro no manual C20-50: Treinamento Físico Militar- Lutas, que embora tenha sido cada vez menos ministrada na Academia Militar das Agulhas Negras (AMAN), mostra-se útil e necessária nos dias atuais.

O tema foi delimitado para mostrar a importância de se adestrar em lutas e elucidar os benefícios desta prática. Foram analisados o Judô, o *Karatê*, o *Aikido*, o *Krav Magá*, o *Tai Chi Chuan* e o Boxe, e levantadas suas contribuições físicas, mentais, cognitivas e atitudinais para seus praticantes. As pesquisas realizadas indicam fatores positivos como contribuição da prática de artes marciais. Este levantamento de dados foi obtido através da pesquisa bibliográfica, analisando diversos estudos sobre o tema.

Porém, foi necessário aprofundar neste campo de pesquisa, realizando um estudo de campo, através de um questionário, para uma análise quantitativa, utilizando-se como amostra oficiais subalternos formados na AMAN nos últimos anos para indagar informações referentes aos objetivos da pesquisa.

Com a análise dos dados levantados pela pesquisa bibliográfica e de campo, evidenciou-se a importância das instruções de lutas para o futuro líder de fração.

Palavras-chave: Artes Marciais. Benefícios. Cadetes.

ABSTRACT

SOUSA, Raul Teixeira Mendes. **The Importance of Fight Instructions on the Military Academy**: The fight's benefits in the future combatant Official of the Brazilian Army. Resende: AMAN, 2017 Monograph.

This monograph has the purpose to analysis the importance of fight instruction, foreseen by Brazilian Army from C20-50 Manual: Physical Training/ Fight, that although there is been less ministered at Military Academy (AMAN), shows itself useful yet necessary on current days.

The theme was delimited to show the importance to train fights and clarify the benefits of this practice. It were analyzed the Judo, the Karate, the Aikido, the Krav Magá, the Tai Chi Chuan and the Boxe, and established it's contributions physically, mental, cognitive and attitudinal for its practitioners. The researches realized shows positive factors that are gained by the practice of martial arts. This data raise was obtained through bibliographic research, analyzing several researches about this theme.

However, it was necessary to go deeper into this field of research, realizing a field research, with a questionnaire, for a quantitative analysis, using like sample officials formed at AMAN in the last years to ask information about the research objectives.

With the analysis of the data raised by the bibliographic and field research, evidenced the importance of the fight instructions to the future fraction leader.

Keywords: Martial Arts. Benefits. Cadets

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	09
2 REFERENCIAL TEÓRICO-METODOLÓGICO	11
2.1 Delimitação do tema	11
2.2 Revisão da literatura e antecedentes do problema	12
2.3 Referencial Metodológico e Procedimentos de Pesquisa	14
2.4 Problema	15
2.5 Hipótese	15
2.6 Objetivos	16
2.6.1 <i>Objetivos gerais</i>	16
2.6.2 <i>Objetivos específicos</i>	16
2.7 População e amostra	17
2.8 Instrumentos de pesquisa	17
3 CONTRIBUIÇÕES POSITIVAS DAS ARTES MARCIAIS	18
3.1 Breve histórico	18
3.2 Aspectos Físicos e Mentais	20
3.3 Aspectos Cognitivos e Atitudinais	24
3.4 Aplicação em fins militares	27
4. ANÁLISE DE DADOS	34
4.1 Perfil da amostra de oficiais pesquisados	34
4.2 Análises do questionário	36
5 CONCLUSÃO	41
REFERÊNCIAS	43
APÊNDICE	46

1 INTRODUÇÃO

O trabalho abordou a instrução e prática de lutas na Academia Militar das Agulhas Negras (AMAN), campo de pesquisa inserido na área de educação física, conforme definido na Portaria nº 734, de 19 Ago 10, do Comando do Exército Brasileiro (BRASIL, 2010).

A prática de artes marciais, continua tendo uma grande ênfase e uma constante busca no aperfeiçoamento das técnicas nos exércitos de todo o mundo, principalmente em tropas com características especiais. No Exército Brasileiro, esta preocupação se materializou no manual C20-50: Treinamento Físico Militar – Lutas, que reuniu técnicas de combate corpo a corpo de forma didática para suprir a necessidade desta prática pela tropa. Em contrapartida, a instrução de lutas atualmente na AMAN traz uma ausência de carga horária para todos os cadetes, futuros líderes de frações, que podem se deparar nos corpos de tropa com a necessidade de ministrar tal instrução e encontrar grandes dificuldades.

Além de proporcionar um abrangente conhecimento para a defesa pessoal do militar, a instrução de lutas possibilita o aperfeiçoamento de técnicas eficientes de combate, que podem e devem ser corretamente empregadas num cenário de conflito nos dias atuais.

Atualmente o Exército Brasileiro vem sendo bastante empregado em operações de garantia da lei e da ordem, conforme previsto no artigo 142, *caput* da Constituição da República Federativa do Brasil (1988). Nestas operações, se faz necessário o uso progressivo da força e portanto, cabe ao militar dominar técnicas que permitam realizar determinadas tarefas deste tipo de ambiente, como apreensões, controle de distúrbios entre outros exemplos e para tanto, o correto emprego de técnicas de combate corpo a corpo permitirá a eficácia deste tipo de operação.

O manual C20-50 utiliza-se de técnicas de modalidades de lutas como Judô, *Karatê*, Boxe e *Aikido* (BRASIL, 2002a). Este trabalho apresenta um breve histórico de cada arte marcial utilizada para compilação do manual e os benefícios proporcionados pela sua prática constante.

Neste primeiro capítulo, que traz esta introdução, o leitor encontra a proposta da pesquisa e uma breve apresentação do problema abordado.

No segundo capítulo, traz o referencial teórico-metodológico, que apresenta a revisão de literatura, na qual foram dispostas as bases teóricas utilizadas para a realização deste trabalho, assim como estudos trazendo ponto de vistas sobre o tema. Apresenta também a

formulação do problema, os objetivos da pesquisa, a delimitação do tema e as hipóteses trabalhadas.

No terceiro capítulo são apresentados aspectos positivos das artes marciais, físicos e mentais, de sua prática na essência até seu emprego militar, trazendo análises de ilustres autores das modalidades de lutas apresentadas. Cabe ressaltar que os benefícios das artes marciais vão além de se ter uma defesa pessoal aprimorada, pois atingem também aspectos cognitivos e atitudinais, que serão intensamente abordados neste capítulo. Traz também aspectos comparativos às Forças Armadas de Israel, China e Estados Unidos para compreender as diferentes abordagens de emprego das técnicas de lutas.

O quarto capítulo traz uma análise dos dados coletados a partir de um questionário aplicado a oficiais subalternos recentemente formados na AMAN, após a diminuição da carga horária destinada ao ensino de lutas, no qual indagou sobre o aprendizado que obtiveram durante a formação, tudo com intuito de apontar se a atual abordagem do tema na AMAN é suficiente para o futuro oficial nos corpos de tropa. O entendimento do questionário foi facilitado através de gráficos elaborados de acordo com a coleta de dados e posteriormente o seu estudo e análise.

No quinto e último capítulo, foram verificadas e confrontadas as conclusões do trabalho com as hipóteses levantadas para a elaboração do mesmo. Como forma de aprimoramento do ensino de lutas na AMAN, foram apresentadas sugestões para se atender as necessidades da área nos tempos atuais.

Por fim, foram apresentadas as referências bibliográficas e os apêndices.

2 REFERENCIAL TEÓRICO-METODOLÓGICO

O trabalho abordou a instrução e prática de lutas na Academia Militar das Agulhas Negras (AMAN), campo de pesquisa inserido na área de educação física, conforme definido na Portaria nº 734, de 19 Ago 10, do Comando do Exército Brasileiro (BRASIL, 2010).

Apresenta-se a construção da pesquisa nos seus aspectos de metodologia e de fundamentação teórica. A proposta da pesquisa consistiu em analisar o tempo atual destinado à instrução de lutas na Academia Militar das Agulhas Negras para os cadetes e verificar se a atenção dada ao assunto é suficiente para se alcançar o padrão mínimo desejado aos futuros oficiais combatentes do Exército Brasileiro que ministrarão tais instruções de lutas nos corpos de tropa.

Foi utilizada a pesquisa descritiva, com a realização de uma triangulação metodológica, por meio de uma interpretação quantitativa de dados com viés qualitativos.

Para explicar a importância do conhecimento de lutas foi usada a pesquisa bibliográfica, pesquisando em livros e estudos os efeitos positivos da prática das artes marciais sobre vários enfoques como benefícios físicos, mentais, atitudinais tais como para aplicações militares.

Também foi realizada uma análise documental a documentos da AMAN pertinentes a estruturação do ensino de lutas e sua avaliação. Para análise da atual sistemática do ensino de lutas na AMAN, se realizou um estudo de campo, através de um questionário que buscou mensurar a importância do tema para os oficiais formados recentemente.

2.1 Delimitação do tema

O trabalho concentrou esforços em compreender os benefícios da prática de lutas tanto para o desenvolvimento de atributos da área afetiva como para o melhor adestramento da fração pelo futuro oficial combatente formado pela AMAN. A pesquisa abordou o ensino de lutas na AMAN no período de 2011 a 2016 e apontou para as consequências desta prática para os oficiais formados neste período.

Procura-se aqui enfatizar a necessidade da instrução de lutas para atingir altos níveis de adestramento das frações, tendo em vista que sua constante prática durante a formação na AMAN será essencial para que o futuro aspirante a oficial possa aplicar nos corpos de tropa,

de forma correta, como é previsto nos objetivos do manual C20-50: Treinamento Físico Militar- Lutas.

2.2 Revisão da literatura e antecedentes do problema

Assim como é uma necessidade nos exércitos de todo o mundo, no Exército Brasileiro a instrução e a prática de Lutas também tornou-se necessária para melhor adestrar seus combatentes. O manual C 20-20: Treinamento Físico Militar aponta a importância da prática de lutas como forma de adestrar e capacitar o combatente e traz os seus objetivos para esta prática:

- a. identificar os pontos vulneráveis do adversário;
- b. executar as formas de ataque aos pontos vulneráveis e conhecer os efeitos causados por esses ataques;
- c. defender-se de agressões a mão armada ou por adversário desarmados, protegendo seus próprios pontos vulneráveis (BRASIL, 2002b, p. 8-22).

Embora não traga especificações pormenorizadas de como devem ser ministradas as instruções de lutas, concorda-se com a definição do manual C 20-20 para os objetivos das instruções de lutas para o adestramento das frações.

No manual C 20-20 são apontados também os assuntos a serem ministrados para a tropa no que diz respeito ao conhecimento em lutas:

- (1) Bases, posições de guarda e armas naturais.
- (2) Pontos vulneráveis.
- (3) Formas de ataque.
- (4) Técnicas de projeção.
- (5) Estrangulamento e chaves.
- (6) Defesa contra agressão a mão livre.
- (7) Defesa contra agressão a mão armada. (BRASIL, 2002b, p. 8-22).

Os assuntos apresentados no manual C 20-20 são especificados e abordados detalhadamente no manual C 20-50, que por sua vez, traz os métodos, as técnicas e as corretas formas de aplicação da instrução de lutas padronizadas pelo Exército Brasileiro.

O manual C 20-50 é composto de um “[...] método de ataque e defesa corpo a corpo utiliza técnicas de diferentes modalidades de luta, tais como Judô, Karatê, Boxe e Aikidô [...]” (BRASIL, 2002a, p. 1-1).

O manual C 20-50 traz uma abordagem eficiente das técnicas de combate corpo a corpo para aplicações militares. As diferentes modalidades de lutas empregadas para a elaboração do manual fornece uma ferramenta crucial para os instrutores nos corpos de tropa, possibilitando adestramento de suas frações com sua utilização contínua.

