



ACADEMIA MILITAR

A IMPORTÂNCIA DA DEFESA PESSOAL NA FORMA- ÇÃO DA ACADEMIA MILITAR – EXÉRCITO E GNR

Aspirante de Infantaria José Alberto Figueira da Silva

Orientador: Major de Infantaria Paulo Machado

Relatório Científico Final do Trabalho de Investigação Aplicada

Lisboa, Julho de 2013



ACADEMIA MILITAR

A IMPORTÂNCIA DA DEFESA PESSOAL NA FORMA- ÇÃO DA ACADEMIA MILITAR – EXÉRCITO E GNR

Aspirante de Infantaria José Alberto Figueira da Silva

Orientador: Major de Infantaria Paulo Machado

Relatório Científico Final do Trabalho de Investigação Aplicada

Lisboa, Julho de 2013

Dedicatória

À minha família que, apesar da distância, esteve sempre presente,
aos verdadeiros amigos, irmãos que fui descobrindo neste percurso...

Agradecimentos

Em primeiro lugar queria expressar o meu agradecimento ao Major de Infantaria Paulo Machado, pelo acompanhamento, disponibilidade e orientação para a realização do presente trabalho.

Quero expressar também o meu agradecimento à contribuição do Capitão de Infantaria e de Operações Especiais, Fernando Moura, que, com o seu conhecimento e visão em muito ajudou neste trabalho.

Não poderia também deixar passar a oportunidade de deixar o meu agradecimento ao diretor de curso da arma de Infantaria da Academia Militar, Tenente Coronel de Infantaria Luís Miguel Afonso Calmeiro, pelo constante empenho e preocupação com os assuntos relacionados com os tirocinantes de Infantaria, nomeadamente a realização do Trabalho de Investigação Aplicada.

Um especial agradecimento a todos aqueles que contribuíram para uma melhor compreensão da dimensão do estudo em questão. Neste sentido agradeço também a todos os entrevistados pela disponibilidade para a realização das entrevistas sem as quais a compreensão e abordagem ao tema não seria a mais adequada.

À Paula Fernandes pela disponibilidade demonstrada aquando da pesquisa bibliográfica realizada na biblioteca da Academia Militar.

À minha família, que apesar da distância, o seu apoio foi uma constante.

A todos os meus camaradas, sem os quais esta caminhada certamente não teria sido tão proveitosa. Um reconhecimento especial ao meu conterrâneo pelo conselho sempre pronto e sensato, especialmente nesta fase de realização do trabalho.

A todos um grande abraço e até sempre.

Epígrafe

*“O Exército pode passar cem anos sem ser usado,
mas não pode passar um minuto sem estar preparado.”*

Rui Barbosa

Resumo

O presente estudo intitula-se “*A importância da defesa pessoal na formação da Academia Militar – Exército e GNR*”. Este incide sobre a instrução em defesa pessoal ao longo do processo de ensino da Academia Militar.

O objetivo desta investigação prende-se com a análise da estrutura da formação na Academia Militar, no que ao ensino dos desportos de combate concerne, procurando indagar se a mesma assenta numa lógica de ensino sequencial, verificar se esta constitui uma vantagem para os oficiais no que diz respeito ao desempenho de funções, indagar as alterações necessárias ao atual programa de formação de forma a adequar este à realidade, indagar concretamente quais os benefícios que uma formação adequada e progressivamente estruturada acrescenta e desenvolve nos formandos.

A metodologia aplicada na realização do presente trabalho teve por base essencialmente a obra “Manual de Investigação em Ciências Sociais” da autoria de Raymond Quivy e Luc Van Campenhout, bem como outros autores considerados relevantes.

Dos resultados obtidos através das entrevistas realizadas, aqueles que mais se destacam apontam em primeiro lugar para o pouco tempo que as atuais alterações foram colocadas em prática, de forma que é muito arriscado retirar conclusões sobre o processo de formação; em segundo lugar, é consensual a opinião no que diz respeito às vantagens da formação na área da defesa pessoal; finalmente, verificou-se também consenso relativamente à implementação dum sistema progressivo de ensino, tendo por base o aumento do tempo de prática.

Relativamente às conclusões, verificou-se que o atual processo de ensino necessita sofrer alterações de forma a aumentar o tempo de prática dentro das limitações e especificidades dos alunos da Academia Militar. Também se conclui que seria benéfico aproximar ainda mais as situações de treino à realidade, sendo para isso necessário material e equipamento.

Palavras - Chave: Defesa Pessoal, Formação, Academia Militar; Sistema progressivo, Realidade

Abstract

This current work is entitled “A importância da defesa pessoal na formação da Academia Militar – Exército e GNR”. It focuses about the instruction in Self-Defense through the teaching process of the Portuguese Military Academy.

The goal of this research concerns the analysis of how all training process is structured in the Military Academy, regarding the teaching in combat sports. Seeking to ask if this one is structured in a logical learning sequence, check whether this is an advantage to the officers regarding the performance of duties; check the necessary changes to the current training program in order to adapt to this one to reality; verify specifically what benefits a progressively structural training program can add and develop in the trainees.

The methodology applied in the realization of this work was based essentially on the book "Handbook for Research in Social Sciences" written by Raymond Quivy and Luc Van Campenhout as well as other authors considered relevant.

From the obtained results through interviews, the most prominent points are: the first place for the short time that the current changes have been applied.; secondly to a consensus on the benefits of training in self-defense; and finally there was also verified a consensus regarding the implementation of a progressive system of education, based on the increased length of practice.

Regarding the conclusions, it was concluded that the current education process needs to be changed in order to better develop and enhance skills in students during their passage through the Military Academy. It was also concluded that it was benefic to bring even more the workout situations closer to reality, being for that necessary more material and equipment.

Keywords: Self Defense, Training, Military Academy; Progressive system, Reality

Índice Geral

Dedicatória.....	i
Agradecimentos	ii
Epígrafe	iii
Resumo	iv
Abstract.....	v
Índice Geral	vi
Índice de Figuras	ix
Índice de Quadros	x
Lista de Apêndices e Anexos.....	xi
Lista de Abreviaturas, Siglas e Acrónimos	xii
Capítulo 1 – Introdução	1
1.1. Enquadramento / contextualização da investigação	1
1.2. Importância da investigação e justificação da escolha	2
1.3. Definição dos objetivos	2
1.4. Metodologia.....	3
1.5. Enunciado da estrutura do trabalho	4
Capítulo 2 – Revisão de Literatura	5
2.1. Introdução.....	5
2.2. A defesa pessoal e o combate corpo a Corpo	6
2.3. A Evolução na Prática de Desportos/Modalidades.....	7
2.4. Princípios Orientadores – Regulamento de Educação Física do Exército	9
2.5. A defesa pessoal no campo de batalha	13

2.6. Defesa pessoal, contributo das disciplinas de combate lecionadas na Academia Militar.....	14
2.6.1. Esgrima.....	15
2.6.2. Judo	16
2.6.3. Boxe.....	17
2.6.4. Combate Corpo a Corpo (Krav Maga – O Sistema Israelita).....	17

Capítulo 3 – Metodologia e Procedimentos..... 20

3.1. Introdução.....	20
3.2. O método de abordagem ao problema e justificação.....	20
3.3. Técnicas, procedimentos e meios utilizados.....	21
3.4. Local e data da pesquisa e recolha de dados	21
3.5. Amostragem: composição e justificação	22
3.6. Descrição dos procedimentos de análise e recolha de dados.....	23
3.7. Descrição dos materiais e instrumentos utilizados	24

Capítulo 4 – Apresentação, Análise e Discussão de Resultados 25

4.1. Introdução.....	25
4.2. Apresentação dos resultados das Entrevistas.....	25
4.2.1. Apresentação dos resultados relativos à questão I	26
4.2.2. Apresentação dos resultados relativos à questão II	26
4.2.3. Apresentação dos resultados relativos à questão III.....	27
4.2.4. Apresentação dos resultados relativos à questão IV.....	28
4.2.5. Apresentação dos resultados relativos à questão V	29
4.2.6. Apresentação dos resultados relativos à questão VI.....	30
4.2.7. Apresentação dos resultados relativos à questão VII	31
4.2.8. Apresentação dos resultados relativos à questão VIII.....	31
4.2.9. Apresentação dos resultados relativos à questão IX.....	32
4.3. Análise dos resultados	33
4.3.1. Análise de resultados relativos à questão I.....	33
4.3.2. Análise de resultados relativos à questão II	34
4.3.3. Análise de resultados relativos à questão III	34

4.3.4. Análise de resultados relativos à questão IV	35
4.3.5. Análise de resultados relativos à questão V	36
4.3.6. Análise de resultados relativos à questão VI.....	36
4.3.7. Análise de resultados relativos à questão VII.....	37
4.3.8. Análise de resultados relativos à questão VIII	38
4.3.9. Análise de resultados relativos à questão IX.....	39
4.4. Discussão de resultados	39
Capítulo 5 – Conclusões e Recomendações	42
5.1. Introdução.....	42
5.2. Resposta às questões derivadas	42
5.3. Verificação das hipóteses	43
5.4. Resposta à questão central.....	44
5.5. Recomendações	44
5.6. Limitações ao estudo	45
5.7. Propostas para investigações futuras	46
Capítulo 6 – Bibliografia.....	47

Índice de Figuras

Figura 1: Documento “Combate Corpo a Corpo”	3
Figura 2: Programa Técnico Militar e Policial da FPKM	8

Índice de Quadros

Quadro 1 – Dados sobre as entrevistas.....	22
Quadro 2 – Resumo das respostas à questão I.....	26
Quadro 3 – Resumo das respostas à questão II	27
Quadro 4 – Resumo das respostas à questão III.....	27
Quadro 5 – Resumo das respostas à questão IV.....	28
Quadro 6 – Resumo das respostas à questão V	29
Quadro 7 – Resumo das respostas à questão VI.....	30
Quadro 8 – Resumo das respostas à questão VII.....	31
Quadro 9 – Resumo das respostas à questão VIII.....	32
Quadro 10 – Resumo das respostas à questão IX.....	33

Lista de Apêndices e Anexos

Apêndice A – Guião da Entrevista	1
Apêndice B – Transcrição das entrevistas	5
Anexo A - Documento “Combate Corpo a Corpo”	1
Anexo B – Programa Técnico Militar e Policial da Federação Portuguesa de Krav Maga	4

Lista de Abreviaturas, Siglas e Acrónimos

AM	Academia Militar
An	Anexo
Ap	Apêndice
CCC	Combate Corpo a Corpo
CEME	Chefe Estado Maior de Exército
CMEFD	Centro Militar de Educação Física e Desportos
EFM	Educação Física Militar
EqInstr	Equipas de Instrução
ex	Exemplo
FM	Field Manual
FMH	Faculdade de Motricidade Humana
FPKM	Federação Portuguesa de Krav Maga
FND	Forças Nacionais Destacadas
GNR	Guarda Nacional Republicana
H	Hipótese
NEP	Norma de Execução Permanente
p	Página
QD	Questão Derivada
QP	Quadros Permanentes
REFE	Regulamento de Educação Física do Exército
SIE	Sistema de Instrução do Exército
TF	Treino Físico
TFAM	Treino Físico de Aplicação Militar
TIA	Trabalho de Investigação Aplicada
TPOI	Tirocínio Para Oficial de Infantaria
NEP	Norma Execução Permanente
U/E/O	Unidades/ Estabelecimentos/Órgãos

UI **Unidade de Intervenção**

Capítulo 1

Introdução

O presente Trabalho de Investigação Aplicada (TIA) enquadra-se no Tirocínio para Oficial de Infantaria (TPOI), ministrado na Academia Militar (AM), e subordina-se ao tema “A importância da Defesa Pessoal na formação da Academia Militar – Exército e GNR”.

1.1. Enquadramento / contextualização da investigação

O presente (TIA) tem lugar no último ano de frequência da (AM) e a concretização do mesmo tem como referência a Norma de Execução Permanente (NEP) 520/2ª de 29 de Abril de 2013. Este está inserido na área científica da Motricidade Humana e versa sobre a área da defesa pessoal e o seu ensino na Academia Militar. Para além da aplicação do método científico e da procura do aprofundamento de conhecimentos na área em questão, procura-se também que esta investigação produza resultados que contribuam para a melhoria da formação dos oficiais dos quadros permanentes (QP), e para a sua evolução, tanto a nível profissional como a nível pessoal.

Tendo por referência o *Field Manual (FM) 21-150* (2002, p 1-1), a defesa pessoal assume hoje em dia um papel cada vez mais relevante no âmbito das missões que poderão ser atribuídas aos militares, visto que estes poderão ter que operar, por exemplo no âmbito de missões de resposta a crise sem possibilidade de fazer uso de armas letais.

Assim, o presente trabalho foca especificamente o processo de formação na AM na área supra indicada, e suas especificidades.

1.2. Importância da investigação e justificação da escolha

Com este tema procurou esclarecer-se, ao nível da aprendizagem de defesa pessoal, quais as necessidades que o oficial dos QP poderá ter no desempenho das suas funções, e em que medida a formação inicial contribui para os dotar com as ferramentas necessárias que permitam fazer face às diversas situações futuras.

O militar deverá ser treinado para fazer uso de técnicas de combate, delas dependendo muitas vezes o sucesso das suas ações para a defesa e manutenção da integridade física. Não possuindo a proficiência necessária, poderá colocar em risco o próprio cumprimento de qualquer missão de que seja responsável. Para que o indivíduo adquira a confiança e eficiência necessárias, torna-se fundamental a prática constante, com a finalidade de automatizar gestos e saber aplicar a técnica adequada a cada situação particular. Falamos de atividades físicas que visam dotar o militar de capacidade para, se necessário, travar o combate corpo a corpo (CCC), através do treino específico de técnicas de ataque e defesa, cujos objetivos o irão habilitar para identificar os pontos vulneráveis do adversário, executar as formas de ataque aos pontos vulneráveis e conhecer os efeitos causados por esses ataques, bem como defender-se de agressões à mão armada ou por adversário desarmado, protegendo os seus próprios pontos vulneráveis.

1.3. Definição dos objetivos

Com este trabalho de Investigação pretende-se, objetivamente, indagar o que se considera importante e essencial no contexto dos desportos de combate e que métodos são abordados no reportório aplicado aos alunos da AM, numa lógica de ensino sequencial, considerando as habilidades técnicas em número, em que ordem e lógica, procurando os aspetos concretos e essenciais na sua realização, os seus aspetos aplicativos em função do espaço e tempo, bem como no que respeita à sua conceção e orientação metodológica, averiguar se estes se constituem como uma vantagem tendo em conta a realidade dos oficiais dos QP, em desempenho de funções. Tendo em conta este último ponto, procurar-se-á também saber quais as alterações que poderão ser efetuadas ao atual programa de ensino

para aproximar as situações de treino das situações que possam surgir no desempenho de funções.

Procurar-se-á em particular focar na problemática do ensino na AM, procurando especificamente determinar as características do conhecimento acerca das conceções e metodologias de ensino no processo de ensino-aprendizagem nesta área específica, comparando-as com as necessidades reais da carreira militar, procurando indagar concretamente quais os benefícios que uma formação progressivamente estruturada acrescenta e desenvolve nos formandos.

1.4. Metodologia

A metodologia aplicada neste trabalho de investigação encontra fundamento científico na metodologia consagrada nas normas de redação de trabalho escritos da AM (NEP 520/2^a, de 29 Abril de 2013), bem como na obra de Quivy & Campenhoudt (2008).

Para a realização deste trabalho, e numa primeira fase, efetuou-se a revisão de literatura, tendo por base a pesquisa de literatura específica da área de estudo. Já numa segunda fase procedeu-se à realização de entrevistas a entidades com influência no processo de formação na AM.

Com este trabalho pretende-se estudar se “A formação na Academia Militar, na área dos Desportos de Combate, desenvolve as capacidades necessárias para o desempenho de funções” Constituindo-se esta como a questão central do mesmo. A partir desta derivam outras questões pertinentes, nomeadamente:

Questão Derivada (QD) 1: “O processo de ensino dos desportos de combate na Academia Militar está organizado numa lógica de progressão e desenvolvimento?”

QD2: “A formação em defesa pessoal é uma vantagem para o desempenho de funções?”

QD3: “Quais os benefícios do ensino da defesa pessoal na formação dos oficiais dos Quadros Permanentes?”

QD4: “Deverá o tempo de ensino em CCC estendido por mais que um ano lectivo?”

Assim, análise e resposta a estas questões contribuirão para a verificação das hipóteses levantadas no início da investigação, que de seguida se enunciam:

H1: “A formação em defesa pessoal incrementa e desenvolve capacidade aos oficiais dos quadros permanentes.”

