

**ESCOLA DE SARGENTOS
DAS ARMAS ESCOLA
SARGENTO MAX WOLF
FILHO
CURSO SUPERIOR DE TECNOLOGIA EM ARTILHARIA**

Pedro Vinicius Diogo da Silva¹
Felipe Buery de Melo Campelo²
Rafael Henrique Bezerra da Silva³
Lucas Chagas Tavares de Oliveira⁴
Matheus do Nascimento Oliveira⁵
Francisco Fabio Vasconcelos Junior⁶

**ATRIBUTOS GERADOS NO FUTURO TERCEIRO SARGENTO
POR MEIO DAS INSTRUÇÕES DE LUTAS**

¹ Graduando do Curso Superior de Tecnologia em (nome do curso) da Escola de Sargentos das Armas (ESA), e-mail: pedrotjs15@gmail.com

² Graduando do Curso Superior de Tecnologia em (nome do curso) da Escola de Sargentos das Armas (ESA), e-mail: felipecampelo321@gmail.com

³ Graduando do Curso Superior de Tecnologia em (nome do curso) da Escola de Sargentos das Armas (ESA), e-mail: rafaelhenriqueb2@gmail.com

⁴ Graduando do Curso Superior de Tecnologia em (nome do curso) da Escola de Sargentos das Armas (ESA), e-mail: lucaschagas001@gmail.com

⁵ Graduando do Curso Superior de Tecnologia em (nome do curso) da Escola de Sargentos das Armas (ESA), e-mail: bramatheus83@gmail.com

⁶ Graduando do Curso Superior de Tecnologia em (nome do curso) da Escola de Sargentos das Armas (ESA), e-mail: fabiovascjr16@gmail.com

Pedro Vinicius Diogo da Silva
Felipe Buery de Melo Campelo
Rafael Henrique Bezerra da Silva
Lucas Chagas Tavares de Oliveira
Matheus do Nascimento Oliveira
Francisco Fabio Vasconcelos
Junior

**ATRIBUTOS GERADOS NO FUTURO TERCEIRO SARGENTO
POR MEIO DAS INSTRUÇÕES DE LUTAS**

Artigo Científico do Curso Superior de Tecnologia em Artilharia apresentado à Escola de Sargentos das Armas como requisito para a obtenção do título de Tecnólogo em Ciências Militares

Orientador: 1º Ten Marcus **Belchior** Filho Rodrigues Área de concentração: Ciências Militares

**TRÊS CORAÇÕES – MG
2022**



ESCOLA DE SARGENTOS DAS ARMAS
ESCOLA SARGENTO MAX WOLF
FILHO FOLHA DE APROVAÇÃO

Pedro Vinicius Diogo da Silva
Felipe Buery de Melo Campelo
Rafael Henrique Bezerra da Silva
Lucas Chagas Tavares de Oliveira
Matheus do Nascimento Oliveira
Francisco Fabio Vasconcelos Junior

ATRIBUTOS GERADOS NO FUTURO TERCEIRO SARGENTO
POR MEIO DAS INSTRUÇÕES DE LUTAS

Artigo Científico do Curso Superior de Tecnologia em Artilharia apresentado à Escola de Sargentos das Armas como requisito para a obtenção do título de Tecnólogo em Ciências Militares.

DATA: _____/_____/_____

APROVADO ()

