

**CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DE SANTA CATARINA
DIRETORIA DE ENSINO
CENTRO DE ENSINO BOMBEIRO MILITAR
CENTRO DE FORMAÇÃO E APERFEIÇOAMENTO DE PRAÇAS**

Francisco José Barreto

A importância do aprendizado da defesa pessoal junto à atividade bombeiro militar

BARRETO, Francisco José. **A importância do aprendizado da defesa pessoal junto à atividade bombeiro militar**. Curso de Formação de Soldados. Biblioteca CEBM/SC, Florianópolis, 2012. Disponível em: <Endereço>. Acesso em: data.

**Florianópolis
Abril 2012**

A IMPORTÂNCIA DO APRENDIZADO DA DEFESA PESSOAL JUNTO À ATIVIDADE BOMBEIRO MILITAR

Francisco José BARRETO*

RESUMO

Este artigo tem como tema a importância do aprendizado da defesa pessoal junto à atividade bombeiro militar. Partindo de uma pesquisa bibliográfica, seu objetivo é contribuir para a preservação da integridade física do socorrista, bem como a do alheio. Neste sentido, procura-se apresentar uma definição do que seja defesa pessoal como forma de proteção e não de agressão, demonstrar algumas razões para a prática da defesa pessoal e sua importância para os bombeiros militares. Concluiu-se, após o estudo realizado, que a defesa pessoal é, antes de tudo, uma atitude de vida, uma forma de aliar o desenvolvimento físico ao desenvolvimento mental e emocional, ensinando não apenas a defender-se mas, acima de tudo, a valorizar a própria vida e a de seus semelhantes.

Palavras-chave: Bombeiro militar. Integridade física. Defesa pessoal.

1 INTRODUÇÃO

O Bombeiro Militar tem como objetivo maior a preservação da vida, e lida diretamente com muitas situações em que a extrema urgência altera todo um ambiente, influenciando os vitimados, parentes, amigos, curiosos e socorristas. Nestas situações em que um ambiente estressor se faz presente e o emocional de muitos é alterado, podem surgir reações de agressão. É neste momento que o Bombeiro Militar precisa se sentir seguro para comportar-se com tranquilidade e defender-se ou pedir reforço adicional, bem como defender sua equipe e a própria vítima de ações impensadas.

Assim sendo, este artigo aborda a importância do aprendizado da defesa pessoal junto à atividade bombeiro militar, com o objetivo de contribuir para a preservação da integridade física do socorrista, bem como a do alheio. Para isto, será apresentada uma definição de defesa pessoal como forma de proteção e não de agressão, e demonstradas

* Aluno Soldado do CEBM. Corpo de Bombeiros Militar de Santa Catarina. Graduado em Educação Física. E-mail: kicobarreto@bol.com.br

algumas razões para a prática da defesa pessoal, bem como a importância da defesa pessoal para os bombeiros militares.

Os estudos foram realizados por meio de uma pesquisa bibliográfica, a qual auxiliou a demonstrar que, através do treinamento das técnicas de defesa pessoal, o Bombeiro Militar se encontrará capacitado para atuar com tranquilidade em qualquer situação envolvendo agressão, comportando-se de uma maneira consciente e eficiente, sendo capaz de evitar o conflito de maneira não violenta.

2 DEFESA PESSOAL

Na atualidade, muito se fala em defesa pessoal, principalmente quando se ouvem notícias sobre agressões nas mais diversas situações do cotidiano, seja em casa, na rua ou no trabalho. Aprender a defender-se, não com o uso de armas, tem se tornado uma atividade comum, principalmente nas academias, as quais oferecem diversas opções de lutas e artes marciais.

A defesa pessoal é o uso de habilidades pessoais visando preservar a segurança do indivíduo que a pratica ou de terceiros, sendo utilizada não para agredir, mas como forma de defesa, como se observa nesta definição:

Defesa Pessoal são todas as técnicas de reação utilizadas para preservar a integridade física e emocional própria e de terceiros. A melhor defesa pessoal se baseia na prevenção, evitando chegar a condição de vítima através do conhecimento dos riscos e adoção de procedimentos de segurança pessoal que dificultem uma ação violenta por parte do agressor.. (NAKAYAMA, 2012).

