

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

RICARDO CARVALHO SOUZA

**A ARTE MARCIAL NO TREINAMENTO PARA O COMBATE:
seus benefícios e sua utilização na superação de adversidades por soldados na Minustah**

Resende

2010

RICARDO CARVALHO SOUZA

**A ARTE MARCIAL NO TREINAMENTO PARA O COMBATE:
seus benefícios e sua utilização na superação de adversidades por soldados da Minustah**

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 1º Tenente Inf Jonathas Nascimento Serpa.

Resende

2010

RICARDO CARVALHO SOUZA

**A ARTE MARCIAL NO TREINAMENTO PARA O COMBATE:
seus benefícios e sua utilização na superação de adversidades por soldados na Minustah**

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 1º Tenente Inf Jonathas Nascimento Serpa.

COMISSÃO AVALIADORA



Jonathas Nascimento Serpa – 1º Ten Inf
Orientador

Túlio Pires Barboza – 1º Ten Inf
Avaliador

Resende

2010

Dedico esta obra a toda minha família, pois ela que me fortalece a cada dia e deixa, em meus pensamentos, a vontade de lutar cada dia mais pelo nosso sucesso. Em especial, a minha mãe Ana Beatriz, ao meu pai Vicente Roberto e ao meu irmão Gustavo Carvalho, que sempre me apoiaram na prática das artes marciais. A distância de casa durante estes anos me fez refletir sobre o quanto amo todos vocês. Dedico também aos diversos amigos que sempre acreditaram na minha vontade de perseverar, mesmo quando ninguém mais acreditava.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, pois, nos diversos momentos difíceis, ELE sempre me confortou.

Ao meu orientador 1º Tenente Jonathas Nascimento Serpa.

Ao meu amigo Marcelo, pelo apoio prestado antes do processo de seleção desta Academia Militar.

A todos que colaboraram para a conclusão desta pesquisa.

“Ser hoje melhor do que ontem; e amanhã melhor do que hoje. Eis o grande objetivo da vida.”

Constâncio C. Vigil

RESUMO

SOUZA, Ricardo Carvalho. **A arte marcial no treinamento para o combate:** seus benefícios e sua utilização na superação de adversidades por soldados na Minustah. Resende: AMAN, 2010. Monografia.

O presente trabalho em questão, fruto de pesquisa bibliográfica, tem por objetivo identificar os principais benefícios advindos da prática de artes marciais. Simultaneamente procuramos apontar como estes benefícios podem ser importantes na superação de adversidades num ambiente de combate como o Haiti. O trabalho ficou delimitado a um estudo de militares brasileiros durante o período de 2004 a 2009. Utilizando-se em sua maioria de um método dedutivo, foram feitas para este estudo pesquisas de informações através de observações, livros, revistas, artigos, manuais e páginas da internet, tanto nacionais como internacionais. É apontada a importância de observar-se a estrutura do trabalho. Em uma etapa preliminar, foi apresentada a exposição do tema e o que já foi escrito sobre o assunto. No prosseguimento, caracterizamos o ambiente haitiano e as dificuldades encontradas em sua missão de paz, culminando com a história das artes marciais, seus benefícios e sua utilização na solução de adversidades no Haiti. O trabalho reafirma em seu desfecho a função das artes marciais como ferramenta no emprego e preparo das tropas brasileiras em operações de missão de paz, tudo com a finalidade de aprimorar esse treinamento.

Palavras-chave: Haiti, Missão de paz, Artes marciais, Benefícios, Adversidades no Haiti.

ABSTRACT

SOUZA, Ricardo Carvalho. **The martial art training for combat:** its benefits and its use in overcoming adversity by soldiers in MINUSTAH. Resende: AMAN, 2010. Monograph.

This work involved, the result of literature review, aims to identify the main benefits from the practice of martial arts. Simultaneously seek to show how these benefits can be important in overcoming adversity in a combat environment such as Haiti. The work was limited to a study of Brazilian military during the period 2004 to 2009. Using mostly a deductive method, were made for this study searches for information through observations, books, magazines, articles, manuals and websites, both domestic and international. It pointed to the importance of observing the structure of work. In a preliminary step, was presented the talk and what has been written about the subject. In pursuit, we characterize the Haitian environment and the difficulties encountered in their mission of peace, culminating in the martial arts history, its benefits and its use in the solution of adversity in Haiti. The work in its outcome reaffirms the role of martial arts as a tool in employment and preparation of the Brazilian troops in peacekeeping operations, all with the purpose of improving this training.

Key words: Haiti, Peace mission, Martial Arts, Benefits, Adversities in Haiti.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	9
2	REFERENCIAL TEÓRICO-METODOLÓGICO.....	11
2.1	Revisão da literatura e antecedentes do problema	11
2.2	Referencial metodológico e procedimentos	14
3	RESULTADOS E ANÁLISE DOS DADOS	17
3.1	Haiti	17
3.2	Fatores de dificuldade no ambiente operacional do Haiti	18
3.3	Benefícios das artes marciais	19
3.3.1	As Artes Marciais	19
3.3.2	A Auto Defesa (Defesa Pessoal)	21
3.3.3	A Aptidão Física	25
3.3.4	A Coragem (confiança em suas habilidades)	27
3.3.5	O Equilíbrio Emocional	30
4	CONCLUSÃO	35
	REFERÊNCIAS	37
	APÊNDICES	40
	ANEXOS	44

1 INTRODUÇÃO

A literatura e os estudos científicos mostram que a prática de atividades físicas é de grande valor para a saúde do ser humano. Atualmente várias pesquisas estão sendo realizadas no intuito de descobrir os verdadeiros benefícios das atividades físicas. E neste parâmetro, insere-se como atividade física, a prática das artes marciais. Na esfera militar, as artes marciais, ou lutas, são atividades físicas que visam a capacitar o militar a travar combate corpo a corpo, por meio do treinamento de técnicas de ataque e defesa. (BRASIL, 2002, p. 8-21).

Seu estudo é relevante para o meio militar, uma vez que os benefícios da prática das artes marciais podem ser utilizados por um soldado na superação de adversidades encontradas no combate. A arte marcial, como uma atividade física, pode ser utilizada no treinamento e preparo de tropas para a Missão das Nações Unidas para a Estabilização do Haiti (Minustah), uma vez que há um estado de caos estabelecido na Ilha Espanhola. Por isso, o tema, as artes marciais no treinamento e preparo para a guerra, se torna tão importante no mundo atual, já que as situações de combate são cada vez mais uma realidade para o soldado das forças armadas.

A presente pesquisa busca apontar a importância da prática das artes marciais para o militar das forças armadas. Buscamos criar uma ferramenta para a solução dos diversos empecilhos que o soldado encontrará durante sua carreira em combate.

Delimitamos o nosso foco de pesquisa na identificação dos benefícios da prática das artes marciais, procurando destacar os mais importantes na melhora do ser humano. Simultaneamente a este foco, procuramos apontar como estes benefícios podem ser importantes na superação de adversidades num ambiente de combate como o Haiti. A presente pesquisa focou acontecimentos e fatos ocorridos durante o período de 2004 a 2009.

Faz-se necessário definirmos alguns conceitos que entendemos como fundamentais para o desenvolvimento do assunto. Primeiramente, o estudo se trata da utilização dos benefícios das artes marciais no Haiti. Minustah, do francês Mission des Nations Unies pour la stabilisation en Haiti, é no português chamada de Missão das Nações Unidas para estabilização do Haiti. (UNITED, 2009).

Nossos objetivos foram especificamente identificar os benefícios físicos, psicológicos e técnicos ou operacionais, comprovados pela prática de artes marciais e verificar as adversidades encontradas pelos soldados nas atividades da Minustah, considerando todo o contexto em que estes soldados estão inseridos. Ao mesmo tempo, como objetivo maior,

buscamos relacionar os benefícios advindos das artes marciais com a atividade militar em geral e a atividade de Missão de paz no Haiti, apontando estes benefícios como solução para os problemas encontrados.

Como principais fontes consultadas, podemos apontar Kawaguti (2006), repórter que descreve de forma imparcial o cotidiano dos militares na missão de paz no Haiti, principalmente no início das operações militares. Através das páginas de seu livro, Kawaguti (2006) conta histórias do primeiro contingente a desembarcar no Haiti para a Minustah.

No que se refere ao assunto artes marciais, muitas fontes foram consultadas, porém o manual de Treinamento Físico Militar – Lutas (2002) se destaca como base doutrinária para o assunto. Todas as instruções de lutas ministradas no Exército Brasileiro se baseiam em cima deste manual.

Em cima disto, a presente monografia está assim estruturada:

No primeiro capítulo, procuramos expor as diferentes opiniões e idéias sobre o Haiti e seus problemas, ao mesmo tempo em que buscamos informações sobre as artes marciais, tudo a fim de obter afirmações e dados para o problema.

O segundo capítulo traz a coleta de dados e as respectivas conclusões averiguadas. Foram feitas pesquisas através de questionários e entrevistas a pessoas ligadas ao assunto e de consulta a livros, manuais, revistas e artigos, entre eles, alguns eletrônicos. A pesquisa a páginas da internet foi de grande importância, por ser um veículo rápido de obtenção de informações nacionais e internacionais sobre o assunto estudado.

No terceiro e último capítulo apresentamos a conclusão de nosso trabalho. Diante disto, foi feita a organização das informações através de uma análise dos resultados e a exposição dessas conclusões inseridas no ambiente militar de combate, ambiente este caracterizado pelo Haiti.

2 REFERENCIAL TEÓRICO-METODOLÓGICO

Nosso tema de pesquisa insere-se na linha de pesquisa de Treinamento Físico Militar (TFM) e na área de estudo Instrução Militar, assuntos previstos dentro das Ciências Militares.

2.1 Revisão da literatura e antecedentes do problema

Buscando identificar o que de mais importante e atualizado tem sido produzido sobre o tema “As artes marciais no treinamento e preparo para a guerra” procuramos primeiramente apontar o que de mais relevante tem sido escrito a respeito das artes marciais.

A procura pela prática de atividades físicas é cada vez maior nos dias de hoje. Isto se deve aos inúmeros efeitos benéficos que elas apresentam ao organismo humano. (FLORES, 2009, p. 4).

Com isto, a busca pela prática das artes marciais também aumentou, já que as lutas, assim chamada pelos militares do exército brasileiro, são também atividades físicas em sua essência. Assim, as artes marciais são uma das melhores formas para se manter saudável e em forma. (COST..., [200-]).

Analisando em outra frente, as artes marciais são importantes para superação de adversidades, como os obstáculos encontrados pelos soldados brasileiros no Haiti. Para que se entenda inicialmente um pouco do que realmente acontece no Haiti, apontamos um relato da obra de Kawaguti (2006) como exemplo das dificuldades encontradas pelos soldados brasileiros diante de operações de combate e seus desafios diante deste caos:

O tiroteio continuou intenso, e o tempo parecia uma eternidade. “Não foi um combate longo, não sei quanto tempo durou, mas foi o suficiente para dar um medo danado em todo mundo. Acho que, nessa hora, vale muito aquele conceito do ato reflexo, da vontade, da preparação do soldado, do fato de estar do lado do companheiro e de você não querer passar vergonha. O outro também pensa a mesma coisa e, assim, todo mundo vai para a frente e acaba conquistando o objetivo”, diria mais tarde o general Heleno. “Medo todo mundo tem nessa hora, e quem disser que não tem é maluco ou está mentindo”, afirmou.