BANCA EXAMINADORA

Membro

Membro

1º Ten Marcus **Belchior** Filho

Orientador

RESUMO

Este trabalho abrange um tema de interesse de qualquer força de defesa nacional, a manutenção da integridade física e mental, bem como o desenvolvimento atitudinal de seus integrantes. Isso por meio do desenvolvimento de atividades ligadas as artes marciais, mais precisamente na formação do aluno da Escola de Sargentos das Armas, desse modo tem-se como objetivo expor as vantagens, avaliando possíveis melhorias na qualificação do aluno e provar a essencialidade de tais atividades no período de formação do futuro terceiro sargento do Exército Brasileiro. Apesar de estar em paz, a Força Terrestre Brasileira atua constantemente em diversas operações de GLO, bem como nas faixas de fronteira, pondo a tropa em constante contato com o público civil, aumentando a necessidade do domínio de meios não letais. Outro ponto a ser considerado é o fato do sargento ser o elo que une a tropa ao comando, desse modo, esses militares devem possuir autoconfiança para transmitir aos seus subordinados para que os subordinados possam confiar neles. Bem como ser disciplinado de para que atue como combatente eficiente no cumprimento dos deveres constitucionais das Forças Armadas. Todos os atributos citados podem ser desenvolvidos por meios de instruções de artes maciais, esse trabalho visa detalhar e respaldar tais afirmações. Será apresentado exemplos da utilização dos conhecimentos de lutas em variadas situações, tais como em operações urbanas, na disciplina e adestramento da tropa, assim como no desenvolvimento da autoconfiança por parte do militar. Essa pesquisa tem por objetivo geral demonstrar como o uso das artes marciais desenvolve conteúdos atitudinais importantes, conteúdos estes valorizados na formação do 3º sargento do Exército Brasileiro. O trabalho desenvolvido seguiu os parâmetros da revisão bibliográfica integrada ao estudo explicativo e descritivo, que visam facilitar o entendimento do assunto a ser investigado.

Palavras-chave: Força Terrestre Brasileira. Atributos. Artes marciais. Exército Brasileiro.

ABSTRACT

This work covers a topic of interest to any national defense force, the maintenance of physical and mental integrity, as well as the attitudinal development of its members. This through the development of activities related to martial arts, more precisely in the formation of the student of the Escola de Sargentos das Armas, in this way the objective is to expose the advantages, evaluating possible improvements in the qualification of the student and proving the essentiality of such activities. in the training period of the future third sergeant of the Brazilian Army. Despite being at peace, the Brazilian Ground Force constantly acts in several GLO operations, as well as in the border strips, putting the troop in constant contact with the civilian public, increasing the need to master non-lethal means. Another point to be considered is the fact that the sergeant is the link that unites the troop to the command, in this way, these soldiers must have self-confidence to transmit to their subordinates so that the subordinates can trust them. As well as being disciplined to act as an efficient combatant in fulfilling the constitutional duties of the Armed Forces. All of the aforementioned attributes can be developed by means of martial arts instruction, and this work aims to detail and support such claims. Examples of the use of knowledge of struggles in various situations will be presented, such as in urban operations, in the discipline and training of the troop, as well as in the development of self-confidence on the part of the military. This research has the general objective to demonstrate how the use of martial arts develops important attitudinal contents, contents that are valued in the training of the 3rd sergeant of the Brazilian Army. The work developed followed the parameters of the bibliographic review integrated to the explanatory and descriptive study, which aim to facilitate the understanding of the subject to be investigated.

Keywords: Brazilian Land Force; attributes; martial arts; Brazilian army

LISTA DE FIGURAS

Figura 1: Disputa de Karatê.

16

LISTA DE SIGLAS

EUA	Estados Unidos da América
GLO	Garantia da Lei e da Ordem

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	9
2 DESENVOLVIMENTO	11
2.1 REFERENCIAL TEÓRICO	11
2.2 Artes Marciais e defesa pessoal nas operações militares	12
2.3 Importância da autoconfiança e seu desenvolvimento na pratica de artes marciais	13
2.4 Disciplina adquirida através das artes marciais no adestramento da tropa	14
2. 5 Tipo De Pesquisa	14
2.5.1 Metodologia	14
3 CONSIDERAÇÕES FINAIS	15
REFERÊNCIAS	17

1 INTRODUÇÃO

O seguinte trabalho tem por tema a importância da instrução de lutas na formação do aluno da Escola de Sargentos das Armas e se delimitou a abordar os atributos que as instruções de luta geram na formação desses sargentos. Dessa maneira, este trabalho tem por finalidade responder a seguinte questão norteadora: Quais atributos podem ser desenvolvidos através da instrução de lutas? De forma a responder essa questão será apresentado exemplos da utilização dos conhecimentos de lutas em variadas situações, tais como em operações urbanas, na disciplina e adestramento da tropa, assim como no desenvolvimento da autoconfiança por parte do militar. Essa pesquisa tem por objetivo geral demonstrar como o uso das artes marciais desenvolve conteúdos atitudinais importantes, conteúdos estes valorizados na formação do 3º sargento do Exército Brasileiro.