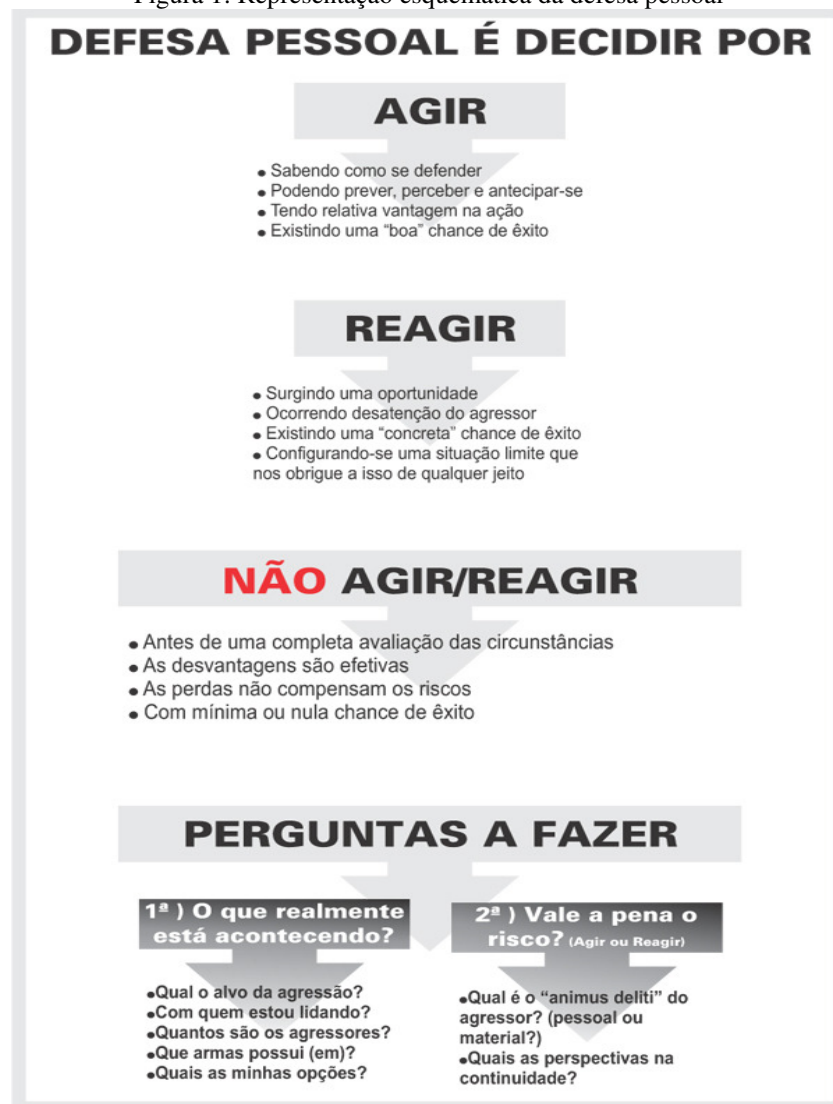
“Contudo, não basta apenas praticar alguns golpes e técnicas específicas para obter resultados positivos.” (MELO, 2011). Praticar a defesa pessoal é, antes de tudo, utilizar a razão para ter uma atitude de prevenção, inclusive visando finalizar uma agressão iniciada por terceiros, e não dar continuidade a ela.

[...] o principal objetivo da defesa pessoal é exatamente não ferir os outros e ao mesmo tempo evitar sair ferido. Pois, em verdade, o maior patrimônio nosso é a VIDA. Tendo em vista que o NASCIMENTO é uma mera LOTERIA e a MORTE é a mais pura certeza. Não cabendo o direito a nenhum ser humano a retirada da VIDA, o mais precioso patrimônio do indivíduo. (TORRES, 2011, grifo do autor).

É preciso ter consciência de que a defesa pessoal é mais que saber bater em alguém: é, na verdade, saber se defender, com consciência e segurança, muitas vezes optando por não reagir diante de uma agressão. Num conceito bem sintético, “Defesa Pessoal é agir, reagir ou não agir”. (VALERIO, 2012).

A figura a seguir representa uma esquematização sobre a defesa pessoal:

Figura 1: Representação esquemática da defesa pessoal



Fonte: Valério (2012)

Neste sentido, compreende-se que a defesa pessoal tem como princípios a proteção da integridade física, o uso da força para evitar a violência, o uso da técnica ao invés da simples força física e a aplicação de atitudes preventivas.