O entendimento da história do Haiti é de suma importância para que se compreendam as dificuldades a que estão submetidos os militares brasileiros na Minustah. Perante a situação de caos em que se encontra o Haiti e diante do estado de combate urbano que os soldados na Minustah foram inseridos, há a necessidade de que se desenvolvam atividades voltadas ao bom desempenho das diversas missões. Destas atividades, a sessão de lutas, através da prática

de artes marciais, é uma alternativa para os soldados na solução de diversos problemas encontrados no Haiti.

Quando nos referimos à solução de problemas, estamos falando da criação de benefícios pelas artes marciais, fato este que é amparado primeiramente por Jamie Hanson ([200-?]), que nos apresenta o seguinte esclarecimento:

Para além dos benefícios mais importantes de auto-defesa, a formação em artes marciais é benéfico na manutenção da sua saúde também. Sim, o treinamento de artes marciais têm vários benefícios à saúde. As artes marciais como kung fu, tae kwon do, karatê, etc. ajudam você a melhorar sua saúde cardiovascular e também ajuda a tonificar os músculos. É considerada como a melhor forma de exercício, que melhora a sua resistência devido à ginástica que faz parte do programa de treinamento.

Os benefícios são tantos, que outros exércitos do mundo utilizam-se deste artifício de prática das artes marciais para a melhora de diversos fatores biológicos nos militares. Segundo Michael Brick, “As forças armadas dos Estados Unidos estão adotando um esporte de combate comumente conhecido como "ultimate fighting" que, apenas uma década atrás, era chamado de briga de galos humana, sendo proibido na maioria dos lugares.” (2008).

Dentro dos diversos exércitos do mundo, os oficiais procuram aplicações práticas para as artes marciais. Nos Estados Unidos, “Em 2002, o exército publicou uma nova seção do manual de campo sobre técnicas de artes marciais mistas.” (Michael Brick, 2008). No Exército brasileiro, a obra que 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, é o manual de Treinamento Físico Militar - Lutas. De acordo com este manual, “O treinamento do combate corpo a corpo visa capacitar o militar a defender-se contra agressões, com ou sem armas, e atacar a mãos livres, ou com arma branca, o seu oponente, desenvolvendo, assim, seu poder de combatividade, aperfeiçoando suas habilidades naturais e aumentando a rapidez de seus reflexos.” (BRASIL, 2002, p. 1-1).

Os diversos manuais apresentados tendem a se alinhar com a premissa de que as artes marciais são benéficas aos exércitos. Nos Estados Unidos, tomando o país como base novamente, podemos apontar dois manuais que regulam as atividades marciais no seu exército. Um deles é o manual de campanha de Treinamento Físico – Physical Fitness Training (FM 21-20) que trata sobre as atividades físicas dentro do exército americano. Outro manual, mais importante em relação ao assunto abordado, é o Manual de campanha de Defesa Pessoal (3-25.150), chamado de Combatives, que aborda as técnicas de defesa e ataque para a formação do soldado do exército americano. O fato de falarmos sobre os manuais do exército

dos Estados Unidos deve-se a importância militar que o país tem no mundo, sendo considerado pela maioria dos especialistas como a maior potência bélica da atualidade.

Um fato importante sobre isto, é que a divulgação destes manuais ao público é livre. Isto acontece por dois motivos: primeiramente porque o exército vê a importância do assunto atividade física para a sociedade e segundo porque a força terrestre americana visualiza como uma necessidade atual trazer a sociedade para o seu lado. Isto, ao ver do exército, somente aconteceria se a sociedade conhecesse mais as atividades desenvolvidas dentro da força, ou seja, conhecesse mais os manuais.

Diante desses dados e do que encontramos na literatura acerca do tema, podemos identificar algumas questões que nos parecem problemáticas como: apontar os principais benefícios das artes marciais. Além disto, podemos nos questionar como estes benefícios podem ser úteis na superação de adversidades em missões de combate ou de guerra. A problemática insere-se na missão de soldados brasileiros na Missão das Nações Unidas para Estabilização do Haiti (MINUSTAH) - do francês Mission des Nations Unies pour la Stabilisation en Haiti.

A busca pelos principais benefícios é de grande importância para a pesquisa, visto que muitas são as respostas apontadas para o problema exposto. Muitas são as respostas apresentadas pelos diversos autores, porém devemos salientar as principais para a utilização diante das adversidades encontradas no combate.

Frente a estes fatos, encontra-se como principal estudo deste trabalho, a busca dos principais benefícios psicológicos e físicos proporcionados pelas artes marciais as pessoas. Verificamos, desta forma, que capacitar as pessoas a se defenderem contra agressões, é somente um dos benefícios trazidos pela prática das artes marciais. Além disso, esses benefícios poderão se encaixar em militares para a solução das diversas situações em que a tropa no Haiti está suscetível.

2.2 Referencial metodológico e procedimentos

Visando identificar pesquisas que apontam para o tema exposto, é viável e oportuno problematizarmos a seguinte questão: que benefícios advindos da prática de artes marciais podem ser utilizados na superação das adversidades encontradas pelos soldados na Minustah?

Partimos da hipótese de que, se existem evidências de benefícios advindos da prática de artes marciais em pessoas, tanto psicológicas (autoconfiança e coragem) como físicas (melhor condicionamento físico, melhor capacidade de auto defender-se, melhor aparência física e maior disposição para a realização de tarefas cotidianas), então estes benefícios poderão ser utilizados em prol do treinamento de soldados para atuação em atividades militares.

Simultaneamente, partimos da hipótese de que, se na missão de paz no Haiti há inúmeras adversidades como o medo e a insegurança de estar em um ambiente de combate e o desgaste físico de estar em uma missão, então os benefícios advindos da prática das artes marciais serão de grande valor na luta contra estes problemas.

Juntamente a isto, pensamos que se os benefícios como superação do estresse, confiança em suas próprias capacidades, equilíbrio emocional perante à situações da vida cotidiana, melhora da coordenação motora, desenvolvimento da capacidade cardiorrespiratória, desenvolvimento do raciocínio, aumento da concentração, aumento da capacidade de auto se defender e melhora do condicionamento físico são evidenciados pelas pessoas civis que praticam artes marciais, então estes benefícios podem também ser evidenciados por soldados e utilizados para o seu aprimoramento profissional.

Logo, trabalhamos com as variáveis do problema: sabemos da complicação em apontar os principais benefícios advindos das artes marciais, porém buscaremos indicar somente aqueles que ajudarão a solucionar problemas para as tropas no Haiti. A busca por estes benefícios poderá ser um suporte ao treinamento e preparação das tropas brasileiras para as missões de paz ao redor do mundo, e não somente no Haiti.

Com o propósito de operacionalizarmos a pesquisa, adotamos os procedimentos metodológicos descritos abaixo.

Primeiramente, realizamos uma pesquisa bibliográfica visando rever a literatura, tudo isto para que nos fosse fornecido base teórica para prosseguirmos na pesquisa. Desse levantamento, destacam-se alguns autores como Kawaguti (2006) que expõe aos leitores cenas vivida por ele no Haiti durante o primeiro contingente. Através de seus relatos, ficamos conhecendo o caos vivido pelo país nos dias atuais e como as tropas da missão de paz

enfrentam os problemas que aparecem. A grandeza de sua obra se faz pelo fato de Kawaguti ser um jornalista, ou seja, não é um militar. O indivíduo civil, ao contar a sua trajetória no país latino, expõe de forma mais espontânea os seus sentimentos diante dos fatos que lhe são apontados. Ao mesmo tempo, de uma forma impessoal, relata os fatos, reconhecendo os esforços feitos pelas tropas na missão de paz.

Nossa primeira constatação foi que foram editados até o momento alguns bons títulos sobre o assunto missão de paz no Haiti, porém, grande parte destas obras foi feita por militares. Procuramos apontar os estudos tanto em obras civis como em obras militares, o que enriquece os dados encontrados. Quanto à qualidade das fontes, podemos dizer que os relatos feitos por pessoas que realmente vivenciaram as questões no Haiti foram mais valiosos à pesquisa em pauta.

Sobre o assunto dos benefícios das artes marciais, podemos apontar que vários foram os estudos feitos até o momento. Autores descrevem como benefícios das artes marciais tanto efeitos físicos com efeitos psicológicos, realçando o valor de nossa pesquisa. Destacam-se neste cenário as federações de artes marciais através de seus profissionais e as revistas especializadas no assunto. Procuramos não só apontar conteúdos referentes às artes marciais, mas também indicar relatos de artigos sobre as atividades físicas em geral. Ao estudarmos as artes marciais como atividades físicas, pudemos ampliar o leque de benefícios, enriquecendo nossa pesquisa.

O que ainda não foi estudado é como estes benefícios podem ser úteis aos soldados em missões de paz. Neste ínterim, buscamos associar estes benefícios aos problemas enfrentados no Haiti.

Amparados por estes fatos, passamos a coletar dados por meio de consultas a sites eletrônicos.

Adotamos como instrumento de coleta de dados o fichamento, mais precisamente o fichamento por citação, que foi feito para que as informações adquiridas fossem arquivadas da melhor maneira possível. Esse tipo de ficha apresenta a cópia, na forma de transcrição textual, de fragmentos considerados relevantes para o estudo do texto.

Adotamos ainda como instrumento de coleta de dados a observação direta de atletas praticantes de artes marciais. A observação foi realizada nas cidades de Alfenas - MG e Resende-RJ a fim de aprofundar os conhecimentos referentes às técnicas adotadas pelos lutadores em situações de ataque e de defesa de um oponente. O critério de seleção adotado foi o de observar, entre os lutadores, praticantes destaques nas modalidades estudadas. Foram observados campeões das modalidades de jiu jitsu e de taekwondo, além de poder analisar o

ambiente que os lutadores praticavam as diversas artes marciais. Foram ouvidos pessoas de diversos lugares na qual as artes marciais eram praticadas, como Alfenas - MG, Resende-RJ, e Santiago-Chile. Na cidade de Santiago no Chile, foram observados relatos dos oficiais da “Escuela Militar de Chile – General O’Higgins”, que descreveram a importância de artes marciais como o Taekwondo para a formação dos oficiais do exército chileno.