H2: “A atual formação em defesa pessoal é adequada ao desempenho de funções dos oficiais dos quadros permanentes.”

1.5. Enunciado da estrutura do trabalho

O presente trabalho, de acordo com as normas para a redação do relatório científico final da AM, está estruturado em mais quatro capítulos além do atual **Capítulo I – Introdução**, onde é feita uma introdução a todo o processo de investigação e concretização do trabalho.

No **Capítulo 2** é apresentado o “estado da arte”, que consiste na revisão de literatura através da análise de publicações e dissertações especializadas na matéria, bem como documentos disponíveis na *internet*, com o objetivo de construir uma base sólida de conhecimento e compreensão da mesma.

No **Capítulo 3** é explanada a metodologia utilizada para a realização do trabalho, desde o método de abordagem ao tema à operacionalização da recolha de dados e análise dos mesmos.

O **Capítulo 4** reporta à apresentação, análise e discussão dos resultados.

A finalizar o trabalho, no **Capítulo 5**, são apresentadas as conclusões finais decorrentes da investigação bem como recomendações futuras que se consideram pertinentes.

Capítulo 2

Revisão de Literatura

2.1. Introdução

Ao longo da História podemos constatar que entre o Homem sempre existiram conflitos e que “desde os primeiros tempos da História, a espécie humana, face aos inúmeros e brutais desafios que tinha de enfrentar no quotidiano viu-se sempre coagida a lutar por todas as formas ao seu alcance para conseguir sobreviver” (Alvarez, 2000, p. 9).

Com o propósito de formar oficiais dos QP na área específica da defesa pessoal, são lecionadas na AM três disciplinas de combate com carácter curricular. São elas, o Judo, o Boxe e o CCC. A Esgrima é uma outra disciplina de combate, neste caso com recurso a armas brancas¹, nomeadamente armas de lâmina longa², que, este ano deixou de ser curricular passando a ter um carácter extracurricular.

São infra apresentados, os princípios orientadores de todo o treino físico para o Exército, e por consequência para a AM. Assim, como uma procura em apresentar uma justificação lógica para a evolução e treino em atividades semelhantes aos termos da defesa pessoal e CCC.

Neste capítulo, por se considerar importante abordar um sistema de defesa pessoal que permitisse de alguma forma efetuar uma comparação com o vigente nos programas da AM, optou-se por apresentar também o sistema de combate israelita conhecido como “*Krav Maga*”³ Esta opção encontra justificação nas próprias características do sistema, que são infra explanadas.

¹ Armas brancas são consideradas como “todo o objecto ou instrumento portátil dotado de uma lâmina ou outra superfície cortante ou perfurante de comprimento igual ou superior a 10 cm ou com parte cortocundente, bem como destinado a lançar lâminas, flechas ou virotões, independentemente das suas dimensões” (Lei n.º 5/2006, art.º 2.º n.º 1 I)

² Armas de lâmina longa são por exemplo: a espada; o sabre; o florete; o espadim; o gládio; entre outros.

³ Provém do hebraico "combate próximo/de contato".

2.2. A defesa pessoal e o combate corpo a corpo

Independentemente das várias modalidades ou sistemas de defesa pessoal que se possam enumerar é possível encontrar um ponto comum a todos eles, que se traduz também no objetivo principal para todas essas disciplinas. Ele não é senão a preservação da vida e o garantir da sobrevivência do indivíduo. A defesa pessoal não se traduz simplesmente na aprendizagem e aplicação de um certo número de movimentos ou técnicas de combate. Esta implica um conhecimento das capacidades individuais, desenvolvimento da autoconfiança e autodisciplina, mas também passa pela perceção e análise constante do meio envolvente, para a evitar o risco e reagir da forma mais adequada a possíveis situações de risco.

Para Camp (1999, p. 3), a defesa pessoal como algo mais do que garantir a sobrevivência de determinado indivíduo. Ele considera a defesa pessoal como um estilo de vida, centrado na proteção e preservação pessoal. Este estilo de vida implica viver num estado de alerta, estando constantemente prevenido para as adversidades e situações que possam surgir, mas também ter acesso constante a várias ferramentas ou medidas apropriadas que consigam prevenir ou contrariar eventos adversos.

Tegner (1965, p. n/d) argumenta que a defesa pessoal é a preparação para minimizar o risco de agressão, envolvendo também aprendizagem e emprego de ações físicas apropriadas quando não há alternativa às mesmas. Ele conclui que é o processo de aprender a evitar tornar-se uma vítima, em contraste à ideia de que defesa pessoal é o processo de aprendizagem com vista a atingir uma elevada proficiência em técnicas de combate.

Numa outra perspetiva podemos assumir que “a verdadeira e difícil essência da defesa pessoal, em traços gerais, consiste em prevenir a agressão e controlar o(s) agressor(es), valendo-se de métodos e ferramentas estudadas” (Costa, 2006, p. 21).

Importa agora distinguir os conceitos de defesa pessoal e do CCC. Segundo o FM 21-150 (2002, pp. 1-1), CCC é a ação de combate entre duas ou mais pessoas sem ou com recurso a armas como facas, bastões ou espingardas com ou sem sabre-baioneta.

Segundo o Regulamento de Educação Física do Exército (REFE) atualmente em vigor⁴, CCC é um “método de Aplicação Militar que tem por finalidade a aquisição de técni-

⁴ Aprovado em 22 de Novembro de 2002, substituindo o aprovado por Despacho de 24 Outubro de 1989 do General Vice Chefe Estado Maior de Exército (CEME)

cas eficazes para utilização no combate com contacto físico, desenvolvendo características tais como a adaptabilidade, a autoconfiança, a combatividade, a coragem e a decisão e servindo-se de qualidades físicas como a força – a flexibilidade, e rapidez de reacção, a coordenação e o sentido cinético” (Comando de Instrução do Exército, 2002, p. 7 ANEXO “B” (GLOSSÁRIO) AO REFE).

Os militares deverão ser possuidores da aptidão física necessária para combater, se necessário no CCC. Podemos definir a aptidão como a “capacidade do enfrentar todas as exigências possíveis do desafio que se aproxima; tendo reservas adequadas e relevantes para manter essa capacidade por todo o tempo que for necessário, de forma que a eficácia (física) e a satisfação (mental) não sejam afetadas, e a recuperação do esforço seja rápido e eficiente” (Gleeson, 1975, p. 45).

Segundo o FM 21-150, proveniente da doutrina norte-americana, podemos considerar que alguns aspetos são vantajosos em termos de uma formação em CCC, uma vez que este tipo de treino contribui para um incremento a nível pessoal, em termos de força, flexibilidade, equilíbrio e capacidade cardiorrespiratória, contribuindo também para um aumento da coragem, confiança, autodisciplina e espírito de corpo. Em suma, a prática desse tipo de atividade significa o concorrer para a obtenção de capacidades e características que procuradas desenvolver nos militares, ou seja “*with competence comes the understanding of controlled aggression and the ability to physical training that is, at the same time, mentally demanding and includes carries over to other military pursuits*” (Exército dos Estados Unidos, 2002, pp. 1-1).

Assim, o CCC “visa capacitar o militar a defender- se contra agressões, com ou sem armas, e atacar (...) o seu oponente, desenvolvendo, assim, seu poder de combatividade, aperfeiçoando suas habilidades naturais e aumentando a rapidez de seus reflexos” (Exército Brasileiro, 2002, pp. 1-1).

2.3. A Evolução na Prática de Desportos/Modalidades

Relativamente ao nível de performance sobre um qualquer desporto, Starkes & Ericsson (2003, p. 101) defendem que uma exposição o mais precoce possível é um fator determinante para o desempenho em qualquer modalidade. Em conjugação com a exposição o mais precoce possível à prática de certa modalidade “o aumento gradual de carga facilita a adaptação, contribui para a consolidação das reestruturações adaptativas geradas e ajuda a criar adaptações ao novo nível elevado das cargas” (Gomes, 2009, p. 137). Assim

vemos que uma exposição o mais precoce possível, com o aumento gradual de cargas, é fundamental para a adaptação a novas exigências que possam surgir de forma a criar um nível de performance adequado.

A aquisição de capacidades tem um caminho gradual de desenvolvimento, tendo em conta que o desempenho durante uma fase inicial de prática “*is characterized by considerable inaccuracy, slowness, inconsistency and stiff-looking movements. Learners lack confidence and are therefore hesitant and indecisive in their actions. Even when beginners do something correctly, they are not sure how they did it*” (Schmidt & Wrisberg, 2008, p. 13).

Ultrapassada a fase inicial, caracterizada pela imprecisão de movimentos e insegurança nos mesmos, segundo Schmidt & Wrisberg (2008, p. 13) é após algum tempo considerável de prática que é por vezes possível para algumas pessoas atingir a fase final de aprendizagem. É nesta fase de aprendizagem que é possível atingir um nível de desempenho onde “*performance is virtually automatic. For psychologists and movements scientists, the term automatic means performing without attention, where the person makes the actions more or less unconsciously*” (Schmidt & Wrisberg, 2008, p. 13).

Segundo R. C. Jahn (2002, p.7) a regularidade do treino é outro fator influenciador ao nível do desempenho e normalidade em enfrentar situações cada vez mais desafiantes, este defende que apenas com treino regular será possível atingir um estado elevado de motivação, e com capacidades de adequar as respostas às situações que possam surgir de forma inesperada.

Tendo em conta Hatmaker, (2011, p. 4) a questão que se levanta prende-se em saber sobre qual será o tempo necessário para atingir um nível de proficiência aceitável. Segundo este autor o tempo de prática para atingir um nível onde se considere que alguém domina uma habilidade ou assunto situa-se por volta das 10 mil horas. Apesar da marca das 10 mil horas de prática não ser uma garantia, é, segundo o autor, uma estimativa aproximada do alcançar de um nível de proficiência aceitável.

Em todo o processo de aquisição de capacidades e desenvolvimento das mesmas tem também influência um outro fator, a aptidão física, que “pode ser definida como a capacidade inata ou adquirida que confere ao indivíduo a possibilidade de realizar um determinado desempenho motor” (Zilio, 2005, p. 26).

A aptidão física encontra relevo no REFE, onde, esta para os militares é definida como “um conjunto de qualidades físicas, psicológicas, sociais e culturais que, assentes na prática permanente do exercício físico e influentes na estruturação do seu comportamento

motor, se consideram indispensáveis ao desempenho das diferentes missões que lhe podem ser confiadas” (Comando de Instrução do Exército, 2002, pp. 1-2).

2.4. Princípios Orientadores – Regulamento de Educação Física do Exército

Tendo por referência o REFE, na sua última versão de 2002, passamos agora a discutir alguns dos princípios orientadores definidos neste manual para a prática de treino físico.

O CCC e por consequência o desenvolvimento de defesa pessoal, insere-se no Treino Físico de Aplicação Militar (TFAM), que é uma das atividades descritas como atividades no âmbito da Educação Física Militar (EFM). O CCC insere-se no TFAM, cuja definição contempla todo o “conjunto de actividades visando a aquisição, o desenvolvimento e a manutenção de determinados gestos, técnicas e capacidades psicomotoras preparatórias para o combate” (Comando de Instrução do Exército, 2002, pp. 1-3) tal como se assume o CCC.

Assim sendo os princípios orientadores apresentados no REFE são os seguintes:

Princípio da Totalidade ou da Globalidade

Neste ponto é apresentada uma justificação para a prática da educação física, e todos os benefícios que desta advém, tais como o desenvolvimento de qualidades físicas e morais, são realçadas também o cultivo do desejo de vencer aliado sempre ao respeito pelas regras, pelos adversários e pelo trabalho coletivo. Acrescenta-se também que à EFM deve ser dada “a mesma atenção e importância que às restantes componentes do Sistema de Instrução do Exército (SIE), pois faz parte integrante deste, devendo, por isso, ser organizada e controlada com o mesmo desejo de eficácia” (Comando de Instrução do Exército, 2002, pp. 1-4).

Princípio da Objetividade

Na publicação do REFE, quanto ao princípio da objetividade, refere a obrigatoriedade quanto à prática do treino físico entre os militares no serviço ativo, bem como na ne-

cessidade de um controlo das capacidades físicas, através de tabelas fixadas consoante idade e sexo.

“Ainda em obediência ao mesmo princípio, o presente Regulamento, para além de uma clara indicação dos objectivos a atingir em cada fase da instrução e dos meios mais adequados para os alcançar, refere concretamente, para cada método/técnica utilizada, quais as principais capacidades psicomotoras a desenvolver” (Comando de Instrução do Exército, 2002, pp. 1-4).

Princípio da Progressividade/Complementaridade

O princípio da progressividade versa sobre a lógica do treino ser efetuado de forma progressiva, “através da aplicação de cargas de treino progressivamente mais intensas e complexas, embora garantindo uma interligação coerente e evitando-se soluções de continuidade entre as suas fases.”(REFE, 2002). Neste é também reconhecido que cada pessoa tem atingido o auge das suas capacidades a determinado ponto durante a sua permanência na instituição, consoante o esforço para cada faixa etária. Assim sendo a “aplicação deste princípio não decorre a obrigatoriedade linear de um aumento progressivo dos níveis de exigência em aptidão física dos militares ao longo de todo o período da sua permanência na organização” (Comando de Instrução do Exército, 2002, pp. 1-4).

Posto isto, segundo o REFE, chegado a determinado escalão etário a progressividade do treino deverá sofrer um ajustamento e passar da progressividade para a manutenção ou continuidade do treino. Relativamente à complementaridade, este decorre que “a aptidão física, tal como atrás se disse, deve concorrer, em paralelo com as restantes componentes do SIE, para a “formação global militar” (Comando de Instrução do Exército, 2002, pp. 1-4).

Princípio da Qualidade

Tendo em vista a qualidade da formação este princípio versa sobre a “melhoria da qualidade dos Quadros que a ministram, do seu grau de adesão, do entusiasmo e exemplo que transmitem aos Instruendos; da constante melhoria dos meios postos à sua disposição; da revisão periódica dos objectivos e dos conteúdos dos cursos e dos estágios e dos níveis de exigência das provas de controlo; finalmente, do

apoio constante à participação de todos” (Comando de Instrução do Exército, 2002, pp. 1-5).

Princípio da Segurança

Este princípio adverte para a preocupação constante para a segurança durante as sessões práticas de EFM, por parte das equipas de instrução (EqInstr). Este princípio de segurança é garantido através de uma

“rigorosa observância de determinadas regras e princípios fundamentais, uns de ordem geral (como, por exemplo, a verificação prévia do estado do material, equipamento e obstáculos ou a judiciosa distribuição dos elementos da EqInstr para poderem prestar uma pronta e eficaz ajuda) e outros específicos porque dizem apenas respeito a determinadas técnicas ou exercícios” (Comando de Instrução do Exército, 2002, pp. 1-5).

Princípio da Adequabilidade

O treino, seja em qualquer modalidade, é uma preparação para a competição ou combate. Assim é necessário que o treino seja adequado à realidade, sendo que

“a aplicação deste princípio passa, necessariamente, pela adequação das sessões de EFM, em especial as de TFAM, à futura especialidade (função) dos Instruendos, nomeadamente com a introdução de determinadas técnicas e cargas de treino mais intensas nas especialidades combatentes ou nas Forças Especiais. Também em obediência ao presente princípio, as sessões de preparação de uma equipa para a competição devem ser adequadas ao tipo de esforços específicos da respectiva modalidade. De igual modo as sessões de TF destinadas à manutenção da condição física devem ser adequadas ao escalão etário e ao sexo dos praticantes” (Comando de Instrução do Exército, 2002, pp. 1-5).

Princípio da Oportunidade

Este princípio versa sobre a preparação considerada aceitável para a prática das atividades da EFM, bem como a rentabilização de recursos. Assim sendo o princípio da oportunidade

“assume a sua maior pertinência se tivermos em consideração que a preparação física e psicológica do militar assume, em alguns casos, o nível de exigência de uma preparação para a alta competição desportiva. Daí que a prática das actividades de EFM não se coadune com a impreparação dos seus agentes; o cumprimento dos objectivos enunciados só será conseguido com especialistas de EFM competentes e colocados nos lugares mais adequados ao cabal desempenho da sua missão” (Comando de Instrução do Exército, 2002, pp. 1-5).

Princípio da Continuidade ou da Manutenção

Concorrendo com o princípio da objetividade e também com o da progressividade, o princípio da continuidade ou da manutenção adverte que qualquer militar

“durante a sua permanência nas fileiras, deve procurar manter uma boa condição física através da prática regular de exercícios físicos e desportos. Para o efeito, torna-se necessário que a todas as U/E/O sejam facultados meios humanos e infra-estruturas (próprias ou de um Centro de Apoio de EFM) e tempo para as frequentarem com assiduidade” (Comando de Instrução do Exército, 2002, pp. 1-5).