É preciso dizer, ainda, que defender-se é uma atitude natural, instintiva, que acompanha o homem desde o início de sua história, quando lutava pela sobrevivência usando o próprio corpo e sem nenhuma regra. Em sua evolução, o próprio homem criou leis e normas que viriam a regulamentar o que seriam agressão e defesa, estabelecendo limites para a violência e proibindo a brutalidade.

O ato de se defender e o da violência são meramente NATURAIS no ser humano. Sendo que todos nós nascemos com instintos de DEFESA e de ATAQUE, o ato violento propriamente sabido. Cabendo ao contexto social, de cunho meramente educativo, criar as NORMAS para condicionar a gestão da AGRESSÃO e da DEFESA, criando assim LEIS que irão possibilitar um processo de DIREITOS e DEVERES dos indivíduos dentro da sociedade. Concluímos assim, que a defesa do bem maior do indivíduo, que é a VIDA, é algo instintivo e coube ao estado, de

forma histórica e social, criar princípios de igualdade, dentro do contexto de direitos e deveres, para todos os seus cidadãos. Inclusive criando leis e aplicando-as de forma justas e igualitárias. (TORRES, 2011, grifo do autor).

Na prática, a defesa pessoal pode ser desenvolvida por meio de técnicas de luta e de artes marciais (jiu-jitsu, judô, karatê...) que, combinadas, tornam a defesa pessoal mais eficiente. O ideal não é dar preferência a um tipo de defesa pessoal, mas utilizar uma mistura de técnicas e artes marciais para que o indivíduo tenha a opção de escolher a mais adequada a cada situação. (MATTOS, 2011).

Sobre as artes marciais, sabe-se que têm origem em tempos remotos, na Índia antiga, quando o monge Bodhidharma ensinou aos colegas técnicas de defesa que só poderiam ser utilizadas em último caso e dentro dos templos. Mais tarde, estas técnicas foram introduzidas na China, no Japão e nos países ocidentais, dando origem a muitos outros estilos de artes marciais. (EQUIPE FATO, 2007).

Uma boa técnica de defesa pessoal envolve os seguintes princípios:

Simplicidade: com movimentos intuitivos, obedecendo à mecânica corporal, sendo as técnicas facilmente assimiladas, lembradas;

Objetividade: significa não ter técnicas desnecessárias, que servem apenas para aumentar o currículo e enganar os praticantes;

Versatilidade: buscando uma formação completa, conhecendo os riscos, aplicando os procedimentos preventivos evitando ser escolhida como possível alvo pelos marginais; aprendendo sistemas variados de formas de combate e utilização de equalizadores, treinando física, mental e emocionalmente o praticante.

Efetividade: ser efetivo, significa neutralizar a ameaça, respondendo de forma proporcional a violência aplicada contra o praticante. (NAKAYAMA, 2012, grifo do autor).

O próximo tópico apresenta algumas razões para a aprendizagem e o treinamento contínuo da defesa pessoal.

2.1 Razões para a prática da defesa pessoal

Dentre as diversas as razões que justificam a prática de defesa pessoal, destacam-se (PARKER, 2012):

a) evitar conflito – treinar a defesa pessoal aumenta a autoconfiança, o que é facilmente perceptível e afasta possíveis agressores. “A grande vantagem do esporte, para mim, é a autoconfiança que ele proporciona. Sabemos que ele também tem um forte componente de defesa pessoal, mas ninguém que o pratica está interessado em usar isso na prática” (CANTARES apud BALERINI, 2011).

Dominar a defesa pessoal é “prevenir, através da atenção, da atitude correta, postura profissional e procedimentos operacionais bem definidos e conhecidos por toda a

equipe, desta forma evitando na maioria das vezes que o marginal [ou familiar de vítima] chegue às vias de fato”. (CRUZ et al., 2012, p. 9);

b) boa disposição sob pressão – quanto mais se aprende sobre os próprios limites, mais se desenvolve a capacidade de lidar com a pressão. “[...] uma defesa pessoal efetiva deve trabalhar o controle emocional, aprendendo a dominar a si mesmo e ao adversário, controlando o medo e aprendendo a utilizá-lo a seu favor” (NAKAYAMA, 2012);

c) sentido de realização – avançar nos treinos e graduações é uma forma de melhorar a própria capacidade e atingir a realização pessoal. “Ser um autêntico faixa preta não é ser mais, mas se tornar menos. Menos agressivo, menos vaidoso, menos autoritário, menos cobiçoso, menos invejoso, menos egoísta, menos apegado, menos ignorante, menos violento, menos...”. (ANDRETTA, 2011);

d) defesa pessoal – desenvolver a disciplina e a concentração é o resultado dos treinamentos, os quais ensinam o conhecimento das próprias potencialidades e o autocontrole necessário à ação defensiva:

Ao fazermos uso da legítima defesa, pois neste momento estaremos defendendo a nossa integridade física, temos que ter consciência do que estamos a fazer. Procurando sempre a neutralização. Isto deve ser entendido como uma ação do ofendido de somente fazer uso dos recursos disponíveis para neutralizar o ato maléfico no qual foi exposto em sua direção.

A neutralização é o centro da legítima defesa, pois o objetivo neste caso não é exagerar no revide e sim neutralizar a ação agressora maléfica dentro de um contexto que seja suficiente para nossa defesa e acima de tudo com um cunho moderado da força. (TORRES, 2011).

e) modelos de regras – a filosofia das artes marciais orienta o indivíduo na direção de objetivos positivos e na aplicação correta dos conhecimentos adquiridos, procurando formar pessoas melhores, que saibam dialogar, fortalecer as relações sociais e preservar sua segurança e integridade (MELO, 2011); daí a importância de um instrutor não só devidamente qualificado mas que , acima de tudo, apresente-se “[...] como um modelo comportamental positivo para os seus alunos, em todos os aspectos, tanto no ambiente escolar (profissional), como fora dele (pessoal)” (VALERIO, 2012);

Não basta ter socos, chutes e bloqueios fortes, precisamos também ter princípios fortes; Não basta falar de coisas boas, precisamos e devemos praticá-las; Não basta coragem para o combate é preciso coragem para enfrentar a grande luta da vida, onde os desafios são diários; Não basta dominarmos nosso corpo e achar que isto é suficiente para merecer uma faixa preta, devemos tornar ‘faixa preta’ nossa consciência e nosso coração, [...]. (ANDRETTA, 2011, grifo do autor).

f) benefícios físicos – a prática da defesa pessoal melhora o condicionamento físico, a coordenação, o desempenho, a flexibilidade e o equilíbrio emocional:

A defesa pessoal também contribui para as habilidades físicas do indivíduo dando mais força, flexibilidade, equilíbrio, coordenação motora, velocidade, agilidade e

resistência, ao mesmo tempo trabalha a parte emocional proporcionando maior determinação, coragem, autoconfiança, autodisciplina e espírito de equipe. (CRUZ et al., 2012, p. 11).

E ainda:

Desenvolvimento Mental e Emocional – É outro grande benefício imediato, em que o praticante, concomitante ao desenvolvimento físico, irá definir e reforçar atributos de personalidade, tais como capacidade de decisão, resistência à frustração, perseverança, humildade, persistência, enfim valores e princípios úteis e decisivos para o sucesso em qualquer atividade profissional. Em outras palavras, a Defesa Pessoal contribui para um amadurecimento sadio e sólido do praticante em nível psicológico e emocional. (VALERIO, 2012, grifo do autor).

Outros benefícios mais específicos também devem ser mencionados:

- a) Redução do risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares;
- b) Redução do risco de desenvolver a obesidade, diabetes mellitus, hipertensão arterial e dislipidemias;
- c) Redução do estresse;
- d) Aumento da Massa Muscular;
- e) Aumento da Força e flexibilidade do corpo;
- f) Sono com mais qualidade;
- g) Maior desempenho sexual. (HEMKEMAIER, 2011, p. 5).

Sobre a redução do estresse, fator que pode ser desencadeado por fenômenos da vida pessoal ou profissional e que afeta negativamente a qualidade de vida, o treinamento em defesa pessoal contribui sobremaneira para a diminuição da ansiedade, ensinando o indivíduo praticante a controlar suas próprias emoções de maneira inteligente e sadia;

g) cumprir a necessidade de pertencer – permite que qualquer pessoa participe dos treinamentos e dê o seu melhor. “As pessoas com treino de Artes Marciais de Defesa-Pessoal são frequentemente líderes nos seus grupos. Elas têm um investimento no seu valor e coisas como o álcool, tabaco e drogas são vistas como um risco no seu investimento”. (PARKER, 2012).