É possível identificar que o seu objetivo de treinamento corpo a corpo visa desenvolver combatividade no militar com aplicação de métodos eficientes de ataque e ao mesmo tempo capacitá-lo a defender-se contra agressões, vindas com ou sem armas. O manual foi elaborado a partir de uma necessidade constatada em adestrar o militar em lutas, e para isso, o manual “[...]estabelece bases e fornece elementos para organizar e conduzir o treinamento de todas as formas de ataque e defesa, em um combate corpo a corpo.” (BRASIL, 2002a, p. 1-1).

As instruções de lutas fornecem também possibilidades que vão além da defesa pessoal, com ganhos para a saúde física e mental, e para o desenvolvimento de aspectos cognitivos e atitudinais. Nesta ideia, concorda-se com Antunes e Iwanaga (2013), Murata (2008), Fernando Guimarães e Marcos Guimarães (2002).

A instrução de lutas na AMAN foi introduzida em 1996, em uma sistemática que permitia um adestramento e assimilação mínimos ao cadete, possibilitando que a construção deste conhecimento fosse útil para as instruções que o futuro oficial combatente do Exército Brasileiro terá de ministrar nos Corpos de Tropa. A carga horária destinada às instruções de lutas foi diminuindo gradativamente na AMAN até ser suprimida totalmente em 2014, passando a ter somente instruções para o quarto ano, e não abrangente a toda a turma.

A despeito da necessidade de aprofundar do conhecimento e prática de lutas, é de fundamental relevância para o militar. O que se verifica hoje na AMAN é uma diminuição gradativa da importância dada ao assunto no que diz respeito a carga horária e a oportunidade de todos os cadetes se formarem possuindo o padrão mínimo desejado de conhecimento acerca do tema.

Há de se reconhecer porém que, tomando por base a turma de formação da AMAN de 2017, não houve a total extinção da instrução de lutas mas não abrange toda a turma nem se compara a importância que era dada ao tema no período em que havia a Subseção de Lutas, subordinada a Seção de Educação Física (SEF) da AMAN.

Convém também ressaltar que no programa de matérias de eletivas do 4º ano da AMAN possui a eletiva de lutas, com vinte horas semanais durante quatro semanas, totalizando oitenta horas. Esse tempo destinado a matéria pode-se afirmar que já traz uma melhor especialização no assunto porém tem que se destacar que essa noção maior é limitada

aos poucos cadetes que escolhem tal eletiva (menos de 10% da turma) e portanto, continua a defasagem de conhecimento no tema se considerar a turma em geral.

2.3 Referencial Metodológico e Procedimentos de Pesquisa

Foi desenvolvida uma pesquisa bibliográfica para discorrer sobre a importância das artes marciais, abordando conteúdos positivos físicos, mentais, cognitivos e atitudinais. Todos os apontamentos destes conteúdos foram feitos a partir de livros e estudos que evidenciam os benefícios da prática das modalidades de lutas.

A pesquisa trouxe aspectos abordados pela compilação de estudos de Antunes e Iwanaga (2013), que traz uma série de efeitos positivos das artes Marciais em seus praticantes, como o desenvolvimento da atenção, da força de vontade, do autocontrole, no controle da agressividade, no alívio do estresse e na manutenção da saúde.

Outras referências importantes da pesquisa bibliográfica foram os pensamentos de Jigoro Kano, fundador do Judô, retratados na obra de Murata (2008), dos irmãos Guimarães (2002), professores e atletas renomados do *Karatê* e de Moon (2006), com observações das contribuições do *Aikido*.

Foi realizada também uma análise documental no antigo plano de disciplina de lutas da AMAN (AMAN, 2009) e nas Normas Internas para Avaliação Educacional (AMAN, 2002).

Para levantamento dos dados referentes ao ensino de lutas nos últimos anos na AMAN, de 2011 a 2016, foi realizado um estudo de campo, no qual foi aplicado um questionário que atendeu os seguintes procedimentos metodológicos: definição da população e amostra a ser investigada, definição e elaboração dos instrumentos de coleta de dados e definição das análises dos dados coletados.

O método de abordagem foi o indutivo, pois partiu do resultado das respostas da amostra de oficiais questionados para se chegar a apontamentos sobre o tema abordado.

O trabalho conclusivo foi elaborado para investigar a situação da instrução de lutas nos últimos anos, especificamente de 2011 a 2016 e para isso, abordou questionamentos a oficiais subalternos formados na AMAN sobre a eficiência, grau de aprendizagem nas técnicas de lutas obtidas na formação e a importância do tema em seus pontos de vista.

Em seguida, foram analisados todos os dados obtidos a partir do questionário para que se aponte sobre a atual abordagem do ensino de lutas na AMAN, e também para que fosse

confrontado tal resultado com a necessidade de se dominar técnicas de lutas previamente levantadas na pesquisa bibliográfica.

2.4 Problema

O oficial combatente da AMAN, formado recentemente nesta casa encontra uma mudança na grade curricular da sua formação, observando que é suprimida a carga horária destinada às instruções de lutas, competência esta que se pode afirmar ser essencial para desenvolver atributos da área afetiva e também necessária para o aprimoramento profissional, aumentando o adestramento da tropa.

Com isso, pode-se perguntar: Quais são os benefícios das Instruções de Lutas para a formação do Oficial? O oficial formado atualmente pela AMAN possui conhecimentos suficientes de lutas para bem aplicar na tropa?

2.5 Hipótese

De acordo com a afirmação que para o adestramento do combate corpo a corpo “para que os homens tenham confiança nas técnicas e para que as mesmas sejam eficientes, é necessário a prática constante, a fim de que os movimentos, pelas suas repetições, se tornem atos reflexos.” (BRASIL, 2002a, p. 1-1).

Com base nesta afirmação, parte-se da premissa de que é necessário para o futuro oficial combatente de carreira do Exército Brasileiro possuir um amplo conhecimento de lutas, e para isso, é fundamental sua continuada prática, sendo interessante ainda mesmo durante a formação, para que o habilite a chegar nos corpos de tropa com o padrão mínimo de conhecimento desejado em lutas e o possibilite a ministrar instruções a respeito.

Outro fator importante na instrução de lutas está na possibilidade que ela gera de desenvolver atributos da área afetiva, essenciais para a formação do futuro oficial combatente de carreira, tais como a coragem, disciplina, rusticidade, dedicação e a persistência.

Pode-se enunciar as hipóteses de investigação da seguinte forma:

a) se há a necessidade de uma grande carga horária na instrução de lutas no currículo da AMAN para bem formar o futuro oficial nesta área, logo, com a diminuição da mesma

carga horária, o oficial não possuirá o conhecimento necessário em lutas e encontrará grandes dificuldades para ministrar tais Instruções nos corpos de tropa.

b) se conhece-se a fundo as possibilidades de desenvolvimento físicos, mentais e de atributos da área afetiva que a instrução de lutas promove, então consegue-se aplicá-la da melhor forma na formação do oficial de AMAN.

2.6 Objetivos

Os objetivos da investigação a ser realizada podem ser assim descritos:

2.6.1 Objetivos gerais

Este trabalho tem por objetivo geral analisar os benefícios das instruções de lutas para o militar, principalmente o futuro líder de fração, tanto para o desenvolvimento de atributos da área afetiva como para prepará-lo para a aplicar corretamente estas instruções para seus subordinados.

Possui também o objetivo de verificar se a atual atenção dada as instruções de lutas nos últimos anos na AMAN é suficiente para preparar o oficial combatente para os corpos de tropa.

2.6.2 Objetivos específicos

Este trabalho tem como objetivos específicos: analisar a importância da instrução de lutas para o desenvolvimento físico, mental, cognitivo e de atributos da área afetiva do militar; analisar os ganhos de adestramento com a prática constante da instrução de lutas e como contribuiria ao melhor preparo do oficial formado pela AMAN; comparar a abordagem do Exército Brasileiro com exemplos nas Forças Armadas da China, Israel e Estados Unidos; analisar a progressiva diminuição da carga horária da instrução de lutas na AMAN e apontar se atualmente a atenção dada a esta prática é o suficiente para o preparo e emprego pelo oficial nos corpos de tropa.

2.7 População e amostra

Os dados foram obtidos através do questionário que foi realizado com oficiais subalternos formados na Academia Militar das Agulhas Negras entre os anos de 2011 e 2016, que estão servindo nas diversas Organizações Militares (OM) no Brasil, das diferentes Armas, Quadro ou Serviço.

A pesquisa foi abordada com base nas experiências nos corpos de tropa destes oficiais, verificando se eles se depararam com alguma dificuldade acerca da instrução de lutas, o grau de conhecimento que possuem no assunto, e se esta dificuldade está relacionada com a diminuição da carga horária no currículo da AMAN.

2.8 Instrumentos de pesquisa

Foi confeccionado um questionário, cujo modelo está disponível nos apêndices deste trabalho. O questionário foi aplicado aos oficiais subalternos formados na Academia Militar das Agulhas Negras, com dez perguntas, levantando dados que trouxeram uma visão atual da instrução de lutas na AMAN, através de informações e experiências pessoais dos pesquisados e opiniões que eles possuem acerca do tema.

3 CONTRIBUIÇÕES POSITIVAS DAS ARTES MARCIAIS

3.1 Breve histórico

A origem mais remota das artes marciais no mundo é incerta no que se refere as suas formas mais apuradas visto que, se verificar historicamente retrocedendo milhares de anos, encontrar-se-á relatos que em todos os lugares habitáveis do planeta existiam uma forma de combate, em diferentes culturas, mesmo que bem primitivas.

Como uma possível origem das artes marciais, tem-se o *Vajramushti*, a cinco mil anos A.C., sendo um estilo de luta muito antigo que é considerado a origem de vários estilos de artes marciais praticados atualmente. Considerado muito importante por levar este estilo à China e assim propagar uma evolução e surgimento de diversos estilos de lutas foi Bodhidharma, filho do Rei Sughanda, um Rajá da Índia, e membro da nobreza Kshastriya no século VI (em torno de 525 d.C.) (GUIMARÃES, F.; GUIMARÃES, M., 2002).

Dentre as diversas artes marciais existentes, será dada ênfase nas principais que foram usadas suas técnicas de sua modalidade para elaboração do manual de campanha do EB C 20-50, dentre elas o *Karatê*, o Judô, o *Aikido* e o Boxe.

O *Karatê*, uma das artes marciais que contribuiu com suas técnicas para a elaboração do manual de campanha do EB C 20-50 tem seu início através de outras artes marciais que a antecederam tais quais “[...] como o *Kung Fu*, que deu origem ao *Kenpo*, e este deu origem aos estilos que culminaram no *Okinawa-Te*, ancestral mais próximo do *Karatê-Dô*.” (GUIMARÃES, F.; GUIMARÃES, M., 2002, p. 17).

Bodhidharma, citado anteriormente, é também considerado muito importante para a origem, mesmo que remota do *Karatê*, após ele ter levado seu estilo de luta à China:

Bodhidharma pregava a união do corpo com o espírito (Men sana corpore Sano). Ensinava o que pensava ser ideal para a saúde, e dizia ser a união do corpo com a alma algo indivisível para chegarmos à verdade, ao equilíbrio e à paz interior. Mais tarde surgiram os estilos de Kung Fu, e entre eles o Kenpo (alguns chamam de Karatê Chinês, como Ed Parker), que levado à ilha de Okinawa provavelmente por pescadores chineses, veio a dar origem ao Okinawa-Te, culminando no Karatê-Dô (GUIMARÃES, F.; GUIMARÃES, M., 2002, p. 19).