Princípio da Motivação

As sessões de EFM devem ser tornadas motivantes para os instruendos, esta responsabilidade é segundo o REFE, apontada às EqInstr que para tal fazem uso

“da sua competência técnica, gosto pela actividade e dinamismo. De igual modo, as sessões de EFM destinadas à manutenção da condição física de todo o pessoal que presta serviço nas U/E/O devem, tanto quanto possível, ser ministradas por especialistas e de ir de encontro às preferências da maioria” (Comando de Instrução do Exército, 2002, pp. 1-6).

Princípio da Credibilidade

A credibilização da EFM passa por

“reconhecer ao TF o estatuto de ciência já que:

- Orienta-se por normas e regras pedagógicas fundamentadas em princípios biológicos universalmente aceites;
- Possui uma metodologia baseada na investigação e experimentação sobre o comportamento do homem em esforço;
- Adopta uma terminologia específica com conceitos de conteúdo e significado precisos;
- Apoia-se numa acção sistemática, progressiva, contínua e regular visando estabelecer, pelos seus efeitos, uma adaptação do indivíduo às condições que lhe são impostas pela competição ou, no caso concreto dos militares, o combate.

Por outro lado, pressupõe que o currículo dos cursos ministrados no Centro Militar de Educação Física e Desportos (CMEFD) seja adequado, nos conteúdos e respectivas valências, aos correspondentes do ensino civil, por forma a assegurar-se o reconhecimento externo da instrução nele ministrada e dos especialistas que forma. Mas, a credibilidade da EFM passa, também, por garantir que todas as sessões sejam conduzidas por pessoal devidamente habilitado e preparado para o efeito” (Comando de Instrução do Exército, 2002, pp. 1-6).

2.5. A defesa pessoal no campo de batalha

A necessidade de treinar técnicas, táticas e procedimentos surge para fazer face à eventualidade de um dia ser necessário colocar em prática o fruto desse treino, ou seja combater. O caso da defesa pessoal não é diferente, também nesta área o treino surge para fazer face às eventualidades que possam surgir, pelo que adquirir as competências necessárias para fazer face ao inimigo torna-se vital. É necessário treinar o tiro para fazer o correto uso das armas, é necessário treinar a condição física para vencer os obstáculos e a dureza do combate, assim torna-se também necessário treinar o CCC ou defesa pessoal para a eventualidade de haver contato próximo com o inimigo. “O combatente é geralmente treinado para fazer uso de suas armas de fogo, delas dependendo todas as suas ações. Não as possuindo, poderá deixar de cumprir sua missão, caso não tenha sido adestrado para o

combate corpo a corpo. Para que os homens tenham confiança nas técnicas e para que as mesmas sejam eficientes, é necessário a prática constante, a fim de que os movimentos, pelas suas repetições, se tornem atos reflexos” (Exército Brasileiro, 2002, pp. 1-1).

O atual campo de batalha é algo difícil de descrever com precisão e não menos difícil de prever serão também todas as situações com que os militares se podem deparar. Recorrendo à doutrina norte-americana constatamos que o CCC, ou combate desarmado não deverá estar limitado simplesmente às unidades na linha da frente. E como a própria enuncia:

“Today’s battlefield scenarios may require silent elimination of the enemy. Unarmed combat and expedient-weapons training should not be limited to forward units. With rapid mechanized/motorized, airborne, and air assault abilities, units throughout the battle area could be faced with close-quarter or unarmed fighting situations. With low-intensity conflict scenarios and guerrilla warfare conditions, any soldier is apt to face an unarmed confrontation with the enemy, and hand-to-hand combative training can save lives” (Exército dos Estados Unidos, 2002).

O ambiente em que as forças atualmente operam pode mudar rapidamente, com picos de intensidade e cuja resposta se requer adequada e atempada.

“Soldiers must be prepared to use different levels of force in an environment where conflict may change from low intensity to high intensity over a matter of hours. Many military operations, such as peacekeeping missions or noncombatant evacuation, may restrict the use of deadly weapons. Hand-to-hand combatives training will save lives when an unexpected confrontation occur” (Exército dos Estados Unidos, 2002).

2.6. Defesa pessoal, contributo das disciplinas de combate lecionadas na Academia Militar

A atual configuração do campo de batalha exige que independentemente do: *“rank, age, or sex, all Soldiers should be able to defend themselves without relying upon a weapon of any kind.”* (Blanton, 2008, p. 7). Razão pela qual segundo Blanton (2008, p. 7) os programas de treino devem ser simples de aprender e treinar, proporcionando ao mesmo tempo as competências necessárias para sobreviver no campo de batalha. Este autor argumenta que numa situação de crise as pessoas tendem, ou a fugir ou a combater, e esta res-

posta é condicionada ou orientada consoante o tipo de treino que essa determinada pessoa teve para reagir quando confrontada com esse tipo de situação.

No Ano letivo de 2012/2013 foram introduzidas alterações significativas no processo de formação em defesa pessoal na AM. A disciplina do Judo foi introduzida no primeiro ano, com um tempo semanal. No segundo ano de frequência os alunos praticam a modalidade de boxe, também com um tempo semanal. Já no terceiro ano os alunos tem a prática da disciplina de CCC com a frequência de dois tempos semanais. Tendo por referência o Manual de CCC do Exército Português e paralelamente o programa técnico da Federação Portuguesa de *Krav Maga* (FPKM), atualmente os objetivos da formação prendem-se com o “desenvolvimento das qualidades técnicas, psicológicas e das capacidades físicas” (Moura, 2012, p. 2), tal como se pode consultar em anexo⁵.

Terá obviamente que ser dado tempo, para se poder fazer uma avaliação séria sobre se as alterações introduzidas este ano letivo, fazem sentido ou não.

2.6.1. Esgrima

Segundo Barth & Barth (2002, p.13), o surgimento das armas de fogo e seu desenvolvimento veio ocupar o lugar das armas de lâmina, como por exemplo as espadas, no campo de batalha, conferindo assim à prática da esgrima um carácter cada vez mais desportivo. Este afirma que “*starting in the 15th century, soldiers used firearms in war and other battles, largely replacing the less powerful fencing weapons. Little by little, fencing developed into a pure sport*” (Barth & Barth, 2002, p. 13).

Meyer (2005 p. 35), define a esgrima como sendo “*a multi-task activity over an extended period of time, with intentional and unintentional temporal interruptions, against different opponents, with an increase in qualitative demand during the course of a competition.*”

Apesar do que já foi referido atrás acerca da esgrima, continua a ser uma modalidade capaz de desenvolver capacidades aos seus praticantes e que exige ao mesmo tempo uma série de requisitos para a obtenção de um nível aceitável de competência na mesma, como reforça (Meyer, 2005, p. 28), algumas dessas exigências a nível físico e mental são:

⁵ Ver anexo A – documento “Combate Corpo a Corpo”

coordenação muscular; desenvolvimento da força, velocidade e resistência; percepção e visualização de movimentos; tomada de decisão, entre outras.

2.6.2. Judo

A disciplina de judo, atualmente lecionada durante a frequência do primeiro ano da AM, é uma disciplina de combate que tem por principal objetivo técnico “suplantar uma outra pessoa sem qualquer outra vantagem que não seja a perícia, a força e os recursos próprios. Isto significa que os judocas (pessoas que praticam judo) competem uns com os outros em termos iguais, sem armas e, por questões de segurança, dentro de um conjunto de regras. O objectivo é tentar ser mais lesto, manobrar um adversário e atira-lo ao chão, ou imobilizá-lo, ou levá-lo a submeter-se antes que ele nos faça o mesmo - tudo sem provocar ferimentos. Tenho ouvido descrever o judo como um jogo de xadrez físico - o que o condensa de facto muito bem” (Reay, 1990, p. 8).

No que toca à componente física este “é apropriado para as pessoas de todas as idades e capacidade e os benefícios que dele derivam afectam muitos aspectos da nossa vida do dia-a-dia. Isto inclui: Saúde, aptidão e resistência; Confiança e bem-estar; Habilidade de autodefesa; Camaradagem; Flexibilidade e agilidade; Consciência e alerta; Membros fortalecidos” (Goodman, 2000, p. 132). De realçar também que “do ponto de vista físico o judo é um desporto completo. Devido ao treino necessário para desenvolver as técnicas de trabalho no solo e de projecção, utiliza-se todos os músculos do corpo.” (Reay, 1990, p. 26)

Devido ao seu carácter de desporto de combate, e apesar de não deixar de ser válido numa situação de ameaça à integridade física, este tem como grande limitação o facto de que “o judo não deve ser praticado fora do dojo. O judo só deverá ser praticado sob o olhar atento de um instrutor qualificado ou treinador no dojo” (Reay, 1990, p. 25).

2.6.3. Boxe

O boxe, atualmente lecionado durante a frequência do segundo ano da AM é uma disciplina que envolve apenas o combate com os punhos. Nesta lógica de combate sem recurso a armas que não a utilização dos punhos, Donnelly (2004, p. 3) defende todos os homens deveriam ser capazes de utilizar as armas que a natureza disponibilizou para no melhor das suas capacidades poder defender-se de ataques ou opressões por parte de outros.

Determinar com exatidão a origem do boxe afigura-se como uma tarefa complicada, razão pela qual Sugden (1996, p. 9) defende que se o boxe puder ser definido em termos de simplesmente duas pessoas a lutar somente fazendo uso dos próprios punhos “*given that people have fought in this way as long as history has been recorded, then we may conclude that alongside running, boxing is the most ancient of all sports*” (Sugden, 1996, p. 9).

O boxe, e a prática neste tipo de desporto permite aos seus praticantes uma melhoria a nível de “*strength (of both body and character), speed, aerobic and anaerobic fitness, agility, muscular and cardiovascular endurance, as well as providing a means of self-defense*” (Oliver, 2004, p. 14).

2.6.4. Combate Corpo a Corpo (Krav Maga – O Sistema Israelita)

Atualmente o CCC na AM é lecionado pelo Capitão de Infantaria de Operações Especiais Fernando Paiva Moura. Este elaborou um documento⁶ aquando do início do ano letivo onde se debruçava sobre o estado do CCC na AM. Este defende que “O combate Corpo a Corpo tem por finalidade desenvolver as capacidades físicas, técnicas e psicológicas, em circunstâncias o mais próximo possível da realidade, desenvolvendo características de autoconfiança e combatividade para utilização num conflito armado ou desarmado” (Moura, 2012, p. 2).

No presente ano letivo foram também realizadas iniciativas no âmbito da CCC/defesa pessoal, como demonstrações de *Krav Maga* e um estágio técnico com armas para os alunos a frequentar a cadeira de CCC.

⁶ Ver anexo A – documento “Combate Corpo a Corpo”

Implementado a partir de 1948 nas forças armadas Israelitas por Imi Lichtenfeld⁷, quando este foi nomeado instrutor chefe para o treino físico, este sistema de CCC veio responder à necessidade das autoridades do recém-criado estado de Israel em preparar soldados para combater (Levine & Whitman, 2007, p. 5).

Podemos considerar que os principais objetivos de formação do *Krav Maga*, como o único sistema de luta sem regras, são:

- “- *be able to instinctively defend against strikes from a myriad of angles;*
- *be able to release from grabs, hair pulls, and chokes from all angles;*
- *be consciously aware of your surroundings, safety, and impending danger, recognizing sooner so that you will be able to anticipate and ideally prevent an attack from happening;*
- *have increased hand/eye and right-side/left-side body coordination's;*
- *and be in the best shape or your life”* (Kahn, 2004, p. 46).

De origem militar, ou seja, ao ter sido testado e aperfeiçoado no campo de batalha, o *Krav Maga* rapidamente foi adaptado para o ensino a civis. Em Portugal a instituição de maior relevo nesta modalidade é a FPKM, que propõe, baseado nas origens da disciplina, um programa de treino para as forças militares e policiais como pode ser consultado no Anexo B.

Segundo a FPKM o *Krav Maga* tem sete princípios essenciais, e são eles:

“Primeiro: Princípio genérico, ex.: prevenção – evitar estar em situações perigosas. Por exemplo, apanhar boleia, evitar indivíduos suspeitos; quando andar, evitar vizi-nhanças perigosas;

Segundo: *Krav Maga* tem como base os reflexos naturais do corpo humano;

Terceiro: A partir de qualquer posição, favorecer métodos que envolvam um risco pessoal mínimo.

Quarto: Em função da situação, da necessidade ou perigo que o adversário representar tentar sempre desencorajar o atacante através do diálogo antes de entrar em confronto.

Quinto: Atacar sempre as zonas mais frágeis do corpo humano (os olhos, a garganta) para controlar um adversário;

⁷ Nasceu em Budapeste a 26 de Maio de 1910, e faleceu em Israel a 9 de janeiro de 1998. É Considerado o pai do *Krav Maga*.

Sexto: Aproveitar os objectos dentro de alcance bem como as armas naturais do corpo;

Sétimo: O princípio mais realista: Não há regras, não há limites técnicos, não há proibições. Todos os golpes são legítimos quando se trata de salvar a vida” (Federação Portuguesa de Krav Maga, 2013).

O *Krav Maga* permite desenvolver o conhecimento e habilidade para poder improvisar armas, o que se torna uma vantagem visto que “*almost any common object may be used to defend oneself with varying levels of effectiveness*” (Jahn, 2002, p. 41).

Capítulo 3

Metodologia e Procedimentos

3.1. Introdução

No capítulo que se segue encontra-se explanada a metodologia e os procedimentos utilizados na realização do trabalho.

O objetivo deste capítulo passa por especificar a abordagem à problemática, explicando as técnicas utilizadas, bem como as opções tomadas no desenvolvimento da investigação.

3.2. O método de abordagem ao problema e justificação

Consoante o tipo de investigação e resultados pretendidos é possível adotar por uma variedade de métodos de abordagem aos problemas, sendo que um método é sempre um “dispositivo específico de recolha ou de análise das informações (...), destinado a testar hipóteses de investigação ou responder às questões de investigação” (Pocinho, 2012, p. 109).

Foi decidido optar pelo método hipotético-dedutivo por este reunir todo “o conjunto de procedimentos metodológicos aplicados quando se pretende a descrição dos fenómenos e a sua respetiva explicação, ou o fornecimento de elementos para a sua compreensão.” (Pocinho, 2012, p. 58) Para uma correta aplicação deste tipo de metodologia é crucial estar ciente de que “utiliza-se quando o conhecimento do fenómeno é muito reduzido; a população estudada é pequena e não há, por isso, necessidade de amostragem; não se pretendem generalizações, nem previsões” (Pocinho, 2012, p. 59).

Assim sendo numa primeira fase aptou-se pela investigação ao nível da pesquisa bibliográfica, que envolveu obras consagradas dentro do tema, bem como manuais de CCC de outros exércitos, revistas e sítios na internet da especialidade.

Em suma recorreu-se à análise qualitativa visto que esta “é válida, sobretudo, na elaboração das deduções específicas sobre um acontecimento (...)” (Bardin, 1997, p. 115). o que contribui diretamente para a verificação das hipóteses levantadas.

3.3. Técnicas, procedimentos e meios utilizados

“Um procedimento é uma forma de progredir em direcção a um objectivo.” (Quivy & Campenhoudt, 2008, p. 25) Assim sendo, e com vista a responder às questões levantadas no início da investigação bem como à verificação das hipóteses, foi decidido recorrer à entrevista como método de abordagem ao problema porque esta permite “a análise de um problema específico: os dados do problema, os pontos de vista presentes, o que está em jogo, os sistemas de relações, o funcionamento de uma organização, etc.” (Quivy & Campenhoudt, 2008, p. 193) Bem como uma “reconstituição de um processo de acção, de experiências ou de acontecimentos do passado” (Quivy & Campenhoudt, 2008, p. 193), o que constitui uma vantagem na determinação da análise de desempenho em situações que envolveram a integridade física dos entrevistados e também perceber o funcionamento do ensino do CCC na AM.

De todos os tipos de entrevistas que poderão constituir o processo científico “a entrevista semidiretiva, ou semidirigida, é, certamente, a mais utilizada em investigação social. É semidiretiva no sentido em que não é inteiramente aberta nem encaminhada por um grande número de perguntas precisas. Geralmente, o investigador dispõe de uma série de perguntas guias, relativamente abertas, a propósito das quais é imperativo receber uma informação por parte do entrevistado.” (Pocinho, 2012, p. 97) Razões pelas quais se optou por este tipo de entrevista.