O uso das artes marciais remonta 7 mil anos atrás ainda na Índia com monges budistas, no mundo contemporâneo militar pode-se ressaltar a publicação do manual de campo do exército dos Estados Unidos da América (EUA) que ressaltou a importância do combate corpo-a-corpo no Exército Moderno. A introdução das lutas se deve principalmente a necessidade moderna do combate aproximado, nos tempos mais antigos arqueiros tomavam posições em torno de burgos de forma a ocupar aquela localidade, na Segunda Guerra Mundial grandes canhões de artilharia despejavam fogos sobre cidades sitiadas, contudo nos dias atuais incursões de pequena escala tomaram grande importância levando forças inimigas outrora a longa distâncias a estarem bem próximas e por isso a necessidade da especialização do sargento moderno para tais situações de combate corpo a corpo e por isso, o uso das artes marciais.

O Exército Brasileiro (EB) em consonância com o Exército Norte-Americano busca atualizar seu EB70-CI-11.414 Treinamento Físico Militar Lutas, 4ª Edição, 2017 e o Caderno de Instrução-Combate Corpo a Corpo de maneira a regulamentar as técnicas e instruções de luta; No Brasil devido à ausência de conflitos externos, o foco está nas operações urbanas e operações de garantia da lei e da ordem que muitas vezes exigem o contato com o agente perturbador da ordem pública.

Sendo a hierarquia e a disciplina a base do Exército Brasileiro, as artes marciais e seus ensinamentos milenares podem facilitar o adestramento e o maior controle da tropa por parte do sargento, líder das pequenas frações, sua prática leva ao desenvolvimento de atributos que geram autoconfiança e o espírito de cumprimento do dever, conceitos fundamentais para a formação de um sargento, a disciplina gerada incute aos subordinados os sentimentos de respeito e admiração.

No mundo militar, baixas não são aceitáveis, contudo, são inevitáveis, não há nada que se possa fazer quando dentro de uma operação para evitar tal fato, mas pode-se tentar

diminuir seu tamanho o aprimoramento do sargento visa proporcionar caminhos que o levem a diminuir esse possível efeito colateral. Treinado muitas vezes com intuito de subir em morros com dezenas de agentes perigosos na parte superior o militar se vê sempre em situações de altíssimo risco e as únicas armas que tem a sua mão é o constante aprimoramento seja em sua confiança, seja em sua capacidade física, assim potencializando suas capacidades ofensivas com intuito de diminuir ao máximo a probabilidade de ser abatido em combate.

2 DESENVOLVIMENTO

Artes Marciais é o nome como são conhecidos os diversos estilos de luta corpo a corpo encontrados em todo o mundo que usam técnicas de defesa e ataque e são aprendidos a partir de muito estudo e treinamento. O nome artes marciais faz referência a Marte, o deus da guerra romano. Com isso, podemos dizer também que artes marciais são as artes da guerra ou as artes do guerreiro. Algumas das mais praticadas no mundo são judô, kung fu, aikido, tai chi chuan, caratê, krav magá, full contact, jiu-jitsu, taekwondo, muay thai e etc.

É muito comum que a expressão artes marciais nos remeta imediatamente a lutadores no oriente, a nomes como kung fu, caratê ou judô, ou ainda a celebridades como Bruce Lee e Jackie Chan. Contudo, as artes marciais são desenvolvidas e praticadas em todo o mundo, sendo que grande parte delas são criações de ocidentais, algumas até nasceram aqui no Brasil.

É importante mostrar ao leitor, com base em estudo científico, que a implementação de mais instruções de artes marciais, como também o seu aperfeiçoamento prático e teórico, é de extrema importância para capacitar o futuro sargento, que certamente irá utilizar tais ensinamentos em suas atividades no corpo de tropa.

As Artes Marciais se tornaram um caminho para os que desejam adquirir algumas virtudes dos samurais, como equilíbrio e disciplina, no seu dia a dia. Submetidos quase que diariamente a grandes desafios, como a morte, aqueles guerreiros tiveram que desenvolver algumas habilidades para conseguir vencer seus medos, traumas e manter uma mente saudável e serena.

Esses conhecimentos poderão ser utilizados em diversas situações durante a carreira do militar, como por exemplo em operações urbanas, na disciplina e adestramento da tropa, no desenvolvimento da autoconfiança e, mais tarde, já formado sargento, poderá incutir aos seus subordinados os sentimentos de respeito e admiração.