Fundado em 1882 por Jigoro Kano no Japão, o Judô Kodokan foi fruto da devoção e dedicação de toda sua vida ao antigo ju-jutsu, preservando suas tradições clássicas e organizando-o de maneira didática. Conforme a tradição, as técnicas do ju-jutsu foram levadas da China para o Japão no século XVII por Chen Yuan Ping, que inspiraram três ronin (samurais sem mestre) e através desses ensinamentos desenvolveram um estilo próprio de ju-jutsu. Possuem ainda outras teorias sobre o surgimento do ju-jutsu, tais quais a de que Akiyama Shirobei, um médico de Nagasaki aprendeu o hakuda na China e retornando ao Japão criou o ju-jutsu, e há também a teoria de que o ju-jutsu é uma invenção japonesa iniciada na era dos deuses (MURATA, 2008).

Segundo Kano, o propósito do Judô iria além do aprimoramento físico, seu objetivo atingiria também o desenvolvimento mental e moral. Jigoro Kano trabalhou em prol de introduzir o Judô no currículo das escolas do Japão e a difundi-lo pelo país. Posteriormente, dedicou-se também a introduzir os conhecimentos de sua arte para os outros continentes (MURATA, 2008).

O *Aikido* foi desenvolvido no Japão ao longo do século XX. Considerada uma arte marcial moderna, foi fundada por Morihei Ueshiba, chamado de *O-Sensei*, que viveu de 1883 a 1969. É uma arte que se inspirou em antigas artes marciais do século XV, com uma nova concepção, trazendo algo original. Segundo Moon (2006, p. 13), “Sensei, em japonês, significa professor e também “aquele que veio antes”. O-Sensei significa grande professor ou professor do professor.”

O *Aikido* nos traz um princípio muito interessante em sua essência para ser estudado:

O Aikido se baseia no princípio da reconciliação. Ou seja, a reunião do que parecem ser opostos conflitantes, isto é, “os oponentes”. O Aikido enfatiza o conceito de união em vez de oposição ao ki (energia ou força) de um atacante ou situação. O Aikido difere das outras artes marciais porque neutraliza o ataque, não o atacante.(MOON, 2006, p.13)

A origem do Boxe remonta da Grécia antiga, onde tem suas raízes no pancrácio e o pugilato, que possuíam tanto o aspecto de preparar o guerreiro para a batalha quanto para os jogos olímpicos gregos, porém em suas regras não existia distinção entre classes de lutadores, categorias por pesos nem limite de tempo (ELIAS, N.; DUNNING, E.; 1992, p.203 apud SOLTERMANN, 2009, p.7).

De uma forma bem diferente como se conhece hoje no Boxe, no pancrácio era permitido golpes utilizando-se além das mãos para acertar o adversário, sendo possível que os competidores usassem pés, cotovelos, joelho, cabeça e até mesmo o dente para ferir o

opponente. No caso do pugilato, também havia pouca regra envolvida, e como define Elias e Dunning (1995, p.169 apud SOLTERMANN, 2009, p.8): “Não havia distinção entre categorias de peso e nem classe de lutadores. A única distinção que se fazia era entre rapazes e homens. A utilização de chutes era comum na tradição pugilista da antiguidade.”

As características como conhecemos o Boxe hoje tem sua origem na Inglaterra e estendeu-se para a Europa a partir da metade do século XIX e a primeira metade do século XX (SOLTERMANN, 2009).

James Figg, nascido em 1695 no condado de Oxford, foi um dos maiores lutadores de todos os tempos, dominando diversas modalidades como espada, adaga, bastão, porrete e pugilismo arcaico inglês, teve uma carreira com mais de trezentas lutas e ao que se diz nunca havia sido derrotado (SOLTERMANN, 2009). Figg é considerado o mentor do Boxe e também o primeiro professor da modalidade por ter desenvolvido esse estilo próprio, baseado nos conhecimentos que dominava, conforme trecho abaixo:

O que se tem certeza é que, voltando para a Inglaterra, passou a mostrar um estilo de pugilismo desconhecido dos ingleses: um estilo que dava preferência aos socos retos ao invés dos mais lentos e ineficazes socos curvos, tradicionalmente usados no pugilismo arcaico inglês. Também, introduziu o costume de se usar a mão esquerda à frente, enquanto deixa-se a direita atrás como medida de segurança, caso a guarda seja penetrada (SOLTERMANN, 2009, p.16).

Embora James Figg seja considerado o pioneiro do boxe moderno, não se dedicou inteiramente a este estilo, e portanto, seu aluno John Jack Broughton recebe muitas vezes os créditos pela disseminação do esporte, por ter criado em 1743 as primeiras regras escritas do boxe que se tem conhecimento (SOLTERMANN, 2009).

3.2 Aspectos Físicos e Mentais

A prática das artes marciais contribui significativamente para a evolução física e mental de seu praticante. Deve-se ressaltar que, como benefícios trazidos, além de aprimorar técnicas de defesa pessoal, as artes marciais trabalham também o autoconhecimento, desenvolve atributos cognitivos e emocionais, sendo constatada essa busca do aprimoramento em todos os segmentos de luta abordados neste capítulo.

Nesta parte, será abordada mais especificamente os ganhos físicos e mentais abordados em diferentes estudos de diversas modalidades, apontando o pensamento de muitos pesquisadores nessa área.

As artes marciais são uma excelente forma do praticante se autoconhecer. Através dos mais diferentes movimentos realizados na prática de diversas modalidades de lutas se pode conhecer suas dificuldades e limitações físicas, possibilitando um autoconhecimento e uma constante busca do autoaperfeiçoamento, assim como possibilita também que cada praticante conheça suas possibilidades físicas, que trabalhará concomitantemente com benefícios mentais, advindos da ideia de união corpo e mente, expressada nas filosofias das artes marciais. Todos esses fatores traz um bem-estar e um sentimento de melhora contínua da qualidade de vida do praticante de artes marciais, independente de qual seja a modalidade.

A prática das artes marciais como um todo é indicada pelos seus benefícios promovidos. Seus benefícios com relação ao envelhecimento não é diferente, pois sua prática “[...] pode impedir declínios no sistema músculo esquelético, que ocorrem com o envelhecimento, e uma associada deterioração na capacidade funcional que aumenta o risco de quedas e fraturas de quadril”. (ANTUNES; IWANAGA, 2013, p.23)

Os benefícios das artes marciais são tão eficazes para a terceira idade como se pode observar:

Se compararmos com a maioria das medicações que são utilizadas pelos idosos, as artes marciais são relativamente menos custosa, e podem promover melhorias tanto mentais quanto físicas. O taijiquan se caracteriza pela ausência de contato e baixo impacto e portanto, é a mais indicada para pessoas da terceira idade (TOUSIGNANT et al, 2012 apud ANTUNES; IWANAGA, 2013, p.23).

No âmbito da pesquisa do *taijiquan*, a mais estudada para a terceira idade, também conhecida por *Tai Chi Chuan* ou *Taichi*, tem-se os estudos dos benefícios desta arte marcial chinesa na melhoria do controle postural, da agilidade, do equilíbrio, da força de membros inferiores, além de auxiliar na quantidade e qualidade do sono e a redução do estresse, dentre uma infinidade de aspectos positivos contribuídos com a prática do *Taichi*. (TOUSIGNANT et al, 2012 apud ANTUNES; IWANAGA, 2013).

Analisando a vida do militar que passa por atividades físicas desgastantes ao longo da carreira, pode-se notar diversos problemas de saúde que alguns passam a ter no decorrer dos anos. A mentalidade de buscar no Exército Brasileiro um maior desenvolvimento dos militares em lutas, poderia auxiliar o envelhecimento de forma saudável destes militares, possibilitando

que o gosto pelas artes marciais não acabe, até mesmo quando irem para a reserva procurariam praticar, adquirindo os efeitos positivos das artes marciais.

Em outros estudos, encontra-se também uma série de benefícios para a saúde que são desenvolvidos frutos da prática desportiva de diversas modalidades de lutas. Dentro desses estudos se encontram argumentos desses ganhos com as artes marciais, tais quais como mostram eficazes no combate contra a obesidade, contra a diabetes e até mesmo auxiliando no tratamento de doenças crônico-degenerativas (ANTUNES; IWANAGA, 2013).

Além da prevenção e combate eficaz a disfunções corporais, pode-se apontar que a prática de artes marciais contribui efetivamente ao desenvolvimento de aspectos mentais importantes, que auxiliam o lutador no seu cotidiano. São apresentados também neste capítulo, ganhos mentais adquiridos com as artes marciais, que foram objetos de estudo de outros autores, e procura-se aqui apresentá-los e compará-los a vida do militar para que se possa apontar possíveis contribuições das lutas no meio militar.

Na ideia das contribuições mentais concorda-se com os ganhos expressados a seguir:

Dentre os benefícios propiciados pela prática das artes marciais, em sentido amplo, destacamos o condicionamento físico, a manutenção da saúde e o controle do peso corporal, além de apresentar também bons resultados sob o aspecto psicossocial como o controle da agressividade, o alívio do estresse e das tensões do dia a dia, desenvolvimento de autoconfiança e autocontrole, bem como de disciplina e força de vontade (ANTUNES; IWANAGA, 2013, p.117).

Analisando a filosofia do *Karatê*, se verifica mais aspectos positivos que a arte marcial busca atingir:

O Karatê-Dô proporciona ao seu praticante uma arena de combate interior, onde a submissão como esporte de competição e o bom condicionamento físico, não facilitam a busca pelas verdades da vida. O Bushidô (Caminho do Guerreiro), dá um impulso ao nosso caminho espiritual, quando de fato realizamos o bom combate, encarando de frente nossos medos, preocupações, fadiga, estresse, intolerância, fracasso, egocentrismo, baixa auto-estima, depressão, dúvidas sobre nós mesmos e a nossa existência (GUIMARÃES, F.; GUIMARÃES, M., 2002, p. 11).

Observa-se nesses dois trechos, de autores diferentes, um aspecto comum apontado em ambos os estudos como contribuição das artes marciais no praticante. O alívio do estresse é este fator muito importante e sua interferência na vida do militar será estudada ainda neste subcapítulo.

Um aspecto interessante presente em diversas modalidades de lutas é a intenção de obter, além de técnicas e métodos, benefícios que vão além das melhoras físicas nos praticantes. Segundo Murata (2008), ao compilar os pensamentos de Kano, consegue-se ter uma boa ideia dessa intenção em sua mensagem:

A organização do judô Kodokan é hoje basicamente a mesma da época em que eu o criei, mas naquele tempo, quando explicava o judô, eu o dividia em três partes: seu uso como método de luta (arte marcial), como método de treinamento (educação física) e como método de treinamento mental (incluindo o desenvolvimento do intelecto e da moral e a aplicação dos princípios do judô na vida diária[...]) (MURATA, 2008, p. 23).

De acordo com o pensamento exposto de Kano, a ideia de estar bem físico e mentalmente, estando ambos em um estado de harmonia e bem-estar é uma filosofia muito importante para se entender a busca da felicidade pessoal. Este é um benefício pelas pessoas, pois de fato se o corpo não estiver em sua forma saudável influenciará na mente e vice-versa, fazendo com as tarefas pessoais e profissionais sejam afetadas.

As artes marciais propiciam em seus praticantes uma busca contínua e incessante em alcançar altos níveis de preparo físico e mental. Desta forma procura-se que esse equilíbrio os auxiliem tanto a aprimorarem suas técnicas na modalidade como trazendo benefícios em suas condutas.