Adotamos também como instrumento de coleta de dados um questionário, que foi aplicado em praticantes das diversas artes marciais no período de 26 de janeiro de 2010 a 26 de junho de 2010. O questionário foi feito em 02 academias de artes marciais da cidade de Alfenas - MG e em 01 academia da cidade de Resende-RJ. Os questionados, que tinham idade entre 16 e 45 anos, assinaram um termo na qual concordavam em ter suas respostas utilizadas por esta pesquisa. O questionário, constituído de 15 questões (perguntas abertas, fechadas e mistas) foi dividido em três partes: a primeira, referente ao levantamento de dados pessoais dos praticantes (nome, idade e endereço); a segunda destinada a identificar a arte marcial que pratica abordando tópicos como tempo e nível de prática (graduação da arte marcial – faixa, cordão, etc.); a terceira e última abordava perguntas relacionadas à como e porque começou a praticar, os benefícios notados pela prática da arte marcial em questão e opinião sobre a participação das tropas brasileiras na Minustah.

Nossos objetivos foram levantar os benefícios das diversas modalidades marciais vivenciados pelos praticantes. A escolha de tal amostra foi orientada pelos critérios de diversidade na faixa etária. Ao escolhermos pessoas na faixa de idade de 15 a 45 anos, os dados obtidos se enriquecem, pois obtemos respostas de quem tem experiência no assunto e, simultaneamente, coletamos dados de quem está começando a vivenciar os tais benefícios. Um modelo do questionário utilizado segue em apêndice no final da pesquisa (Apêndice A).

No tratamento dos dados coletados, trabalhamos com gráficos por permitirem expor melhor as idéias, além de colocar em destaque os resultados encontrados.

Na análise dos dados, efetuamos um cruzamento e comparação dos dados obtidos. A análise dos dados foi feita junto com a verificação de cada resultado encontrado, ou seja, em cada subseção exposta. Esta análise de dados foi feita de forma que confrontasse os resultados com a teoria estudada na revisão da literatura.

3 RESULTADOS E ANÁLISE DOS DADOS

Na busca por respostas ao problema de nossa pesquisa, apontamos as seguintes explicações.

3.1 Haiti

O Haiti ocupa o terço oeste da Ilha Espanhola - segunda maior ilha das Grandes Antilhas - no Mar do Caribe (HISTÓRIA..., [200-]). O território hoje ocupado pelo Haiti foi descoberto na primeira viagem do navegador Cristovão Colombo à América, em 1492 (KAWAGUTI, 2006, p. 23) e em 1697, a parte ocidental foi cedida à França pela Espanha. Em 1804, com uma revolução, o Haiti se liberta da França, sendo o primeiro país de maioria negra a conquistar a sua liberdade.

Da segunda metade do século XIX ao começo do século XX, 20 governantes sucederam-se no poder (HISTÓRIA..., [200-]). Desses, 16 (dezesesseis) foram depostos ou assassinados. Após anos de conflitos pela tomada e sucessão no poder, em fevereiro de 2004, vários conflitos eclodiram pelo país, afetando várias cidades. Segundo Kawaguti “[...] várias escolas e hospitais já não podiam mais funcionar [...]” (2006, p.30). Aristide, o presidente em exercício na época, deixou o país e assumiu Bonifácio Alexandre, presidente da Corte Suprema. Logo que assumiu, Bonifácio pediu assistência das Nações Unidas para apoiar uma transição política pacífica e constitucional e manter a segurança interna (HISTÓRIA..., [200-]). Assim uma Força Multinacional Interina (MIF) foi enviada pelo Conselho de Segurança (CS).

A Missão das Nações Unidas para a Estabilização no Haiti (Minustah) foi criada em 1º de Junho de 2004 pela Resolução do Conselho de Segurança 1542. A missão da ONU sucedeu a Força Interina Multinacional (MIF). Com a missão de restaurar um ambiente seguro e estável, promover o processo político, fortalecer as instituições do Governo do Haiti e do Estado de lei e estruturas, bem como promover e proteger os direitos humanos (United..., 2009), o Brasil, após negociações, e por ter o maior contingente, assumiu o cargo de coordenação da recém formada Minustah. (Wikipédia, 2006).

3.2 Fatores de dificuldade no ambiente operacional do Haiti

Muitas podem ser as diferenças entre o Brasil e os outros países. Assim, quando um soldado sai do Brasil para um país como o Haiti, a fim de cumprir missões a respeito da manutenção da paz, muitas são as dificuldades encontradas. As diferenças culturais referentes à língua, à comida, entre outras, trazem para os militares uma necessidade de adaptação. Mas, além disto, a maior diferença pode estar no ambiente operacional que o soldado encontrará.

O Haiti é considerado por muitos o país mais pobre das Américas. As palavras de Kawaguti (2006) nos amparam:

Dono do mais degradado ecossistema do mundo, com cerca de 96% da vegetação devastada, o Haiti detinha o 25º pior Índice de Desenvolvimento Humano (IDH) entre 173 países avaliados pelas Nações Unidas. Mais de 80% da população vivia abaixo do nível de pobreza extrema, com uma expectativa de vida de apenas 53 anos.

Além desses fatores sociais, há a dificuldade de locomoção de tropas no país. Novamente Kawaguti (2006) nos estabelece informações a respeito desta situação:

Os blindados manobravam com dificuldade pelas ruas estreitas desviando-se de montanhas de lixo que chegavam a atingir a altura de um homem. Não havia coleta na cidade e o problema sanitário passou a ser usado como um instrumento de guerrilha pelos rebeldes e por gangues que operavam na região. A falta de serviço público obrigava a população a jogar o lixo doméstico nas ruas. Quando o monte crescia, moradores ateavam fogo, para diminuir a quantidade de lixo e afastar as nuvens de insetos. Os insurgentes passaram a depositar as pilhas de detritos em pontos estratégicos, bloqueando ruas inteiras e formando barreiras junto às carcaças de automóveis queimados e valas cavadas no pavimento – num país tão pobre, não havia material mais abundante para a construção de barricadas do que o lixo. Os obstáculos dificultavam o acesso da polícia e das tropas da ONU à favela.

Estes relatos nos mostram como o país vive uma situação caótica, agravada ainda mais pelas gangues armadas. Essas gangues, também chamadas em Porto Príncipe de “bases”, eram constituídas pelos chimeres, jovens moradores das diversas favelas haitianas, que realizavam ações táticas de ataque e fuga e eram capazes de imobilizar a capital ao destruir instalações e transportes públicos e provocar pânico na população com assassinatos (KAWAGUTI, 2006).

Toda esta atmosfera conturbada que o Haiti vive de corpos no chão, lixo pelas ruas e gangues desafiando o poder de polícia aumenta as dificuldades das tropas no Haiti. Tudo isto pode gerar uma situação de desconforto para os soldados.

Relatos de militares que serviram na missão de paz no Haiti comprovam que as maiores adversidades encontradas por eles são o medo, a saudade da família e a insegurança do Haiti. O coronel Luiz Augusto de Oliveira Santiago, comandante do Batalhão Haiti do primeiro contingente de 2006, disse que a maior dificuldade é o risco inerente a cada saída em

patrulha ou missão, tendo também como obstáculos a serem superados a saudade de casa e dos familiares. (KONRAD, 2006).

Outro relato feito por militares do 9º Batalhão de Infantaria Motorizado (BIMtz), situado em Pelotas –RS, afirma que a realidade que vivem no país caribenho é muito adversa à situação do Rio Grande do Sul, fazendo com que adotem uma postura de constante prontidão, gerando desgaste físico e emocional. (SOLDADOS..., 2004). Esse desgaste físico se torna um empecilho a ser superado pelas tropas brasileiras na missão.



Foto 1: Lixo espalhado nas ruas de Porto Príncipe, capital haitiana

Fonte: RONQUILLO, Ulysses. **Intercâmbio Gambiarra: Haiti.**

Disponível em: <<http://www.gambarritos.files.wordpress.com/201001/haiti.jpg>.

Acesso em: 4 jul. 2010.

3.3 Benefícios das artes marciais

A seguir, serão apontados os principais benefícios das artes marciais identificados por este estudo e sua relação proveitosa com as dificuldades encontradas pelos militares na Minustah.

3.3.1 As Artes Marciais

Segundo Silva (2009), há 5000 anos já havia registros de uma “arte” de guerra chamada Vajramushti (chamado também de Punho Real), uma espécie de arte marcial desenvolvida pela casta militar indiana. Porém, o Taekwondo é considerado por muitos

autores como sendo a mais antiga das artes marciais, tendo influenciado o surgimento das outras artes de combate. (TEIXEIRA, 1977).

Arte Marcial vem de um termo oriental japonês, Bujutsu, que significa a arte da guerra ou do guerreiro. Foi desenvolvido para a defesa pessoal e pode ser como um sistema completo de ensino que envolve os aspectos culturais, intelectuais, éticos, físicos, psicológicos e técnicos e hierárquicos. (SILVA, 2009).

A atividade de luta sempre foi de grande importância entre os homens, pois é realizada desde quando a criança sai do ventre materno, seja pela obtenção de necessidades básicas (engatinhar, andar e falar), seja pela luta contra a natureza, que é um meio hostil. (DIAS, 1985).

No que se refere à importância e uso das artes de combate, Dias (1985, p.42-3) explana do seguinte modo:

Todas as civilizações procuravam desenvolver e aprimorar técnicas de ataque e defesa, de modo que o homem educasse seus movimentos e soubesse utilizar todas as partes de seu corpo, a fim de sobrepujar seu adversário com o máximo de eficiência e mínimo gasto de energia. A luta, nas mais diversas formas, foi uma das poucas atividades físicas praticadas por todos os povos da antiguidade, por menor que tenha sido o desenvolvimento cultural, só sendo comparada a prática das corridas, arremessos ou lançamentos, e à dança. Hoje em dia, dezenas de formas de combate corpo a corpo são conhecidas [...] Nas forças armadas, em termos internacionais, as instruções de combate corpo a corpo são altamente desenvolvidas, sendo que em diversos países a prática de determinada forma de luta constitui um método regular de Educação Física. [...] É interessante ressaltar que, em alguns países, é exigido, até para a promoção, que o militar atinja um certo nível de conhecimento na modalidade de luta que pratica.

A utilização das artes marciais é tão importante nos dias atuais para as pessoas e para os exércitos do mundo inteiro, que o Brasil, através do Comando de Operações Terrestres (COTER), adotou-as como uma das atividades no treinamento de tropas para as diversas missões de paz, principalmente no Haiti. A atividade está prevista na Diretriz de Preparação Específica de Tropa para Missão de Paz, através do anexo “J”, anexo este apresentado no final desta pesquisa (ANEXO A). A referida diretriz editada pelo COTER no ano de 2009 tem como finalidade definir as atribuições de todos diretamente envolvidos no planejamento e execução das atividades relativas à seleção e ao preparo do contingente Brasileiro para emprego na Missão das Nações Unidas de Estabilização do Haiti.

Buscando o aprofundamento do conhecimento da importância das artes marciais, apresentamos alguns resultados quanto aos benefícios das artes marciais e sua relevante relação com o ambiente militar encontrado pelos soldados nas operações de missão de paz no Haiti.