A atualização e o aperfeiçoamento dos conhecimentos sobre as artes marciais por parte do Exército brasileiro, principalmente nas atualizações EB70-CI-11.414 Treinamento Físico Militar Lutas, 4ª Edição, 2017 e do caderno de instruções de combate, são de grande importância para ensinar ao 3º sargento, em formação, novas técnicas de defesa e luta corpo a corpo. Com isso o trabalho procurará atingir os seguintes objetivos: apresentar os atributos

gerados pelas artes marciais, e como sua implementação agregaria na formação do aluno da Escola de Sargentos das Armas, analisar o uso da autodefesa nas operações urbanas, avaliar no Militar o desenvolvimento da autoconfiança por meio das artes marciais e a importância da disciplina gerada pelas artes marciais no adestramento da tropa.

2.1 REFERENCIAL TEÓRICO

A história da arte marcial começa com o desenvolvimento da civilização, quando as pessoas começam a acumular riquezas, elas começam a sentir a necessidade de serem protegidas, abrindo espaço para a profissionalização.

A história das Artes Marciais se confunde com o tempo. Há relatos de que elas surgiram na Índia em 5000 a.C., quando os monges budistas que praticavam meditação por horas a fio se dedicavam a uma prática corpórea de movimentos chamada *Vajramushti* que em Sânscrito significa Punho Real (NATALI, 1987).

As Artes Marciais, desde seu princípio histórico, têm passado por várias transformações no decorrer do tempo; novos estilos foram criados, outros foram adaptados e modificados para o contexto da época, geográfico e necessidade em que se encontravam, criaram-se filosofia e entre outras adaptações que foram feitas. Algumas artes da guerra originadas tanto no ocidente como no oriente são praticadas em todo o mundo. Hoje são praticadas com três funções: modalidades mais esportivas, visando somente à competição; modalidades mais marciais que praticam a defesa pessoal em uma situação sem regras; e os que praticam buscando um melhor condicionamento físico, mental e espiritual. (BELCHIOR, 2017).

A seguir, será apresentada a Figura 1, na qual ilustra uma Disputa de Karatê.

Figura 1: Disputa de Karatê.



Fonte: WKF (2006)⁷.

2.2 Artes Maciais e defesa pessoal nas operações militares

Desde os primórdios, o combate corpo a corpo, que se caracteriza pela luta sem uso de armas, se faz presente na vida do homem, seja ele para sobrevivência, combates em conflitos bem como por esporte. No cenário atual, os conflitos estão cada vez mais complexos, diferenciando-se muito dos combates regulares do passado, buscando-se cada vez mais a diminuição dos efeitos colaterais principalmente nas operações de garantia da lei e da ordem (GLO), tendo como consequência cada vez menos impactos negativos para a sociedade.

Nesse contexto, as forças armadas de diversos países, vem se atualizando e desenvolvendo métodos de combate para aplicação adequada de técnicas de lutas, visando situações onde a aplicação dessas técnicas seja mais prudente e efetiva que o uso da arma de fogo. Por exemplo os EUA que em 2002 adotou o programa de treinamento de combate mão- a-corpo do Exército Moderno (MAC) com a publicação do manual de campo do Exército dos EUA (FM 3-25.150) e o estabelecimento da Escola de Combate do Exército dos EUA. (No Brasil, através do manual EB70-CI-11.414 Treinamento Físico Militar Lutas, 4ª Edição, 2017 e o Caderno de Instrução - Combate Corpo a Corpo, o Exército Brasileiro regulamenta suas instruções e técnicas de lutas e combate corpo a corpo.

O militar geralmente é treinado para cumprir missões utilizando seu armamento, dependendo dele para sua autodefesa. Nas operações urbanas, tendo como principal cenário as ruas e favelas, há por muitas vezes um espaço limitado de ação, fazendo com que o uso do armamento não seja tão eficaz como o combate corpo a corpo, e uma técnica de luta aperfeiçoada por esses militares pode acarretar maior êxito nas operações, por se adaptar bem ao ambiente trabalhado, preservando assim a vida do militar que as aplica e do agente adverso, caso necessário.