Na vida do militar, tais ganhos resultariam numa forte influência positiva no seu trabalho. A rotina nas casernas exige que o militar esteja físico e mentalmente preparado para encontrar as mais diversas dificuldades e incertezas que a profissão exige. É incontestável que a prática de lutas mantenha-o adestrado nesse ramo que é necessário pela sua característica de emprego tal como manteria seu corpo e mente sãos para quaisquer missões que a Pátria exigir.

Na sociedade atual, as atividades são cada vez mais estressantes no dia a dia, nesta ideia concorda-se com Fernandes, Medeiros e Ribeiro (2008) das consequências prejudiciais do estresse. O trânsito excessivo de veículos nas grandes cidades, enormes filas em diversos estabelecimentos comerciais, bancos entre outras situações são alguns exemplos dessas atividades rotineiras que geram grande estresse. Percebe-se um aumento do número de pessoas que acabam lidando com esse estresse de forma prejudicial ao organismo. Nesse cenário, apresenta-se que é amplamente estudado e abordado que as artes marciais trazem em seus praticantes o alívio do estresse e das tensões do dia a dia (ANTUNES; IWANAGA, 2013).

A vida castrense, não difere das demais profissões no que se diz respeito ao estresse que vivem no dia a dia. Concorde-se com Fernandes, Medeiros e Ribeiro (2008) no que diz respeito à interferência do estresse na vida profissional e particular dos profissionais de saúde, e compara-se aqui para a vida do militar, que nas atividades cotidianas de trabalho geram um alto nível de estresse, por envolver atividades com elevado grau de risco, diversos prazos de atividades a serem cumpridas e o acúmulo de atividades e missões. Todos esses fatores levam o militar a acumular estresse, sem contar o fato dos fatores externos ao quartel, que afetam qualquer pessoa, mencionados acima que aumenta ainda mais essa incidência.

Para uma forma de procurar o alívio desse estresse e da tensão diária do militar pode ser proposta uma maior prática e ênfase em instruções de lutas. Além de proporcionar uma tropa mais adestrada nesse ramo, promoveria um ambiente melhor para o quartel, uma vez que diminuindo o nível de estresse nos militares, propicia uma melhora na execução das suas atividades diárias.

Para o cadete da Academia Militar das Agulhas Negras, realiza-se a mesma comparação com o trabalho de Fernandes, Medeiros e Ribeiro (2008) sobre as consequências do estresse nas atividades profissionais. Aponta-se que o alívio do estresse por meio da prática de lutas, evidenciado no trabalho de Antunes e Iwanaga (2013), ampliaria ainda mais os ganhos dos cadetes na formação. Isso se deve pelo fato de que o cadete, executando suas tarefas com um menor nível de estresse, proporcionaria obter melhores resultados nas atividades acadêmicas.

Ademais, a partir da mentalidade de valorizar as instruções de lutas na formação, proporcionaria ao oficial ao chegar nos corpos de tropa, desempenhar um papel muito importante em disseminar essa boa prática em seus subordinados, fazendo com que essa mentalidade pudesse atingir uma evolução maior em todo o Exército Brasileiro.

Todos os aspectos positivos apresentados evidenciam possibilidades que as artes marciais geram no praticante. Acredita-se que os benefícios tanto físicos como mentais promovidos pelas lutas auxiliariam o cadete na sua jornada na formação agregando requisitos esperados de um oficial de carreira do Exército Brasileiro formado pela AMAN.

3.3 Aspectos Cognitivos e Atitudinais

Abordar-se-á neste subcapítulo uma parte fundamental e importante das lutas, que são os aspectos cognitivos e atitudinais, que de acordo com Antunes e Iwanaga (2013), são

promovidos com a prática constante das artes marciais. Estes aspectos são desejados em todos os oficiais de carreira e são alcançados de diferentes formas durante sua formação. Cabe ressaltar que através das artes marciais é uma das formas de se alcançar diversos destes aspectos cognitivos e atitudinais, porém não é a única forma.

De toda maneira, analisando todos os benefícios promovidos nas instruções de lutas nestes quesitos, pode-se assegurar que não se pode abrir mão desta excelente ferramenta capaz de promover os resultados desejados.

A atenção é um destes aspectos que podem ser desenvolvidos com a prática de artes marciais, e ela pode ser entendida como um conjunto de processos cognitivos usados para selecionar e manter informações externas (MATTOS, 2000 apud ANTUNES; IWANAGA, 2013).

Um exemplo bem claro do desenvolvimento da atenção nas artes marciais é quando um atleta recebe um ataque de um adversário. Nesse momento, inicia o processo de percepção, a partir do qual o atleta, ao observar os possíveis golpes que podem advir do oponente e escolhe uma resposta (defesa a este ataque) baseada na ativação da memória deste atleta. É percebido que a atenção é compreendida desde a fase pré-perceptual até a resposta final (ANTUNES; IWANAGA, 2013).

Dentro desta concepção, pode-se destacar que praticantes de artes marciais aprimoram esta atenção a medida que buscam evolução em técnicas cada vez mais aprimoradas. O ganho desta parte cognitiva pode ir além de compreender apenas a atenção no esporte e pode ser transferido para as demais atividades que o praticante exerce.

No mundo atual, diante do acúmulo de informações e o avanço da tecnologia em ritmo acelerado, é nítido que se encontra pessoas numa proporção cada vez maior dispersas em suas atividades, seja no trabalho ou até mesmo em seus afazeres cotidianos. Diante de tanta informação e tantas distrações que as cercam, buscam estar conectadas com muitas informações ao mesmo tempo e diante disso encontram grande dificuldade em manter a atenção em somente uma tarefa.

O cadete da Academia Militar das Agulhas Negras (AMAN) nos dias atuais encontra essa mesma dificuldade no que se refere a atenção. Diante do exposto, supõe-se que a atenção pode ser trabalhada e aprimorada através de atividades prazerosas e que estimulam este ganho. As artes marciais se enquadram nestes requisitos e podem ser usadas para este fim.

As instruções de luta, baseadas na compilação de algumas artes marciais, caso retornassem a grade curricular da formação do oficial na AMAN de forma a abranger todos os

cadetes poderiam ser uma ótima ferramenta que poderia se tornar uma aliada no desenvolvimento deste fator cognitivo tão procurado atualmente.

A educação moral é um ponto abordado nas filosofias das artes marciais por ser considerada o fator crucial para se distinguir as atitudes certas das erradas. Essa ênfase é dada em conjunto ao treinamento intelectual, que segundo Kano “[...] não é suficiente para determinar esse equilíbrio. Tudo o que podemos fazer é sugerir que uma coisa seja considerada mais importante que outra.” (1925 apud MURATA, 2008, p. 60).

A educação moral e disciplina intelectual são aspectos que nessa abordagem devem ser trabalhadas juntas e são estimuladas dentro da filosofia do Judô, que se estuda nessa questão de acordo com Kano (1925 apud MURATA, 2008).

Esse é mais um ponto importante buscado com a prática de lutas que acrescentaria ganhos para a vida acadêmica do cadete, que é cobrado de maneira intensa, em provas, treinamentos militares e até mesmo em sua rotina diária.

Educação moral e disciplina intelectual são buscados incessantemente no cadete da AMAN, uma vez que precisa de tais atributos que indicam seu amadurecimento profissional e o nível de preparo que adquire na formação. Chegando nos corpos de tropa, o oficial se deparará com sua fração e cabe a ele ter um bom parâmetro em sua boa educação moral para orientar seus subordinados quanto as atitudes corretas. A disciplina intelectual construída e desenvolvida na AMAN também o fará um excelente comandante, pois estará sempre se atualizando e contribuindo para a modernização da força.

Outro aspecto relevante que as artes marciais conseguem promover em seus praticantes é o desenvolvimento de diversos outros atributos da parte atitudinal. Dentre alguns aspectos, concorda-se que pode se atingir “[...] a serenidade, a tranquilidade mental e a mais profunda auto-confiança.” (GUIMARÃES, F.; GUIMARÃES, M., 2002, p. 13).

Entre outros aspectos, concorda-se que as artes marciais estimulam a coragem, e bem além de uma troca de golpes, é capaz de disciplinar a mente e fortalecer o caráter. (MANSUR, 2017).

A coragem, disciplina e autoconfiança são atributos esperados e estimulados nos cadetes dentro da Academia Militar das Agulhas Negras, por serem atitudes que devem estar inerentes ao oficial combatente do Exército Brasileiro, diante das mais diversas situações que vão enfrentar, sejam rotineiras do quartel ou até mesmo missões de emprego da força.

A instrução de lutas pode ser uma excelente ferramenta para desenvolver muitos atributos da área afetiva e pode ser usada inclusive para se avaliar muitas dessas atitudes. Na AMAN, em todos os anos, o cadete tem uma nota de conceito, que é a avaliação de seu

comandante de pelotão e até mesmo dos seus pares (no caso do terceiro e quarto anos) sobre aspectos de sua área afetiva, que irá compor de 10% do seu grau final (nota de ano) de acordo com as Normas Internas para Avaliação Educacional (AMAN, 2002).

Dentre tantas atitudes avaliadas tanto no conceito vertical (conceito dado pelo seu comandante de pelotão) e conceito lateral (conceito dado pelos seus pares), várias podem ser evidenciadas e desenvolvidas na prática de lutas. Cita-se por exemplo a autoconfiança, a combatividade, a dedicação, a disciplina intelectual, o equilíbrio emocional, a iniciativa, a persistência e a rusticidade, atributos estes evidenciados na apostila de desenvolvimento de atitudes da Seção Psicopedagógica (AMAN, 2014).

Com todos esses aspectos positivos, cognitivos e atitudinais, evidenciados na prática de lutas, pode-se afirmar que uma maior atenção deve ser dada ao assunto. O incentivo à prática de artes marciais na AMAN ou mesmo a aplicação de instruções de lutas possibilitaria estes ganhos apresentados para o cadete, tanto profissionais como atitudinais, que são próprios a sua pessoa.

3.4 Aplicação em fins militares

No Exército Brasileiro, é adotado como base para as instruções de lutas, o manual C 20-50 Treinamento Físico Militar, tendo sua mais recente versão a terceira edição de 2002. Nele são preconizados os objetivos que visam capacitar o militar a defender-se contra agressões e a desenvolver seu poder de combatividade (BRASIL, 2002a).

O manual estabelece a necessidade dos militares possuírem adestramento e constante prática de técnicas de combate corpo-a-corpo e dá ênfase na sua continuidade afirmando que “o número de sessões por semana dependerá da programação do TFM, sendo imprescindível que se pratique tais técnicas toda semana, visando estar o homem sempre apto a empregá-las em situação real.” (BRASIL, 2002a, p. 1-5).

Como necessidade do treinamento, o manual C 20-50 apresenta da seguinte forma:

O combatente é geralmente treinado para fazer uso de suas armas de fogo, delas dependendo todas as suas ações. Não as possuindo, poderá deixar de cumprir sua missão, caso não tenha sido adestrado para o combate corpo a corpo. Para que o homem tenha confiança nas técnicas e para que as mesmas sejam eficientes, é necessário a prática constante, a fim de que os movimentos, pelas suas repetições, se tornem atos reflexos (BRASIL, 2002a, p. 1-5).

Como é proposto no manual, esta deveria ser uma prática constante e necessária para os militares. Na AMAN, até o ano de 2013, existia um plano de disciplina (PLADIS) que regulamentava o ensino e a prática de lutas na grade curricular dos cadetes nos quatro anos de curso. Após 2014, houve uma transformação dessa disciplina obrigatória para todos os cadetes em eletiva, onde apenas uma pequena parcela (10% da turma) teria contato com o assunto e somente no quarto ano, não havendo assim uma prática contínua e abrangente.