3.4. Local e data da pesquisa e recolha de dados

A fase exploratória processou-se com o recurso às bibliotecas da AM e da Faculdade de Motricidade Humana (FMH). Recorreu-se também à pesquisa na internet através de

sítios especializados na matéria em questão bem como na procura de bibliografia especializada.

A recolha de dados deu-se no espaço temporal dos meses de fevereiro, março e abril do presente ano civil, período durante o qual também se procedeu à realização das entrevistas necessárias para a concretização do trabalho.

Quadro 1 – Dados sobre as entrevistas

Identificação	Unidade / Local	Data da entrevista
Major General Coimbra	Academia Militar - Lisboa	4 de Abril de 2013
Coronel GNR Oliveira	Academia Militar - Lisboa	5 de Abril de 2013
Tenente Coronel GNR Oliveira	Unidade de Intervenção – Lisboa	26 de Abril de 2013
Major Marques	Lisboa	10 de Março de 2013
Capitão Moura	Lisboa	7 de Março de 2013

3.5. Amostragem: composição e justificação

No que concerne à composição da amostra para a realização das entrevistas, inicialmente pretendia-se entrevistar militares dos QP que tivessem desempenhado funções nas quais teriam tido situações de conflito. No entanto todos os militares recebem formação posterior e exterior ao processo de formação da AM por forma a lidar com esse tipo de situações. Situação pela qual a sua análise ao momento em que se depararam com alguma situação de ameaça à integridade física não seria completamente imparcial, e sem ter em conta a formação posterior à AM. Pelo que não seria possível determinar com a pretendida exatidão as qualificações dos cadetes em termos de CCC/defesa pessoal no momento de término da frequência dos quatro anos da AM, fruto também das recentes alterações recentemente efetuadas ao nível do ensino em CCC.

Com o objetivo de ter uma melhor noção e conhecimento sobre o tema, mas também para melhor direcionar a investigação, foi realizada pesquisa recorrendo a entidades com conhecimento na área da defesa pessoal.

Apesar da informação recolhida ser válida, devido ao conhecimento e experiência dessas entidades, esta não pôde ser utilizada na forma de resultados derivados das respostas ao guião de entrevista realizado, visto que estas entidades desconheciam o atual processo de formação implementado na AM no presente ano letivo.

Posto estas condicionantes a escolha sobre quem entrevistar recaiu sobre oficiais que tivessem em posições de decisão em relação ao processo de formação relativamente à área da defesa pessoal/CCC, tanto no Exército como na Guarda Nacional Republicana (GNR). E por isso conhecedores das necessidades das instituições. No Exército, através de oficiais da Academia Militar e CMEFD, e na GNR, através de Oficiais da Unidade de intervenção (UI). Esta escolha pretendeu determinar o nível em que os cadetes acabavam os quatro anos de frequência da AM.

Neste sentido foram entrevistados as seguintes entidades:

O Major General Coimbra, comandante interino da AM e Diretor de Ensino.

O Coronel GNR Oliveira, Oficial de ligação à GNR.

O Tenente-Coronel GNR Oliveira, Comandante do GIOP, entidade que dentro da UI é responsável por ministrar os cursos de defesa e técnica policial.

O Major Infantaria Marques, apesar de estar de momento na situação de reserva, foi um dos responsáveis pelas recentes alterações ao processo de formação, razão pela qual foi demais pertinente a sua opinião.

O Capitão Infantaria Moura, praticante de *Krav Maga* e atual mestre de esgrima e CCC da AM.

3.6. Descrição dos procedimentos de análise e recolha de dados

Fazendo uso de um guião de entrevista⁸ para condução das mesmas e recolha dos dados.

⁸ Apêndice A – Guião da entrevista

Com o objetivo de análise dos dados, para cada entrevista foi efetuada a transcrição⁹ das respostas dadas pelos entrevistados. Desta forma foi possível reunir as diversas opiniões destes e proceder ao tratamento de dados de uma forma qualitativa.

A cada entrevistado foi atribuído um número, sendo que esta ordem não segue a ordem de apresentação no Quadro 1 (pág. 22), nem nenhuma outra característica específica dos entrevistados. A atribuição deste número foi feita de forma totalmente aleatória por forma a proteger quer a análise das respostas, quer as conclusões que destas vão ser retiradas.

3.7. Descrição dos materiais e instrumentos utilizados

Durante a realização do presente trabalho recorreu-se a vários materiais, sem os quais o mesmo não poderia ter sido realizado. Inicialmente começou-se pela utilização de material bibliográfico especializado na matéria, passando pelos livros até às revistas e publicações.

Aquando da concretização do trabalho recorreu-se ao programa de criação e edição de texto *Microsoft Word*, na sua versão de 2010.

A nível de meios áudio utilizou-se o gravador da marca *Philips* por forma a gravar as entrevistas e assim facilitar a posterior análise das mesmas.

⁹ Apêndice B – Transcrição das entrevistas

Capítulo 4

Apresentação, Análise e Discussão de Resultados

4.1. Introdução

No presente capítulo são apresentados os dados recolhidos aquando da concretização da fase do trabalho de campo. Estes dados, decorrentes da realização de entrevistas e pesquisa bibliográfica e respetiva interpretação concorrem na tentativa de responder às questões de derivadas, bem como na verificação das hipóteses levantadas.

Durante a realização das supra referidas entrevistas deparámo-nos com algumas dificuldades, nomeadamente os entrevistados exteriores à AM, que desconheciam as alterações recentes feitas ao processo de formação. Assim, as suas opiniões e visões são baseadas tendo em conta a formação e experiência pessoal enquanto cadetes, complementadas com a experiência profissional acumulada ao longo dos anos.

4.2. Apresentação dos resultados das Entrevistas

O objetivo da apresentação de resultados é dar a conhecer os resultados das entrevistas.

Convém referir que a ordem pela qual são apresentados os resultados das entrevistas não corresponde à ordem de identificação dos entrevistados apresentados no **Quadro 1 – Dados sobre as entrevistas** (pág. 22). Isto deve-se à necessidade de evitar análises e conclusões influenciadas por fatores exteriores às respostas de cada entrevistado como por exemplo o posto ou função que os entrevistados ocupam nas organizações em que estão inseridos, nomeadamente Exército e GNR.

Aos entrevistados foi também dado a conhecer que os mesmos não seriam relacionados com as respostas emitidas, por forma a preservar a sua opinião e posição sobre o processo de formação na área dos desportos de combate na AM.

4.2.1. Apresentação dos resultados relativos à questão I

Relativamente à primeira questão procurou-se perceber qual o grau de formação e conhecimento que os entrevistados tinham ao nível de disciplinas de defesa pessoal, artes marciais ou CCC, além da formação recebida durante a frequência da Academia Militar.

O quadro que se segue apresenta resumidamente as respostas relativas à 1ª questão.

Quadro 2 – Resumo das respostas à questão I

Entrevistados	Questão I: “Qual a sua formação em desportos de combate? Em que modalidade?”
E1	Judo, Boxe, <i>Kyusho</i> , <i>Krav Maga</i> , CCC no curso de educação física, CCC nas Operações Especiais e Curso de Instrutor de CCC
E2	Judo, Boxe, Luta greco romana, CCC e eliminação de sentinelas nas tropas paraquedistas
E3	Formação na AM, entre outros cursos.
E4	Karaté, CCC no curso de educação física e no curso de Cmds
E5	Karaté e <i>Tai-Chi</i>

4.2.2. Apresentação dos resultados relativos à questão II

Na segunda questão procura-se compreender em que medida os entrevistados consideraram que a formação na área da defesa pessoal/CCC pode influenciar e contribuir para o desempenho de funções.

As respostas dos entrevistados foram variadas, enquanto um dos entrevistados justificou a importância da formação simplesmente com o facto de ser militar, outros dois preferiram destacar algumas das valências que consideram que são adquiridas com a formação nesta área. Sendo que por exemplo o entrevistado número 2 destacou que as situações de treino estão afastadas da realidade.

Quadro 3 – Resumo das respostas à questão II

Entrevistados	Questão II: “Considera essa formação importante para o desempenho das diversas funções na sua profissão?”
E1	Sim, por ser militar
E2	Não fazendo referência às recentes alterações o entrevistado considera que a formação: É importante mas insuficiente. Não há tempo para a automatização do gesto. As situações de treino estão afastadas da realidade.
E3	Sim devido à natureza do trabalho e às especificidades da função.
E4	Facilidade em vencer obstáculos. Possibilidade de ganhar valências como autoconfiança e motivação.
E5	Aumento da capacidade de reação a imprevistos, autoconfiança e conforto em situações estranhas.

4.2.3. Apresentação dos resultados relativos à questão III

Numa perspetiva de compreender o estado atual do processo de formação na AM, perguntou-se qual era a avaliação e opinião dos entrevistados em relação ao processo de formação. Notou-se que infelizmente dos entrevistados, dois destes não estavam familiarizados com o processo de formação e com as recentes alterações feitas ao processo de formação. No entanto estes tentaram responder às restantes questões baseando-se no processo de formação pelo qual passaram no passado, e consoante a sua experiência.

Quadro 4 – Resumo das respostas à questão III

Entrevistados	Questão III: “Está familiarizado com o atual processo de ensino em desportos de combate na Academia Militar? Se sim, qual a sua apreciação sobre o mesmo?”
E1	Com as alterações recentes evolui-se bastante, os <i>feedbacks</i> são positivos, apesar dos tempos curriculares serem ainda insuficientes para atingirem automatismo.
E2	Todo o conhecimento é válido. No entanto o atual programa permite a automatização do gesto, o aumento de velocidade de resposta a situações potenciais de confronto desarmado e armado.

E3	Não está familiarizado com o processo.
E4	Não está familiarizado com o processo.
E5	Neste momento procura-se uma maior proficiência técnica.

4.2.4. Apresentação dos resultados relativos à questão IV

Aos entrevistados foi perguntado “**De acordo com a sua experiência como considera que deveria ser o processo de evolução/avaliação dos alunos?**”, o objetivo era saber tendo em conta toda a experiência profissional e pessoal dos entrevistados como é que estes consideravam que deveria estar estruturado o processo de formação dos alunos na área do CCC.

Todos os entrevistados consideram, dentro do seu conhecimento, que deveria estar instalado um processo progressivo de formação, transversal ao longo da frequência da AM, exceto um dos entrevistados, que considera que a formação deveria ser estendida até ao 5º ano. Todos os entrevistados, sem exceção, consideram que no final da formação os alunos deveriam possuir algum tipo de acreditação das faculdades adquiridas durante a formação.

Quadro 5 – Resumo das respostas à questão IV

Entrevistados	Questão IV: “De acordo com a sua experiência como considera que deveria ser o processo de evolução/avaliação dos alunos?”
E1	Deveria haver mais aulas por semana e durante mais anos, com situações mais próximas da realidade, o que permitiria uma evolução e avaliação correta. Em 2013/2014 prevê-se possível a acreditação por parte da FPKM.
E2	“O ideal seria o CCC estar presente nos 4 anos, no fim dos quais, a credenciação fosse atribuída.” Creditação que seria dada na federação portuguesa de <i>Krav Maga</i>
E3	Aposta num sistema progressivo de ensino do 1º ao 5º ano
E4	Deveria ser feita uma aposta num processo gradual de formação.
E5	O ensino deveria ter por base uma só modalidade desde o 1º ao 4º ano da frequência na AM. Sendo que no 1º semestre do 1º ano o judo deveria ser obrigatório. Isto complementado com outras disciplinas de forma extracur-

	ricular.
--	----------

4.2.5. Apresentação dos resultados relativos à questão V

A formação deve ter objetivos concretos e estes devem estar identificados. Assim na sexta questão da entrevista foi perguntado **“Qual o nível de aprendizagem que considera que os alunos devem atingir no final da sua formação?”** De forma a identificar qual o objetivo pretendido com a formação e quais seriam as qualificações ideais e pretendidas que os alunos adquirissem antes do ingresso nos QP do Exército ou da GNR.

Quadro 6 – Resumo das respostas à questão V

Entrevistados	Questão V: “Qual o nível de aprendizagem que considera que os alunos devem atingir no final da sua formação?”
E1	Depende do tempo de prática, atualmente e durante um ano letivo os alunos apenas adquirem as competências mais elementares, no entanto estas são consideradas fundamentais.
E2	O ideal seria um programa de ensino que desse ao aluno sob uma situação de <i>stress</i> , a capacidade para empregar as técnicas de forma adequada, automática, gerindo também o esforço ao mesmo tempo que salvaguardava a sua integridade física.
E3	Os alunos deviam atingir um nível que permitisse que estes no final da formação estivessem aptos a lecionar instruções de CCC
E4	Os formandos deveriam poder acabar com qualquer ilícito de forma adequada e sem recurso à força excessiva, com controlo de força adequada a cada situação específica. Deveriam também ser capazes de transmitir, avaliar e estimular o correto uso das técnicas de defesa.
E5	Além da proficiência técnica, deveria procurar-se o aprofundamento a nível espiritual e mental.

4.2.6. Apresentação dos resultados relativos à questão VI

O atual sistema de ensino está baseado em três disciplinas diferentes, o judo, o boxe e o CCC. Assim, na questão 6 foi perguntado, na opinião dos entrevistados, se seria mais vantajoso o sistema atual, com disciplinas diferenciadas, se um sistema com base numa só disciplina.

A opinião generalizada foi a de que seria mais proveitoso a aposta numa só disciplina, onde seria permitido aos alunos criarem e desenvolverem capacidades e competências, e criarem a mecanização necessária das mesmas.

Quadro 7 – Resumo das respostas à questão VI

Entrevistados	Questão VI: “No que diz respeito ao processo de formação, e na sua opinião, qual o que considera mais vantajoso? A aprendizagem de uma modalidade por ano, ou a aposta num só sistema de defesa pessoal com uma aprendizagem progressiva?”
E1	<p>Aprendizagem progressiva, por forma a criar os automatismos necessários, assente em alicerces bem cimentados. Um ano de cada modalidade é muito redutor e limitativo e não permite aos alunos criarem os automatismos necessários em cada modalidade.</p> <p>Os alunos quando chegam ao 3º ano e às aulas de CCC já esqueceram as técnicas básicas lecionadas quer no judo, quer no boxe.</p> <p>De acrescentar que o CCC engloba técnicas como projeções, quedas, ro-lamentos, varrimentos, golpes de punhos, etc...</p>
E2	<p>“Um só sistema com aprendizagem progressiva e constante atualização, criando ligações com os EESM e policial e naturalmente com a GNR.”</p>
E3	<p>Sistema progressivo de ensino do 1º ao 5º ano, sendo que deveria haver uma separação entre Exército e GNR.</p>
E4	<p>Um sistema progressivo, com foque no desenvolvimento de competências como por exemplo a autoconfiança, motivação e disciplina.</p>
E5	<p>Um sistema progressivo. Porque permite o incremento de capacidade aos praticantes, bem como pode servir como complemento às capacidades que se procuram desenvolver com a instrução militar e comportamental.</p>

4.2.7. Apresentação dos resultados relativos à questão VII

Na sequência da pergunta 2 surge a questão **“Considera que a formação em defesa pessoal é importante para a formação dos oficiais dos quadros permanentes? Se sim, em que medida e porquê?”**. Pretende-se que os entrevistados expressem a sua opinião sobre a importância, que segundo estes, a defesa pessoal tem na formação dos oficiais dos QP, quer do Exército quer da GNR.

Os entrevistados realçaram a importância da formação com o facto desse tipo de formação ser essencial para os militares, sendo que dois destes optaram por reforçar também o incremento de capacidades que este tipo de formação proporciona.

Quadro 8 – Resumo das respostas à questão VII

Entrevistados	Questão VII: “Considera que a formação em defesa pessoal é importante para a formação dos oficiais dos quadros permanentes? Se sim, em que medida e porquê?”
E1	Como militares esse tipo de formação é essencial, porque faz parte da natureza ou condição militar.
E2	“O militar tem que estar pronto para a sua área de ação que se caracteriza, no extremo, pela violência e confronto onde estão em risco a sua vida e a dos seus camaradas”
E3	A formação é importante especialmente para a GNR cujo objetivo é deter, imobilizar, e conduzir.
E4	É importante porque permite formação pessoal e no de cada indivíduo no desempenho de funções.
E5	É fundamental porque é transversal à formação académica, comportamental e militar, atingindo assim diversos aspetos da formação de um oficial.

4.2.8. Apresentação dos resultados relativos à questão VIII

Numa perspectiva de que os entrevistados, devido às funções que exercem, estão cientes da realidade do desempenho de funções dos oficiais do QP, foi perguntado se estes

consideravam que o processo de formação em defesa pessoal se adequa à realidade das mesmas.

