

# OS EFEITOS DA INSTRUÇÃO CONTINUADA DE DESPORTOS DE COMBATE PARA O CADETE DE INFANTARIA DA AERONÁUTICA<sup>1</sup>

## *THE EFFECTS OF ONGOING COMBAT SPORTS TRAINING FOR THE AIR FORCE INFANTRY CADET*

**Leonardo Pestana Montenegro<sup>2</sup>**

Thiago José Macedo Fernandes<sup>3</sup>

### RESUMO

O trabalho de conclusão de curso "Os efeitos da instrução continuada de desportos de combate para o cadete de infantaria da aeronáutica" investiga a relevância do treinamento contínuo em desportos de combate para o aprimoramento físico e emocional dos cadetes de infantaria da aeronáutica. Utilizando uma abordagem qualitativa e explorando fontes bibliográficas, o estudo foca em como essas práticas influenciam a capacidade de lidar com situações de alta pressão e emergências. A pesquisa enfatiza que além de melhorar atributos físicos como resistência e força, os desportos de combate também desenvolvem habilidades de controle emocional, essenciais para o desempenho militar eficaz. Os resultados indicam que o treinamento regular não só prepara os cadetes para enfrentar desafios físicos intensos, mas também os equipa com ferramentas psicológicas para gerenciar o estresse e a tomada de decisão sob pressão. O trabalho conclui que a inclusão diversificada de modalidades de luta na formação dos cadetes é crucial para sua preparação integral, sugerindo a expansão das opções de desportos de combate no currículo da Academia da Força Aérea para fortalecer ainda mais suas competências.

**Palavras-chave:** Desportos de combate; Instruções contínuas; Defesa pessoal.

---

<sup>1</sup> Artigo de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Formação de Oficiais de Infantaria (CFOInf) da Academia da Força Aérea (AFA).

<sup>2</sup> Cadete de Infantaria do 4º Esquadrão (Turma Árion, 2024).

<sup>3</sup> Major de Infantaria. Academia da Força Aérea. E-mail: [thiagofernandestjmf@fab.mil.br](mailto:thiagofernandestjmf@fab.mil.br).

## ABSTRACT

The thesis "The Effects of Ongoing Combat Sports Training for Air Force Infantry Cadets" investigates the relevance of continuous combat sports training for the physical and emotional enhancement of air force infantry cadets. Using a qualitative approach and exploring bibliographic sources, the study focuses on how these practices influence the ability to handle high-pressure situations and emergencies. The research emphasizes that, in addition to improving physical attributes such as endurance and strength, combat sports also develop emotional control skills, which are essential for effective military performance. The results indicate that regular training not only prepares cadets to face intense physical challenges but also equips them with psychological tools to manage stress and decision-making under pressure. The thesis concludes that the diverse inclusion of fighting styles in the cadets' training is crucial for their comprehensive preparation, suggesting an expansion of combat sports options in the Air Force Academy's curriculum to further strengthen their competencies.

**Keywords:** Combat sports; Continuous instructions; Self-defense.

## INTRODUÇÃO

Nos meses de maio e junho de 2023, dois casos chamaram a atenção da mídia em que a ausência de noções de defesa pessoal feriram militares. No primeiro, um militar da aeronáutica levou um tiro por reagir a um assalto em sua residência no bairro de Atuba, em Curitiba<sup>4</sup>. No segundo caso, um homem sozinho entrou em luta corporal contra dois soldados da Polícia Militar, desarmou um deles e atirou nos dois, fugindo em seguida<sup>5</sup>. Além disso, outro caso também evidencia a falta de preparo das forças de segurança. Neste evento, ações violentas contra a população foram questionadas pelos meios de comunicação em manifestações ocorridas em São Paulo, em 2013, quando a PM usou policiais especializados em artes marciais (AM), conhecidos como "Tropa do Braço", para intervir nas ocorrências<sup>6</sup>.

Além do mais, há uma quantidade significativa de militares que enfrentam processos judiciais por abuso de autoridade, pois em casos que poderiam ser resolvidos com técnicas de defesa pessoal, acabam utilizando armas de fogo de maneira desproporcional. Não obstante, só em São Paulo, as denúncias de abuso de autoridade cometidas por Policiais Militares cresceu 74% entre os anos de 2017 e 2019 (G1, 2020).

---

<sup>4</sup> BORSUK, Daniela. "Militar é abordado no portão de casa, luta com assaltantes e acaba baleado no PR". PR JÁ, 17 de maio de 2023. Disponível em: <https://ric.com.br/prja/>. Acesso em: 20 mar. 2023.

<sup>5</sup> "Erro de abordagem? Homem leva a melhor contra dois PMs, desarma e atira neles em São Paulo". Metro World News, 01 de junho de 2023. Disponível em: <https://www.metroworldnews.com.br/>. Acesso em: 20 mar. 2023.

<sup>6</sup> PIZA, Paulo Toledo. "PM avalia que primeira operação "Tropa do Braço" foi um sucesso". G1, São Paulo, 23 de fevereiro de 2014. Disponível em: <https://g1.globo.com/>. Acesso em: 20 mar. 2023.

Quando esses incidentes são amplamente divulgados pela mídia, não apenas criam uma imagem negativa dos militares, mas também podem comprometer a reputação da instituição como um todo, colocando em dúvida a finalidade das suas ações. De acordo com Lobos (1993, p. 38), qualidade se refere à capacidade de satisfazer completamente ou até mesmo exceder as expectativas de um público, demonstrando um nível de excelência no serviço prestado.

Considerando o Projeto Pedagógico de Curso para o Curso de Formação de Oficiais de Infantaria (PPC), durante formação profissional oferecida aos cadetes na Academia da Força Aérea, os alunos têm a oportunidade de escolher entre diversas disciplinas esportivas nos tempos de aulas da Seção de Educação Física (SEF). Das 13 modalidades disponíveis para escolha, há apenas duas opções de desportos de combate: Judô e Esgrima, sendo limitadas o número de vagas. Por meio da prática desses esportes, os cadetes não apenas iriam adquirir habilidades em técnicas de luta, mas também desenvolveriam capacidades defensivas aplicáveis tanto à sua própria proteção quanto à de outros.

Diante desta questão, a importância de adicionar outras modalidades de lutas reside na necessidade de manter os cadetes de infantaria em constante aprimoramento. De acordo com o Perfil Profissional dos Oficiais da Aeronáutica (PPOA), para garantir que estejam preparados para enfrentar situações de combate e lidar com possíveis ocorrências como aquelas mencionadas anteriormente é desejável que se adquiram habilidades de luta corporal. A instrução continuada de desportos de combate é fundamental para garantir a eficiência desses profissionais, permitindo que desempenhem suas funções com excelência.