De acordo com análise do PLADIS de lutas vigente para a turma que cursou a AMAN de 2009 a 2012 (AMAN, 2009), era previsto uma carga horária de quarenta horas/aula para esta disciplina, divididas em dez horas/aula por cada ano. No primeiro ano eram demonstrados os pontos vulneráveis do corpo humano e ensinado e praticado bases, golpes traumáticos e educativos de queda. No segundo ano, aprimorava-se o conhecimento e a prática de bases, golpes traumáticos e educativos de queda e eram apresentadas técnicas de projeções, técnicas de estrangulamento, técnicas de forçamento de articulações, defesa contra agressões a mãos livres e técnicas de combate contra grupo de homens. No terceiro ano mantinha-se a prática de educativos de quedas e defesa contra agressões a mãos livres e era apresentada a defesa contra agressões a mão armada. Por fim, no quarto ano, era previsto o aprimoramento de educativos de quedas, defesa contra agressões a mão livre e armada, e apresentadas técnicas especiais e o ensino da distinção do limite legal do uso da força em situações práticas.

Com análise deste PLADIS (2013), aponta-se que, embora possuía uma pequena carga horária para cada ano, sua abordagem através do manual C 20-50 se dava de forma eficaz, atendendo em alcançar no instruendo noções básicas, uma das considerações básicas para sua aplicação do método que “[...] não necessita de especialistas e, sim, de instrutores e monitores com uma formação básica, complementada por desenhos e explicações contidas neste manual.” (BRASIL, 2002, p. 1-2).

Quando se fala em técnicas de combate corpo-a-corpo altamente eficazes e empregadas em todo o mundo em tropas altamente adestradas, não se pode deixar de citar o *Krav Magá*, que tem uma aplicação militar inerente a sua criação. Suas técnicas são ensinadas em todos os continentes e tanto civis praticantes desta arte como tropas policiais e militares usam sua base para diversos fins, tanto como defesa pessoal como para aplicação num eventual combate.

Desenvolvido na década de 1940 pelo israelense Imi Lichtenfeld, o *Krav Magá* tinha o intuito de proteger ameaças da milícia nazista contra o povo judeu na época da II Guerra Mundial. A sua prática não visa um modelo esportivo de arte marcial, pois não possui

competições nem regras, já que sua técnica é focada numa defesa pessoal objetiva, que protege o praticante de situações de perigo e o possibilita através de seus golpes traumáticos simples, rápidos e objetivos uma resposta eficiente a quaisquer agressões, tanto a mão livre como armada (FERREIRA, 2010).

O *Krav Magá* traz uma visão muito objetiva de defesa pessoal e por isso atrai tanta atenção em todo o mundo. Sua filosofia de emprego em legítima defesa parte do pressuposto de utilizar a energia que o oponente desprende para o ataque contra ele mesmo, por isso é altamente recomendada sua prática por qualquer cidadão, independente de porte ou condicionamento físico. De tão objetiva que é esta modalidade, ela prevê até a fuga como alternativa viável dependendo da situação. (FERREIRA, 2010).

De acordo com as características do *Krav Magá* citadas por Ferreira (2010), pode-se sugerir que esta modalidade de defesa pessoal, com suas técnicas e bases, possa ser estudada e debatida no adestramento das tropas brasileiras, em conjunto com diversas outras técnicas de diferentes lutas, uma vez que suas características se mostram eficientes ao emprego militar. Com isso, se procuraria adotar a melhor forma de emprego no que tange ao ensino de lutas e defesa pessoal nos corpos de tropa. Uma consequência desta atenção maior dada a lutas nos corpos de tropa, não sendo restrita apenas a tropas especiais, seria uma constante atualização de manuais e notas de aula do assunto, e também uma maior pesquisa e aprimoramento constante no que se refere a instrução de lutas para aplicações militares.

Com análise do maior exército do mundo em efetivo, o exército chinês conta com uma atenção em peso para os aspectos das artes marciais. Desde os tempos das antigas dinastias, as artes marciais, em sua forma primitiva de emprego eram de atividade obrigatória e amplamente difundida para os antigos guerreiros (SESCHI, 2016).

Concorda-se que embora tenha ocorrido uma mudança na forma de aplicação das artes marciais no exército chinês, essa readequação continua sendo necessária:

Nossa última parada agora é a República Popular da China, provavelmente o exército que mais se distanciou dos outros ao afastar totalmente as artes marciais tradicionais de suas fileiras. Ao perceber um gigantesco abismo entre as forças armadas mundiais, tinham que modificar a maneira geral de ensino. A saída encontrada para treinar rapidamente e com máxima eficiência suas tropas foi a de realizar uma gigantesca pesquisa para definir quais artes marciais seriam adotadas em determinadas necessidades do combate corpo-a-corpo. De maneira geral, utilizaram as técnicas e metodologias do boxe para o aprendizado de socos, além da movimentação de pés. Para os chutes o melhor exemplo foi o do Muay Thai além do Taekwondo, cujos chutes laterais se aproximaram muito das raízes culturais chinesas. E para a parte de arremessos o Judo, Sambo e o Shuai Jiao foram bem integrados ao sistema. Vale lembrar que também existe uma parte de combate no solo e chaves,

provenientes do Judo e Sambo, porém, sendo retirada do aspecto esportivo (SESCHI, 2016).

Nesta readequação do emprego das artes marciais para fins militares atualmente no exército chinês observa-se uma preocupação semelhante ao que ocorreu para a elaboração do manual C 20-50 do EB, em que se concluiu haver a necessidade de utilizar bases de distintas artes marciais para se mesclar em uma fusão de bases em que fosse possível o emprego prático e eficiente pelas tropas. Observa-se também dentro dessa ideia, as raízes do *Krav Magá*, criado com essa finalidade objetiva de defesa pessoal e emprego militar.

Ainda no caso chinês, é importante enfatizar a preocupação deste país, berço de várias artes marciais existentes hoje no mundo, para com a especialização de suas tropas, procurando adequar-se aos dias atuais porém sem se excluir da responsabilidade de manter as bases que são consideradas fundamentais, e dentre elas, as artes marciais próprias de seu país.

Essa preocupação do exército chinês em se aprimorar tecnicamente mostra-se bem clara no trecho que se afirma:

No final, toda a logística do exército chinês sempre foi buscar maximizar a qualidade do treinamento de suas tropas. Seja agregando e adaptando as técnicas mais eficientes encontradas dentro de suas fronteiras, até buscar em outros países o que percebeu ser uma falha grande dentro de sua tradição. O que une todas estas metodologias é a busca pela perfeição e melhora técnica, não importante o quão longe seja necessário ir para isso. A necessidade faz a ocasião, e as forças militares chinesas sempre souberam se adaptar ao próprio tempo. A história nos mostra que apesar de diferentes, todos possuem uma vontade sem fronteiras em busca da excelência (SESCHI, 2016).

Com a análise de Seschi (2016), pode-se perceber que, mesmo com uma tradição milenar e própria em artes marciais, o exército chinês não nega a existência de falhas dentro de sua tradição. Como efeito desse reconhecimento e com a necessidade de buscar a melhora técnica constante, percebe-se que seu exército não se limita a buscar melhoras apenas em suas bases, podendo ter ganhos advindos além de suas fronteiras.

Pode-se observar a ideia de utilização de aspectos de outras artes marciais pelo exército chinês mesmo sendo oriundas de outros países, e ainda faz uma comparação com o modelo americano:

Muitos conhecem esse sistema como Sanshou ou o nome atual, Sanda. O esporte foi adotado pela federação de wushu chinês por sua real efetividade no combate moderno, principalmente contra outras artes marciais, em especial sua maior rival da Tailândia. Embora o Sanda tenha se tornado um esporte, não muda o fato de que toda a sua metodologia e treinamento tenha sido forjada para o exército, o que ocasiona algumas mudanças em sua

transição. O que vale ser ressaltado neste artigo é o total distanciamento com as técnicas tradicionais chinesas. Embora seja uma arte marcial chinesa, o exército em si percebeu que para se atualizar seria necessário trazer artes marciais ainda mais variadas do que em outras épocas, tornando o Sanda provavelmente a única arte marcial chinesa sem uma cultura marcial do próprio país em seu núcleo. Logicamente que isto não é exclusividade deles, o exército americano possui uma abordagem muito parecida em suas técnicas de mãos (SESCHI, 2016).

Nessa abordagem, pode-se apontar que existe uma preocupação com a atualização das artes marciais para o seu emprego militar, ultrapassando o conceito de utilizar de apenas uma base para elaboração de técnicas para o emprego da tropa. O alto conhecimento em apenas uma arte marcial, mais antiga e aperfeiçoada em determinado aspecto, é um meio que permite compreender e executar técnicas mais avançadas, porém seu uso de forma única não se mostra totalmente eficiente para fins militares, sendo uma preocupação dos exércitos atualmente em unir diferentes bases de diferentes modalidades para se chegar ao modelo ideal a adotar.

Como observação desse modelo chinês dos estudos de Seschi (2016), pode-se apontar como comparação ao modelo adotado pelo Exército Brasileiro, duas semelhanças com as adoções feitas para elaboração e atualização do manual C 20-50. Embora a última edição do manual de campanha de lutas do EB seja de 2002, percebeu-se com o tempo a necessidade de atualização do mesmo, que hoje se encontra na terceira edição, o que indica a preocupação de manter-se uma busca por técnicas cada vez mais eficientes, para evitar a defasagem ao longo do tempo.

Outra observação similar ao modelo chinês é a utilização de bases de diferentes artes marciais para compor o manual de lutas, que no caso do manual C 20-50, se reconhece a necessidade de observar quatro modalidades, Judô, Boxe, *Karatê* e *Aikido*, para se chegar a técnicas completas e eficientes. O problema que se identifica no EB, com base nesta comparação com o exército chinês, é colocar em prática um planejamento para alcançar um alto nível de adestramento das tropas para o combate corpo a corpo.

Além da análise das forças armadas chinesas, outro modelo que é importante a ser estudado e analisado é o das forças armadas norte-americanas, as que possuem o maior gasto com defesa do mundo (TIAN et al., 2017). Analisando este modelo se percebe uma grande ênfase dada às artes marciais e ao preparo dos militares para o uso de técnicas de combate corpo a corpo.

Um estudo interessante nessa análise a ser mencionado é o de Catanhede et al (2011), que faz uma comparação entre os fuzileiros navais americanos e o exército brasileiro, da forma em que ambos abordam as artes marciais. Na força norte-americana mencionada possui

o Programa de Artes Marciais do Corpo de Fuzileiros Navais Americanos (MCMAP sua sigla em inglês), que “[...] é uma forma de combate utilizada com o intuito de fazer com que o fuzileiro naval esteja apto a combater com o uso de: armas de fogo como elementos de ataque e defesa, armas brancas ou desarmado.” (CATANHEDE et al, 2011)

Um fato interessante é que assim como muitas filosofias presentes em diversas artes marciais, O MCMAP busca além da característica de aperfeiçoamento combativo e físico, mas também o desenvolvimento de atributos na parte psicológica, social, ética e moral do fuzileiro (YI, 2004, p.20 apud CATANHEDE et al, 2011).

Esta busca por desenvolvimento de atributos na parte psicológica, social, ética e moral no MCMAP citada por Catanhede et al (2011) se assemelha com os estudos apresentados nos dois subcapítulos anteriores desta pesquisa. Observa-se que o aperfeiçoamento combativo militar neste programa é sua essência, porém se reconhece a importância dos fatores secundários como objetivo do programa.