3.3.2 A Auto Defesa (Defesa Pessoal)

O primeiro resultado importante que pudemos constatar é a grande procura, hoje em dia, das artes marciais para a auto defesa. Isto se deve a essência das artes marciais: possibilitar que o praticante esteja em condições de efetuar sua auto defesa ou a defesa de outrem e que possa também atacar diante de uma ação de opressão, utilizando-se para isto de armas ou não.

Defesa pessoal pode ser definida de diversas maneiras, porém podemos destacar o seguinte texto que trata do assunto:

Definir defesa pessoal como a maneira de se defender de um ataque é não dar o devido valor ao seu significado. Aprende-se defesa pessoal, primeiro porque qualquer ser vivo precisa saber se defender de uma agressão física; e, em segundo lugar, pela consciência dos benefícios que este saber traz. O não sentir-se ameaçado (fisicamente ou não), o sentir-se capaz, acreditar em si mesmo, a luta pela superação pessoal, o desafio de se impor objetivos e transpor barreiras, além do aspecto do aumento de preparo físico, levam ao aprendiz de defesa pessoal a uma vida mais saudável, física e mental.
(FEDERAÇÃO SUL AMERICANA DE KRAV MAGA, [2009]).

De acordo com Nakayama et al. (201-, p. 9), "Muitas das artes marciais e esportes de combate que poderiam ser utilizadas para defesa pessoal, se prendem a aspectos esportivos, deixando de lado sua origem e objetivo primário que é a sobrevivência perante o inimigo, acabando desta forma totalmente com sua efetividade em situações reais.". Ou seja, a auto defesa deve nortear sempre como a principal essência das artes marciais, constituindo-se como um dos benefícios das artes de combate. A auto defesa deve ser um dos pontos principais para sua escolha.

A história nos mostra isto através dos tempos. Muitos foram os povos que utilizaram destes artifícios marciais para protegerem suas terras e suas famílias. Através disto, muitas das diversas artes marciais nasceram e foram incorporadas pelos exércitos, a fim de protegerem suas sociedades.

Um exemplo disto foi o Taekwondo, uma arte marcial coreana, que foi usada por uma força de elite de jovens aristocratas militares durante a Dinastia Silla, na Coréia, cerca de 600 a. C, a fim de unificar todos os reinos coreanos (Tae Kwon Do..., 2009). Em vista de sua utilização, a sua prática se tornou obrigatória em muitos setores da Coréia, inclusive no exército. O Exército coreano utiliza esta arte marcial nacional como forma de patriotismo e, principalmente, como forma de capacitar seus homens no cumprimento do dever em combate, seja atacando ou defendendo-se.

Outro fator que a pesquisa revela é a adoção do Krav Maga por diversos exércitos. O Krav Maga surgiu da necessidade básica de sobrevivência. Nasceu da visão de um homem chamado Imi Lichtenfeld, que, diante do caos em que se encontrava seu país (Israel) na década de 40, entendeu que seus movimentos naturais poderiam ser trabalhados para a defesa pessoal e para o combate. (KRAV..., [2009]). Segundo o artigo Caso de Polícia (2010), o “Krav Maga é um sistema de defesa pessoal, que pode livrá-lo de ataques individuais, inclusive com uso de objetos como tacos de baseball, garrafas quebradas, facas ou até mesmo de um grupo de brigões.”.

Diante desta realidade, o Krav Maga, hoje, é adotado pelo exército israelense (Tzahal) através de seu serviço militar e pelos grupos de defesa (polícia e serviço secreto), a fim de capacitar seus soldados para situações de combate, entre elas a defesa própria do militar. Além disso, “atualmente é praticado como disciplina imprescindível pelas Forças de Segurança e Militares de todo mundo (FBI, CIA, Navy Seals, GIGN, etc) adotada como uma ferramenta de trabalho por excelência.” (O KRAV ..., [200-]).



Figura 2: Treinamento de Krav Magá para o exército

Fonte: FRANÇA, Ana. Krav magá para forças de segurança. **Howstuffworks.com.**

Disponível em: < <http://esporte.hsw.uol.com.br/krav-maga5.htm>>. Acesso em: 4 jul. 2010

Outro país a utilizar as artes marciais para o treinamento de suas forças armadas para o combate é os Estados Unidos. As forças armadas americanas estão adotando um esporte de combate chamado por muitos de “ultimate fighting” ou Artes Marciais Mistas (MMA – Mixed Martial Arts). Para Larsen, diretor do Programa de Técnicas Combativas do Exército Moderno Americano, as artes marciais mistas são um jogo, porém um jogo na qual se treina para o combate. (BRICK, 2009). O exército americano vive esta realidade de auto defender-se

a todo momento, seja em operações no Iraque e no Afeganistão como em operações de manutenção de paz.

Pelo lado civil, um estudo feito em 02 (quatro) academias de artes marciais da cidade de Alfenas - MG e 01(uma) academia da cidade de Resende-RJ apontou o aumento da capacidade de auto se defender como um dos benefícios trazidos pela prática das artes marciais.

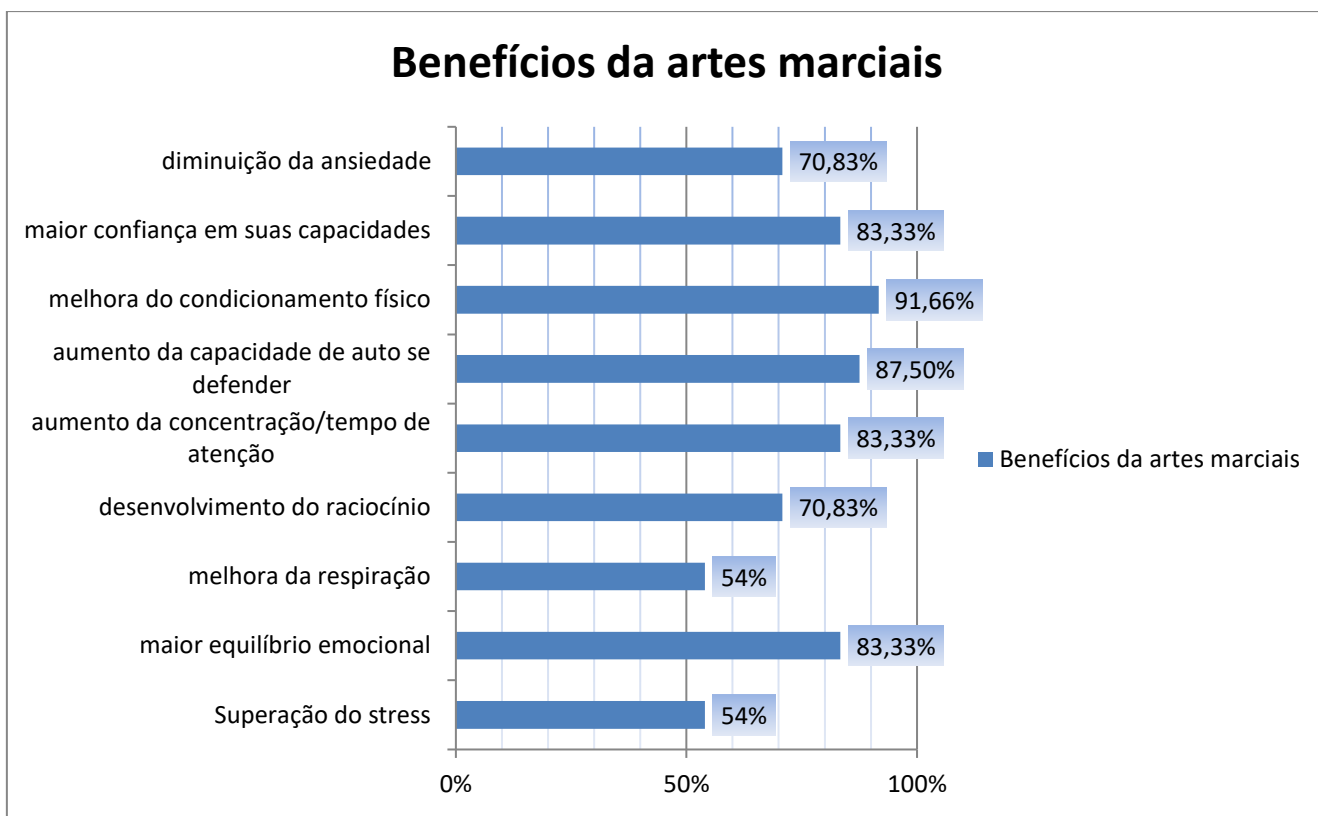


Gráfico 1: Os principais benefícios das artes marciais analisados por praticantes

Fonte: o autor

O gráfico acima (Gráfico 1) aponta que 87,50% dos questionados acham que há um aumento da capacidade de auto se defender nos praticantes de artes marciais. O questionário foi aplicado em praticantes de taekwondo, jiu jitsu e caratê, artes marciais que abrangem os diversos tipos de situações cotidianas a que as pessoas estão submetidas.

A pesquisa também apontou que diversas pessoas apóiam a importância da prática de artes marciais pelos militares que trabalham em Missões de Paz como o Haiti. Carlos Alberto Ferreira, 30 anos, faixa preta de Jiu Jitsu, professor e praticante da arte há 16 anos e lutador de Muay Thai e Artes Marciais Mistas (MMA – Mixed Martial Arts) diz que a importância da prática de artes marciais se deve ao fato de o praticante de artes marciais aprender a respeitar o próximo acima de tudo e se auto defender quando necessário. Para o lutador, que foi

campeão do Panamericano de Jiu Jitsu NoGi Championship, realizado na Califórnia, Estados Unidos em 2007, o praticante, por diversas vezes pode adiar ou até mesmo inibir um ataque com armas de fogo.

Se compararmos os dados obtidos com as adversidades encontradas pelos militares no Haiti, podemos chegar a algumas conclusões. Temos neste momento, como grande ferramenta, o uso do Manual de Operações de Manutenção da Paz (C95-1), documento que regulariza e explica o uso de forças militares em missões de manutenção da paz. De acordo com o C95-1 (1998) “há que se ter em mente que nas ‘operações de manutenção da paz’, o emprego da força só se justifica em situações de extrema necessidade e como último recurso, depois de esgotados todos os meios para impedir o uso da violência.” Ou seja, a utilização das artes marciais como defesa pessoal por parte dos militares que integram a Minustah é válida, desde que sejam respeitadas as regras para o seu uso. O Manual de Operações de Manutenção da Paz (1998) prescreve que:

Em princípio, o emprego da força deverá ser efetuado nas seguintes situações:

- (a) auto-defender-se contra ataques diretos ou ameaça concreta contra a vida dos seus integrantes;
- (b) evitar que uma fração seja desarmada;
- (c) evitar a captura de indivíduos;
- (d) impedir o ataque às suas instalações;
- (e) impedir a apropriação indevida de material da força de paz;
- (f) manter a ocupação de posições importantes para o cumprimento da missão; e
- (g) evitar ações hostis que impeçam o cumprimento da missão.