No que diz respeito ao condicionamento físico, a instrução continuada de desporto de combate poderá desenvolver a resistência, a força, a velocidade e a agilidade de quem pratica, como afirma Marcelo Capella, personal trainer e preparador físico em alto rendimento com 25 anos de experiência na área, criador das metodologias Gracie Functional e Mar Funcional (Fitness Brasil, 2023). A prática regular de lutas proporcionaria a capacidade de suportar as demandas físicas impostas pelas particularidades da profissão militar, permitindo que os cadetes enfrentem desafios físicos intensos com resistência e vigor.

Além disso, a instrução continuada de lutas também poderá aprimorar o controle emocional dos futuros oficiais de infantaria, proporcionando-lhes habilidades específicas necessárias para o desempenho de suas atividades. Isso inclui habilidades envolvendo autocontrole, adaptabilidade e resiliência, entre outros aspectos relevantes (Woodward, 2009).

Desta forma, ao concluir a leitura do TCC em questão, o leitor estará apto a responder à seguinte pergunta: **os cadetes de infantaria formados na Academia da Força Aérea estariam mais bem preparados para lidar com situações de emergência devido ao treinamento contínuo em desportos de combate?**

Para isso, este trabalho tem o objetivo geral de analisar os potenciais efeitos do treinamento contínuo em desportos de combate no cadete de infantaria. Logo, o mesmo irá explorar a história das artes marciais, desde seus primórdios até a era cotidiana das competições de esportes e suas concepções, os conceitos de defesa pessoal e os efeitos da utilização de diferentes estilos de artes marciais, tanto no bem-estar físico quanto mental.

## **1. OBJETIVOS**

### **1.1 Objetivo geral**

Analisar os potenciais efeitos do treinamento contínuo em desportos de combate no cadete de infantaria.

### **1.2 Objetivos específicos**

- a) Compreender a história das artes marciais, desde seus primórdios até a era cotidiana das competições de esportes;
- b) Conhecer os conceitos de defesa pessoal;
- c) Traçar os efeitos da utilização de diferentes estilos de artes marciais.

## **2. REFERENCIAL TEÓRICO**

### **2.1 HISTÓRICO**

#### **2.1.1 Distinção entre Artes Marciais e Desportos de Combate**

Embora os termos "artes marciais" e "desportos de combate" frequentemente sejam usados de forma intercambiável, existem distinções importantes entre eles. As artes marciais representam

técnicas de combate ou um conjunto de princípios que um guerreiro deve conhecer e aplicar. Além disso, incorporam uma filosofia que engloba valores éticos, estéticos e morais, frequentemente empregados em situações de autodefesa (Lorenzo; Silva; Teixeira, 2010).

Em contrapartida, os desportos de combate são uma evolução moderna dessas práticas, com foco na competição esportiva. Embora muitos desportos de combate derivem de artes marciais tradicionais, eles são caracterizados por regras específicas, categorias de peso, sistemas de pontuação e um enfoque na eficácia em um contexto competitivo (Correia; Franchini, 2010).

### **2.1.2 Antecedentes**

Essas práticas evoluíram significativamente ao longo dos séculos, desempenhando papéis cruciais tanto na defesa quanto na conquista territorial, principalmente em contextos militares. As artes marciais têm uma longa história de desenvolvimento, originando-se desde os primeiros ancestrais humanos que utilizavam objetos para proteção ou obtenção de alimento (Madras, 2011).

A expressão "arte marcial" reflete uma combinação de habilidades de luta ensinadas pelo deus Marte, com "arte" indicando uma atividade ligada à estética e comunicação. Este termo sugere a necessidade de integrar expressão, inovação e criatividade no processo formativo das artes marciais, contrastando com a natureza conflituosa simbolizada pelo adjetivo "marcial" (Correia; Franchini, 2010).

A prática das artes marciais, ou disciplinas militares, varia desde técnicas usadas em combates diretos entre homens até práticas espirituais e físicas desenvolvidas por monges budistas na Índia. Conforme Oliveira (2007) ressalta, a influência de figuras como Bodhidharma, que introduziu métodos de combate no Templo Shaolin na China, destaca a integração de práticas físicas com a meditação, moldando significativamente o desenvolvimento das artes marciais no Oriente. Na China, por exemplo, o termo "wuyi" tem sido usado por séculos para referir-se às artes marciais, indicando habilidades relacionadas ao uso profissional de armas e a inspiração na vida selvagem para o desenvolvimento de técnicas de luta.

Thomas A. Green e Joseph R. Svinth. mencionam em seu livro “*Martial Arts of the World: An Encyclopedia of History and Innovation.*” que, no Japão, as tradições marciais são fundamentais na história e cultura do país, influenciando desde a consolidação do poder por magnatas locais até a formação da dinastia imperial e a era do militarismo e imperialismo modernos.

Os mesmos autores mencionam que a evolução das disciplinas marciais, resultado de séculos de conflito, continua a ser uma parte vibrante do patrimônio cultural japonês, influenciando a sociedade contemporânea. Enquanto isso, o termo "artes marciais ocidentais" abrange sistemas desenvolvidos fora da Ásia, com origens que remontam ao Egito e à Grécia antigas, e demonstra a influência cultural e marcial árabe na África.

Na mesma obra é mencionado que as AM, incluindo práticas como a capoeira no Brasil e o jiu-jitsu brasileiro, exemplificam a diversidade e a evolução dessas disciplinas além das origens asiáticas. A capoeira, enraizada nas tradições africanas trazidas por escravos ao Brasil, e o jiu-jitsu brasileiro, evoluído a partir de práticas japonesas e popularizado pela família Gracie, destacam a natureza global das artes marciais. Essas práticas não só refletem a rica história cultural de suas regiões de origem, mas também a capacidade das artes marciais de transcender fronteiras, unindo pessoas através da prática física e espiritual.

### **2.1.3 Definição de Desportos de Combate**

Configuração das práticas de lutas, das artes marciais e dos sistemas de combate sistematizados em manifestações culturais modernas, orientadas pelas instituições desportivas (Correia; Franchini, 2010).

### **2.1.4 Transição para Desportos de Combate Moderno**

O termo "Modalidades Esportivas de Combate" sugere uma organização das práticas de luta, artes marciais e sistemas de combate em expressões culturais contemporâneas, moldadas segundo as interpretações fornecidas por entidades esportivas. Elementos e conceitos tais como competição, quantificação, implementação de princípios científicos, análise comparativa de desempenhos, além de regras e diretrizes formalizadas e adotadas por instituições, otimização da performance física e a transformação da expressão corporal em espetáculo, representam exemplos dessa adaptação moderna das ancestrais práticas de "combate" (Correia; Franchini, 2010).