O programa conta com um sistema de avaliação e graduação dentre os praticantes definida da seguinte maneira:

O programa possui uma divisão específica de “faixas” conforme o progresso do combatente. Gradativamente o mesmo se submete a testes para ascender a um próximo nível. Os níveis de técnicas ensinadas vão desde defesas simples até o uso de força letal sobre o adversário, sendo que todos os militares da infantaria devem ter a faixa marrom como objetivo mínimo (UNITED STATES OF AMERICA. DEPARTAMENT OF NAVY-USMC ORDER 1500 54a, 2002 apud CATANHEDE et al, 2011).

Nessa comparação, além de se concluir que o treinamento de artes marciais é importante ao militar em decorrência de suas atividades e que os benefícios desta prática sugere que seja implantada de maneira sistemática no treinamento militar, chegou-se também a algumas conclusões acerca dessa comparação entre as forças:

Conclui-se que ao se comparar a forma do Programa de Artes Marciais dos Fuzileiros Navais Americanos com a forma de treinamento do Exército Brasileiro encontra-se uma diferença significativa entre a sistematização dos treinamentos. Pressupõe-se então, que o Exército Brasileiro ainda não dá a devida atenção ao tema, pois não procura, sistematizar o treinamento em Artes Marciais de seus militares ao não desacoplá-lo do treinamento físico militar padrão (CATANHEDE et al, 2011).

Este estudo apresentado indica uma defasagem que possui no Exército Brasileiro no que se refere ao preparo de seus militares para o combate corpo a corpo. De acordo com as situações apresentadas, sugere-se que ao observar para o modelo existente dos fuzileiros

navais norte-americanos, bases deste modelo podem ser estudadas para implantação no EB, de forma que possa corrigir a pouca atenção dada hoje ao tema.

4. ANÁLISE DE DADOS

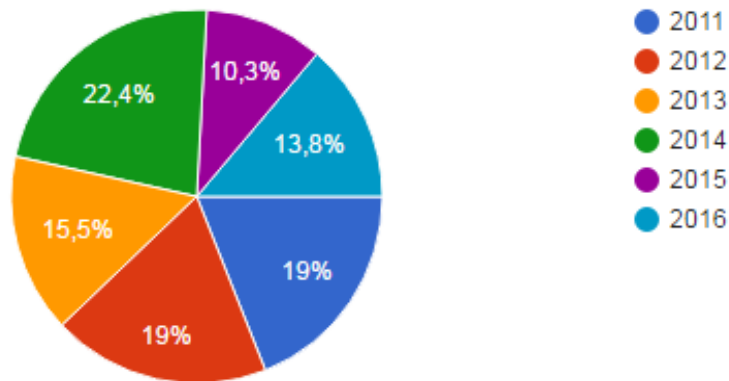
4.1 Perfil da amostra de oficiais pesquisados

O questionário foi aplicado a 58 oficiais subalternos formados na Academia Militar das Agulhas Negras nas turmas de 2011 a 2016, das diferentes armas, quadro e serviço. Considera-se o universo ideal deste questionário o número de 400 oficiais, que representa aproximadamente a quantidade de oficiais formados em uma turma, tomando por base para este universo a mais recente turma ingressa na Escola Preparatória de Cadetes do Exército (EsPCEEx) em 2017, do concurso de admissão de 2016. Para o cálculo da amostra necessária, considerou-se um erro amostral de 10%, com um nível de confiança de 90%, chegando-se ao número de 58 oficiais como amostra.

O cálculo da amostra necessária é feita da seguinte fórmula:

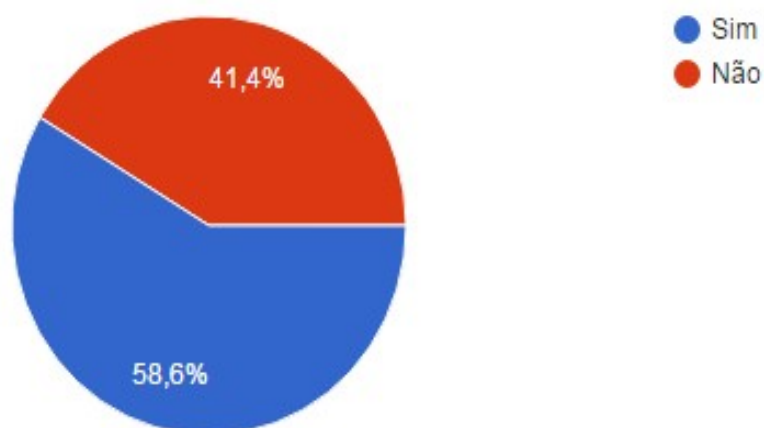
Fórmula 1 – Cálculo da amostra necessária
$n = \frac{N \cdot Z^2 \cdot p \cdot (1 - p)}{Z^2 \cdot p \cdot (1 - p) + e^2 \cdot (N - 1)}$
<p>Onde:</p> <p>n - amostra calculada</p> <p>N - população</p> <p>Z - variável normal padronizada associada ao nível de confiança</p> <p>p - verdadeira probabilidade do evento</p> <p>e - erro amostral</p>
<p>Fonte: <https://www.calculoamostral.vai.la>. Acesso em: 18 jun. 2017.</p>

A proporção de oficiais por turma está representada no gráfico da página seguinte:

Gráfico 1 – Proporção de oficiais por turma de formação

Fonte: <https://docs.google.com/forms/d/1s6HOCyGy8zSjmc_1lU-sgzJcDBTsqt-6vrNVfg20wr0/edit#responses>. Acesso em 18 de junho de 2017.

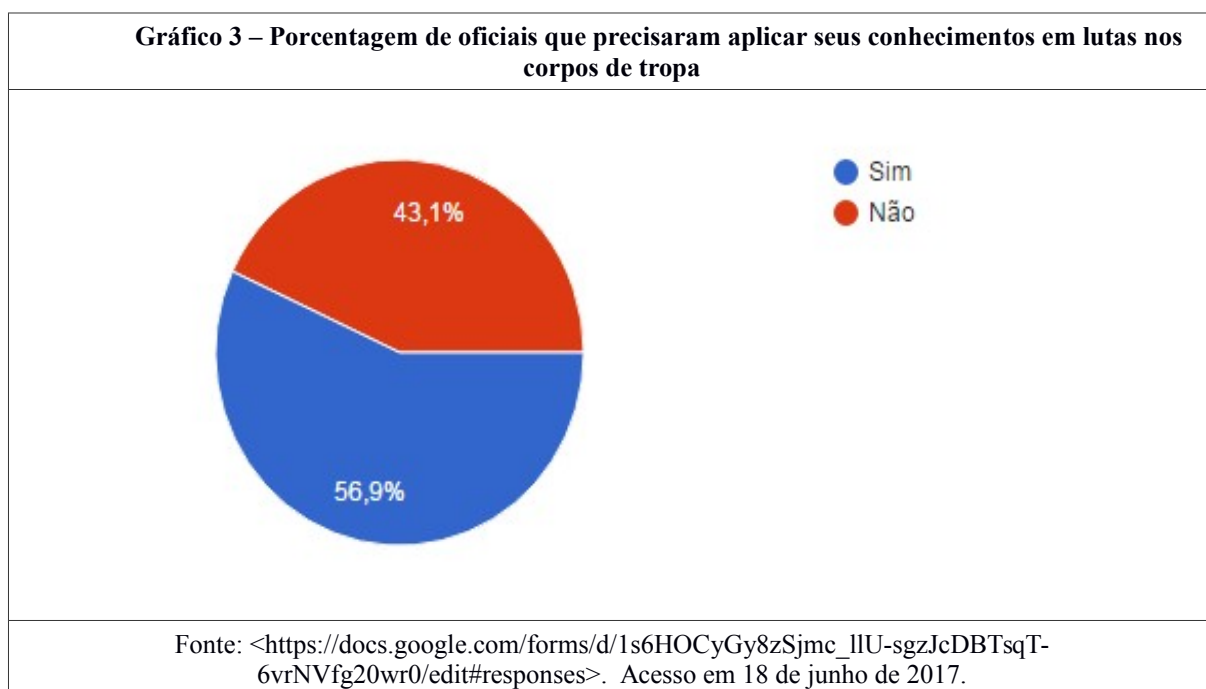
Dos oficiais que responderam ao questionário, 34 afirmaram que possuem conhecimento e/ou prática de lutas fora do período de formação na AMAN, sendo adquiridos anterior ou posteriormente o período que cursaram a AMAN. Esta proporção está distribuída conforme o gráfico seguinte:

Gráfico 2 – Porcentagem de oficiais com conhecimento em lutas adquiridos fora do período de formação na AMAN

Fonte: <https://docs.google.com/forms/d/1s6HOCyGy8zSjmc_1lU-sgzJcDBTsqt-6vrNVfg20wr0/edit#responses>. Acesso em 18 de junho de 2017.

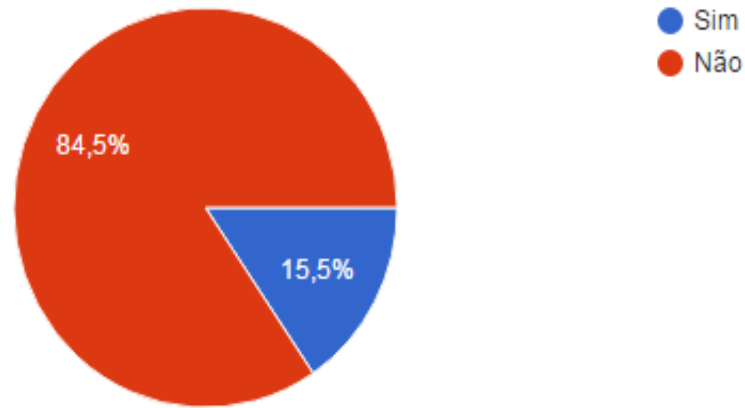
4.2 Análises do questionário

Dos 58 oficiais que responderam ao questionário, 33, o que representa 56,90% dos oficiais questionados, afirmaram que já precisaram ministrar e/ou participar de instruções de lutas nos corpos de tropa. Com esse dado, observa-se que nas organizações militares (OM), ainda possuem uma atenção dada ao assunto, diferentemente do que se observa na AMAN, uma vez que as instruções de lutas, a partir de 2014 se tornaram uma eletiva para o quarto ano, deixando de ser de obrigatoriedade para toda a turma, passando a abranger, como exemplo a turma que está se formando em 2017, 40 cadetes, o que representa menos de 10% de toda a turma. Estes dados estão expressados pelo gráfico a seguir:



49 oficiais (84,50% da amostra) consideram que o ensino deste assunto na AMAN não é suficiente para ministrar tais instruções nos corpos de tropa, seja pela falta de prática constante, pela pouca atenção dada ao assunto atualmente na AMAN, ou por qualquer outro fator de sua antiga aplicação. Expressa-se esses dados através do gráfico a seguir:

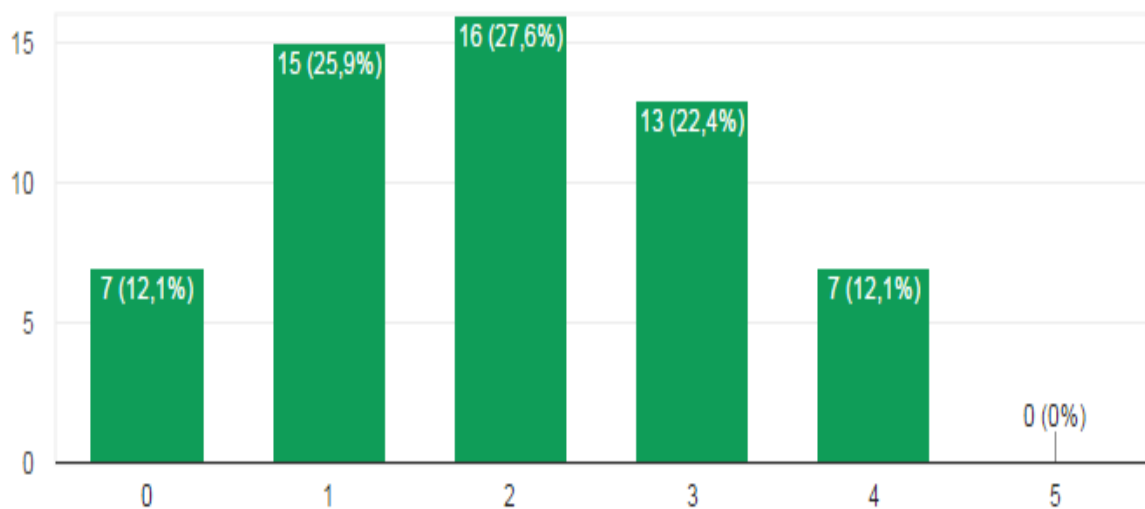
Gráfico 4 – Porcentagem de oficiais que consideram as instruções de lutas da AMAN suficientes para aplicação na tropa



Fonte: <https://docs.google.com/forms/d/1s6HOCyGy8zSjmc_1lU-sgzJcDBTsqt-6vrNVfg20wr0/edit#responses>. Acesso em 18 de junho de 2017.