Como é dito no manual, o emprego da força (insere-se a utilização de técnicas de artes marciais), poderá ser feito para auto defender-se. Através disto, chegamos a crer que o benefício de auto defesa proporcionada pelas artes marciais é de grande valia para o exército brasileiro nas missões de paz, uma vez que torna a tropa mais capacitada no cumprimento de missões na qual há a necessidade de uso da força. O treinamento de combate corpo a corpo é tão importante que o exército brasileiro, através do manual de Treinamento Físico Militar – Lutas (C 20-50), traça como objetivo capacitar o militar a defender-se contra agressões, com ou sem armas, e atacar com mãos livres o seu oponente, desenvolvendo assim o seu poder de combatividade. Ou seja, a qualquer momento, o militar pode ter que valer de sua habilidade em lutas para defender a si próprio, a sua unidade ou a integridade de alguém.

3.3.3 A Aptidão Física

De acordo com Zilio “A aptidão física pode ser definida como a capacidade inata ou adquirida que confere ao indivíduo a possibilidade de realizar um determinado desempenho motor” (1994, p.23), ou seja, é o estado que capacita a pessoa a cumprir suas funções. A aptidão física depende de diversos fatores, podendo-se citar como principais: a resistência cardiovascular, a boa capacidade respiratória, a flexibilidade e a força muscular. Para que se alcance uma aptidão física devemos capacitar todos estes fatores.

Ao falarmos de aptidão física, podemos relacioná-las à condição física ou ao condicionamento físico. Quando queremos definir condição física, nos baseamos novamente em Zilio (1994, p.45), que nos apresenta o seguinte esclarecimento:

Condição física é o estado físico orgânico-funcional momentâneo em que se encontra um indivíduo. Essa condição é representada pelo nível de desenvolvimento em que se encontram as diversas propriedades motoras que compõem o acervo motor dos indivíduos.

Analisando os dois conceitos notamos a proximidade das descrições. Tais relatos são de suma importância, pois visam ambientar o leitor em relação ao uso frequente dos diversos termos.

Quanto ao foco do nosso problema de pesquisa, analisamos o uso das artes marciais. Ao pesquisarmos sobre as artes marciais, descrevemo-la como sendo uma atividade física, pois há a utilização de esforços característicos desta atividade. Sobre a definição das atividades físicas, podemos nos basear no seguinte relato:

Atualmente, atividade física pode ser entendida como qualquer movimento corporal, produzido pela musculatura esquelética, que resulta em gasto energético, tendo componentes e determinantes de ordem biopsicossocial, cultural e comportamental, podendo ser exemplificada por jogos, lutas, danças, esportes, exercícios físicos, atividades laborais e deslocamentos. (CASPERSEN et al., 1985, p. 126-131 apud PITANGA, 2002, p. 51).

Como descrito, as artes marciais constituem-se como uma forma de atividade física. Ao relacionarmos as artes marciais às atividades físicas, podemos associá-las a melhora do condicionamento físico. Podemos pegar o jiu jitsu como exemplo. O jiu jitsu é uma arte marcial na qual o oponente é exigido ao máximo por muitas vezes. Seu treinamento geralmente é dividido em duas partes: exercícios aeróbicos e alongamento e técnicas. Na primeira parte, é feito um aquecimento que consiste em exercícios de corrida, capacitando o lutador a uma melhora da resistência aeróbica. Logo após, a parte física também é trabalhada através de exercícios específicos como abdominais e flexão de braço. Em uma segunda parte

do treinamento, a fase técnica é iniciada através de demonstrações do instrutor responsável. O jiu jitsuman, termo utilizado para os praticantes de jiu jitsu, entram em pares e praticam aquilo que foi ensinado. O treino por vezes dura de duas a duas horas e meia.

Analisando os benefícios das diversas artes marciais, o jiu jitsu desponta como uma grande arte de combate corpo a corpo. O jiu jitsu, tal como a maioria das artes marciais, melhora a condição mental e física dos seus praticantes. É um desporto completo, pois recorre à utilização de todos os músculos do corpo, permitindo aos atletas uma grande evolução de sua resistência. (PORQUÊ ..., 2009).

Durante o treino, uma carga muito grande de calorías é perdida. Todo este treinamento condiciona o corpo a estar com uma boa saúde sempre. Estudos apontam estes tipos de atividades físicas como sendo benéficas ao organismo humano, pois resultam em uma melhor capacidade física, queima de calorías, melhora da capacidade mental, melhora da flexibilidade e da força muscular. Todos estes fatores contribuem na aptidão física, isto é, na melhora da condição física.

É o que relata Adams (2008) sobre as razões para se aprender karatê:

Outra razão para aprender karatê ou, talvez, um efeito secundário do treinamento, é a aptidão física. O treinamento em Karatê não apenas melhora a capacidade mental, aumenta teus reflexos e tempo de resposta, como leva uma boa dose de esforço físico apenas por praticá-lo todos os dias. É uma forma rápida de queimar calorías e ficar cada vez mais forte e flexível.

No estudo realizado nas academias de artes marciais, analisando o gráfico 1 da página 23, 91,66% dos questionados responderam visualizar a melhora do condicionamento físico como um dos grandes benefícios das artes de combate.

Analisando os dados obtidos, tanto pelos estudos já feitos como pela observação e prática dos fatos, podemos então afirmar que as artes marciais são uma forma de atividade física, melhorando, assim, a condição física do praticante.

Ao tomarmos como base as respostas obtidas, podemos ir para outro foco do problema. Relacionar este benefício às dificuldades encontradas pelos militares na Minustah.

O militar que representa o exército, assim que se apresenta para a vida da caserna, sabe que a profissão é sinônima de trabalho árduo. Tal trabalho se caracteriza pelos esforços diários que o combatente precisa enfrentar. Podemos tomar como exemplo, a fim de melhor qualificarmos nosso problema, o cenário de guerra, de combate. No treinamento de um soldado são exigidas atividades básicas para a carreira militar como marchas de longa distância, transposição de cursos d'água, escaladas, rastejo em ambientes de mata densa e necessidade de corridas em ambiente hostil.

Em um dos relatos feitos por Kawaguti (2006), uma das missões dos soldados brasileiros na Minustah, em certo momento, era subir uma serra extremamente inclinada a fim de dar apoio aos soldados do Nepal. Todas estas atividades requerem uma grande aptidão física do combatente. Um bom condicionamento físico nestes momentos se faz necessário, pois é elemento essencial na sobrevivência do combatente. Atividades como estas são exigidas nos diversos ambientes operacionais enfrentados pelos militares. Por muitas vezes, o militar em um combate urbano como no Haiti vive a situação de ter que correr para poder desviar dos tiros e poder sobreviver.

Diante disto, chegamos à conclusão de que as artes marciais, como atividade física, desempenham papel importante na formação dos militares, pois desenvolve no soldado a melhora do condicionamento físico, ou seja, de sua aptidão física para qualquer atividade que tenha que desempenhar.

3.3.4 A Coragem (confiança em suas habilidades)

A coragem é algo interessante na vida de todas as pessoas. Como dizia Mark Twain (1835-1910), escritor e humorista norte americano, “A coragem é a resistência ao medo, domínio do medo, e não a ausência do medo”. É saber enfrentar os obstáculos, não importando o seu tamanho.

Um resultado importante que pudemos apontar em nossa pesquisa no que se refere ao problema dos benefícios das artes marciais foi a observação da coragem como consequência da prática destas artes. O aluno de artes marciais convive com o medo durante diversas situações, podendo-se tomar como exemplo, quando vai competir. O adversário, dentro do tatame ou do ringue, por muitas vezes, é alguém que o lutador nunca viu, é uma pessoa com a qual o lutador nunca tenha falado. Neste instante, o cérebro aponta que o oponente é algo desconhecido, e como algo diferente de tudo aquilo que já viu, ele induz inconscientemente o organismo a sentir medo.

Analisando as artes marciais e seus benefícios psicológicos, observamos que “A prática constante possibilita ao aluno a percepção de sua evolução e a conquista periódica de níveis e estágios cada vez mais avançados a partir da superação das dificuldades e limitações.” (SILVA, 2009, p. 1). Ou seja, praticar artes marciais condiciona o aluno a superar os seus medos, já que o lutador vivenciará a mesma situação ao longo do tempo. Esta superação de dificuldades é feita através da prática de técnicas dentro das artes de combate. Uma dessas técnicas é a chamada respiração profunda, que consiste numa inspiração

profunda pelo nariz, seguida de uma expiração lenta. Isto produz uma sensação de calma e baixa o ritmo do coração, ajudando na superação do medo. (SILVA, 1937).

Outro fator importante que podemos apontar é que as artes marciais trazem, juntamente com a coragem, a expressão da auto confiança como benefício de sua prática.

Analisando novamente o estudo realizado nas academias de artes marciais, através do Gráfico 1 da página 23, podemos verificar que 83,33% dos questionados disseram notar uma maior confiança em suas próprias capacidades como um dos grandes benefícios das artes de combate. Esta auto confiança se traduz em uma aliada ao fator coragem, isto é, o desenvolvimento da confiança em suas capacidades gera uma certa coragem nas pessoas.

Uma vez que se aponta a coragem, aliada a auto confiança, como benefício gerado pela prática das artes marciais, podemos relacioná-la a alguns problemas enfrentados pelas tropas no Haiti e sua relação.

Referente a isto, pudemos apontar o medo como um dos empecilhos encontrados pelas tropas brasileiras na Minustah. Ao analisar as tropas de missão de paz no Haiti, um dos focos de nosso estudo, verificamos várias as situações na qual o combatente pode entrar num estado de medo. Os relatos de Kawaguti (2006) reforçam as ocasiões que podem criar certa situação:

Naquela madrugada de dezembro, no Haiti, esses soldados estavam prestes a enfrentar sua primeira luta real. "Gela o sangue no primeiro combate", confessaria um deles, meses depois. Os homens que levavam a bandeira do Brasil no ombro sabiam que do outro lado da mira do fuzil haveria um haitiano (membro da resistência ou criminoso comum), que, independentemente da ideologia, tinha o objetivo de ver mortos todos aqueles que usavam capacete azul e ocupavam seu país. Os brasileiros rezavam, porém, para que os alvos de suas balas fossem apenas os rebeldes, e não a população.

Em outro depoimento, um soldado gaúcho, em entrevista a da revista *Época*, relata um caso vivido no Haiti:

Quando eu fui para o Haiti foi o dia mais importante na minha vida. Eu me orgulho bastante de ter representado o Brasil. Vivi várias situações desesperadoras. Um desses dias não me sai da cabeça. Nos poucos dias de folga ficávamos à disposição para realizar serviços domésticos, na cozinha ou na faxina. Mas nesse dia, em vez de ficar no acampamento, fui chamado para fazer a segurança de uma ambulância. Até então eu não sabia o que me esperava. De repente me vi em meio a mais de 10 urutus em frente ao Palácio e a ambulância seguia atrás. Então soube o que iríamos fazer. Estávamos a caminho de Bel Air, um dos bairros mais problemáticos de Porto Príncipe, conter uma manifestação. O problema é que eu estava dentro da ambulância, que não possui nenhuma proteção, a não ser a lataria. Quando começamos a subir o morro, já dava para escutar o tiroteio. As ruas, muito estreitas, davam a impressão de que a qualquer momento alguém podia sair de um dos barracos atirando em nós. Sem proteção na ambulância, se levássemos um tiro provavelmente morreríamos. Durante o deslocamento, a gente ficava que nem um patinho indefeso. Tive muito medo. Até hoje me lembro da cara do outro segurança que estava comigo e do enfermeiro, que estava com uma pistola na mão, olhando pela janela. Não vou esquecer nunca mais. (ÉPOCA, 2006)

Estes fatos geram uma situação de medo no indivíduo, pois na maioria das vezes tudo isto se caracteriza como algo novo em sua vida. Ou por muitas vezes, as situações apresentadas significam um estado de estresse para o militar.