A transição das artes marciais tradicionais para os desportos de combate modernos envolveu a adaptação de práticas ancestrais para cumprir com as demandas de audiências contemporâneas, regulamentações de segurança e a estruturação de competições. Este processo foi caracterizado pela institucionalização das práticas, a formação de organizações reguladoras e a inclusão das artes

marciais em eventos internacionais, como os Jogos Olímpicos. A globalização facilitou a disseminação e a fusão de estilos, levando ao desenvolvimento de novos desportos de combate, como o MMA (Mixed Martial Arts), que combina técnicas de várias artes marciais.

Essa evolução reflete não apenas as mudanças nas técnicas de combate, mas também nas filosofias subjacentes, abrangendo desde a autodefesa até o aprimoramento físico e espiritual, e destacando o papel das artes marciais e dos desportos de combate na promoção da saúde, do bem-estar e dos valores culturais através dos tempos.

## 2.2 DEFESA PESSOAL

Segundo Mello (2012), mestre de Kung Fu e fundador do Instituto Lohan (escola de artes marciais), localizado em São Paulo, os primeiros passos das disciplinas marciais remontam à antiguidade, quando o ser humano ancestral, valendo-se de um objeto de madeira, rocha ou ossos, atacava seus semelhantes ou até mesmo feras selvagens em confrontos. Essas habilidades foram progressivamente refinadas e passadas adiante às futuras gerações.

Todos os sistemas de combate primitivos que surgiram na pré-história floresceram, praticamente, em todas as partes do mundo. Métodos mais eficazes de eliminar o inimigo foram criados, estudados, aperfeiçoados e ensinados durante toda a história da humanidade. O combate armado e desarmado era um costume tradicional de todas as culturas antigas orientais e ocidentais (Mello, 2012, on-line).

No entanto, o fundador do Instituto Lohan argumenta que o propósito principal das disciplinas de combate é assegurar a proteção e nunca a agressão.

Quando nos referimos às artes marciais, tais como Tae Kwon Do, Kung Fu, Caratê, Sumô e Muay Thai, por exemplo, elas são conhecidas no oriente pelo termo *Wushu*. Os antigos chineses quando diziam entrar em guerra afirmavam 'levantar armas contra'. Portanto, '*Wu*' significa parar a guerra, e '*Wushu*' a arte de parar a guerra, conter, ou dominar a guerra (Mello, 2012, on-line).

A focar mais no quesito das artes marciais voltadas para a autodefesa, o Brasil e o mundo as consideravam como excelentes referências tanto para o meio militar quanto para outras forças de segurança (Yi, 2004; Brasil, 2002). Segundo a revista digital *EFDeportes*, o Programa de Artes

Marciais do Corpo de Fuzileiros Navais Americanos, cuja sigla em inglês é MCMAP, tem o propósito de habilitar o fuzileiro naval ao combate utilizando diversas armas, desde armas de fogo até armas brancas, inclusive desarmado. Esta técnica desenvolve no fuzileiro a capacidade de compreender as armas como um instrumento de defesa e ataque, indo além do somente combate corpo a corpo. O programa foi idealizado pelo General James L. Jones e integrou uma nova política de reestruturação doutrinária do Corpo de Fuzileiros Navais no início dos anos 90. Apesar da essência de combate do MCMAP, seu foco não se aplica apenas ao treinamento físico, pois seu objetivo se estende ao campo psicológico do fuzileiro, ao trazer para o campo um combatente com valores morais e sociais muito bem definidos pelo programa. Durante o projeto, o fuzileiro naval usa uma espécie de faixa em seu cinto indicando o estágio em que se encontra. O programa possui uma divisão de “faixas” semelhante ao judô, onde conforme o aluno consegue vencer um determinado teste submetido, ele ascende a uma próxima faixa. As fases das técnicas ministradas vão desde defesas simples até o uso de força letal sobre o inimigo, sendo que todos os militares da infantaria devem ter a faixa marrom como objetivo mínimo (United States of America. Department of Navy - USMC ORDER 1500 54a, 2002).

Já no Brasil, o Manual de Campanha C 20-50 Lutas, em sua 3ª edição de 2002, é a principal fonte de referência no Exército Brasileiro para o combate corpo a corpo. Ele apresenta estratégias ofensivas e defensivas de várias Artes Marciais, como Jiu-Jitsu, Boxe e Capoeira. No entanto, ao contrário do que ocorre no MCMAP, a prática de Artes Marciais no Exército está integrada à programação do Treinamento Físico Militar (TFM): “o número de sessões por semana dependerá da programação do TFM...”. Relevante afirmar que o próprio manual afirma que: “... é imprescindível que se pratique tais técnicas toda semana, visando estar o homem sempre apto a empregá-las em situação real.” (Brasil, 2002, p10).

Ao falar do Brasil, o uso das AM para o combate ou a autodefesa teve seus relatos durante a Guerra do Paraguai com o Batalhão dos Zuavos, onde os negros buscavam a liberdade ao servirem no Exército utilizando a capoeira, muitos deles serviam no lugar de seus senhores (Cantanhede; Rezende; Nascimento, 2010; Soares, 2004; Sodré, 2002; Souza, 1996; Sena, 1980). Não muito tarde, o Judô foi incorporado como a primeira modalidade de combate nos regimentos do Exército Brasileiro ao ser incluído no currículo da disciplina "Lutas" da Escola de Educação Física do Exército em 1959, conforme declarado por Oliveira (2007). No entanto, Faria (1935) abordava o tema das técnicas de autodefesa e combate desarmado que seriam ensinados aos militares do Exército Brasileiro.

Outra introdução de técnica no país foi o jiu-jítsu, no início do século passado, representou uma novidade com intuito de modernização, e principalmente, um plano voltado à eugenia, visando fomentar atividades esportivas para uma classe média urbana em ascensão (Cairus, 2012). Na era contemporânea, as disciplinas marciais transcendem os campos de batalha e adentram o cenário competitivo esportivo. Como modalidade olímpica, Mello destaca que a primeira luta a ser disputada em uma Olimpíada foi a Luta Olímpica, conhecida também como Greco-Romana.

Depois veio o Boxe, que também surgiu na Grécia antiga; o Judô, que seria o resumo das artes marciais japonesas; o Tae Kwon Do, luta dos samurais voadores da Coreia; e, finalmente, em 2020, está prevista a entrada do *Wushu* chinês, popularmente conhecido como Kung Fu (Mello, 2012, on-line).

Percebe-se, portanto, que as técnicas das artes de combate tiveram, como base, diversas culturas por décadas, tendo como propósito inicial a garantia da vida e dos bens do indivíduo que as usasse. Corroborando com essa ideia, conforme está previsto na DCA 1-1 Volume 2 (2020), empregar meios de Força Aérea para manter a lei e a ordem no interior de instalações militares ou em áreas de interesse da Força é uma ação de Polícia da Aeronáutica (PA).