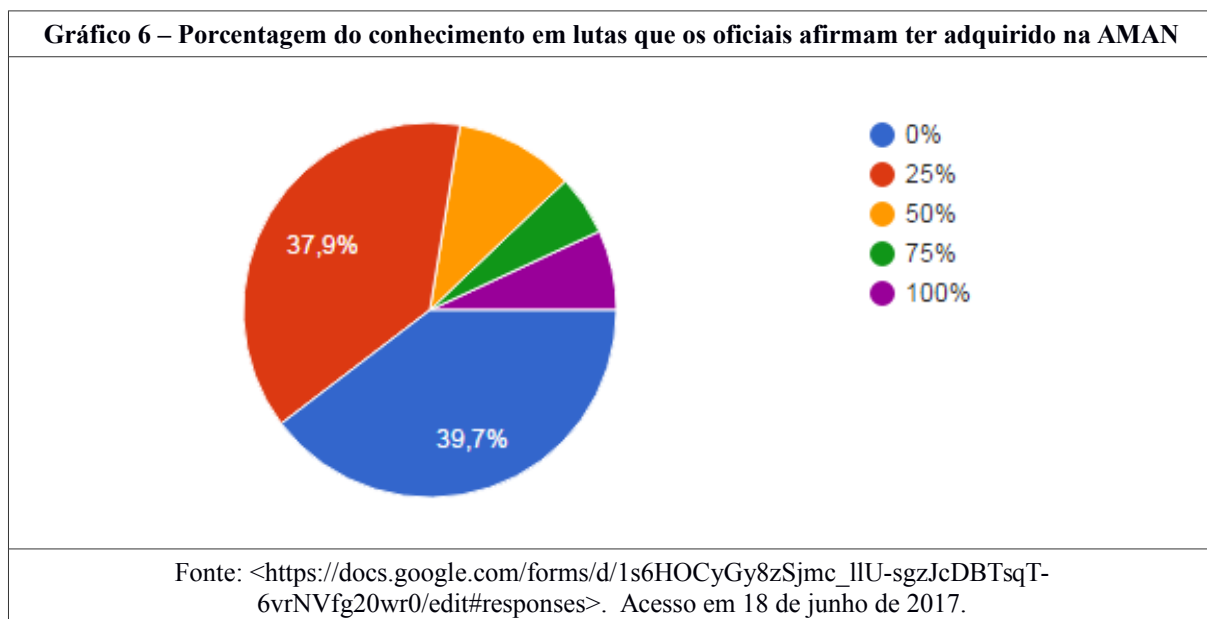
Neste questionário, foi levantado que o grau de conhecimento acerca do tema de lutas numa escala de 0 a 5, considerando 0 como nenhum e 5 um ótimo conhecimento, 51 oficiais (87,93% da amostra) responderam entre 0 e 3, o que confirma que grande parte dos oficiais formados nos últimos anos possuem no máximo um conhecimento mediano sobre lutas. Estes dados são expressados no gráfico abaixo:

Gráfico 5 – Grau de conhecimento em lutas que os oficiais consideram possuir

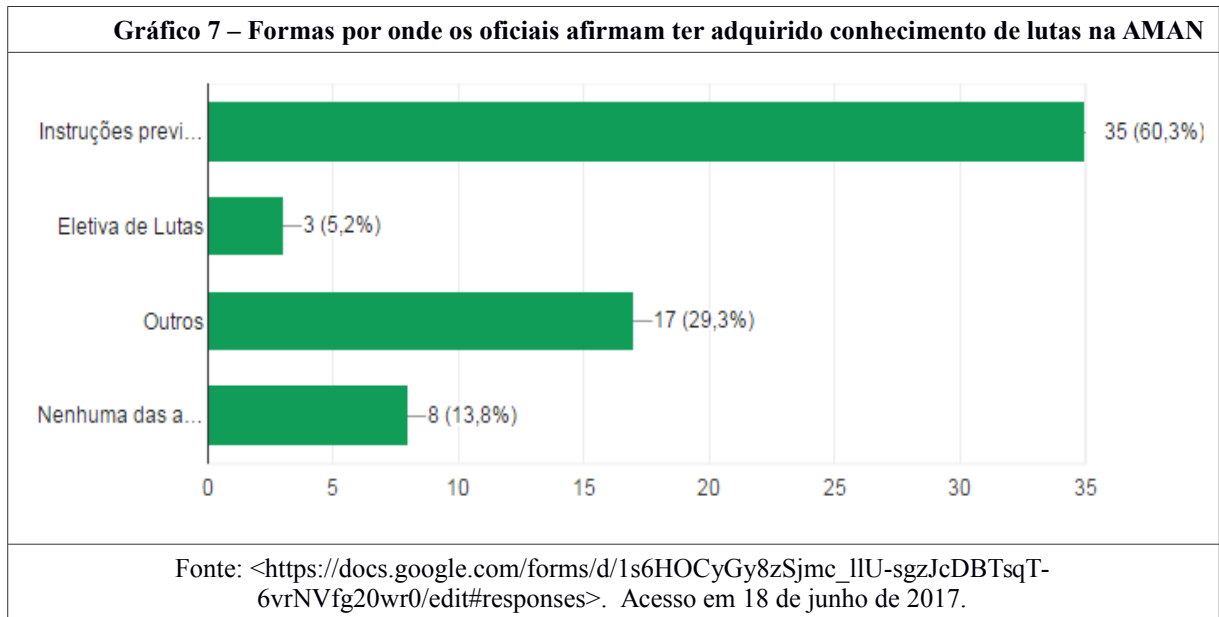


Fonte: <https://docs.google.com/forms/d/1s6HOCyGy8zSjmc_1lU-sgzJcDBTsqt-6vrNVfg20wr0/edit#responses>. Acesso em 18 de junho de 2017.

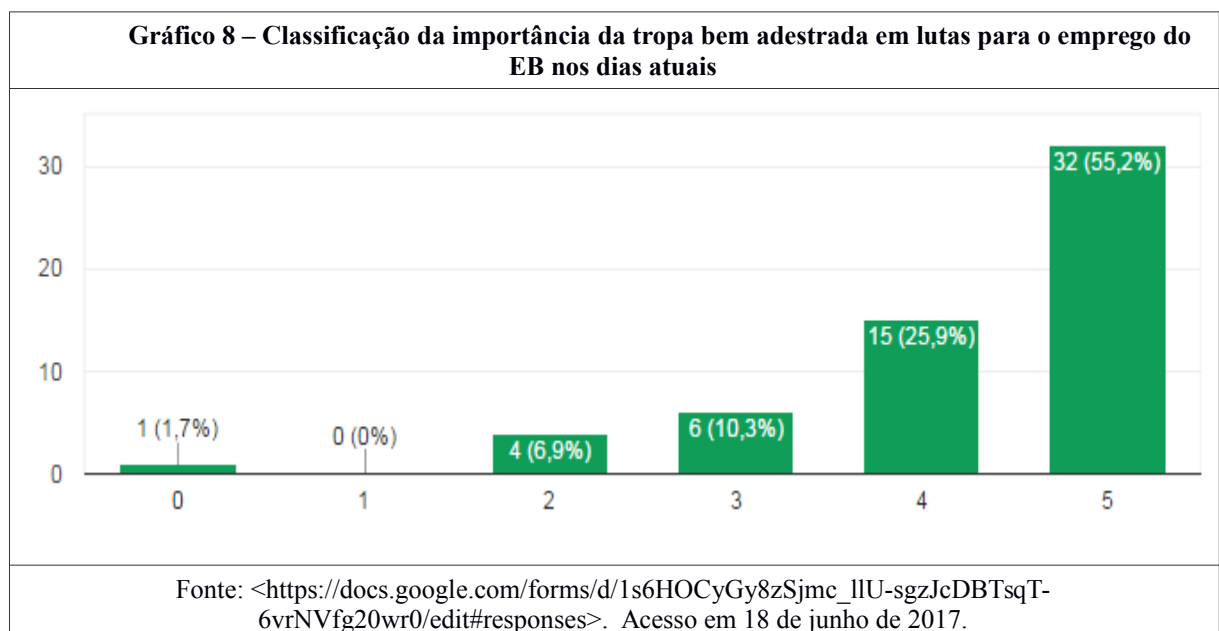
Da pergunta sobre qual a porcentagem desse conhecimento em lutas que os oficiais adquiriram durante a formação na AMAN. Um fator preocupante é que grande parte das respostas (77,60% da amostra) indicou que dos conhecimentos de lutas totais que os oficiais que reponderam o questionário obtinham, nenhum ou 25% equivaleriam aos conhecimentos obtidos na AMAN. Expressam-se esses dados através do gráfico abaixo, obtidos com a aplicação do questionário:



Da sétima pergunta disposta no questionário, visou verificar de que forma o conhecimento em lutas foi adquirido durante o período de formação na AMAN destes oficiais. Eles podiam escolher mais de uma alternativa, de acordo com o meio que obtiveram este conhecimento. Dentre as opções estavam: Instruções previstas para todo o curso, que são atividades que estão previstas no quadro de trabalho semanal (QTS), de acordo com o PLADIS que previa sua aplicação; eletiva de lutas, que se iniciou após a retirada das instruções de lutas da grade curricular para todos os anos e passou a ser abordada apenas para uma parcela dos cadetes do quarto ano; outros, que se enquadram os atletas de judô da AMAN, os integrantes do Grêmio de Artes Marciais Agulhas Negras (GAMAN), onde treinam fora do expediente ou outras atividades que envolvem prática de artes marciais e defesa pessoal; a última opção era nenhuma das anteriores, para aqueles que não adquiriram nenhum conhecimento de lutas dentro da AMAN. Os dados obtidos nessa pergunta resultaram no gráfico da página seguinte:



A oitava pergunta do questionário abordou como os oficiais enquadravam a importância da tropa estar bem adestrada em lutas para o emprego do Exército Brasileiro nos dias atuais. As respostas consistiam em avaliar esta importância numa escala de 0 a 5, na qual 0 significava nenhuma importância e 5, a máxima importância. 53 dos 58 oficiais questionados avaliaram a importância da tropa estar bem adestrada em lutas em 3 ou mais, o que indica que essa prática possui grande valor, mesmo que esse tema não tenha sido dado tanto enfoque nos últimos anos na AMAN. Como pode se verificar, a quantidade de oficiais que avaliaram no grau 5 (importância máxima) representa mais da metade dos oficiais que responderam a pesquisa, conforme o gráfico a seguir:



Quando perguntado se é necessário o conhecimento e preparo em lutas pelas tropas convencionais, não se restringindo apenas a tropas com características especiais de emprego, apenas 3 dos 58 oficiais afirmaram não ser necessário, que representa apenas 5,20% dos oficiais que responderam a pesquisa, dado que confirma os oficiais consultados acreditam que as instruções de lutas são importantes para todos os militares e que deveriam abranger no mínimo um conhecimento básico a todos os tipos de tropa do EB.