2.3 Importância da autoconfiança e seu desenvolvimento na pratica de artes maciais

As artes marciais desenvolvem entre seus atributos, a autoconfiança que acaba se destacando na carreira do sargento, já que em sua carreira é necessário ter a confiança em plena condição para os próprios desafios da profissão. Sendo uma profissão com atividades de bastante exaustão. A arte marcial entra em convergência com o meio militar quando

⁷ Foto retirada do site WKF. Disponível em: <https://www.wkf.net/news-center-new/3rd-international-karate-open-al-ahli-dubai-2014/44>. Acesso em: 22 mar. 2022.

somam seus atributos que de certa forma já se complementam, sendo a autoconfiança o tributo base para dela se desenvolver as demais, e serve muito bem com a formação do militar, onde vai potencializar a incorporação de outros atributos, como é o objetivo da maioria das atividades durante um curso de formação.

A arte marcial por si só, promove a autoconfiança por meio das técnicas e lições aprendidas ao superar cada limitação e desafio; no meio militar ela seria direcionada a tê-la como finalidade.

Pode-se confirmar essa ideia no livro Segundo Frossard (2015, p.), Karatê, a arte de transformar vidas:

[...] A verdade é que o Karatê me trouxe autoconfiança e tornou-me uma pessoa mais forte. Com o passar dos anos, a prática do esporte deixou de ser uma simples forma de me defender de agressões físicas, e tornou-se um novo estilo de vida, um hábito saudável, uma atividade física, uma filosofia, um aprendizado, uma humanização, etc.

A autoconfiança para a formação do sargento é de suma importância, principalmente por ser uma patente de bastante contato com os demais militares, sendo o elo entre o comando e a tropa, essencial o sargento recém formado ou não, demonstrar autoconfiança em si para o cumprimento das Missões confiadas a ele, passando assim tal imagem ao seu subordinados, contribuindo em sua liderança e credibilidade em relação aos seus superiores, mantendo sempre em mente aquele pensamento de que todas as missões poderão ser cumpridas.

2.4 Disciplina adquirida através das artes maciais no adestramento da tropa

A disciplina é a capacidade de se manter focado nas tarefas necessárias para concretização de uma meta sem se desviar e sem perder a motivação. Mais um item essencial nos quebra cabeças da excelência pessoal, pois tanto o foco quanto a dedicação estruturada e contínua são essenciais para que um desempenho excepcional seja atingido. Essa definição pode ser utilizada em diversas modalidades, ou até mesmo nos objetivos do dia a dia de qualquer um, a disciplina eleva a outro patamar o esforço de todos os objetivos, já nas artes maciais é indispensável esse vínculo com a disciplina.

No meio militar a disciplina além de ser um dos dois pilares fundamentais da Força, é também uma poderosa ferramenta se desenvolvida detidamente por meio das artes maciais, e pode ser utilizada no que tange ao adestramento das tropas. A formação do sargento exige isso dele através de exercícios implícitos durante esse período, podendo ser

transmitido pelos mesmos para as tropas posteriormente.

“Com as artes marciais, você aprende a ter disciplina interna, nosso comportamento na vida pessoal também é um espelho do nosso comportamento nos treinos e dos ensinamentos”. (SAULO DUAILIBE, 2017).

Essa disciplina pode servir de base para que o sargento formado use a seu próprio proveito numa possível missão de adestramento na tropa, incutindo isso no dia-dia dos seus subordinados, dando sua tropa condições melhores para o cumprimento das missões.

2.5 Tipo De Pesquisa

Esta pesquisa é uma pesquisa qualitativa que engloba a pesquisa bibliográfica. Na qual foi analisado uma coleção de manuais de instrução do Exército Brasileiro, artigos científicos, bem como trabalhos de conclusão de curso. Dessa análise, foi decidido utilizar os dados dessas fontes de materiais para fundamentar a pesquisa, uma é o livro de Metodologia de Pesquisa confeccionado pelos discentes da seção de disciplinas acadêmicas, trabalhos acadêmicos e outro referente ao manual de lutas, disponível no site do Exército Brasileiro.

2.5.1 Metodologia

O trabalho desenvolvido seguiu os parâmetros da revisão bibliográfica integrada ao estudo explicativo e descritivo, que visam facilitar o entendimento do assunto a ser investigado e, por meio desses parâmetros que, segundo Gil (2008, p. 58), “é desenvolvida a partir de material já elaborado, constituído de livros e artigos científicos”.