Além de que, de acordo com o Perfil Profissional dos Oficiais da Aeronáutica (PPOA), que rege as competências que todos oficiais devem possuir logo após sua formação, o oficial de Infantaria de Aeronáutica deve estar apto a empregar ações de PA, conforme a concepção da mesma, aplicando técnicas, táticas e procedimentos utilizados nas atividades das ações. Isso tudo dito, surge a possibilidade de utilização das artes marciais em tais atividades, porém segue o questionamento se trarão ou não benefícios para o combatente que as colocarem a prova.

### **2.2.1 Fundamentos da Defesa Pessoal**

- **Consciência e Prevenção:** A primeira linha de defesa é sempre a prevenção. Estar ciente do seu ambiente e evitar situações potencialmente perigosas é fundamental. A consciência situacional permite identificar e evitar ameaças antes que elas se materializem.
- **Evasão e Distância:** Quando possível, a evasão é preferível ao confronto físico. Manter uma distância segura de um agressor e usar obstáculos ao seu redor pode fornecer tempo valioso para escapar de uma situação perigosa.

- Comunicação: Usar a voz de forma assertiva pode desencorajar um potencial agressor. Comandos firmes ou pedir ajuda alto podem atrair atenção e dissuadir a agressão.
- Uso Proporcional da Força: Em situações onde o confronto físico é inevitável, é importante usar uma força proporcional à ameaça. Isso envolve aplicar técnicas de defesa pessoal para neutralizar a ameaça sem recorrer a violência excessiva.
- Técnicas de Autodefesa: Incluem golpes, bloqueios, esquivas e contra-ataques que são eficazes em neutralizar um agressor. A simplicidade e eficácia das técnicas são cruciais, pois elas devem ser aplicáveis sob pressão (Harris; Rankin, 1997, p. 42).

### 2.3 IMPACTOS NA SAÚDE

Em uma pesquisa que investigou um programa altamente rigoroso de seleção física nas Forças Especiais dos Estados Unidos, constatou-se que a confiança pessoal tinha uma influência relevante na determinação se os soldados conseguiram ou não concluir o desafiador processo de seleção física (Gruber; Kilcullen; IsoAhola, 2009).

Para os militares de alta patente, possuir habilidades para lidar com circunstâncias tensionais é uma competência crucial. As batalhas do porvir abarcarão um elemento substancial de desgaste, o que exigirá uma grande dose de resiliência do oficial ou do soldado individualmente (Watts, 2004). Como área de estudo, o processo de tomada de decisões tem despertado um interesse cada vez maior, uma vez que é considerado um dos fenômenos mais essenciais para compreender o comportamento humano (Payne; Bettman; Johnson, 1992).

Com isso, estudos prévios indicaram um vínculo positivo entre o aumento da autoeficácia – ou seja, a crença na própria capacidade de executar tarefas e enfrentar desafios eficazmente – e a prática de artes marciais.

Em um estudo conduzido por Bodin e Martinsen (2004), 12 indivíduos com depressão clínica participaram de um experimento que incluiu exercícios de artes marciais e uso de bicicleta estacionária. Os resultados mostraram que, ao contrário da atividade na bicicleta, as artes marciais elevaram os níveis de autoeficácia e afeto positivo dos participantes, diminuindo sentimentos negativos e ansiedade.

De forma similar, um teste controlado que envolveu um pequeno número de idosos (12 participantes) identificou um aumento na autoeficácia após eles se engajarem no aprendizado de uma arte marcial chinesa (Ryan; Shirley; Shamay; Ng; Karen; Guo, 2015).

Além disso, uma pesquisa correlacional com 167 praticantes de artes marciais do Irã constatou que estes possuíam níveis mais altos de autoconfiança e autoeficácia em comparação a indivíduos que não praticavam artes marciais (Reishehrei; Reishehrei; Soleimani, 2014). Contudo, tais estudos enfrentam limitações devido ao reduzido tamanho das amostras e à fragilidade metodológica, semelhante a outras investigações sobre artes marciais e saúde mental.

Outro estudo feito nos Estados Unidos foi sobre os impactos psicológicos do estilo de combate israelense Krav Maga nos militares que porventura venham a entrar em um combate real. As descobertas desta pesquisa indicam que o Krav Maga é um sistema de combate pessoal que prontamente desenvolve confiança naqueles que o adotam. Isso provavelmente ocorre devido à facilidade de aprendizado e execução dos princípios e técnicas envolvidas (Boe, 2015).

No Brasil, um estudo conduzido por Felipe Almeida Dias Mendes, na Universidade Federal de Juiz de Fora, examinou o Krav Maga como uma estratégia de defesa pessoal e seu efeito sobre o bem-estar físico e psicológico. Participantes femininas que treinaram Krav Maga reportaram um reforço na autoestima e na confiança em si mesmas, juntamente com avanços no seu condicionamento físico. Elas destacaram que as técnicas aprendidas no Krav Maga as capacitaram a enfrentar situações de confronto, oferecendo-lhes maior autonomia e segurança para superar desafios sociais e culturais que impactam não apenas a elas, mas também a outras mulheres no dia a dia.

No livro “*Wushu exercise for life enhancement*”, Yu (1991) sugere que a participação nas disciplinas marciais ocorre em dois âmbitos diferentes: o dos esportes de luta e a promoção do bem-estar físico, principalmente no quesito saúde. Li e Du (1991) destacam como elementos essenciais para a preservação do estado saudável a habilidade de controlar o ritmo cardíaco, a pressão sanguínea, facilitar o relaxamento muscular e aprimorar o sistema cardiovascular, os quais são atributos intrínsecos à prática das disciplinas marciais.

Entretanto, de acordo com Woodward (2009), técnicas de meditação, controle da respiração, desenvolvimento de disciplina, autorrespeito e cortesia são inerentes ao treinamento das artes marciais tradicionais, sendo desenvolvidas essas habilidades ao longo da instrução. É frisado também que elas fomentam o bem-estar psicológico por meio do relaxamento corporal, do fortalecimento da autoestima e da integração mente-corpo. Ele relata ainda a diminuição de eventos de raiva, decréscimo da condição de depressão, aumento da sensação de bem-estar e diminuição da insônia.