Segundo estudos sobre o medo, no que diz respeito a sua indução, Layton (2010) afirma que “O processo de criação do medo acontece no cérebro e é totalmente inconsciente”.

Nesta mesma linha de pensamento, Silva (1937) diz que “É o terror que tira os movimentos de ação do homem, deixando-o pregado no lugar [...]”, ou seja, são as ações que induzem um estado de pânico nas pessoas. Somos a todo instante testados neste tipo de ambiente. No que diz respeito ao que Cabral (2009) pensa, ele afirma que “O medo é uma reação que interrompe subitamente o processo de racionalização”.

O medo, na maioria das vezes, paralisa a pessoa e todo seu ato de pensar, pois o cérebro age em virtude de defender o organismo contra alguma agressão. Medo é sinônimo de limites, ou seja, até onde o indivíduo pode ir sem correr o risco de sofrer alguma consequência. Porém, o que cérebro acusa como parar para não correr risco, por vezes, se enquadra como prejudicial para o indivíduo. Tomamos como exemplo e foco do problema os militares, que, enfrentando situações de risco, têm de agir para cumprir sua missão. Em vista disto, várias atividades são desenvolvidas a fim de anular ou amenizar este estado de medo no combatente. Uma destas atividades é a prática das chamadas “lutas”, ou artes marciais.

As artes marciais, como o estudo já apontou, traz como benefício a coragem, juntamente da auto confiança.

Como arma para as ocasiões de medo, devemos desenvolver nos soldados uma dose de coragem. Coragem para seguir em frente, mesmo quando a situação diga o contrário. O soldado, diante dos valores aprendidos e benefícios assimilados, poderá cumprir sua missão sem hesitar, pois saberá como dominar o medo através da coragem. Ao mesmo tempo, a superação do medo se fará com um trabalho constante da autoconfiança. O soldado estará mais seguro de si em suas habilidades e nas missões que vier a cumprir, pois momentos de aflição já foram enfrentados em treinamentos cujo objetivo é o combate. O comandante poderá estar seguro que seu subordinado cumprirá sua missão sem voltar atrás, pois sabe que o medo evidenciado pelo militar será superado.

Este é o papel das artes marciais para o militar: proporcionar que o praticante vivencie diversas situações, desenvolvendo nas pessoas, além da superação de medos, a auto confiança necessária para o cumprimento das missões. Reforçando os resultados encontrados, a respeito da coragem, aliada a autoconfiança, apontamos o uso do jiu jitsu com grande aliado na superação de obstáculos:

No jiu jitsu, a autoconfiança é desenvolvida através da noção de igualdade entre todos, na possibilidade do fraco superar o mais forte, transformando situações desvantajosas em vantagens. A integração no jiu jitsu leva ao conhecimento de si mesmo, permitindo criar a noção de respeito entre todos, ajudando a solidificar a auto estima de cada um. (PORQUÊ..., 2009).

Reforçando as afirmações aqui descritas, colocamos as palavras de OConnor (2009), sobre a confiança que adquiriu com as artes marciais:

Minha confiança continuou a crescer, mas a confiança não só no combate, mas a confiança nas minhas capacidades físicas, e cada vez que eu treino, a minha confiança se desenvolve ainda mais. Tenho mais fé em mim, eu confio em mim mais.

Através deste embate, e comparando os dados obtidos através do estudo, podemos afirmar que a as artes marciais exalam a coragem do militar e aumentam a auto confiança para desenvolver suas habilidades. Diante dos resultados, podemos relatar em relação ao problema formulado que a coragem na vida do militar é extremamente importante, pois o indivíduo está em contato com situações de perigo em grande parte do tempo.

Uma vez que os resultados encontrados, referentes à coragem, apontam para uma afirmação da hipótese do estudo, temos que os resultados apontam para uma utilização benéfica das “lutas” pelos militares nas missões de paz, como o Haiti. Podemos então afirmar que o ambiente operacional haitiano gera diversas situações na qual o medo prepondera, porém que pode ser superado. Diante disto, as artes marciais despontam como grande ferramenta na utilização da coragem, aliada a auto confiança, frente as dificuldades apresentadas e como importante atividade no treinamento para a guerra.

3.3.5 O Equilíbrio Emocional

O equilíbrio emocional é uma arma muito importante nos dias de hoje para quem a possui. A palavra arma, na afirmação anterior, talvez seja a designação mais correta para o verbete acima, no sentido de possuir característica boa. O poder do equilíbrio emocional se faz presente em diversos momentos da vida, sempre como fator de solução dos problemas.

Certamente a falta de equilíbrio emocional é responsável por muitas desavenças entre as pessoas. A psicóloga Kátia Ricardi de Abreu, consultora organizacional de empresas, diz que “Descontar nas pessoas a energia acumulada pelos ‘sapos engolidos’ é o cúmulo da falta de inteligência emocional”. (ABREU, 2005 apud FERREIRA, 2005). O desequilíbrio emocional nas pessoas somente faz aumentar a inimizade entre as pessoas.

Ao analisarmos artigos históricos, vemos que diversas são as situações na qual o combatente se encontra em um momento de falta de equilíbrio emocional, sendo este responsável por vários fracassos. Como é dito pelo professor Sá ([2000?]), muitos são os efeitos daninhos do descontrole sobre a emoção que se podem encontrar nas páginas da História. O professor cita em um de seus artigos:

Napoleão Bonaparte (1759 - 1821) foi outro impulsivo; o descontrole custou-lhe grave derrota na vida em Waterloo (1815), como já sucedera na campanha desastrosa da Rússia (1812) na qual milhares de vida se perderam; muito tempo não viveu o mencionado personagem e embora controvérsia exista sobre a morte do mesmo em Santa Helena, fato é que a mesma defluiu em razão de precedência de desequilíbrio emocional. (SÁ, ([2000?])).

Levemos agora a análise para as dificuldades encontradas no Haiti e podemos constatar a importância do equilíbrio emocional nestes momentos. Por muitas vezes, estas dificuldades são corrigidas pelos benefícios advindos das artes marciais. Diante disto, verificamos o gráfico 1 da página 23.

É importante destacar a porcentagem de pessoas que consideraram o equilíbrio emocional como um grande benefício das artes marciais. Da amostra de pessoas questionadas, 83,33% dessas pessoas acham que a prática de artes marciais gera um maior equilíbrio emocional em seus executantes. É um número expressivo, se considerarmos que são diversos os benefícios gerados pelas lutas.

Diante destes fatos, podemos apontar o quanto importante é o equilíbrio emocional na vida das pessoas, principalmente na realização de tarefas profissionais. Nestes momentos, o equilíbrio emocional dá condições de as pessoas poderem refletir com mais calma acerca das soluções a serem tomadas e executá-las da melhor maneira possível.

Na atividade militar não é diferente. As dificuldades encontradas são, por muitas vezes, bem maiores que nas outras profissões. O militar não pode se furtar do direito de exercer o equilíbrio emocional nestas situações. Exemplos no Haiti são dados todos os dias, através de situações estressantes como lixo nas ruas, ações de gangues, escombros por todo o país e da miséria encontradas nas cidades e periferias do país, que, diante de todo este caos, podem gerar um quadro de conflito emocional nas pessoas. Porém, mesmo diante destes empecilhos, os militares que atuam na Minustah não podem se desestabilizarem.

Outro fator importante que a pesquisa revela ao estudarmos o ambiente de trabalho dos militares em geral é a importância que deve ser dada ao bom relacionamento em uma equipe de trabalho, seja do sargento para o soldado, como do general para o tenente. Neste ponto que o equilíbrio emocional entra, pois este, por diversas vezes, é responsável pelo bom ambiente

de trabalho. Uma esquadra, um grupo de combate ou um pelotão devem estar em sintonia o tempo todo, ou seja, o bom entendimento entre os elementos do grupo é de grande valia para o bom sucesso das missões a serem cumpridas. Por isso, saber se controlar em diversos momentos do grupo é a chave para superar obstáculos (EQUILÍBRIO..., 2007).

Neste ponto, destacamos o trabalho das artes marciais na busca pelo equilíbrio emocional. Nos dias de hoje, os estudiosos já consideram os exercícios físicos e as artes marciais como vitais para que os nossos equilíbrios físicos e emocionais estejam sempre em perfeito estado (QUEIROZ, 2008). No combate dentro do ringue, o indivíduo enfrenta não só um oponente do outro lado do tatame, mas também luta contra as suas emoções negativas. As emoções podem ser perigosas em certos momentos, pois o estado emocional do indivíduo reflete em sua atitude dentro das quatro linhas do combate. (SANTOS, 2009). Ou seja, as ações de um lutador são o retrato de suas emoções. Qualquer pensamento que não seja a vitória poderá levá-lo a derrota. Assim acontece com o militar em combate. O militar deve estar atento a tudo que se passa a sua volta e concentrado na missão que irá desempenhar, pois qualquer vacilo, poderá colocar a missão em risco.

O trabalho do equilíbrio emocional é vivido e discutido todos os dias nas artes marciais. Podemos exemplificar estas afirmações através das palavras de Kawai (2009, apud SANTOS, 2009), um dos grandes mestres das artes marciais:

Pessoas que facilmente insurgem contra ofensivas são aquelas que ainda não conseguiram atingir o equilíbrio emocional e espiritual. Este equilíbrio é observável entre os praticantes de arte marcial ao manejarem uma espada. O manejo sereno e confiante é conseguido por aqueles que também são serenos e equilibrados internamente. Ao passo que o empunhar nervoso e inconstante denota as pessoas desprovidas exatamente daquele equilíbrio.

Para os praticantes de artes marciais, o equilíbrio emocional é adquirido nas diversas situações da vida do lutador, pois assim como a carreira militar, as artes marciais também são baseadas na hierarquia e disciplina. Esta disciplina cria dificuldades no início para o praticante que se aventura na arte de combate. Sentir a dor de uma flexão abdominal, de um golpe deferido por outro lutador ou mesmo de não passar em um exame de faixa são situações que, aos poucos, vão criando um estado de paciência e tolerância ao indivíduo. Esses atributos constituem, em um estado mais avançado, o que chamamos de equilíbrio emocional.