Seguindo o pensamento de Gil (2008), foi realizada a primeira fase do projeto, a qual contempla a pesquisa de fontes, por meio do uso de consolidação bibliográficos relativos ao tema proposto, assim como livros de acervos virtuais, manuais de instrução do exército brasileiro, tal como “EB70-CI-11.414 Treinamento Físico Militar Lutas, 4ª Edição, 2017” dentre outros, julgados pertinentes ao longo da pesquisa que propiciará observar como a importância da instrução de lutas na formação militar irá auxiliar no desenvolvimento dos atributos militares. Em seguida, foi feita a segunda etapa, na qual foi utilizada a leitura exploratória. Já na terceira e última etapa foi feita a leitura analítica.

O estudo apresentou característica descritiva por detalhar sobre: a importância das artes marciais na carreira militar que permite a capacitação dos militares para o desenvolvimento de novos atributos. Desse modo, a criação de novas metodologias e

recursos irá transformar o militar por meio de uma reestruturação curricular que atualizará o processo de ensino e aprendizagem.

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao chegar ao final deste artigo, considera-se que ele apresenta uma tentativa de auxiliar na compreensão dos atributos que a instrução de luta gerará no terceiro sargento. Demonstrou-se, por meio de pesquisas bibliográficas os atributos gerados pela instrução de luta, para isso utilizaram-se referências presentes nos manuais de luta do Exército. Sabe-se que a pesquisa apresenta algumas lacunas que poderão, futuramente, preencherem-se por meio de novos questionamentos e, conseqüentemente, novas pesquisas que contribuirão para o melhor desenvolvimento do tema.

Todavia, considera-se que o objetivo proposto foi alcançado e contemplado, uma vez que, consultando-se este material, o terceiro sargento terá acesso a meios que contribuirão para o seu desenvolvimento.

REFERÊNCIAS

CATANHEDE, A. L. I.; REZENDE, A. C. C.; NASCIMENTO, E. **Artes Marciais no Exército Brasileiro : uma análise histórica**. Minas Gerais, 2010. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd140/artes-marciais-no-exercito-uma-analise-historica.htm>

DIAS, M. H.; DE Oliveira, P. N.; DE SOUZA. F. J. **A importância da atitude disciplinar nas artes Marciais**. Goiás, 2013. Disponível em : <http://fug.edu.br/repositorio/2013-2/EdiFisica/A%20IMPORT%C3%82NCIA%20DA%20ATITUDE%20DISCIPLINAR%20NAS%20ARTES%20MARCIAIS.pdf>

DUALIBE, Saulo. Arte marcial ensina disciplina e respeito com a vida. **O imparcial**, Maranhão , 21 Out. 2017. Disponível em: <https://oimparcial.com.br/policia/2017/10/arte-marcial-ensina-disciplina-e-respeito-para-vida/>

HAND- to-hand combat. *In:Wikipédia* : the free encyclopedia. Disponível em:
https://en.wikipedia.org/wik/Hand-to-hand_combat#:~:text=In%202002%20the%20U.S%20Army%20adopted%20the%20Modern,a%20its%20hand-to-hand%20combat%20system%20in%20early%202008.

NATALHI,Marco.**Vajramusti**: A arte marcial dos Monges Budistas. São Paulo Editorial, 1987

SILVA, Dinalva Ferreira da; SILVA, Dione Aparecido Ferreira da; SILVA, Eduardo Luine da; RODRIGUES, Thamara Marques. **Metodologia de pesquisa**. 2. ed. Três Corações. Escola de Sargentos das Armas. ESA, 2021, 78 p.

GIL, Antonio Carlos. Como elaborar projeto de pesquisa. 6 ed. São Paulo: Atlas, 2017.

BELCHIOR FLIHO, Marcus. A IMPORTANCIA DAS ARTES MARCIAIS PARA O OFICIAL COMBATENTE DE CARREIRA. **Resende: AMAN, 2017. Monografia**

3rd INTERNATIONAL KARATE OPEN AL-AHLI DUBAI 2014; in WKF. Disponível em:
<https://www.wkf.net/news-center-new/3rd-international-karate-open-al-ahli-dubai-2014/44>

BRASIL. Ministério da Defesa. Exército Brasileiro. **C 20-50**: treinamento físico militar lutas. Brasília: EGGCF, 2002