Em relação aos quesitos agressividade e atos de violência, Woodward (2009) afirma que a prática das artes marciais reduz comportamentos violentos e hostis em seus praticantes. Desta forma, é possível afirmar que esses aspectos promovem no indivíduo as condições necessárias ao bom desenvolvimento da cidadania e da participação produtiva em sua sociedade. De acordo com Konzak e Boudeau (1984), as artes marciais são defendidas como um meio de promover aprimoramento mental e condicionamento físico, o que acarreta implicações notáveis no contexto da autossuperação e desempenha um papel crucial no âmbito do tratamento psiquiátrico. Elas se revelam um elo entre o crescimento do aspecto mental e o equilíbrio físico, oferecendo uma significativa contribuição.

Em relação ao aprimoramento físico, um estudo realizado pela Universidade Estadual Paulista analisou se jovens praticantes de diferentes Modalidades Esportivas de Combate (MEC) ganham mais massa óssea do que um grupo controle ao longo de nove meses (Ito, 2015).

Na dissertação em questão, as modalidades escolhidas foram Caratê, Judô e Kung-fu e foram selecionados 50 adolescentes (19 meninas e 31 meninos) praticantes de MEC e 90 do grupo controle, com idades entre 11 e 17 anos. Após o período de seguimento, 67 participantes foram reavaliados.

Os resultados mostraram que ambos os grupos aumentaram sua densidade mineral óssea, sendo mais significativo no sexo feminino. O ganho médio de massa óssea foi similar entre os grupos, mas as meninas praticantes de MEC tiveram um aumento duas vezes maior do que as do grupo controle. Isso sugere que o crescimento natural influencia na massa óssea, mas a prática de MEC pode potencializar esse efeito, especialmente entre as meninas.

Segundo Follmer (2016), a prática de Jiu Jitsu estimula os valores do pico de torque dos músculos flexores e extensores. Este estudo analisou a força muscular em praticantes de jiu-jitsu, focando nos músculos dos braços. Descobriu-se que a prática dessa modalidade parece afetar os níveis de força em certos movimentos dos músculos extensores e flexores do cotovelo, tanto em contrações concêntricas quanto isométricas. Isso sugere que o jiu-jitsu pode ter um impacto significativo no desenvolvimento da força muscular nessas áreas específicas do corpo.

### **3. MÉTODOS DE ANÁLISE**

Este estudo adotou uma metodologia de pesquisa qualitativa, enfatizando a descrição detalhada através da análise de fontes bibliográficas. Neste contexto, além de elucidar conceitos-chave, detalharemos os métodos empregados na pesquisa e suas características singulares.

A abordagem metodológica escolhida foi a qualitativa, que, segundo Vanderlei Martins (2016, p. 27), destaca-se pela "quantificação da realidade e sua subsequente análise sob perspectivas experimentais".

Em termos de classificação da pesquisa com base em seus objetivos gerais, optou-se pela modalidade descritiva, considerada a mais apropriada para este estudo. Esta abordagem visa elucidar as características, propriedades e manifestações de uma população ou fenômeno específico, buscando oferecer uma compreensão detalhada e acurada sobre o tema investigado.

Quanto aos métodos de procedimento, foram selecionadas estratégias e técnicas específicas para a coleta, análise e interpretação de dados. A preferência recaiu sobre o método bibliográfico, julgado extremamente pertinente para este tipo de análise. Conforme descrevem Cervo, Bervian e Da Silva (2006, p. 80), "as informações primordiais provêm de documentos escritos, disponíveis tanto em formato impresso quanto em meios magnéticos ou eletrônicos".

No que se refere à natureza dos dados, os materiais bibliográficos utilizados serão considerados fontes secundárias, visto que derivam de dados já compilados e publicados em relatórios, livros, periódicos, jornais e outros meios de comunicação.

#### **4. RESULTADOS E DISCUSSÃO**

De acordo com a DCA 125-5 (2020), que disserta sobre o emprego da Infantaria da Aeronáutica, a “Segurança e Defesa (SEGDEF) é o conjunto das Ações de Força Aérea que contribui para a preservação do poder combatente da FAB. Consiste na consecução de ações defensivas e ofensivas de proteção, a fim de garantir o grau de segurança desejado das instalações, do pessoal, do conhecimento e dos equipamentos de interesse do COMAER.”

Esse conjunto de ações se divide em dois grandes grupos: o primeiro em situação de conflito e o segundo em situação rotineira. Neste último, tem-se as Ações de Segurança das Instalações e Polícia da Aeronáutica (PA). Especificamente em PA, suas ações consistem em “empregar Meios de Força Aérea para manter a lei e a ordem no interior de instalações militares ou em áreas de interesse da Força Aérea” (DCA 1-1/2020). Para cumprir estas ações, são necessárias as seguintes atividades: bloqueio e controle de vias; busca e apreensão; controle de distúrbios; controle de trânsito; escolta; guarda de presos disciplinares, à disposição da Justiça e prisioneiros de guerra; perícia criminal no âmbito da Aeronáutica; medidas de controle no solo; patrulhamento ostensivo e segurança de autoridades.

Dentro do Currículo Mínimo do Estágio de Polícia da Aeronáutica (EPA) , realizado por Cabos e Soldados, é previsto que ao final, o aluno deverá ser capaz de exercer diversas habilidades tendo como uma delas “empregar técnicas de defesa a mãos livres e com tonfa, para se proteger de ataques” (ICA 37-839, 2024).

Por outro lado, é importante reconhecer que muitas das vezes o oficial poderá ser o primeiro ponto de contato em situações de emergência, como acidentes de trânsito, incidentes domésticos e crises de segurança pública. Sendo necessário, se precisar, “proteger o pessoal, os conhecimentos, os equipamentos e as instalações do COMAER de ataques cinéticos terrestres, perpetrados por criminosos comuns, agentes de inteligência, sabotadores, agentes perturbadores da ordem pública (APOP), terroristas, organizações criminosas (OCRIM) e forças militares terrestres, aeroterrestres e anfíbias, por meio do emprego da força”(DCA 125-5, 2020).

De forma similar, a eficácia e o autocontrole demonstrados pelos oficiais podem ter um impacto significativo no decorrer da situação e na eficácia da resposta à emergência. Porém, embora as estratégias modernas de defesa aérea envolvem uma combinação de tecnologia avançada e capacidades superiores, a realidade dos confrontos terrestres, especialmente em ambientes confinados ou de proximidade, ainda requer que os membros da infantaria estejam adequadamente treinados em técnicas de combate corpo a corpo. Essas habilidades são cruciais não apenas para a autoproteção, mas também para garantir a segurança das instalações, do pessoal militar e civil.

No que tange as instruções continuadas, a DCA 205-4 (2020) que dita sobre a Segurança e Defesa no Comando da Aeronáutica, reforça no que se refere aos recursos humanos: “todo o efetivo militar de uma instalação ou OM deve receber instrução periódica para estar em condições de ser empregado na segurança das instalações, em caso de necessidade.” Tais técnicas poderiam ser usadas por militares de serviço na atividade de SEGDEF, conforme definição da Comissão de Segurança Orgânica e Defesa (CSOD), permitindo a opção de uso diferenciado da força prevista na NOSDE PRO 210 (2019) sobre o uso progressivo da força.