De acordo com Santos (2009), “Para o carateca é imprescindível manter a calma diante da tempestade, porque o domínio sobre si mesmo, em forma física e psicológica, o ajudará a tomar a decisão certa.”. E saber a hora exata de agir corretamente na luta é muito

importante para lutador, pois dependerá disto para a sua vitória. Decisões erradas podem comprometer o resultado, assim como decisões acertadas podem levá-lo a glória.

O trabalho do caratê acerca deste assunto é tão intenso ao ponto de levar várias pessoas a aderirem à arte como forma de encontrar equilíbrio emocional. Para Tatiane Lima, 24 anos, o caratê além de trabalhar sua forma física, ensinou-lhe a lidar melhor com as emoções. “Por ser uma luta que trabalha o equilíbrio emocional, consigo trabalhar melhor meus anseios, assim como tolerar os defeitos alheios.” (LIMA, 2009, apud SANTOS, 2009).

O assunto chama tanto a atenção que algumas empresas já visualizaram a importância do equilíbrio emocional nas diversas outras áreas. Para Ribeiro (2009), psicólogo conhecedor de comportamento gerencial, “O equilíbrio emocional psico-emocional está diretamente ligado ao sucesso profissional, especialmente dos profissionais que ocupam cargos de liderança.”. Ou seja, o bom profissional sabe que o crescimento em sua atividade depende de sua atitude, que deverá ser de continuar no propósito de solucionar os problemas que aparecem com clareza e de forma correta, através de um temperamento calmo e controlado.

Por estes dados que percebemos como devem ser as atitudes dos soldados brasileiros na Minustah. No Haiti, a importância do equilíbrio emocional se faz mais presente, no que se refere enfrentar os problemas expostos. Tomar decisões acertadas quando tudo parece perdido e tudo ao seu redor se caracteriza como um caos é uma das metas do bom profissional militar. E uma das formas de se fazer isto é através do equilíbrio emocional proporcionado pela prática das artes marciais.

Diante desses resultados apresentados, podemos fazer algumas inferências. A resposta ao problema formulado parece ter sido complementada com mais um dado. O equilíbrio emocional foi apontado como de grande importância tanto por praticantes de artes marciais como por militares que tiveram a experiência de bem servir o Brasil na Minustah.

Encontramos que diante de situações de estresse supremo, o equilíbrio emocional se destaca como de grande importância. Assim, podemos fazer algumas análises explicativas sobre o que foi encontrado. Dentre elas destacamos que a prática de artes marciais desenvolve em seu praticante virtudes como a tolerância e o bom relacionamento em grupo, virtudes estas que, juntas, desenvolvem o equilíbrio emocional do lutador.

Uma vez que os resultados encontrados apontam para a confirmação da teoria, temos que os resultados confirmam a hipótese levantada na pesquisa. Uma vez que benefícios como superação do stress, confiança em suas próprias capacidades, equilíbrio emocional perante situações da vida cotidiana, melhora da coordenação motora, desenvolvimento da capacidade cardiorrespiratória, desenvolvimento do raciocínio, aumento da concentração, aumento da

capacidade de auto se defender e melhora do condicionamento físico foram levantados como hipóteses do problema exposto, a linha de pesquisa caminha para uma confirmação das hipóteses apontadas.

Pode-se concluir parcialmente que, pela análise dos resultados, o equilíbrio emocional é um dos benefícios proporcionados pelas artes marciais. Tal resultado pode ser aplicado ao ambiente militar, em especial as tropas do Haiti, um dos objetos de nosso estudo, uma vez que os relatos e exemplos aqui descritos confirmam isto.

4 CONCLUSÃO

Nossa pesquisa teve como objetivos identificar os principais benefícios advindos da prática de artes marciais e relacioná-los com a superação de adversidades num ambiente de guerra como o Haiti através do cumprimento de missões pelos soldados brasileiros durante o período de 2004 a 2009.

Os resultados encontrados foram apresentados neste estudo. Entre estes, podemos apontar que as artes marciais são atividades físicas, e por isso, também possuem algumas de suas características. Entre estas características, destacamos os benefícios que estas atividades físicas apresentam.

Como foco de nossa pesquisa, estudamos os quatro principais benefícios apontados por diversos praticantes de artes marciais, já que os benefícios apresentados por esta atividade física são muitos.

Destacaram-se como benefícios das artes marciais a auto defesa (defesa pessoal), a aptidão física, a coragem juntamente com a confiança em suas habilidades e o equilíbrio emocional.

Diante dos resultados apresentados, pudemos relacionar estes benefícios com as dificuldades encontradas pelos militares brasileiros na Missão das Nações Unidas para a Estabilização no Haiti (Minustah) durante o período de 2004 a 2009. As dificuldades estudadas foram o cansaço físico, o medo, a possibilidade de contato corpo a corpo, o estresse, a falta de confiança e a insegurança diante de um ambiente conturbado como o Haiti. Neste contexto utilizamos os benefícios encontrados como solução para estes empecilhos.

Assim, podemos afirmar que as artes marciais geram diversos benefícios, e estes podem ser utilizados como forma de solucionar ou amenizar os problemas encontrados pelas tropas brasileiras no Haiti.

Sob tal perspectiva, destacamos que os benefícios apresentados pelas artes marciais foram estudados em parte, pois se estudássemos todos eles, estenderíamos nossa pesquisa, não sendo aqui nossa intenção. Assim, utilizamos os de maior relevância para a solução do problema de nosso estudo.

Portanto, nossa hipótese de pesquisa foi confirmada, uma vez que todos resultados apresentados foram apontados anteriormente por nossa hipótese. Uma vez que nossa pesquisa não poderia se estender, como já foi dito anteriormente, a totalidade de nossa hipótese não foi confirmada, Porém os resultados apresentados já se constituem de grande relevância para o meio militar.

Os resultados alcançados nesta pesquisa podem ser generalizados para todos militares que operam em missões de paz, uma vez que os estudos foram realizados em uma abordagem ampla, isto é, foram feitas no ambiente tanto militar como civil. Ao estendermos o ambiente de nossa pesquisa, garantimos uma grande riqueza de resultados e respostas, pois coletamos dados de diversos meios, alguns no próprio ambiente de prática de artes marciais.

Concluimos então que as artes marciais geram benefícios como a auto defesa (defesa pessoal), a aptidão física, a coragem e o equilíbrio emocional para os seus praticantes e que estes benefícios são uma solução para os problemas encontrados pelos militares que operam na Missão das Nações Unidas para a Estabilização no Haiti (Minustah). Neste contexto, podemos dizer que o presente trabalho poderá também ser fonte de estudo no treinamento e preparo de tropas convencionais de nosso exército, ou seja, poderá ser valiosa na aquisição de benefícios e valores na formação básica de nossos soldados.

Por fim, como já exposto, no decorrer da pesquisa, deparamo-nos com um empecilho que foi a diversidade de benefícios gerados pelas artes marciais. Diante disto, o tema merece uma pesquisa mais aprofundada, destacando separadamente cada benefício e sua utilização no meio militar de missão de paz. Isto não se constitui um problema em si, mas sim uma oportunidade de melhoria para os estudos mais a frente.

REFERÊNCIAS

- A LUTA e sua importância como atividade física e militar. **Revista de Educação Física Online - EsEFEx**, Rio de Janeiro, 1985. Disponível em: <<http://www.revistadeeducacaofisica.com.br/artigos/1985/aluta.pdf>>. Acesso em: 17 mar. 2010.
- ADAMS, Adrian. Cinco razões para aprender karatê. **Lutas e Artes Marciais Online**, 12 ago 2008. Disponível em: <<http://lutasartesmarciais.com/forum/9>>. Acesso em: 27 mar. 2010
- BRASIL. Ministério da Defesa. Exército Brasileiro. **C20-50: Treinamento Físico Militar – Lutas**. 3. ed. Brasília: EGGCF, 2002.
- _____. Ministério da Defesa. Exército Brasileiro. **C20-20: Treinamento Físico Militar**. 3. ed. Brasília: EGGCF, 2002.
- _____. Ministério do Exército. Exército Brasileiro. **C95-1: Operações de manutenção da Paz**. 2. ed. Brasília: EGGCF, 1998.
- BRICK, Michael. Exército dos Estados Unidos adota o “ultimate fighting”. **Uol**. Carolina do Norte. Disponível em: <<http://n.i.uol.com.br/midiaglobal/30ultimate.jpg>>. Acesso em: 27 set. 2009.
- COST of Martial Art. **ArticlePhere - Article**. 2009. Disponível em: <<http://www.pt.articlephere.com/Article/Cost-of-Martial-Art-Classes/98054>>. Acesso em: 27 set. 2009.
- DEPOIMENTOS de soldados brasileiros em missão no Haiti. **Época Online**, 13 jan. 2006. Disponível em: <<http://revistaepoca.globo.com/Revista/Epoca/0,,EDG72898-5856,00-DEPOIMENTOS+DE+SOLDADOS+BRASILEIROS+EM+MISSAO+NO+HAITI.html>> Acesso em: 4 jul. 2010.
- EQUILÍBRIO Emocional é fundamental em qualquer profissão. **Administradores.com – O Portal da Administração**, São Paulo, 2007. Disponível em: <<http://www.administradores.com.br/informe-se/informativo/equilibrio-emocional-e-fundamental-em-qualquer-profissao/11208/>>. Acesso em: 4 mai 2010.
- FERREIRA, Fabiano. Ataque histérico. **Diário Web**, São José do Rio Preto, 30 mar. 2005. Disponível em: <http://www.diariodaregiaio.com.br/noticias/corpo_noticia.asp?idCategoria=4&idNoticia=59183>. Acesso em: 5 jul 2010.
- FLORES, Deise Alini Gross. **Atividade Física: seus benefícios para prevenção de doenças crônicas degenerativas**. 2009. 21p. Trabalho de Conclusão de Curso – Universidade Luterana do Brasil, Cachoeira do Sul-RS, 2009.
- FRANÇA, Ana. Krav magá para forças de segurança. **Howstuffworks.com**, [200-]. Disponível em: <<http://esporte.hsw.uol.com.br/krav-maga5.htm>>. Acesso em: 4 jul. 2010

KAWAGUTI, Luis. **A república Negra** – histórias de um repórter sobre as tropas brasileiras no Haiti. 1. ed. São Paulo: Globo, 2006.

KONRAD, Kaiser. Entrevista com o comandante do Batalhão Haiti. **Defesanet**, jan. 2006. Disponível em: <http://www.defesanet.com.br/reportagens/missao_haiti/btl_haiti.htm>. Acesso em: 16 jun 2010.

KRAV Maga – A filosofia. **Federação Sul Americana de Krav Maga – site**. Disponível em: <<http://www.kravmaga.com.br/html/br/filosofia.cfm>>. Acesso em: 12 mar. 2010.

KRAV Maga: defesa pessoal simples e objetiva. **Caso de polícia**, 9 jun. 2007. Disponível em: <<http://www.casodepolicia.com/2007/06/09/krav-maga-defesa-pessoal-simples-e-objetiva/>>. Acesso em: 12 mar. 2010.