Todos os entrevistados concordaram em que o processo não está adequado à realidade do desempenho de funções dos oficiais dos QP, sendo que três destes consideraram que as recentes alterações aproximaram o processo de formação à realidade. Os restantes entrevistados simplesmente por desconhecerem as recentes alterações não expressam opinião sobre o mesmo.

Quadro 9 – Resumo das respostas à questão VIII

Entrevistados	Questão VIII: “Considera que a formação em defesa pessoal da Academia Militar está adequada à realidade para o futuro desempenho de funções de oficial dos Quadros Permanentes?”
E1	As novas alterações permitiram uma maior adequação à realidade, tendo como comparação o anterior sistema de ensino na AM. Continua a faltar material e equipamento para rentabilizar o treino.
E2	Foi tomada uma decisão na direção correta, no entanto faltam os materiais e uma continuidade na formação dos formadores.
E3	O entrevistado não manifestou opinião, por desconhecer o processo em questão.
E4	O entrevistado não manifestou opinião, por desconhecer o processo em questão.
E5	Apesar de ainda não se ter atingido o nível desejado, foram tomadas as decisões corretas e o caminho certo está encontrado.

4.2.9. Apresentação dos resultados relativos à questão IX

Tendo por objetivo perceber qual será o caminho a seguir para a correta estruturação do processo de formação foi perguntado: “**Na sua opinião, como devia estar estruturada a formação em defesa pessoal na Academia Militar?**”.

Os entrevistados, dividiram opiniões quanto ao que seria mais adequado, sendo que um dos entrevistados considerou que o atual sistema apresenta uma lógica de evolução, em

contraste com todos. No entanto todos os entrevistados acabaram por considerar que um maior tempo de prática seria mais adequado.

Quadro 10 – Resumo das respostas à questão IX

Entrevistados	Questão IX: “Na sua opinião, como devia estar estruturada a formação em defesa pessoal na Academia Militar?”
E1	Mais anos de prática, no mínimo dois anos.
E2	Atualmente o sistema tem uma lógica evolutiva, começando no judo, boxe, e acabando no CCC.
E3	Além de uma aprendizagem progressiva e adequada à realidade quer do Exército quer da GNR, deveria ser introduzida a prática pedagógica em CCC
E4	Deveria estar baseado numa formação progressiva.
E5	Tendo por base apenas uma modalidade deveria estar estruturada num sistema progressivo de ensino.

4.3. Análise dos resultados

Após apresentados os resultados, é necessário fazer agora uma análise dos mesmos.

Nesta análise procura-se dar ênfase às respostas dos entrevistados e à forma como estes responderam às questões que lhes foram colocadas. No decorrer da entrevista constatou-se que os entrevistados por vezes completavam ideias de perguntas anteriores noutras perguntas, pelo que foi necessário fazer alguns ajustamentos às mesmas.

4.3.1. Análise de resultados relativos à questão I

A questão número I, “Qual a sua formação em desportos de combate? Em que modalidade?”, tinha por objetivo trazer os entrevistados para a realidade da entrevista e da pesquisa, mas também procurar saber quais os conhecimentos que os entrevistados possuíam na área além da formação recebida durante a frequência da AM.

Todos os entrevistados, por terem feito a sua formação na Academia Militar, tiveram uma formação semelhante com base na esgrima, boxe, judo e Combate Corpo a Corpo. As suas respostas foram referenciadas noutras modalidades, tais como: o *Krav Maga*; *Kyusho*; Karaté; Luta greco romana; *Tai-Chi*; instrução em CCC em diversos cursos do Exército, como o Curso de Comandos, Curso de Operações Especiais, Curso de Paraquedistas, Curso de Instrutor de CCC, Curso de Educação Física e Desportos e também o curso de eliminação de sentinelas.

4.3.2. Análise de resultados relativos à questão II

No que diz respeito à questão II, “*Considera essa formação, importante para o desempenho das diversas funções na sua profissão?*”, todos os entrevistados responderam afirmativamente. Dois dos entrevistados desenvolveram as suas respostas, justificando as mesmas com exemplos das capacidades que consideram que foram ou são desenvolvidas com este tipo de formação. Assim, estes realçaram o desenvolvimento de capacidades a nível profissional e de desempenho de funções mas também a nível pessoal. A nível profissional destacaram melhorias na reação a imprevistos; conforto em situações inesperadas e melhorias em vencer obstáculos. A nível pessoal, foi destacado o aumento da autoconfiança, motivação e capacidades para combater o isolamento em missões de Forças Nacionais Destacadas (FND).

Os restantes entrevistados, embora concordassem que a formação recebida na academia é importante, preferiram justificar as suas respostas com outros aspetos. Um aspeto referenciado foi a insuficiência do tempo de formação. Nesta, o entrevistado considera que o tempo disponibilizado não permite atingir a automatização dos gestos, sendo que também não permite uma adequada preparação psicológica visto as situações treinadas serem distantes da realidade. Outro dos entrevistados realçou a importância de no caso específico da GNR ser necessário o saber imobilizar e deter sem recorrer ao uso de força extrema.

4.3.3. Análise de resultados relativos à questão III

Relativamente à questão III, “*Está familiarizado com o atual processo de ensino em desportos de combate na Academia Militar? Se sim, qual a sua apreciação sobre o mes-*

mo?”, dois dos entrevistados afirmaram desconhecer o atual processo de formação, apenas manifestando um conhecimento geral sobre o mesmo.

Dos restantes, um dos entrevistados realçou as alterações de forma a atingir uma maior proficiência técnica. Resposta em concordância com as respostas de outros dois entrevistados. Onde um destes realça que a aprendizagem por parte dos alunos tem sido bem assimilada e com *feedbacks* positivos, devido à simplicidade e eficácia das técnicas e por estas terem por base os reflexos naturais do corpo humano. E outro justifica o sacrifício da esgrima do programa curricular, por forma a ser possível, com a carga horária de dois tempos semanais, a automatização dos gestos e aumento de velocidade de resposta a situações de confronto.

4.3.4. Análise de resultados relativos à questão IV

No que concerne à questão IV, “*De acordo com a sua experiência como considera que deveria ser o processo de evolução/avaliação dos alunos?*”, todos os entrevistados defenderam alterações ao antigo processo de formação.

O entrevistado nº 2, na sua resposta, apresenta a lógica evolutiva do atual processo de formação, com a frequência de judo no 1º ano, do boxe no 2º ano, e do CCC no 3º ano. No entanto acaba por reconhecer que idealmente o CCC deveria estar presente na formação ao longo dos quatros anos de frequência de academia. Ponto que vai ao encontro das respostas de outros dois entrevistados. Estes defendem também um processo gradual de formação, do 1º ao 4º ano, tendo por base uma só modalidade ou sistema de defesa pessoal. Um destes entrevistados defende ainda assim a continuação do judo no 1º semestre do 1º ano por forma a criar ambientação ao contacto. Nesta linha de pensamento, um dos entrevistados defende que a formação nesta área deveria ser introduzida desde o 1º ao 5º anos e de forma diferenciada para Exército e GNR. Por último, um dos entrevistados apenas defende que o tempo de prática é reduzido.

Em relação à avaliação, três dos entrevistados defendem que no final da formação os alunos deveriam possuir algum tipo de credenciação, sendo que dois destes defendem a parceria com a FPKM. Parceria que é já uma realidade, tendo em conta a resposta do entrevistado nº 1.

Outro dos entrevistados, defende que uma avaliação mais correta seria possível com a introdução de situações próximas da realidade. No entanto, e para tal, defende o aumento do tempo de prática por forma a ser possível introduzir essas situações.

4.3.5. Análise de resultados relativos à questão V

Na sequência da questão anterior foi perguntado: “*Qual o nível de aprendizagem que considera que os alunos devem atingir no final da sua formação?*”.

Os entrevistados não estabeleceram uma meta rígida a ser atingida no final da formação, tendo-se debruçado mais sobre a aquisição de capacidades e ou competências

Assim, o entrevistado nº 4 destacou que seria essencial alcançar a capacidade de acabar qualquer ilícito de forma adequada, sem fazer o recurso à força excessiva, ou seja possuir controlo sobre a força adequada a aplicar a cada situação específica. Este considera ainda que seria importante para os oficiais saber transmitir, avaliar e estimular o correto uso das técnicas. Esta opinião converge na opinião do entrevistado nº 3, que considera que os alunos deveriam atingir um nível no qual estes estivessem aptos a lecionar instruções de CCC, e no caso da GNR em intervenção policial.

Na sua resposta, o entrevistado nº 2 aponta algumas das capacidades que os alunos deveriam possuir no final da sua formação. Considera que os alunos deveriam desenvolver capacidades por forma a, sob situações de *stress*, avaliarem a mesma e empregarem corretamente as técnicas de forma automatizada, com a correta gestão de esforço físico, salvaguardando assim a integridade física. Apesar de não especificar nenhuma capacidade em particular a ser desenvolvida, o entrevistado nº 5 considera que além da proficiência técnica, deveriam ser adquiridas um conjunto mais alargado de capacidades quer a nível espiritual quer a nível mental.

Por fim o entrevistado nº1 considera que a aquisição de capacidades irá depender do tempo de prática, apontando que atualmente os alunos apenas adquirem capacidades elementares devido ao pouco tempo de prática.

4.3.6. Análise de resultados relativos à questão VI

Relativamente à questão VI, “*No que diz respeito ao processo de formação, e na sua opinião, qual o que considera mais vantajoso? A aprendizagem de uma modalidade por ano, ou a aposta num só sistema de defesa pessoal com uma aprendizagem progressiva?*”, todos os entrevistados responderam que a aposta deveria ser feita numa aprendizagem progressiva. Nas suas respostas os entrevistados procuraram defender a sua posição em relação à aposta num sistema progressivo de formação. Assim sendo, e com a justificação do papel vital que algumas capacidades poderão ter no desempenho de funções na GNR, um dos entrevistados destacou o desenvolvimento de capacidade como, a autoconfiança, motivação, disciplina como o maior contributo nesta aposta de formação. Ainda tendo em conta as funções dentro da GNR, outro dos entrevistados defendeu um sistema progressivo de ensino desde o 1º ao 5º ano, mas tendo em conta as missões quer do Exército, quer da GNR. Ou seja a aposta seria feita numa formação de forma progressiva mas com existência de programas de formação distintos.

Uma outra justificação apresentada que suporta o sistema de formação progressivo, prende-se com o facto de, segundo um dos entrevistados, este permitir incrementar e desenvolver capacidades que também são trabalhadas noutras áreas de formação, tais como a instrução militar e comportamental.

Em concordância com as respostas dos outros entrevistados, em relação à aposta numa formação progressiva, foi também defendida que este processo deveria receber constantes atualizações e também deveriam ser criadas ligações com outros EESM e policial, sem descurar a GNR.

Apesar de concordar com a aposta numa aprendizagem progressiva, um dos entrevistados defende que esta teria de estar em alicerces bem cimentados por forma aos alunos poderem atingir os automatismos necessários, fazendo correto uso das técnicas. Este aponta também alguns pontos que considera menos adequados, na atual formação, tais como a falta de automatismo, justificada pelo facto de haver pouco tempo para a prática, além da falta de material e equipamento mínimo necessário.

4.3.7. Análise de resultados relativos à questão VII

Em resposta à questão VII, “*Considera que a formação em defesa pessoal é importante para a formação dos oficiais dos quadros permanentes? Se sim, em que medida e porquê?*”, todos os entrevistados manifestaram opiniões positivas em relação à importân-

cia da formação em defesa pessoal para a formação dum oficial dos QP. Nas suas respostas os entrevistados destacaram alguns pontos que consideraram pertinentes, ao concordar com a importância da formação em defesa pessoal.

A importância deste tipo de formação é realçada nas respostas dos entrevistados. O entrevistado nº 2 afirma que o militar tem de estar pronto para a violência e apto a defender a sua vida e a dos seus camaradas, sendo que descurar uma formação em defesa pessoal é não levar a missão de preparar pessoas para um eventual conflito ou intervenção militar de forma séria. Na mesma linha de pensamento, o entrevistado nº 1, suporta a sua opinião com uma analogia, sugerindo que seria impensável um soldado ir para o campo de batalha sem alguma vez ter disparado uma arma. Este defende também que tal formação contribui para a preservação da vida como ser humano, ao fornecer competências que permitem defender-se das ameaças. O entrevistado nº 4, sem desenvolver a sua resposta, simplesmente concordou que a formação seria importante, tanto a nível pessoal como a nível do desempenho de funções.

Nas respostas obtidas foi também reforçada a importância que este tipo de formação tem para a GNR, onde, o objetivo é deter, imobilizar e conduzir, tentando-se sair das situações correndo o menor risco possível a nível pessoal.

Finalmente o entrevistado nº 5 defende que este tipo de formação permite atingir diversos aspetos da formação de um oficial, porque tem pontos em comum com a formação académica, comportamental e militar. Opinião que vem complementar e convergir para as respostas dadas pelos outros entrevistados.

4.3.8. Análise de resultados relativos à questão VIII

Atendendo à questão VIII, “*Considera que a formação em defesa pessoal da Academia Militar está adequada à realidade para o futuro desempenho de funções de oficial dos Quadros Permanentes?*”, as respostas dos entrevistados foram variadas sendo que alguns consideraram que o antigo programa de formação não estava adequado à realidade do desempenho de funções, enquanto outros consideraram que recentemente se tomaram opções na direção correta.

Tanto o entrevistado nº4 como o entrevistado nº3 afirmaram desconhecer as recentes alterações feitas ao programa, preferiram não manifestar opinião sobre a adequação do mesmo à realidade do desempenho de funções dos oficiais dos QP.

Tendo em conta as recentes alterações feitas ao programa de formação, o entrevistado nº 5 considerou que estas resultaram numa maior adequação do treino e formação aos desafios que os oficiais possam ter de enfrentar. No entanto este rematou que apesar destas alterações ainda não atingiu o nível desejado. Ainda tendo em conta as recentes alterações o entrevistado nº 2 considerou que apesar das alterações efetuadas serem importantes, são efémeras, justificando a sua opinião com a falta de um esforço coletivo na persecução dos objetivos reais. Este argumenta ainda que faltam materiais e continuidade na formação dos formadores.

Por fim o entrevistado nº 1 considerou que o programa está ajustado, no entanto seria necessário aumentar o tempo de prática, contrapondo com a comparação ao programa antigo o qual considera que estava desajustado.

4.3.9. Análise de resultados relativos à questão IX

Relativamente à questão IX, *“Na sua opinião, como devia estar estruturada a formação em defesa pessoal na Academia Militar?”*, as respostas tenderam para a aposta num sistema progressivo de ensino. Sendo que o entrevistado nº 5 considera que deveria ser feita uma aposta numa só modalidade, porque esta permitiria aos alunos atingir uma maior proficiência. Ainda na linha de pensamento, na aposta numa aprendizagem progressiva, o entrevistado nº 3 considera que o programa deveria estar adequado às especificidades das missões do Exército e GNR, considerando também que deveria ser feita uma aposta em prática pedagógica em CCC.

Quanto a esta questão o entrevistado nº2 considera que esta deveria ser uma prioridade, remetendo a sua justificação para as respostas anteriores. Ou seja a aposta num sistema com judo, boxe e CCC, tal como explicado na resposta à questão 4.

O entrevistado nº 1 defende que a prática em CCC deveria ser implementado por um mínimo de dois anos, o que iria permitir aos alunos criarem automatismo de movimentos e desenvolver o combate com facas, bastões, pistolas/revólveres e espingarda.

4.4. Discussão de resultados

Após apresentados e analisados os resultados resta agora discuti-los. Para tal, e tendo como premissa as QD, vamo-nos socorrer das respostas obtidas aquando da realização

das entrevistas assim como do resultado da pesquisa bibliográfica, expresso no Capítulo 2 – Revisão de Literatura.

Com a primeira questão derivada, “*O processo de ensino dos desportos de combate na Academia Militar está organizado numa lógica de progressão e desenvolvimento?*”, procurou-se investigar como está estruturado o processo de formação na AM relativamente aos desportos de combate, e se este processo assenta numa lógica progressiva.