#### 4.1 CONTROLE EMOCIONAL

No entanto, é importante entender que as ações de polícia da aeronáutica frequentemente ocorrem em um ambiente altamente movimentado e sensível, onde as consequências de decisões precipitadas podem ser extremamente graves para a população ao redor. O equilíbrio emocional permite aos oficiais avaliar situações com objetividade, evitando reações impulsivas que possam

escalar o conflito ou resultar em uso desnecessário de força. Segundo Goleman (2011) “a chave para uma tomada de decisão mais sábia é, em suma, estar mais sintonizado com nossos sentimentos”.

De acordo com o manual de PFV, MCA 909-1 (2022), um dos comportamentos esperados num oficial é saber “lidar com sentimentos de ansiedade, raiva, estresse, medo ou frustração com adequado controle ou gerenciamento emocional”. As habilidades e benefícios advindos do treinamento em artes marciais, conforme descrito por Woodward (2009) e Konzak e Boudeau (1984), apresentam uma relevância direta para os oficiais em ações de polícia da aeronáutica. A natureza desse trabalho, frequentemente marcada por altos níveis de estresse e situações de confronto, exige mais do que simples preparo físico e técnico; requer um conjunto de competências psicológicas e emocionais que as artes marciais estão especialmente aptas a fornecer.

De forma similar, o estudo realizado por Bodin e Martinsen em 2004, mencionado anteriormente, examinou os efeitos das artes marciais em comparação com o uso de bicicleta estacionária em indivíduos com depressão clínica. Os resultados da pesquisa realizada em idosos que praticam artes marciais, destacam a relevância das lutas tanto na elevação dos níveis de autoeficácia e afeto positivo quanto na redução dos sentimentos negativos e da ansiedade.

Utilizando-se desses resultados, poderia não apenas aumentar a confiança dos militares em suas habilidades, permitindo que tomem decisões mais assertivas e rápidas. Mas também evitariam as reações excessivamente emocionais, que podem prejudicar o julgamento e a tomada de decisão em situações de emergência. Baseando-se nas observações de Goleman (2011), manter a calma e a clareza mental é essencial para avaliar rapidamente as circunstâncias, entender as nuances e escolher o curso de ação mais eficaz.

Desta forma, é de se destacar os benefícios psicológicos significativos das artes marciais já que possuir alta autoeficácia é fundamental para o desempenho confiante e assertivo de suas funções.

Esta crença interna na capacidade de superação é particularmente importante em situações de alta pressão e em emergências, onde decisões rápidas e ações efetivas podem determinar os resultados da situação. Por exemplo, em um cenário de ameaça ou tentativa de ataque contra autoridades protegidas, a autoeficácia permite uma resposta mais rápida e efetiva para neutralizar o perigo e garantir a integridade da pessoa sob proteção. O mesmo pode ser comprovado na pesquisa realizada por Reisherei e colaboradores (2014), que evidencia o aumento dos níveis de

autoconfiança e autoeficácia entre praticantes de artes marciais em comparação com não praticantes.

#### 4.2 VISÃO SOCIAL DO MILITAR

Conforme discutido na publicação da editora UniEdusul, que disserta sobre a abordagem multidisciplinar na segurança pública em Alagoas, a adaptação dessas práticas para a defesa pessoal ou policial não apenas aprimora a capacidade física dos agentes, mas também enfatiza a importância de estar preparado para responder efetivamente em situações de confronto. Isso se traduz em maior segurança para os policiais, que muitas vezes enfrentam cenários imprevisíveis e potencialmente perigosos (Júnior; Junior, 2020).

Os mesmos autores também mencionam que quando um indivíduo se junta à polícia militar, ele passa por um processo de ressocialização, ajustando-se ao ambiente militar rigoroso e estruturado. Este processo é essencial para integrar o novo membro aos padrões e exigências da instituição. No entanto, essa transição pode levar a um distanciamento do contexto social civil, pois o policial é moldado para agir e pensar dentro dos parâmetros definidos pela cultura e pelas normas militares. Esse afastamento pode ter implicações na interação do policial com a sociedade civil, ressaltando a necessidade de estratégias que facilitem a integração e o equilíbrio entre as responsabilidades militares e a sensibilidade social.

Isso implica na citação de Lobos sobre qualidade, definida como a condição de perfeição ou o atendimento exato das expectativas do cliente, que a polícia militar deve aspirar a atingir altos padrões de excelência em suas operações, buscando não apenas resolver situações de conflito ou crime, mas fazê-lo de maneira que respeite os direitos e as expectativas da comunidade.

#### 4.3 CONDICIONAMENTO FÍSICO

Além disso, o estudo da Universidade Estadual Paulista sobre o impacto das Modalidades Esportivas de Combate (MEC) no aumento da massa óssea (Ito, 2015) e o artigo sobre o desenvolvimento da força muscular em jovens praticantes de Jiu Jitsu (Follmer, 2016) oferece insights valiosos sobre as necessidades físicas de um oficial atuando em ações de polícia da aeronáutica.

Segundo Trottier e Brown (1994), uma avaliação das funções laborais mostra que as demandas físicas são consistentemente um componente do trabalho. Com isso, a ausência de aptidão física e competência para realizar operações de risco de PA podem ameaçar a segurança tanto do público quanto dos próprios oficiais.

Primeiramente, o aumento significativo da densidade mineral óssea em praticantes de MEC, especialmente entre as mulheres, sugere que a prática regular dessas modalidades pode contribuir para o fortalecimento do esqueleto. Em seguida, o impacto positivo da prática de Jiu Jitsu nos níveis de força dos músculos flexores e extensores do cotovelo destaca a relevância do desenvolvimento muscular específico para oficiais envolvidos em atividades de defesa e segurança.

Para oficiais de infantaria da aeronáutica, cujas funções podem incluir desde patrulhamentos em áreas com alta incidência de crimes, podendo envolver desde abordagens a suspeitos até ações de resposta rápida em situações de tentativas de fuga com prisioneiros, possuir uma estrutura óssea robusta é fundamental. Isso não apenas diminui o risco de lesões durante o desempenho de suas funções, mas também assegura uma base física sólida para o cumprimento de tarefas que demandam resistência e força.

Outro exemplo dessa necessidade, em especial, são as operações de controle de distúrbios, executadas pelos oficiais de infantaria da FAB, que exigem um preparo constante devido à especificidade das tarefas e à estrutura organizacional distinta. Assim, o militar estará mais preparado para enfrentar situações adversas e manter a ordem pública quando ela estiver gravemente comprometida.