No que se refere as instruções de lutas na AMAN, na resposta se é necessário uma reformulação de como é abordado este assunto atualmente, para a implantação de uma carga horária maior e mais abrangente para o ensino de lutas, apenas 4 oficiais responderam que não é necessário a implantação de uma carga horária maior ao tema (6,90% da amostra consultada). Vale frisar que do percentual amostral que respondeu que não é necessário uma readequação das instruções de luta na AMAN, constata-se que são dois oficiais da turma de 2011 e dois da turma de 2012, que se formaram antes de haver a eliminação destas instruções para todos os anos e passar a entrar como eletivas para o quarto ano, que ocorreu após 2014 o que sugere que estes possam ter levado em consideração o ensino que obtiveram durante suas formações, antes que ocorresse a mudança.

5 CONCLUSÃO

Esta pesquisa teve o objetivo de analisar as influências e contribuições positivas das instruções de lutas, preconizadas pelo manual C 20-50 para o militar, com ênfase no cadete da Academia Militar das Agulhas Negras. Buscou-se também descrever as consequências da diminuição e até ausência desta instrução para a formação dos oficiais da AMAN nos últimos anos.

Foi abordada a importância das artes marciais quanto suas aplicações e possibilidades, sendo feito um breve histórico das quatro principais modalidades que serviram de base para a composição do manual de lutas do Exército Brasileiro. Foram apresentados também diversos aspectos positivos promovidos com a prática constante das artes marciais, sejam físicos, mentais, cognitivos e atitudinais, correlacionados com a área afetiva.

Diante do preconizado pelo manual C20-50, verificou-se a importância de se possuir e praticar técnicas de combate corpo a corpo com constância para se chegar ao objetivo pretendido no manual. De acordo com a bibliografia e documentos pesquisados, constata-se a necessidade do treinamento das tropas ainda nos dias atuais no que se refere a lutas, com ganhos que vão além das técnicas de emprego das lutas, mas também com os benefícios à vida do militar.

Foram feitas comparações a algumas diferentes formas que as lutas são abordadas nas Forças Armadas de Israel, da China e dos Estados Unidos da América, constatando-se que a mescla de estilos de lutas existentes no manual C20-50 do Exército Brasileiro é similar a forma que estes países empregam suas técnicas. Porém, ficou claro que a atenção voltada às técnicas de combate a corpo a corpo, na prática e na importância que estas tem nos seus treinamentos é maior nestes países se comparado ao EB atualmente.

Em face ao exposto, observa-se ser de fundamental importância uma maior atenção para as instruções de lutas nas tropas brasileiras. Sugere-se uma abordagem desse tema com mais ênfase, com estudos e emprego mais eficientes e abrangentes, corrigindo a defasagem de aplicação das lutas existente no Exército Brasileiro.

O presente estudo apontou também, através da pesquisa de campo, realizada por meio de questionário, uma sugestão da amostra de oficiais consultados no que se refere ao aprimoramento das instruções de lutas ministradas nos últimos anos na Academia Militar das Agulhas Negras para os cadetes. Como resultado da análise do questionário, indica-se que gradativamente houve uma diminuição da atenção e da abrangência de cadetes que esta

abordagem alcança, e também na eficácia destas instruções na AMAN, visto que a maioria dos oficiais que responderam ao questionário considera o conhecimento em lutas adquirido na formação insuficiente para ministrar as mesmas instruções nos corpos de tropa.

Após este estudo, confirmam-se as hipóteses levantadas, tanto da dificuldade que o oficial formado pela AMAN recentemente terá para ministrar instruções de lutas na tropa, como deixará de desenvolver aspectos físicos, mentais, cognitivos e atitudinais que estas propiciariam na formação. Portanto, sugere-se uma reformulação da atual abordagem na AMAN para as instruções de lutas e também futuros estudos que possam indicar a melhor forma que este tema pode ser ministrado.

REFERÊNCIAS

ACADEMIA MILITAR DAS AGULHAS NEGRAS. Cadeira de Metodologia da Pesquisa Científica. **Manual de Metodologia da Pesquisa Científica**. Resende: Acadêmica, 2008. (apostila).

ACADEMIA MILITAR DAS AGULHAS NEGRAS. Seção Psicopedagógica. **Desenvolvimento de Atitudes**. Resende: Acadêmica, 2014. (apostila).

ACADEMIA MILITAR DAS AGULHAS NEGRAS. Subseção de Lutas. **Plano de Disciplina de Lutas**. Resende: Acadêmica, 2009.

ACADEMIA MILITAR DAS AGULHAS NEGRAS. **Normas Internas para Avaliação Educacional**. Resende, 2002.

ANTUNES, Marcelo Moreira; IWANAGA, Carla Carvalho (Org.). **Aspectos Multidisciplinares das Artes Marciais**. Jundiaí: Paco Editorial, 2013. 172 p.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. **NBR 6023**: informação e documentação: referências: elaboração. Rio de Janeiro, 2002.

_____. **NBR 6024**: numeração progressiva das seções de um documento: procedimento. Rio de Janeiro, 1989.

_____. **NBR 6028**: resumos: procedimento. Rio de Janeiro, 1990.

_____. **NBR 14724**: informação e documentação: trabalhos acadêmicos: apresentação. Rio de Janeiro, 2005.

BRASIL, Constituição (1988). **Constituição da República Federativa do Brasil**. 20. ed. São Paulo: Saraiva, 2015.

BRASIL, Ministério do Exército. **C 20-20**: Treinamento Físico Militar. 3. ed. Brasília: EGGCF, 2002b.

BRASIL, Ministério do Exército. **C 20-50**: Treinamento Físico Militar- Lutas. 3. ed. Brasília: EGGCF, 2002a.

_____. **Portaria n.734, de 19 de agosto de 2010:** Conceitua Ciências Militares, estabelece a sua finalidade e delimita o escopo de seu estudo. Centro de Documentação do Exército. Comandante do Exército. Disponível em: <http://www.decex.ensino.eb.br/port/port_2010/port734_decex_de_19_ago_2010.pdf>. Acesso em: 15 out 2016.

CANTANHEDE, Aroldo Luis Ibiapino et al. Importância das artes marciais no contexto militar: uma comparação entre os fuzileiros navais americanos e o exército brasileiro. **Lecturas, Educación Física y Deportes: Revista Digital**, Buenos Aires, ano 16, n. 156, maio 2011. Mensal. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd156/artes-marciais-no-contexto-militar.htm>>. Acesso em: 14 maio 2017.

FERNANDES, Sandra Michelle Bessa de Andrade; MEDEIROS, Soraya Maria de; RIBEIRO, Laiane Medeiros. **Estresse ocupacional e o mundo do trabalho atual:** repercussões na vida cotidiana das enfermeiras. 2008.

FERREIRA, Danillo. **Krav Magá:** Defesa Pessoal Israelense. 2010. Disponível em: <<http://abordagempolicial.com/2010/07/krav-maga-defesa-pessoal-israelense/>>. Acesso em: 15 abr. 2017.

GUIMARÃES, Marcos Antônio Teixeira; GUIMARÃES, Fernando Antônio Teixeira. **O Caminho das Mãos Vazias:** Karatê-Dô. Belo Horizonte: Imprimatur, 2002. 214 p.

MANSUR, Michel. **Por que você luta? O que as Artes Marciais podem te ensinar sobre viver?**. 2017. Disponível em: <amp.osegredo.com.br/2017/04/por-que-voce-luta-o-que-as-artes-marciais-podem-te-ensinar-sobre-viver/>. Acesso em: 15 maio 2017.

MATTOS, P. Avaliação Neuropsicológica. In: J. R. BUENO, J. R.; NARDI, A. E. **Diagnóstico e Tratamento em Psiquiatria**. Rio de Janeiro: Medsi Editora Médica e Científica, p-63-110, 2000.

MOON, Richard. **Aikidô em três lições simples**. São Paulo: Cultrix, 2006.

MURATA, Naoki. **Energia Mental e Física:** Escritos do Fundador do Judô/Jigoro Kano. São Paulo: Pensamento, 2008.

SANTOS, Glauber Eduardo de Oliveira. **Cálculo amostral:** calculadora on-line. Disponível em: <<http://www.calculoamostral.vai.la>>. Acesso em: 18 jun. 2017.

SESCHI, Marco (Comp.). **Metodologia militar chinesa**. 2016. Disponível em: <<https://www.wuxia.com.br/single-post/2016/08/22/Metodologia-Militar-Chinesa>>. Acesso em: 14 maio 2017.

SOLTERMANN, Lucas. **História do boxe moderno**. Rio Claro: [s.n.], 2009.

TIAN, Nan et al. **Trends in World Military Expenditure, 2016**. Disponível em: <<https://www.sipri.org/sites/default/files/Trends-world-military-expenditure-2016.pdf>>. Acesso em: 05 jun. 2017.

TOUSIGNANT, M. et al. The effect of supervised Tai Chi intervention compared to a physiotherapy program on fall-related clinical outcomes: a randomized clinical trial. **Disability and Rehabilitation**, v.34, n.3, p196-201, 2012.

APÊNDICE

QUESTIONÁRIO

Este questionário foi desenvolvido pelo Cadete Raul Mendes, do 4º Ano de Infantaria da Academia Militar das Agulhas Negras (AMAN) com o objetivo de coletar dados para o seu Trabalho de Conclusão de Curso (TCC). O presente questionário traz perguntas referentes a instrução e prática de Lutas voltadas ao treinamento militar, para que a partir destes dados seja analisado o ensino de lutas na AMAN nos últimos anos e as principais consequências para aplicações deste conhecimento para os Oficiais nos Corpos de Tropa. Deverá ser respondido exclusivamente por Oficiais formados na AMAN nas turmas de 2011 a 2016.

1. Qual a turma de formação do senhor? _____.

2. O senhor possui conhecimento e prática em artes marciais e/ou defesa pessoal adquiridos fora do período de formação na AMAN? (Sim) (Não)

3. O senhor já teve que ministrar e/ou participar de instruções de Lutas na Tropa?
(Sim) (Não)

4. Qual o grau de conhecimento sobre Lutas o senhor considera possuir? Sendo 0 nenhum e 5 um ótimo conhecimento sobre o assunto.
(0) (1) (2) (3) (4) (5)

5. Dos conhecimentos sobre as instruções de Lutas que o senhor possui, qual a porcentagem adquirida durante a formação na AMAN?
(0%) (25%) (50%) (75%) (100%)

6. O senhor considera o ensino de Lutas obtido na AMAN suficiente para ministrar as mesmas instruções nos Corpos de Tropa? (Sim) (Não)

7. Por onde o senhor obteve esse conhecimento de Lutas na AMAN? Pode ser escolhida mais de uma resposta
() Instruções previstas para todo o curso
() Eletiva de Lutas
() Outros
() Nenhuma das anteriores

8. Como o senhor classifica a importância da tropa estar bem adestrada em Lutas para o emprego do Exército Brasileiro nos dias atuais?
(0) (1) (2) (3) (4) (5)

9. O senhor acredita ser necessário o conhecimento e preparo em Lutas nas tropas convencionais?
(Sim) (Não)

10. O senhor sugere a implementação de uma carga horária maior para o ensino de Lutas atualmente na AMAN? (Sim) (Não)