LAYTON, Júlia. Como funciona o medo. **How Stuff Works Brasil**. Disponível em: <<http://pessoas.hsw.uol.com.br/medo.htm>>. Acesso em: 26 mar. 2010.

MISSÃO das Nações Unidas para a estabilização no Haiti. **Wikipédia**, 2006?. Disponível em: <http://pt.wikipedia.org/wiki/Miss%C3%A3o_das_Na%C3%A7%C3%B5es_Unidas_para_a_estabiliza%C3%A7%C3%A3o_no_Haiti> Acesso em: 18 out. 2009.

NAKAYAMA, Ricardo et al. **Defesa pessoal comentada**. São Paulo, 16 out. 2007.

O KRAV Maga. **S-cool**. Disponível em: <<http://www.s-cool.pt/sitio/docs/KravMaga.pdf>>. Acesso em: 12 mar. 2010.

PITANGA, Francisco José Gondim. Epidemiologia, atividade física e saúde, **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v.10, n. 3 p. 49 - 54, jul. 2002 Disponível em: <http://www.editorauniversa.ucb.br/mestradoef/RBCM/10/10%20-%203/c_10_3_8.pdf>. Acesso em: 27 mar. 2010.

PORQUÊ Jiu Jitsu. **Brutalbjjteam**. Disponível em: <http://www.brutalbjjteam.com/?page_id=156>. Acesso em: 12 mar. 2010.

QUEIROZ, Eugênio Sales. Equilíbrio Emocional no Trabalho. **Psicologia.com**, 2008. Disponível em: <http://www.psicologia.com.pt/profissional/emprego/ver_artigo.php?id=59&grupo=1>. Acesso em: 4 mai 2010.

RIBEIRO, Paulo César T. O equilíbrio emocional do líder. **Site da Consenso Rh**. São Paulo, 2009. Disponível em: <http://www.conrh.com.br/artigos/equilibrio_lider.htm>. Acesso em: 4 maio 2010.

RONQUILLO, Ulysses. Intercâmbio Gambiarra: Haiti. **Gambiarritos.com**, 27 jan. 2004. Disponível em: <<http://gambiarritos.wordpress.com/2010/01/27/intercambio-gambiarra-haiti/>>. Acesso em: 4 jul. 2010.

SÁ, Antônio Lopes de. Equilíbrio emocional. **LopesdeSá – Homepage**. Disponível em: <<http://www.lopesdesa.com.br/>>. Acesso em: 05 jul 2010.

SANTOS, Rogério. Equilíbrio emocional. **Blog do Sensei Rogério Santos**. Rio de Janeiro, 12 fev. 2009. Disponível em:

<<http://karatecomofilosofiadefiada.blogspot.com/2009/02/equilibrio-emocional.html>>. Acesso em: 4 maio 2010

SANTOS, Shirley. Nocaute nas gorduras. **Revista Dieta Já Online**. 23 mar. 2009. Disponível em: <<http://dietaja.uol.com.br/saude-fitness/170/nocaute-nas-gorduras-preparada-para-soltar-suas-feras-e-129339-1.asp>>. Acesso em: 02 jun. 2010.

SILVA, Valdemar de Lima e. A defesa pessoal: uma síntese de conhecimentos. **Revista de Educação Física Online - EsEFEx**, Rio de Janeiro, Nov. 1937. Disponível em:

<http://www.revistadeeducacaofisica.com.br/artigos/1937/36_adesapessoal.pdf>. Acesso em: 17 mar. 2010.

SILVA, Marcelo Tadeu Fernandes. As artes marciais – Origens e desenvolvimento. **Blog do Marcelo Silva - Artigos Acadêmicos**, 2009. Disponível em:

<<http://kimonosdragao.net/marcelosilva/artigos-academicos/>>. Acesso em: 27 set. 2009.

SILVA, Marcelo. Os benefícios da prática das artes marciais. **Blog do Marcelo Silva**, 2009.

Disponível em: <<http://kimonosdragao.net/marcelosilva/academicos-modulo-ii-os-beneficios-da-pratica-das-artes-marciais/>>. Acesso em: 27 set. 2009.

SOLDADOS de Pelotas que foram ao Haiti chegam hoje. **Diário Popular – via internet**, 14 dez. 2004. Disponível em: <http://srv-net.diariopopular.com.br/14_12_04/in131202.html>.

Acesso em: 2 jul. 2010.

TEIXEIRA, Marco Aurélio Araújo. Tae kwon-do, o Karatê Coreano. **Revista de Educação Física Online - EsEFEx**, Rio de Janeiro, 2º semestre 1977. Disponível em:

<<http://www.revistadeeducacaofisica.com.br/artigos/1977/TAEKWONDO.pdf>>. Acesso em: 17 mar 2010.

TWAIN, Mark. Frases e pensamentos de Mark Twain. **Pensador.INFO**, 2009. Disponível em: <http://www.pensador.info/autor/Mark_Twain/2/>. Acesso em: 26 mar. 2010.

UNITED Nations Stabilization Mission in Haiti. **Departamento de Informações Públicas das Nações Unidas**, 2009. Disponível em:

<<http://www.un.org/Depts/dpko/missions/minustah/>>. Acesso em: 18 out. 2009.

UNITED STATES. Headquarters Department of the Army. **FM 3-25-150: combatives**. Washington, 18 jan 2002. Disponível em: <

<http://www.selfdefenserresource.com/combatives/articles/Combatives%20FM%203-25.150.pdf>>. Acesso em: 27 mar 2010.

_____. _____. **FM 21-20: physical fitness training**. Washington, 01 out. 1998. Disponível em: <<http://www.hooah4health.com/4you/FM2021-20.pdf>>. Acesso em: 27 mar 2010.

ZÍLIO, Alduino. **Treinamento físico: terminologia**. Canoas: Da ULBRA, 1994.

APÊNDICES**APÊNDICE A****AMAN - ACADEMIA MILITAR DAS AGULHAS NEGRAS****Resende – Rio de Janeiro**

O seguinte questionário visa a obter respostas objetivas sobre os benefícios gerais das artes marciais em praticantes das diversas modalidades marciais. As respostas aqui obtidas serão utilizadas com a devida permissão no Trabalho de Conclusão do Curso de Bacharel em Ciências Militares de Ricardo Carvalho Souza e poderá ser fonte de consulta para o aperfeiçoamento do treinamento das Forças Armadas em Missões de Paz como no Haiti.

1ª PARTE

1. Nome Completo:

2. Data de Nascimento: ____/____/____

3. Idade: ____ anos

4. Endereço: _____

5. Número: _____

6. Complemento (bloco, apartamento, conjunto, casa): _____

7. Bairro: _____

8. Cidade: _____

9. UF: _____

2ª PARTE

1. Arte Marcial que pratica:

2. A quanto tempo pratica a arte marcial:

3. Graduação da arte marcial (faixa, cordão, etc.):

3ª PARTE

1. Como e/ou porque começou a praticar artes marciais?

2. Quais os benefícios que a prática de artes marciais trouxe a você?

- superação do stress
- maior equilíbrio emocional diante de situações da vida cotidiana
- melhora da respiração
- desenvolvimento do raciocínio
- aumento da concentração e do tempo de atenção
- aumento da capacidade de auto se defender
- melhora do condicionamento físico
- maior confiança em suas próprias capacidades
- diminuição da ansiedade
- Outros benefícios: _____

- não houve benefícios

3. Você acha importante a prática das artes marciais pelos militares que trabalham em Missões de Paz como no Haiti?

- Sim Não

Justificativa: _____

AMAN - ACADEMIA MILITAR DAS AGULHAS NEGRAS**Resende – Rio de Janeiro**

Eu, _____
_____ (nome completo), autorizo que se utilizem as respostas deste
questionário no Trabalho de Conclusão do Curso de Bacharel em Ciências Militares de
Ricardo Carvalho Souza, sabendo que a minha identidade será preservada acima de tudo.

Assinatura do questionado

ANEXOS**ANEXO A****MINISTÉRIO DA DEFESA
EXÉRCITO BRASILEIRO
COMANDO DE OPERAÇÕES TERRESTRES****Anexo "J" (RELAÇÃO DE ASSUNTOS DA INSTRUÇÃO INDIVIDUAL DO BI F Paz
HAITI) À Diretriz de Preparação Específica de Tropa para Missão de Paz****1. INSTRUÇÃO COMUM**

- a. Operações Tipo Polícia (CDC, PBCE, PBCVU, PSE)
- b. Utilização de OVN e Mira Laser
- c. Sessões de Tiro (da IGTAEX, Embarcado em Vtr URUTU, conforme proposta do CI Op Paz)
- d. Regras de Engajamento Específicas para MINUSTAH
- e. Higiene Primeiro Socorros (análise primária, secundária, transporte de feridos, traumatismos, hemorragias e acidentes térmicos)
- f. Patrulhas a Pé, Motorizadas e Mecanizadas
- g. Desobstrução de Vias Públicas
- h. Técnicas de Combate a Localidade
- i. Emprego de Armamento Não-Letal
- j. Utilização do Terreno (diurna e noturna)
- k. Operação de Busca e Apreensão (OBA)
- l. Treinamento Físico Militar (TFM)
- m. Lutas
- n. Segurança e Proteção de Autoridade
- o. Escolta de Comboios
- p. Conduta com Prisioneiros
- q. Standard Generic Training Module (SGTM)
- r. Idiomas (inglês, francês e noções de creole)
- s. Exploração-Rádio em Equipamentos PRO 5150
- t. Emprego de Intérpretes
- u. Ocupação de Emprego de Pontos Fortes
- v. Operação de Cerco e Vasculhamento
- w. Designação de Objetivos em Ambiente Urbano
- x. Operações Cíveis e Militares (Op CIMIC)

2. INSTRUÇÃO ESPECIALIZADA

- a. Estágio de Gerenciamento de Crise

- b. Estágio de Operação e Manutenção de Viaturas 5 Ton Mercedes Benz e Land Rover
- c. Estágio de Manutenção e Mecânica de Vtr Urutu
- d. Estágio de Condução de Viaturas 5 Ton Mercedes Benz e Land Rover
- e. Estágio de Condução de Viatura Urutu
- f. Estágio de Caçador Urbano
- g. Estágio de Resgate e Evacuação Aeromédica
- h. Estágio de Pronto-Socorrista
- i. Estágio de Liderança para Comandantes de Pequenas Frações
- j. Estágio de Preparo de Cargas (paletização) para Embarque em Aeronave C-130
- k. Estágio para Operação e Manutenção da Cozinha de Campanha Karcher
- l. Estágio de Comando e Controle
- m. Estágio de Inteligência
- n. Estágio de Logística e Administração para Missão de Paz
- o. Estágio de CIMIC
- p. Estágio para Assessores Jurídicos em Missão de Paz
- q. Estágio para Confecção de Manifesto de Carga e Pessoal (ICMCP)

Brasília, DF, 15 de setembro de 2009

Gen Ex RAYMUNDO NONATO DE CERQUEIRA FILHO
Comandante de Operações Terrestres