2.2 Importância da defesa pessoal na atividade do bombeiro militar

Bombeiros militares são profissionais que exercem uma atividade muito exigente e, conseqüentemente, muito estressante. São salvamentos, resgates e atendimentos pré-hospitares nas mais diversas situações e níveis de dificuldade; seja na rua ou sob escombros, na água ou no fogo, os bombeiros precisam, a todo o momento, estar bem física e mentalmente para poder prestar o melhor serviço à comunidade. Daí a importância da atividade física para a segurança e o bem-estar dos profissionais.

Os exercícios físicos dentro da profissão bombeiro militar, são de fundamental importância para a manutenção dos componentes da aptidão física, além de trazer benefícios pessoais e para a corporação, sabe-se que as atividades desempenhadas

dentro da profissão necessitam além de capacidade técnica, um padrão ideal de condicionamento físico. Este padrão diz respeito ao poder de resposta do bombeiro nas atividades que exigem grande desprendimento energético, ou seja, vigor físico para alcançar os objetivos da emergência com segurança. (PEREIRA, 2011, p. 2).

Um bombeiro militar sem boa aptidão física, por ter sua capacidade aeróbica e muscular prejudicada, pode não desempenhar adequadamente suas funções e, ainda por cima, sofrer lesões que venham a afetar sua saúde e afastá-lo do trabalho. (HEMKEMAIER, 2011).

Deste modo, o treinamento das técnicas de defesa pessoal pode contribuir decisivamente para a melhoria do condicionamento físico dos profissionais, além de auxiliar na redução do estresse ocupacional. Incluir as práticas de defesa pessoal no cotidiano dos bombeiros militares pode tornar-se uma excelente estratégia para melhoria da qualidade de vida destes profissionais. (DALEASTE, 2011).

Por outro lado, a prática da defesa pessoal incluída na atividade bombeiro militar também ajuda a melhorar a capacidade dos indivíduos de cuidar da própria segurança e integridade física, assim como daqueles com quem trabalha e a quem presta atendimentos. Mesmo porque, muitas vezes, os bombeiros estão sujeitos às alterações emocionais dos familiares das vítimas ou de terceiros que perdem o controle diante de situações traumáticas. “A gente estava atendendo uma PCR em via pública, [...] o paciente no chão e o familiar chutou as costas do socorrista que estava fazendo a massagem cardíaca [...]” (ENFº BRAVO apud ROMANZINI; BOCK, 2010).

Ao se falar sobre a importância da defesa pessoal na atividade bombeiro militar não se quer, em momento algum, defender o uso de socos e pontapés para machucar alguém; pelo contrário, justamente porque a função dos bombeiros militares é salvar vidas, o objetivo é contribuir para que estes profissionais tenham maiores e melhores oportunidades de cuidar da integridade física e da segurança de si mesmos, de seus companheiros de equipe e das pessoas a quem atendem ou que presenciam uma situação de emergência. O treinamento contínuo auxilia no desenvolvimento do controle emocional, fator essencial tanto para o serviço prestado quando para a identificação do nível de agressão a que se está exposto e da resposta adequada ao fato. Quanto maior a prática da defesa pessoal, maior o condicionamento de corpo, mente e espírito, aliando emoção e razão:

É importante no processo da legítima defesa o menor uso da emotividade e maior uso possível da racionalidade, algo que no momento do conflito é muito difícil de ser feito. Pois ao assim agirmos, iremos eliminar a possibilidade de transformarmos o nosso agressor em uma vítima. [...]. Daí surge a importância de se ter constantes treinamentos, teóricos e práticos, dentro da defesa pessoal para no momento exato do fato conflitante possamos fazer surgir o contexto tácito, que é muito importante nestes momentos de crises. (TORRES, 2011).

Dominar a defesa pessoal é ter a habilidade de combinar força física, capacidade mental e emocional, eliminando uma ameaça sem tornar-se uma; é estar apto a tomar providências no sentido de inibir riscos, adotando posturas preventivas, não reativas.