Segundo o princípio da progressividade/complementaridade expresso no ponto 2.7. Princípios Orientadores – Regulamento de Educação Física do Exército, do presente trabalho, o treino deve ser orientado de forma progressiva, com a aplicação de cargas igualmente e de forma progressiva. O que vai ao encontro com o defendido por Gomes (2009), expresso no ponto 2.8. A Evolução na prática de desportos/modalidades, onde este defende também a aplicação gradual de cargas. Ainda nesta lógica progressiva, constatamos que segundo o expresso por Schmidt & Wrisberg (2008), numa fase inicial da prática de um desporto ou modalidade o desempenho é impreciso e inseguro, algo que melhora após considerável tempo de prática, até se atingir um nível onde o desempenho acontece de forma automática. Por forma a atingir este automatismo de resposta a situações novas e desafiantes R.C. Jahn (2002) defende a regularidade do treino.

Nas respostas expressas pelos entrevistados relativamente às questões IV e VI das entrevistas, constatamos que estes defenderam um processo evolutivo de formação, indo assim ao encontro do expresso pelos autores supramencionados. Estes ressaltaram, como podemos constatar pelas respostas à questão VIII das entrevistas, que o ideal seria aumentar o tempo de prática, para um mínimo de dois anos, entre outros esforços a ter em conta.

Relativamente à questão derivada, “*A formação em defesa pessoal é uma vantagem para o desempenho de funções?*”, encontramos a ideia geral retirada do FM 21-150, expresso no ponto 2.4. A defesa pessoal no campo de batalha, de que a defesa pessoal pode tornar-se essencial quando o recurso a armas de fogo não seja possível, quer por imposição ou indisponibilidade das mesmas. Na mesma linha de pensamento encontram-se as respostas dos entrevistados, onde estes defendem que além das competências técnicas este tipo de formação incrementa também outro tipo de valências válidas também para o dia-a-dia, fora do campo de batalha.

A terceira questão derivada levantada foi a seguinte: “*Quais os benefícios do ensino da defesa pessoal na formação dos oficiais dos quadros permanentes?*”. Os entrevistados, nas suas respostas, identificaram alguns aspetos, expressos nas respostas às questões V e VII das entrevistas, onde estes destacam capacidades que deveriam ser adquiridas no

final da formação na AM. Opiniões essas que vão ao encontro do explanado por exemplo por Kahn (2004) no ponto 2.6.4 Combate Corpo a Corpo. (*Krav Maga – O Sistema Israelita*). Para a corroboração da aquisição de capacidades concorrem também as outras modalidades explanadas no Capítulo 2 – Revisão de Literatura. Onde por exemplo Oliver (2004) defende que o boxe contribui para o desenvolvimento de capacidades tais como: a velocidade; agilidade; resistência muscular e cardiovascular entre outras.

A quarta questão a que se procurou dar resposta foi a seguinte: “*Deverá o tempo de ensino em CCC estendido por mais que um ano letivo?*”. Concorrendo de encontro aos autores citados no ponto 2.8. A Evolução na Prática de Desportos/Modalidades, onde se defende a aposta numa prática continuada e o mais precoce possível por forma a atingir a proficiência possível, encontramos as opiniões dos entrevistados em resposta às questões III e IX da entrevista. Os entrevistados consideram que a aposta num sistema progressivo de ensino baseado na mesma modalidade seria o mais indicado, aliado em resposta à questão levantada, ao aumento de prática como já foi supra referido.

Capítulo 5

Conclusões e Recomendações

5.1. Introdução

O objetivo de formar os futuros quadros de oficiais do Exército e da GNR pressupõe uma procura constante de aperfeiçoamento e melhoria de toda a estrutura de ensino. E uma das áreas de responsabilidade de formação, é a área da defesa pessoal, ou seja, a área onde através de treino aproximado a situações reais se procura preparar o formando/instruindo para situações inopinadas que lhe possam surgir no decurso da sua carreira e não só. É através desse mesmo treino que se procura dotar os alunos de um conjunto de capacidades físicas e mentais, tais como a autoconfiança, motivação, espírito de corpo, desembaraço físico, conhecimento das suas limitações, entre outras, que lhes vão permitir melhor lidar com situações e acontecimentos que possam colocar em risco a sua integridade física.

Após realizado o trabalho de campo de procura e análise de fontes bibliográficas, especializadas no tema e de metodologia científica, bem como da realização de entrevistas, é o momento para tratar de verificar as hipóteses levantadas no início da investigação.

Sendo que o objetivo último será o da resposta à questão central levantada aquando do início da investigação, é necessário em primeira instância procurar responder às questões derivadas, bem como à verificação das hipóteses.

Assim sendo no presente capítulo, em primeiro lugar apresenta-se a resposta às questões derivadas, para que a resposta à mesma concorra para a verificação das hipóteses. Este ponto, após concretizado, concorre, em conjunto com a resposta às questões derivadas, para a resposta à questão central.

5.2. Resposta às questões derivadas

Com o objetivo de responder à questão de partida foram levantadas quatro questões derivadas.

A primeira das questões derivadas foi a seguinte: “*O processo de ensino dos desportos de combate na Academia Militar está organizado numa lógica de progressão e desenvolvimento?*”. Com base nos resultados das entrevistas realizadas podemos afirmar que o processo de formação sofreu este ano letivo alterações significativas e ainda não é possível fazer uma avaliação real. Contudo está no caminho correto apesar de ter apenas num início ano letivo, o que não permite progressão e o ganho de automatismos (essencial em qualquer arte marcial e ou desporto de combate).

Relativamente à segunda questão derivada, “*A formação em defesa pessoal é uma vantagem para o desempenho de funções?*”, a conclusão a que chegamos foi a de que este tipo de formação é fundamental, porque além de incrementar capacidades nos praticantes de defesa pessoal e CCC, concorre para a formação militar e comportamental dos alunos.

Quanto à terceira questão derivada, “*Quais os benefícios do ensino da defesa pessoal na formação dos oficiais dos quadros permanentes?*”, podemos identificar, segundo as respostas dos entrevistados, não só que a formação é positiva mas também incrementa capacidades e valências aos alunos, tais como: aumento da autoconfiança, motivação, disciplina, melhorias na reação a imprevistos, entre outras.

A última questão derivada levantada foi a seguinte: “*Deverá o tempo de ensino em CCC estendido por mais que um ano letivo*”. Para esta questão os resultados obtidos permitem responder que a aposta deveria ser num sistema progressivo de ensino, onde a prática do CCC teria necessariamente de ser estendida por mais tempo, com o mínimo de dois anos ou até ao máximo de quatro anos, durante a frequência da AM.

5.3. Verificação das hipóteses

Importa agora verificar as hipóteses levantadas por forma a levar-nos a responder à questão central do trabalho.

A primeira hipótese levantada foi a seguinte: “*A formação em defesa pessoal incrementa e desenvolve capacidades aos oficiais dos quadros permanentes.*” Podemos concluir que a hipótese é válida, no entanto o atual tempo de prática só permite a aquisição de capacidades mais básicas e elementares. Capacidades essas, que só serão mais desenvolvidas aumentando o tempo de prática.

Relativamente à segunda hipótese levantada, “*A atual formação em defesa pessoal é adequada ao desempenho de funções dos oficiais dos quadros permanentes.*” Não foi possível confirmar ou negar a mesma, visto que as alterações efetuadas ao programa de ensino tiveram lugar no presente ano letivo. Pelo que os alunos que passaram por esse processo ainda não concluíram a sua formação, e por consequente não tiveram a possibilidade de colocar em prática o conhecimento adquirido, limitando assim a análise da adequação, ou não, da formação ao desempenho de funções.

5.4. Resposta à questão central

A questão central levantada foi a seguinte: “*A formação na Academia Militar, na área dos Desportos de Combate, está organizada numa lógica progressiva de incremento e desenvolvimento de capacidades?*”

Dos resultados obtidos podemos constatar que as grandes ideias defendidas são o aumento do tempo de prática, bem como a aposta num sistema progressivo com base numa só disciplina de combate.

Assim, podemos concluir que a formação apesar de assentar numa lógica de incremento e desenvolvimento de capacidades, esta deveria sofrer alterações com vista a aumentar o tempo de prática, de forma a criar nos alunos os automatismos necessários para um desempenho adequado às situações que possam surgir.

Tendo a noção que é impossível prever todas as situações que possam surgir, o esforço da formação deve ser para o treino em situações o mais próximo da realidade com a inclusão de elementos inesperados no treino, por forma a criar e desenvolver as valências que permitiriam responder a outras situações não treinadas que possam surgir.

5.5. Recomendações

Durante a investigação o esclarecimento sobre a temática foi cada vez maior, e algumas das ideias de partida foram sendo confirmadas. Algumas dessas ideias, que tinham por base a experiência de ter passado recentemente pelo processo de formação, foram de encontro às ideias dos entrevistados.

Assim as principais recomendações são as seguintes:

- Desenvolver um programa de ensino em defesa pessoal progressivo, por um período mínimo de dois anos, que permita aos alunos melhorar gradualmente as suas capacidades.

- Fazer uma aposta numa só modalidade. Socorrendo-se do facto do atual instrutor de CCC na AM ser possuidor do curso de instrutor de CCC e também ser praticante de *Krav Maga* na FPKM, a atual unidade curricular de CCC/*Krav Maga* afigura-se como a mais forte candidata. É de realçar também que, as boas relações já existentes deste com o Presidente da FPKM, já proporcionaram algumas iniciativas durante este ano lectivo, o que poderá vir a constituir-se uma parceria.

Não só porque é praticado por forças militares e policiais por todo o mundo, mas por este não ser um desporto mas um sistema de defesa pessoal e CCC que dá ênfase, à luta desarmada, à luta com facas, bastões, pistolas e espingardas. Neste praticam-se também as situações o mais próximo da realidade, fazendo uso de armas improvisadas a partir de objetos do dia-a-dia.

- No final da formação os alunos deveriam poder, através de testes e provas, obter algum tipo de graduação que acreditasse os alunos como praticantes e conhecedores deste tipo de matéria. Esta seria também uma forma eficaz de no final da formação poder avaliar o desempenho dos mesmos. Como atrás referido, o atual instrutor de CCC também já deu os primeiros passos junto da FPKM, para uma futura acreditação dos nossos alunos, junto da mesma.

5.6. Limitações ao estudo

No decorrer do processo de investigação e concretização do trabalho foram encontradas algumas limitações que não permitiram aprofundar a questão de forma pretendida e levar esta à sua máxima extensão.

Ao longo da investigação algumas das dificuldades encontradas foram determinantes para o progresso da mesma, tendo sido determinantes para o encaminhar da mesma até ao ponto refletido nas conclusões.

Assim algumas das principais limitações encontradas foram:

1 – O desconhecimento pormenorizado do atual processo de formação na área dos desportos de combate na AM, com exceção do entrevistado nº 1, levando-nos assim também à limitação com o número de entrevistados.

2 – O facto das alterações feitas ao processo serem recentes, pelo que não é ainda possível retirar ilações sobre as mesmas.

3 – Por fim, uma outra dificuldade que foi determinante para o progresso da investigação, foi a falta de doutrina nacional atualizada sobre o tema, pelo que o recurso a doutrina exterior foi o caminho escolhido para dar continuidade ao trabalho.

5.7. Propostas para investigações futuras

Relativamente a propostas para trabalhos futuros, propõe-se que se desenvolvam TIA, dentro dos seguintes objetivos:

- Criação de um programa de treino e formação em conjunto a FPKM adequada à realidade do Exército e da GNR. Ou seja, criação de um programa adequado à realidade da missão de um oficial dos QP, quer seja do Exército ou da GNR. Tendo em conta as inúmeras limitações a que este estaria sujeito, como por exemplo: tempos curriculares; nº de anos letivos de prática; falta de materiais; etc
- Propõe-se também um trabalho com vista a estudar a possibilidade de implementar um programa a nível das unidades de Exército, por forma a ser possível nas diferentes unidades ministrar e aprender CCC.

Capítulo 6

Bibliografia

- Alvarez, G. (2000). *Luta Uma Prática Milenar*. Lisboa: Centro de Estudos e Formação Desportiva.
- Bardin, L. (1997). *Análise de Conteúdo*. Lisboa: Edições 70.
- Barth, B., & Barth, K. (2002). *Training Fencing*. (S. Evens, & P. Haynes, Trans.) Missouri: Meyer & Meyer Sport.
- Blanton, J. (2008). *Hand To Hand Combatives In The US Army*. Kansas.
- Camp, M. S. (1999). *Self-Protection Techniques*. Mark Camp & Associates, Inc.
- Comando de Instrução do Exército. (2002). Regulamento de Educação Física do Exército.
- Cooper, J. (1989). *Principles of Personal Defense* (1 ed.). Colorado: Paladin Press.
- Costa, P. (2006). *Defesa Pessoal*. Academia CEL Milton Freire de Andrade, Natal - RN.
- Donnelly, N. (2004). *Self-Defense Or The Art Of Boxing*. West Long Branch, Estados Unidos da América: Caravat press.
- Exército Brasileiro. (2002). *Treinamento Físico Militar Lutas* (3 ed.).
- Exército dos Estados Unidos, H. D. (2002). *FM 21-150 Combatives*. Washington, DC, Estados Unidos da América.
- Federação Portuguesa de Krav Maga. (16 de Maio de 2013). *Os 7 Principios do Krav Maga*. Obtido de Federação Portuguesa de Krav Maga: <http://www.kravmagaportugal.com/historia.html>
- Gleeson, G. (1975). *Judo*. (A. Câmara, Trad.) Sintra: Europa-América.
- Gomes, A. C. (2009). *Treinamento Desportivo* (2ª ed.). Porto Alegre : Artmed.

- Goodman, F. (2000). *Manual Prático de Artes Marciais* (1ª ed.). (C. Anacleto, Trad.) Lisboa: Editorial Estampa.
- Hatmaker, M. (2011). *Boxer's Book Of Conditioning & Drilling*. Chula Vista, Estados Unidos da América: Tracks Publishing.
- Jahn, C. (2002). *Hardore Self-Defense*. Nova Iorque: Writers Club Press.
- Kahn, D. (2004). *Krav Maga* (1 ed.). Nova Iorque: St. Martin's Griffin.
- Lei n.º 5/2006 de 23 de Fevereiro. (2006) Aprova o novo regime jurídico das armas e suas munições. Diário da República - 1.º Série N.º 39
- Levine, D., & Whitman, J. (2007). *Complete Krav Maga*. Estados Unidos da América: Ulysses Press.
- Meyer, V. (2005). *The Complete Guide To Fencing* (2ª ed.). (S. Evens, & P. Haynes, Trads.) Missouri: AAA Translations.
- Moura, F. (2012). *Combate Corpo a Corpo*. Academia Militar, Lisboa.
- Oliver, I. (2004). *Boxing Fitness: A Guide To Get Fighting Fit* (1ª ed.). Londres: Snowbooks Ltd.
- Pocinho, M. (2012). *Metologia de Investigação e Comunicação do Conhecimento Científico* (1 ed.). Lisboa: Lidel.
- Quivy, R., & Campenhoudt, L. (2008). *Manual de Investigação em Ciências Sociais* (5 ed.). (J. M. Marques, M. A. Mendes, & M. Carvalho, Trads.) Lisboa: Grávida.
- Reay, T. (1990). *Guia Prático do Judo* (1ª ed.). (M. M. Morgado, Trad.) Lisboa: Editorial Presença.
- Schmidt, R. A., & Wrisberg, C. A. (2008). *Motor Learning and Performance: A Situation-Based Learning Approach* (4ª ed.). Champaign, Estados Unidos da América: Human Kinetics.
- Starkes, J. L., & Ericsson, K. A. (2003). *Expert Performance In Sports: Advances In Research On Sport Expertise*. Champaign: Human Kinetics.

Sugden, J. (1996). *Boxing And Society : An International Analysis*. Manchester, Reino Unido: Manchester University Press.

Tegner, B. (1965). *Complete Book of Self-Defense*. Nova Iorque: Bantham Books.

Zilio, A. (2005). *Treinamento Físico* (2ª ed.). Canoas, Brasil: Ulbra.

Apêndices

Apêndice A – Guião da Entrevista



ACADEMIA MILITAR

Entrevista

A importância da Defesa Pessoal na formação da Academia Militar – Exército e GNR

Autor

Asp Al Inf Figueira da Silva

Orientador: Maj Inf Paulo Machado

Lisboa, Março de 2013

Carta de apresentação

A entrevista que se segue é parte integrante do Trabalho de Investigação Aplicada subordinado ao tema: “A importância da Defesa Pessoal na formação da Academia Militar – Exército e GNR”.

O objetivo desta entrevista passa por perceber como está estruturado o processo de formação dos Oficiais dos Quadros Permanentes no que diz respeito à defesa pessoal e à adequação dessa formação às exigências sentidas pelos Oficiais no desempenho de funções. Bem como possíveis melhorias no processo de formação supra referido.