Em suma, o emprego eficaz da infantaria da aeronáutica em ações de PA requer mais do que o domínio de técnicas operacionais e táticas; demanda uma preparação integral que engloba tanto o aprimoramento físico quanto o desenvolvimento de habilidades emocionais e psicológicas. As diretrizes estabelecidas pela DCA 125-5 (2020) e aprofundadas nas especificidades da Polícia da Aeronáutica apontam para uma abordagem multidisciplinar na formação dos oficiais, onde técnicas de defesa pessoal, manuseio de situações de alta pressão, e a manutenção do bem-estar psicológico são aspectos cruciais.

Estudos sobre os efeitos positivos das artes marciais na autoeficácia, autoconfiança e no condicionamento físico reforçam a importância de incorporar essas práticas no treinamento. Ademais, a necessidade de instrução periódica, conforme ressaltado pela DCA 205-4 (2020), sublinha a importância de uma preparação contínua que habilite o efetivo a responder adequadamente em qualquer cenário, garantindo assim a segurança das instalações, do pessoal e dos

ativos estratégicos do COMAER. Portanto, a integração de uma formação abrangente, que contempla o desenvolvimento físico, emocional e técnico, é essencial para assegurar a eficiência e a prontidão dos oficiais em enfrentar e superar os desafios inerentes às suas funções.

## **5. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Este trabalho teve como objetivo principal analisar os efeitos da instrução continuada de desportos de combate nos cadetes de infantaria da Aeronáutica, com foco no aprimoramento físico e emocional dos mesmos.

O estudo evidenciou que o treinamento contínuo em desportos de combate promove benefícios significativos, tanto no aspecto físico quanto emocional dos cadetes. A prática regular dessas modalidades melhora atributos físicos essenciais, como resistência, força, velocidade e agilidade, além de desenvolver o controle emocional, uma habilidade crucial para situações de alta pressão e emergências.

Os objetivos estabelecidos foram alcançados de forma satisfatória. Verificou-se que a instrução continuada de desportos de combate não apenas prepara fisicamente os cadetes para desafios intensos, mas também os equipa com ferramentas psicológicas para gerenciar o estresse e tomar decisões rápidas e assertivas sob pressão.

Uma limitação importante deste estudo foi a restrição a dados de fontes secundárias e a amostra reduzida de estudos específicos sobre a influência de diferentes estilos de artes marciais no contexto militar. Futuras pesquisas podem ampliar essa base de dados e considerar a aplicação prática dos treinos em cenários reais.

Para pesquisas futuras, recomenda-se uma análise mais aprofundada de outros estilos de lutas, como por exemplo o Jiu-Jitsu. A aderência voluntária do Jiu-Jitsu pelos cadetes da AFA, ainda como um clube recreativo, poderá futuramente ter maior relevância se for aplicado no contexto militar. Essa recomendação pode fornecer direções valiosas para o desenvolvimento de programas de treinamento que maximizem os benefícios das artes marciais para os militares de infantaria.

Conclui-se que a instrução continuada de desportos de combate é fundamental para a formação integral dos cadetes de infantaria da Aeronáutica. Além de aprimorar a capacidade física, essas práticas desenvolvem habilidades emocionais cruciais, garantindo uma preparação mais completa e eficaz para os desafios militares. Portanto, a expansão das opções de desportos de

combate no currículo da Academia da Força Aérea é uma medida recomendada para fortalecer ainda mais as competências dos futuros oficiais.

## 6. REFERÊNCIAS

- ACHOA, Y. **Como as lutas ajudam a melhorar o condicionamento físico**. Fitness Brasil, 06 fev. 2023. Disponível em: <https://www.fitnessbrasil.com.br/>. Acesso em: 11 abr. 2024.
- BERGAMIN, G. **Denúncias de abuso de autoridade cometidos por PMs de SP crescem 74% em dois anos**. G1, São Paulo, 22 jan. 2020. Disponível em: <https://g1.globo.com/sp/sao-paulo/noticia/2020/01/22/denuncias-de-abuso-de-autoridade-cometidos-por-pms-de-sp-crescem-74percent-em-dois-anos.ghtml>. Acesso em: 20 mar. 2023.
- BODIN, T.; MARTINSEN, E. Mood and self-efficacy during acute exercise in clinical depression: a randomized, controlled study. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, v. 26, p. 623-633, 2004.
- BOE, O. Does practicing close combat improve the perceived ability to perform better? **Procedia Social and Behavioral Sciences**, v. 190, p. 409-415, 2015. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.05.018>.
- BORSUK, D. **Militar é abordado no portão de casa, luta com assaltantes e acaba baleado no PR**. PR JÁ, Paraná, 17 maio 2023. Disponível em: <https://ric.com.br/prja/>. Acesso em: 20 mar. 2023.
- BRASIL. Comando da Aeronáutica. **NOSDE PRO-210. Uso Progressivo da Força e Regras de Engajamento**. Brasília, 2019.
- BRASIL. Comando da Aeronáutica. **DCA 1-1. Doutrina básica da Força Aérea Brasileira - Volume I**. Brasília, 2020a.
- BRASIL. Comando da Aeronáutica. **DCA 125-5. Conceito de emprego da infantaria da Aeronáutica**. Brasília, 2020b.
- BRASIL. Comando da Aeronáutica. **DCA 205-4. Segurança e Defesa no Comando da Aeronáutica**. Brasília, 2020c.
- BRASIL. Comando da Aeronáutica. **MCA 36-8. Perfil Profissional dos Oficiais da Aeronáutica - PPOA - Volume I - QOAV, QOINT e QOINF**. Brasília, 2021. Disponível em: <https://www.sislaer.fab.mil.br/terminalcendoc/Busca/Download?codigoArquivo=25793>. Acesso em: 08 mai. 2023.
- BRASIL. Comando da Aeronáutica. **MCA 909-1. Programa de Formação e Fortalecimento de Valores – PFV**. Brasília, 2022.
- BRASIL. Comando da Aeronáutica. **ICA 37-839. Currículo mínimo do estágio de polícia da Aeronáutica**. Brasília, 2024a.
- BRASIL. Comando da Aeronáutica. **ICA 37-901. Projeto Pedagógico de Curso de Formação de Oficiais de Infantaria**. Brasília, 2024b.