Com vista a operacionalizar o trabalho procura-se entrevistar entidades que sejam conhecedoras do processo de formação na Academia Militar, e que possuam conhecimento específico na área dos desportos de combate/defesa pessoal. Assim sendo a colaboração de V. Ex.^a torna-se vital para a realização do presente trabalho.

O meu muito obrigado pela sua colaboração,

José Alberto Figueira da Silva

Asp Al Inf

Entrevista

Tema: “A importância da Defesa Pessoal na formação da Academia Militar – Exército e GNR”

Identificação do entrevistado

Nome:

Posto:

Funções atuais:

Data da entrevista:

Local da entrevista:

Parte I - Aquisição de capacidades

1. Qual a sua formação em desportos de combate? Em que modalidade?
2. Considera essa formação importante para o desempenho das diversas funções na sua profissão?
3. Está familiarizado com o atual processo de ensino em desportos de combate na Academia Militar? Se sim, qual a sua apreciação sobre o mesmo?
4. De acordo com a sua experiência como considera que deveria ser o processo de evolução/avaliação dos alunos?
5. Qual o nível de aprendizagem que considera que os alunos devem atingir no final da sua formação?
6. No que diz respeito ao processo de formação, e na sua opinião, qual o que considera mais vantajoso? A aprendizagem de uma modalidade por ano, ou a aposta num só sistema de defesa pessoal com uma aprendizagem progressiva?

7. Considera que a formação em defesa pessoal é importante para a formação dos oficiais dos quadros permanentes? Se sim, em que medida e porquê?

Parte II - Adequação da formação às necessidades

8. Considera que a formação em defesa pessoal da Academia Militar está adequada à realidade para o futuro desempenho de funções de oficial dos Quadros Permanentes?
9. Na sua opinião, como devia estar estruturada a formação em defesa pessoal na Academia Militar?

Obrigado pela sua colaboração.

Apêndice B – Transcrição das entrevistas

Entrevistado 1

Posto: Cap Inf/OE

Funções atuais: Atualmente, Instrutor de Combate Corpo a Corpo, na AM (além de outras funções)

Data da entrevista: 7 De Março de 2013

Parte I - Aquisição de capacidades

1. Qual a sua formação em desportos de combate? Em que modalidade?

Curso de Instrutor de CCC e Krav Maga

Neste momento, também pratico com muito mais regularidade “Krav Maga”, mas desde a minha infância que sempre tive ligação a esta área, praticando diversas modalidades e tendo diversas formações (ex: Kyusho, Judo, Boxe CCC no curso de educação física, CCC nas Operações Especiais, curso de instrutor de CCC).

2. Considera essa formação importante para o desempenho das diversas funções na sua profissão?

Sim. Sou militar.

3. Está familiarizado com o atual processo de ensino em desportos de combate na Academia Militar? Se sim, qual a sua apreciação sobre o mesmo?

Sim. Como já disse, estou a colocar em prática este novo projecto de CCC e defesa pessoal na Academia Militar, com a devida autorização superior. Começou a 100% este ano e com apenas 3 meses (+/-) de aulas, os alunos do 3º ano como também o Comando da AM, têm transmitido feed-backs muito positivos e motivadores, pois evolui-se bastante.

Consegui já, que se realizasse dois estágios de CCC, de forma a complementar a parte curricular (1×semana), manifestamente insuficiente.

A aprendizagem tem sido bem assimilada, talvez porque a pedagogia de ensino e as próprias técnicas são simples mas eficazes, ao basearem-se nos reflexos naturais do corpo humano.

4. De acordo com a sua experiência como considera que deveria ser o processo de evolução/avaliação dos alunos?

Uma vez por semana durante um ano, é muito, muito pouco...Deveria ser mais, para que as competências fossem mais extensas e também permitiria colocar os alunos em situações mais próximas da realidade, efetuando então uma avaliação mais correta.

Em 2013/2014 no final do ano letivo, prevê-se que seja possível realizar uma acreditação por parte da FPKM.

5. Qual o nível de aprendizagem que considera que os alunos devem atingir no final da sua formação?

Depende do tempo de prática. Neste momento, como os alunos só têm CCC uma vez por semana num ano lectivo (+/- 7 meses efectivos) durante a Academia Militar toda, o programa não pode ser muito extenso. Logo, os alunos adquirem obviamente competências mais elementares mas obrigatórias e fundamentais

6. No que diz respeito ao processo de formação, e na sua opinião, qual o que considera mais vantajoso? A aprendizagem de uma modalidade por ano, ou a aposta num só sistema de defesa pessoal com uma aprendizagem progressiva?

Concordo logicamente com a aprendizagem progressiva e assente em alicerces bem “cimentados”, de modo a criar os automatismos necessários, com técnicas correctas.

Um ano de Judo, um de Boxe e outro de CCC é muito redutor e limitativo. Não se pode esperar que os alunos aprendam muito, nem que ganhem automatismos em cada modalidade.

Por exemplo, embora o novo Manual de CCC abarque o boxe e o judo, actualmente nas aulas de CCC, sou obrigado (o que não era suposto) a voltar a ensinar e a corrigir as técnicas.

cas básicas de punhos (Boxe), rolamentos, quedas e projecções básicas (Judo), porque os alunos simplesmente “esqueceram”, não ganharam automatismos ou então fazem mal (o que até se percebe, dado só um ano em cada modalidade e depois acabou).

De acrescentar que o CCC engloba técnicas como projecções, quedas, rolamentos, varimentos, golpes de punhos, etc...

7. Considera que a formação em defesa pessoal é importante para a formação dos oficiais dos quadros permanentes? Se sim, em que medida e porquê?

Claro que sim. Primeiro, porque somos militares, e essa natureza ou condição, obviamente a isso exige. É como imaginar um soldado que vai para o campo de batalha e nunca disparou uma arma.

Segundo, porque qualquer ser humano tem direito à vida e a defender-se das ameaças, logo é fundamental que tenha competências nesta área, que o permitam.

Parte II - Adequação da formação às necessidades

8. Considera que a formação em defesa pessoal da Academia Militar está adequada à realidade para o futuro desempenho de funções de oficial dos Quadros Permanentes?

Com este novo projecto que iniciei este ano, sim. Não obstante o pouco tempo de prática actualmente, na minha opinião e também na do meu antecessor, sem querer ferir susceptibilidades a ninguém, este novo modelo, mesmo assim, é muito mais adequado do que aquele que vigorava até então. No entanto continuam a ser falta equipamentos e materiais para rentabilizar o treino.

9. Na sua opinião, como devia estar estruturada a formação em defesa pessoal na Academia Militar?

Dois anos lectivos (no mínimo) para ganharem alguns automatismos e evoluírem, nomeadamente na defesa face a armas (faca, bastão, pistola/revólver e espingarda).

Entrevistado 2**Posto:** Major**Funções atuais:** Reserva**Data da entrevista:** 10Fev13**Parte I - Aquisição de capacidades****1. Qual a sua formação em desportos de combate? Em que modalidade?**

Pela 1ª vez recebi formação em desportos de combate na AM com a iniciação ao judo e ao boxe (formação que ainda faz parte do currículo dos cadetes. Posteriormente, na FMH, pude reforçar a aprendizagem no judo e iniciar a luta greco romana.

Fora da área desportiva mas relacionado com técnicas de combate, o corpo a corpo na AM e depois nos páraquedistas com defesa pessoal e eliminação de sentinelas.

2. Considera essa formação importante para o desempenho das diversas funções na sua profissão?

É importante mas insuficiente. O tempo disponibilizado só permite o conhecimento de algumas técnicas, não atingindo a automatização do gesto. A parte psicológica também não é trabalhada uma vez que as situações de treino estão muito afastadas da realidade.

3. Está familiarizado com o atual processo de ensino em desportos de combate na Academia Militar? Se sim, qual a sua apreciação sobre o mesmo?

Todas as actividades são válidas para a formação do aluno em termos de conhecimento. A lógica que estava instalada na AM era a de um conhecimento abrangente mas pouco consolidado. A pergunta que temos que fazer é afinal o que é desejável. Um subalterno que conheça umas técnicas ou que saiba aplicar umas técnicas salvaguardando a sua integridade física e eventualmente de outros? Foi esta pergunta, que já vinha a ser discutida à algum tempo atrás, que me levou a reestruturar o currículo dos desportos de combate na AM, enquanto chefe do GDEFD, sacrificando a esgrima e atribuindo mais um tempo ao

CCC. Esta cadeira, com um programa reestruturado para a defesa pessoal e com muitas técnicas do Krav Maga, permite com duas aulas por semana, automatizar o gesto e aumentar a velocidade de resposta às situações potenciais de confronto desarmado e armado.

4. De acordo com a sua experiência como considera que deveria ser o processo de evolução/avaliação dos alunos?

A reestruturação que foi feita tem uma lógica evolutiva:

1º ano – Judo onde é assimilado o controlo do corpo, desequilíbrios, receções, quedas, projecções e enrolamentos;

2º ano – Boxe onde é treinado o soco e as esquivas, mas principalmente a percepção do contato;

3º ano – CCC com duas aulas para aprendizagem das técnicas mais úteis no campo militar. Existe uma ligação à federação de Krav Maga para submeter alguns alunos que queiram a uma credenciação ou certificado que lhes dê uma graduação reconhecida.

Este seria o 1º passo para transformar o processo na AM, pois é tudo muito difícil e complicado. O ideal seria o CCC estar presente nos 4 anos, no fim dos quais, a credenciação fosse atribuída.

5. Qual o nível de aprendizagem que considera que os alunos devem atingir no final da sua formação?

Queremos que seja sempre a melhor, mas desejamos um programa que permita que o aluno avalie a situação sob stress e empregue adequadamente as técnicas de forma automatizada, gerindo o esforço físico e salvaguardando a sua integridade física

6. No que diz respeito ao processo de formação, e na sua opinião, qual o que considera mais vantajoso? A aprendizagem de uma modalidade por ano, ou a aposta num só sistema de defesa pessoal com uma aprendizagem progressiva?

Já está respondida e foi feita na prática. Um só sistema com aprendizagem progressiva e constante actualização, criando ligações com os EESM e policial e naturalmente com a GNR. Tinha planeado uns workshops em Junho antes de sair, não sei se ainda se irão realizar?

7. Considera que a formação em defesa pessoal é importante para a formação dos oficiais dos quadros permanentes? Se sim, em que medida e porquê?

Se quisermos ser militares e não parecer, então é. O militar tem que estar pronto para a sua área de ação que se caracteriza, no extremo, pela violência e confronto onde estão em risco a sua vida e a dos seus camaradas. Quando estamos a preparar pessoas para um eventual conflito ou intervenção militar e descoramos a sua formação, não considerando o que disse na frase anterior, então estamos a brincar.

Parte II - Adequação da formação às necessidades

8. Considera que a formação em defesa pessoal da Academia Militar está adequada à realidade para o futuro desempenho de funções de oficial dos Quadros Permanentes?

Parece-me que demos um passo importante mas efémero, porque o esforço não é coletivo na AM. As vontades mudam em função das pessoas e não dos objetivos reais. Faltam os materiais e continuidade na formação de instrutores.

9. Na sua opinião, como devia estar estruturada a formação em defesa pessoal na Academia Militar?

Deveria ser uma prioridade. A estrutura está explicada nas respostas anteriores.

Entrevistado 3

Posto: TC GNR

Funções atuais: Comandante GIOP

Data da entrevista: 26 de Abril de 2013

Parte I - Aquisição de capacidades

1. Qual a sua formação em desportos de combate? Em que modalidade?

Com interesse para a entrevista apenas a formação na Academia Militar.

2. Considera essa formação importante para o desempenho das diversas funções na sua profissão?

Sim devido à natureza do trabalho e às especificidades da função. Na GNR é importante saber imobilizar e deter sem fazer o recurso a força excessiva.

3. Está familiarizado com o atual processo de ensino em desportos de combate na Academia Militar? Se sim, qual a sua apreciação sobre o mesmo?

Não tenho conhecimento sobre o atual processo de formação.

4. De acordo com a sua experiência como considera que deveria ser o processo de evolução/avaliação dos alunos?

Deveria ser feita uma aposta numa formação do 1º ao 5º ano. O ideal seria a definição do curso distinto para Exército e GNR em conjunto com a Federação Portuguesa de Krav Maga.

5. Qual o nível de aprendizagem que considera que os alunos devem atingir no final da sua formação?

Os alunos deviam atingir um nível que permitisse a estes no final da formação estivessem aptos a lecionar instruções de combate corpo a corpo. E em Instrutor de intervenção policial no caso da GNR.

6. No que diz respeito ao processo de formação, e na sua opinião, qual o que considera mais vantajoso? A aprendizagem de uma modalidade por ano, ou a aposta num só sistema de defesa pessoal com uma aprendizagem progressiva?

Sistema progressivo de ensino do 1º ao 5º ano, sendo que deveria haver uma separação entre Exército e GNR visto que o objetivo é totalmente diferente, sendo que na GNR o objetivo último não é matar.

7. Considera que a formação em defesa pessoal é importante para a formação dos oficiais dos quadros permanentes? Se sim, em que medida e porquê?

É sempre importante este tipo de formação. O objetivo para a GNR é Deter, imobilizar, e conduzir. Aprender a sair das situações com menor risco pessoal possível.

Parte II - Adequação da formação às necessidades

8. Considera que a formação em defesa pessoal da Academia Militar está adequada à realidade para o futuro desempenho de funções de oficial dos Quadros Permanentes?

O entrevistado não manifestou opinião, por desconhecer o processo em questão.

9. Na sua opinião, como devia estar estruturada a formação em defesa pessoal na Academia Militar?

Além de uma aprendizagem progressiva e adequada à realidade quer do Exército que da GNR, deveria ser introduzido a prática pedagógica a em CCC. Tendo sempre em conta que a defesa pessoal e policial é diferente da do Exército que é para neutralizar o inimigo.

Entrevistado 4

Posto: Coronel

Funções atuais: Oficial de ligação à GNR na AM

Data da entrevista: 5 de Abril de 2013

Parte I - Aquisição de capacidades

1. Qual a sua formação em desportos de combate? Em que modalidade?

Judo na Academia Militar. Karaté, instrução CCC nos Comandos, instrução CCC no curso de Educação Física e Desportos. Na GNR, instrução na UI, principalmente boxe.

2. Considera essa formação importante para o desempenho das diversas funções na sua profissão?

Sim numa perspetiva pessoal. Os desportos de combate contribuem para a formação e isso reflete-se positivamente no nosso comportamento, ganhando facilidade em vencer alguns obstáculos. Dentro de formação pessoal traz valências como por exemplo autoconfiança e motivação.

3. Está familiarizado com o atual processo de ensino em desportos de combate na Academia Militar? Se sim, qual a sua apreciação sobre o mesmo?

O entrevistado não está familiarizado com o processo.

4. De acordo com a sua experiência como considera que deveria ser o processo de evolução/avaliação dos alunos?

Processo gradual de formação, com reconhecimento das competências adquiridas no final de formação do nível atingindo.

5. Qual o nível de aprendizagem que considera que os alunos devem atingir no final da sua formação?

Como oficial da GNR, um dos objetivos numa ação para acabar qualquer ilícito, acabar de forma adequada, sem recurso a força excessiva. Controlo de força adequada à situação específica. Para os oficiais, transmitir, avaliar e estimular o uso correto das técnicas de defesa.

- 6. No que diz respeito ao processo de formação, e na sua opinião, qual o que considera mais vantajoso? A aprendizagem de uma modalidade por ano, ou a aposta num só sistema de defesa pessoal com uma aprendizagem progressiva?**

Um sistema progressivo, onde fosse trabalhado um conjunto de competências, como por exemplo autoconfiança, motivação, disciplina. Vitais para o desempenho na GNR.

- 7. Considera que a formação em defesa pessoal é importante para a formação dos oficiais dos quadros permanentes? Se sim, em que medida e porquê?**

Sim, por questões de formação pessoal e do individuo no desempenho de funções

Parte II - Adequação da formação às necessidades

- 8. Considera que a formação em defesa pessoal da Academia Militar está adequada à realidade para o futuro desempenho de funções de oficial dos Quadros Permanentes?**

O entrevistado não manifestou opinião, por desconhecer o processo em questão.

- 9. Na sua opinião, como devia estar estruturada a formação em defesa pessoal na Academia Militar?**

Numa formação progressiva. A formação em defesa pessoal, para a intervenção táctica é fundamental para fazer frente a qualquer ilícito sem recurso a força excessiva.

Entrevistado 5

Posto: Major General

Funções atuais: Comandante interino AM

Data da entrevista: 4 de Abril de 2013

Parte I - Aquisição de capacidades

1. Qual a sua formação em desportos de combate? Em que modalidade?

Formação base durante a frequência da Academia Militar, ou seja Combate corpo-a-corpo, Judo e boxe. Posteriormente karaté e mais recentemente tai chi.

2. Considera essa formação importante para o desempenho das diversas funções na sua profissão?

Sim, visto que permitiu aumentar entre outras capacidades a reação a imprevistos e autoconfiança e o conforto em situações inesperadas. A formação nesta área dota também os oficiais de capacidades por forma a combater o isolamento aquando das missões das FND

3. Está familiarizado com o atual processo de ensino em desportos de combate na Academia Militar? Se sim, qual a sua apreciação sobre o mesmo?

Obriguei a que se fizessem alterações ao antigo modelo de ensino por forma a procurar uma maior proficiência técnica. Tomamos assim a opção pela mais-valia das necessidades que possam surgir num meio de um FND.

4. De acordo com a sua experiência como considera que deveria ser o processo de evolução/avaliação dos alunos?

Deveria ter por base uma só modalidade ou sistema de defesa pessoal do 1º ao 4º ano, complementado com outras modalidades de forma extracurricular.

Com a introdução curricular do Judo no 1º semestre do 1º ano por forma a criar uma ambientação a quedas, golpes e contacto físico. Sendo que o boxe pode ser colocado como disciplina extracurricular.

5. Qual o nível de aprendizagem que considera que os alunos devem atingir no final da sua formação?

Atingir um conjunto mais alargado de capacidades, além da proficiência técnica, que vão desde as capacidades físicas ao nível espiritual e mental e o seu aprofundamento.

- 6. No que diz respeito ao processo de formação, e na sua opinião, qual o que considera mais vantajoso? A aprendizagem de uma modalidade por ano, ou a aposta num só sistema de defesa pessoal com uma aprendizagem progressiva?**

Claramente um sistema progressivo de formação, visto ter a vantagem de incrementar capacidades aos praticantes, mas também contribuir para o desenvolvimento da capacidades que se procuram desenvolver com a instrução militar e comportamental.

- 7. Considera que a formação em defesa pessoal é importante para a formação dos oficiais dos quadros permanentes? Se sim, em que medida e porquê?**

Fundamental, além da formação académica, comportamental e militar. Porque toca nos três desde a capacidade física ao comportamental, sendo transversal a estes.

Vai permitir atingir diversos aspetos da formação de um oficial.

Parte II - Adequação da formação às necessidades

- 8. Considera que a formação em defesa pessoal da Academia Militar está adequada à realidade para o futuro desempenho de funções de oficial dos Quadros Permanentes?**

Considero que estamos no caminho certo e fazendo as alterações necessárias para a adequação do treino e formação aos desafios que os oficiais possam ter que enfrentar, no entanto ainda não se atingiu o nível desejado.

- 9. Na sua opinião, como devia estar estruturada a formação em defesa pessoal na Academia Militar?**

Num sistema progressivo de ensino, tendo por base a mesma modalidade o que iria permitir uma maior proficiência dos alunos.

Anexos

Anexo A - Documento “Combate Corpo a Corpo”

ACADEMIA MILITAR Ano lectivo de 2012/13

COMBATE CORPO A CORPO

1. ENQUADRAMENTO

*Não obstante das alterações programáticas e técnicas novas, mais eficazes introduzidas neste ano lectivo de 2012/13, a disciplina de **Combate Corpo a Corpo (CCC)** mantém naturalmente o seu cariz militar, constituindo-se como uma modalidade com enorme tradição na Academia Militar e no Exército, podendo ser definida como a luta entre dois ou mais oponentes, com ou sem armas, em que o confronto físico se tornou necessário ou inevitável e para isso são necessárias aptidões físicas, técnicas e psicológicas para o resolver com sucesso. Tendo como base os reflexos das armas naturais do corpo humano, procura-se eliminar ou dominar o adversário, através da aplicação prática de técnicas de defesa pessoal e do combate próximo.*

2. SITUAÇÃO

Tendo em conta o próprio ambiente actual em que se vive, conflitos e os campos de batalha tão disparees que surgem inesperadamente, facilmente se percebe da grande importância e da fulcral utilidade para os futuros Oficiais do Exército e da Guarda Nacional Republicana, de terem aptidões nesta área da defesa pessoal.

A grande vantagem em relação aos outros desportos de combate, é o maior pragmatismo e praticabilidade numa situação de defesa pessoal, porque baseia-se fundamentalmente em gestos instintivos, nos reflexos espontâneos, fazendo uso de todas as armas naturais (punhos, cotovelos, pés, joelhos, cabeça, etc) do corpo humano, não utilizando apenas os punhos (Boxe) ou projecções (Judo), mas tudo o que estiver ao nosso alcance para se ter êxito. Por isso, a aprendizagem é mais abrangente e completa, mais rápida e mais facilmente assimilada, além de se adaptar melhor à realidade militar.

Para além disso, o Combate Corpo a Corpo (CCC) é o que obviamente faz mais sentido em termos militares, pois actualmente nestes novos moldes, é a única cadeira curricular na Academia Militar em que se trabalha e pratica com armas (faca, bastão, pistola e espingarda).

*No entanto e atendendo ao facto de durante toda a permanência dos alunos na Academia Militar, haver esta cadeira de **Combate Corpo a Corpo apenas no 3º ano**, os gestos e técnicas ensinadas carecem de muita mais prática, com vista a criar automatismos e evoluir no trabalho com armas.*

3. OBJECTIVOS GERAIS

O Combate Corpo a Corpo tem por finalidade desenvolver as capacidades físicas, técnicas e psicológicas, em circunstâncias o mais próximo possível da realidade, desenvolvendo características de autoconfiança e combatividade para utilização num conflito armado ou desarmado.

4. OBJECTIVOS ESPECÍFICOS

Tem como objectivos específicos, o desenvolvimento das qualidades técnicas, psicológicas e das capacidades físicas, tais como: velocidade de reacção, coordenação, destreza, flexibilidade, precisão, força e resistência, adaptadas às solicitações de combate.

A repetição exaustiva necessária dos movimentos leva à automatização das técnicas ensinadas, desenvolvendo naturalmente a qualidade das mesmas.

Simultaneamente e também pelo facto das sessões serem conduzidas com a maior objectividade e realismo possível (ex: combates condicionados no final das aulas), as faculdades morais, capacidade de decisão e as qualidades psicológicas prosperam ao serem postos à “prova”.

5. COMPETÊNCIAS/PROGRAMA GERAL CURRICULAR

- ✓ Quedas e rolamentos;
- ✓ Posição neutra;
- ✓ Posição de combate (guarda de ¾);
- ✓ Deslocamentos em todas as direcções;
- ✓ Pontos vitais e direcções de ataque (360°);
- ✓ Golpes desferidos com os membros superiores (punhos, cotoveladas);
- ✓ Golpes desferidos com os membros inferiores (pontapés e joelhadas);
- ✓ Sombra de pernas e punhos (Shadow);
- ✓ Defesa contra ataques externos (360°) e directos (parada e contra);
- ✓ Defesa contra pontapés frontais e circulares (altos ou baixos);
- ✓ Agarres, pegas, estrangulamentos e chaves (de pé e no solo) e respectivas libertações;
- ✓ Projecções principais e varrimentos;
- ✓ Abordagem inicial* ao combate armado e sua defesa (faca, bastão, pistola, espingarda);
- ✓ Abordagem inicial* a acções específicas (eliminação de sentinelas, revista, algemagem, condução e imobilização de PG's);
- ✓ Combates condicionados entre alunos.

** Porque é necessário muito mais tempo de prática, o que num ano lectivo apenas, é muito, muito pouco.*

COMBATE CORPO A CORPO (CCC)						
PADRÕES DE DESEMPENHO	INDICADORES DE DESEMPENHO	A	S	B	F	P
Identificar pontos vitais/vulneráveis e direcções de ataque; quedas e rolamentos; efectuar deslocamentos; posição neutra e de combate	1. Saber identificar e localizar correctamente os pontos vitais; quedas e rolamentos 2. Avançar, lateral e recuar na posição correcta, movimentando primeiro sempre a perna que se encontra mais próxima do sentido que se pretende tomar					
Executar diversos tipos de golpes com os membros superiores	1. Manter as mãos à altura do queixo 2. Bater correctamente com os cotovelos ou com os nós e falanges dos dedos indicador e médio 3. Manter o queixo baixo para que fique protegido pelo ombro e mão contrária 4. Recolher o braço rapidamente					
Executar diversos tipos de golpes com os membros inferiores	1. Levantar a perna flectida pelo joelho 2. Golpear correctamente com os joelhos, tibias ou pés na zona que se pretende 3. Recolher a perna e pousar o pé de forma controlada 4. As mãos permanecem levantadas na posição de guarda a fim de proteger a zona superior do corpo					
Bloquear os diversos tipos de golpes dados com os membros superiores	1. Interceptar o golpe correctamente com um dos antebraços, desviando o ataque ("parada") 2. Contra-atacar imediatamente com um golpe à face ("contra") 3. Continuação do ataque efectuando sucessivos golpes					
Bloquear os diversos tipos de golpes dados com os membros inferiores	1. Desviar o golpe correctamente com o antebraço ou tibia 2. Saída na diagonal para fora da distância de contacto 3. Contra-atacar imediatamente com um golpe à face, genitais ou pernas 4. Continuação do ataque efectuando sucessivos golpes					
Libertar-se de diferentes tipos de prisões/agarres, estrangulamentos e chaves (de pé ou no solo); executar projecções e varrimentos	1. Criar acções destabilizadoras e projectar ou efectuar um varrimento 2. Através de um ponto de quebra (ex: articulação), complementar a libertação de um agarre/prisão, estrangulamento ou chave 3. Contra-atacar imediatamente 4. Continuação do ataque efectuando sucessivos golpes					
Executar técnicas de defesa contra bastão, faca/punhal e armas de fogo (pistola, revólver, espingarda)	1. Bloquear o ataque, nunca colocando-se na trajectória da arma de impacto/corte ou linha de tiro 2. Contra-atacar de imediato, sem perder o controlo da arma e do braço que a empunha 3. Desarmar (retirar o bastão, faca ou arma de fogo) o oponente 4. Continuar a golpear, finalizando, neutralizando ou imobilizando					

Figura 1: Documento “Combate Corpo a Corpo”

Fonte: Moura (2012)

Anexo B – Programa Técnico Militar e Policial da Federação Portuguesa de Krav Maga



Como sistema de defesa tática das Forças Especiais, Militares e de segurança Israelitas, o Krav Maga foi testado em todos os ambientes policiais e militares : desde frentes de combates a ruas e becos de cidades, desde transporte e detenção de presos a combate aberto.

A Federação Portuguesa de Krav Maga, filiada na Federação Europeia de Krav Maga - Richard Douieb , foi criada com o objectivo de regulamentar a qualidade metodológica, técnica e de treino, garantindo a consonância da matéria dada com os standards internacionais da prática.

- Objectivo da FPKM em questões policiais e militares
- Módulos para as forças Policiais e Militares
- Treino Avançado
- Informações

Objectivo da FPKM em questões policiais e militares:

- Educação em progressão policial e militar, no sentido de criar uma mudança de atitudes, direccionada a:
 - Criar profissionais com capacidade operacional de forma aplicar soluções eficazes pelo domínio de técnicas e táticas policiais e militares do sistema Krav Maga;
 - Melhorar o nível operacional dos profissionais através de acções não só

com as mãos livres como também com o seu próprio equipamento e instrumentos de uso diário. Dominando assim as técnicas e táticas para trabalhar de forma mais eficaz;

- o Desenvolver a personalidade do profissional e do seu senso de dignidade;
- o Fortalecer o respeito pelos direitos humanos e liberdades fundamentais;

■ Objectivos pedagógicos:

- o Desenvolver actividades de ligação entre a educação e o treino policial e militar em Krav Maga, com o intuito de melhorar os profissionais da área da segurança pública e privada;
- o Organizar uma compilação de material actualizado, quer bibliográfico, fotográfico, jornalístico e imagético, de forma a servir de referência a estudos, pesquisas e monitorização das actividades de ensino, com especial ligação aos conteúdos específicos e pedagógicos na área da segurança pública;
- o Realizar estudos, levantamentos de informações existentes da segurança pública e privada através de reuniões técnicas, simpósios, congressos e entrevistas (revistas, livros, boletins, etc...), assim como criar intercâmbio com outras entidades congêneres de ensino das diversas áreas;
- o Incentivar e fomentar a criação de uma rede para integração dos alunos que sirva de espaço para discussão, por todo o território nacional, acerca de assuntos comuns ligados à formação profissional e da melhoria da qualidade de ensino.

Espera-se que até ao ano 2015 a FPKM consiga aplicar de forma constante os seus conhecimentos através dos seus instrutores e colaboradores, no sentido de melhorar o nível técnico e tático da preparação das forças de segurança nacional no que respeita a defesa pessoal, combate corpo a corpo com e sem armas, de forma a dar à nossa sociedade uma maior segurança, preparando adequadamente os nossos profissionais para a violência e insegurança nacional e internacional.



Módulos para as forças Policiais e Militares

▣ Apresentação sucinta das várias acções específicas do programa de Krav Maga direccionadas a grupos policial e militar :

Módulo. 1- Retenção de arma ligeira

Módulo. 2- Retenção de arma longa (shotgun/caçadeira/ metralhadora/etc..)

Módulo. 3- Defesa face a ameaças de arma de fogo ligeira

Módulo. 4- Defesa face a ameaças de arma de fogo longa

Módulo. 5- Defesa face a qualquer ataque de arma de corte

Módulo. 6- Defesa face a ameaças com arma de corte

Módulo. 7- Defesa face a ataques com bastão/pau/etc..

Módulo. 8- Técnicas e táticas face a ataques de dois ou mais agressores armados

Módulo. 9- Como utilizar um bastão curto/extensível face a ataques de facas ou paus

Módulo. 10- Desarme de um potencial agressor armado, com arma escondida

Módulo. 11- Técnicas e táticas defensivas com arma de corte face a ataques com arma de corte

Módulo. 12- Defesa face ameaças de arma de fogo e arma de corte em espaços confinados e de difícil mobilidade (ex: carro, sala com características próprias, corredores, autocarros, aviões, etc...)

Módulo. 13 – Defesa de terceiros face a ataques com mãos nuas

Módulo. 14 – Defesa de terceiros face a ameaças e ataques com armas (faca, bastão e arma de fogo)

Módulo. 15 – Táticas defensivas de confronto no chão

Módulo. 16 – Protecção e resgate de reféns

▣ Cada módulo é constituído pelo seguinte grupo:

- Trabalho base ofensiva e defensiva de Krav Maga
- Técnicas de agarramentos, estrangulamentos, etc...
- As técnicas de cada tema serão trabalhadas no fecho do círculo total de segurança, ou seja nos principais níveis, e linhas de aproximação
- Bateria de exercícios de incerteza e de cenário real
- Exercícios para lidar com o stress e ansiedade do risco da acção a trabalhar
- Exercícios com fadiga acumulada
- Exercício real (com red man)

▣ Duração das acções:

- Varia em função de cada módulo



Treino Avançado

No treino específico das forças policiais e militares é fundamental a componente realista. Neste âmbito, numa fase mais avançada, a Federação Portuguesa de Krav Maga ministra treinos em condições especiais incluindo distrações gerais, cansaço extremo, ameaças múltiplas, situações de elevado nível de stress, aumentando os níveis de auto-confiança e capacidade na modalidade.



Informações

Actualmente a Federação Portuguesa de Krav Maga ministra formações a diversas esquadras e unidades policiais e militares.

Todas as técnicas ensinadas nas áreas policiais e de segurança estão completamente em concordância com os métodos mais actuais da Federação Europeia de Krav Maga – Richard Douieb . Todos os instrutores da Federação Portuguesa de Krav Maga participam em estágios frequentes de reciclagem e os instrutores responsáveis pelas áreas policiais têm, pelo menos, um estágio anual de incidência específica sobre esta área.



A FPKM adapta cada treino ao nível dos participantes, as armas que lhes são permitidas e o tipo de situações com que se deparam no seu quotidiano profissional. O Krav Maga é mais uma forma que o agente tem de proteger a sua comunidade e defender a sua posição. O método é ensinado com rigor e exige apenas um tipo de resposta :: a eficácia.

Para ter mais informações e referências sobre o desenvolvimento do treino de Krav Maga para agentes de segurança (policias / militares), agradecemos que contacte a Federação directamente por e-mail ou por telefone.

Figura 2: Programa Técnico Militar e Policial da FPKM

Fonte: Federação Portuguesa de Krav Maga (2013)