- CAIRUS, J. A. T. **The Gracie Clan and the making of Brazilian jiu-jítsu: national identity, culture, and performance**. 2012. Tese (Doutorado de Filosofia) - Faculty of Liberal Arts and Professional Studies, Department of History, York University, Canadá, 2012. Disponível em: <https://www.proquest.com/docview/1517359034/> . Acesso em: 26 mar. 2023.
- CANTANHEDE, A.L.I., REZENDE, A. C. C., NASCIMENTO, E. Artes marciais no Exército Brasileiro: uma análise histórica. **Lecturas, Educación Física y Deportes**, Revista Digital. Buenos Aires, Ano 15, n 140, janeiro 2010.  
<http://www.efdeportes.com/efd140/artes-marciais-no-exercito-uma-analise-historica.htm>
- CORREIA, W. R.; FRANCHINI, E. Produção acadêmica em lutas, artes marciais e esportes de combate. **Motriz**. Rio Claro, v. 16, n. 1, p. 01 – 09, 2010.
- FOLLMER, B. **Análise de parâmetros de força da articulação do cotovelo e relação com o desempenho em testes específicos em praticantes de Jiu Jitsu**. 2016. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Programa de Pós-Graduação em Educação Física, Universidade Federal de Santa Catarina, Santa Catarina, 2016.
- GOLEMAN, D. **Inteligência emocional**. Tradução de Marcos Santarrita. Rio de Janeiro: Objetiva, 2011.
- GREEN, T. A.; SVINTH, J. R. (eds.). **Martial Arts of the World: An Encyclopedia of History and Innovation**. Santa Barbara, CA: ABC-CLIO, 2010.
- GRUBER, K. A.; KILCULLEN, R. N.; ISO-AHOLA, S. E. Effects of psychosocial resources on elite soldiers' completion of a demanding military selection program. **Military Psychology**, v. 21, p. 427–444, 2009.
- GUTIERREZ, C.; ACEVEDO, W.; CHEUNG, M. **Breve história do Kung Fu**. São Paulo: Madras, 2011.
- Ito, I. H. **Aquisição de densidade mineral óssea e prática de modalidades esportivas de combate em jovens**. 2015. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Programa de Pós-Graduação em Ciências da Motricidade, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 2015.
- JÚNIOR, R. S.; JÚNIOR, C. A. **Gestão e políticas públicas: Uma abordagem multidisciplinar na Segurança Pública do Estado de Alagoas**. Maringá: UniEdusul, 2020. Disponível em: [https://www.academia.edu/download/84172402/E-BOOK-GEST\\_C3\\_830-E-POL\\_C3\\_8DTICAS-P\\_C3\\_9ABLICAS.pdf](https://www.academia.edu/download/84172402/E-BOOK-GEST_C3_830-E-POL_C3_8DTICAS-P_C3_9ABLICAS.pdf). Acesso em: 10 abr. 2024.
- KONZAK, B.; BOURDEAU, F. Martial arts training and mental health: an exercise in self-help. **Canada's Mental Health**, v. 32, p. 2-8, 1984.
- LI, T. J.; DU, X. L. **A Guide to Chinese Martial Arts**. Beijing: Foreign Languages Press, 1991.
- LOBOS, J. **Encantando o cliente externo e interno**. 7. ed. São Paulo: Editora 0000, 1993.

MELLO, L. **Criadas para auto-defesas, artes marciais têm início na pré-história**. Entrevista Rede Globo, 2012. Disponível em: <http://redeglobo.globo.com/globociencia/noticia/2012/09/criadas-para-autodefesa-artes-marciais-tem-origem-na-pre-historia.html>. Acesso em: 20 mar. 2023.

NATALI, M. **Vajramushti**: A arte marcial dos Monges Budistas. São Paulo: Ediouro, 1987.

NEWS, M. W. Erro de abordagem? Homem leva a melhor contra dois PMs, desarma e atira neles em São Paulo. **Metro World News**, São Paulo, 01 jun. 2023. Disponível em: <https://www.metroworldnews.com.br/>. Acesso em: 20 mar. 2023.

OLIVEIRA, R. A. Mandim. História do Judô, da Criação à Esefex. **Revista de Educação Física**, n. 138, Setembro 2007.

PAYNE, J. W.; BETTMAN, J. R.; JOHNSON, E. J. Behavioral decision research: A constructive processing perspective. **Annual Review of Psychology**, v. 43, p. 87-131, 1992.

PIZA, P. T. **PM avalia que primeira operação “Tropa do Braço” foi um sucesso**. G1, São Paulo, 23 fev. 2014. Disponível em: <https://g1.globo.com/>. Acesso em: 20 mar. 2023.

REID, H.; CROUCHER, M. **O Caminho do guerreiro**: o paradoxo das artes marciais. São Paulo: Editora Cultrix, 2008.

REISHEHREI, A.; REISHEHREI, A.; SOLEIMANI, E. A comparison of self-concept and self-efficacy in martial arts and non-martial arts athletics in Iran. **Procedia Social and Behavioral Sciences**, v. 116, p. 5025–5029, 2014.

RYAN, W. et al. Effects of ving tsun Chinese martial art training on musculoskeletal health, balance performance, and self-efficacy in community dwelling older adults. **Journal of Physical Therapy Science**, v. 27, p. 667–672, 2015.

SENA, C. **Capoeira**: Arte marcial brasileira. Salvador: Secretaria municipal de educação e cultura de Salvador, Bahia, 1987.

SOARES, C. E. L. **A capoeira escrava e outras tradições rebeldes no Rio de Janeiro (1808-1850)**. 2ª ed. São Paulo: Unicamp, 2004.

SODRÉ, M. **Mestre Bimba**: Corpo de mandinga. Rio de Janeiro: Produções Editoriais Manati, 2002.

SOUZA, J.P. **Escravidão ou morte**. Os escravos brasileiros na Guerra do Paraguai. Rio de Janeiro: Maua/ADESSA, 1996.

TROTTIER, A.; BROWN, J. **Police Health**: a Physician’s guide for the assessment of police officers. Canada: Communication Group, 1994.

UNITED STATES DEPARTMENT OF NAVY Headquarters United States Marines Corps. **Marine Corps Order 1500 54a**. Disponível em:

<http://www.usmc.mil/news/publications/Documents/MCO%201500.54A.pdf>. Acesso em: 29 jun. 2023.

WATTS, B. D. **Clausewitzian Friction and Future War**. Revised edition. McNair paper. Washington, D.C.: Institute for National Strategic Studies, National Defense University, 2004. Disponível em: <http://www.clausewitz.com/readings/Watts-Friction3.pdf>.

WOODWARD, T. W. A review of the effects of martial arts practice on health. **Wisconsin Medical Journal**, v.108, n.1, p.40-43, 2009.

YI, J. O. O programa de artes marciais do Corpo de Fuzileiros Navais e o ethos guerreiro do fuzileiro naval. **Military Review**, p. 66-61, 2004.

YU, G. B. **Wushu exercise for life enhancement**. Beijing: Foreign Languages Press, 1991.