Esta é, justamente, a maior diferença entre uma simples técnica de luta e uma arte marcial, como jiu-jitsu ou karatê, por exemplo: a luta comum visa apenas defesa e agressão, enquanto as artes marciais são embasadas em filosofias que valorizam a união entre corpo e mente, procurando aliar a força física à espiritual e tornar o homem um ser humano melhor, não no sentido de mais forte e mais capaz de enfrentar e derrotar seus semelhantes, mas de tornar-se forte o suficiente para saber controlar-se e usar o mínimo de força necessário. O ideal das artes marciais é ensinar o indivíduo a praticar a defesa pessoal como forma de desenvolvimento pessoal, aplicando o aprendizado no cotidiano pessoal, social e profissional. (VALERIO, 2012). Como exemplos:

As técnicas do aikido nada têm a ver com o objetivo de agredir; elas visam ensinar a se livrar de um problema da maneira mais inteligente. Para dominar as técnicas são necessários anos de prática disciplinada e constante. Os praticantes acreditam que mais importante do que aprender técnicas de guerra para enfrentar os outros, é livrar do espírito a idéia de querer dominar os outros e procurar a harmonia. (BALERINI, 2011).

O Karate é um desafio para toda a vida, que é explicado pelo Dojo Kun - caráter, honestidade, esforço, respeito e autocontrole. O estudo das técnicas lhe dá autoconfiança, e esta lhe proporciona autodefesa. Mas autodefesa é um estado mental, e não uma combinação de técnicas. A melhor defesa é evitar conflitos. O Karate não é um estudo sobre lutas, mas sobre pessoas. [...]. (YAGUCHI apud BUDOKAN, 2012).

O Jiu-Jitsu tem como filosofia tornar o indivíduo mais seguro e auto-confiante. Para isso suas técnicas de defesa sempre baseadas em forças de alavancas, possibilitando o praticante vencer adversários mais fortes e pesados, trazendo uma sensação de invencibilidade, o que se estende para vários setores da vida, fazendo também com que a energia do aluno seja sempre canalizada para o bem, colocando o mesmo em um ambiente saudável, onde existem fortes laços de amizade e companheirismo, logo o tirando da vida improdutiva e das drogas, problemas que atingem grande parte da juventude nos dias de hoje. (PORTAL DO JIU-JITSU, 2012).

Este sentido espiritual das artes marciais na defesa pessoal tem origem em sua própria história:

A maioria das Artes marciais orientais se difundiram através dos templos, sejam Budistas, Shintoístas, Hare Krishna, Taoísta etc. Então a presença do contexto filosófico na maioria dos sistemas de luta torna-se bem clara. O sistema marcial é completamente criado de acordo com as leis do sistema filosófico vigente. Como os sistemas filosóficos orientais são bem abrangentes no que me concerne ao desenvolvimento total do ser humano, os sistemas marciais são bem abrangentes também.

Os sistemas marciais sempre estiveram ligados a um fim e não sendo a própria finalidade. Ou seja os objetivos da prática marcial eram outros que não marciais. Com o advento da prática marcial pelos monges, inicialmente a prática objetivava o desenvolvimento espiritual. Isso porque a prática exige uma concentração e disciplina enormes e é, portanto muito semelhante à meditação nesse sentido. É o

exercício do corpo auxiliando à mente. Por isso a prática de filosofia se torna uma prática auxiliar e coadjuvante no desenvolvimento pessoal e marcial. (ARTE MARCIAL, 2012).

Ao desenvolver a arte da defesa pessoal, o bombeiro militar estará ainda mais apto a exercer suas funções, já que a filosofia das artes marciais o ajudará a tornar-se mais seguro e mais consciente. Melhor preparado física, mental e emocionalmente, o profissional poderá demonstrar, em todos os seus atos, desde a postura inicial até o fim do atendimento, a contribuição positiva de seu treinamento. Consequentemente, seus cuidados, tanto consigo mesmo quanto com sua equipe e sociedade, serão redobrados, repletos de segurança e responsabilidade, valorizando, acima de tudo, a preservação da vida, tanto a própria quanto a de seus semelhantes. Aprender defesa pessoal não é apenas saber defender: é adotar uma nota atitude de vida.

3 METODOLOGIA

Metodologia é o caminho escolhido para a investigação de um problema de forma científica.

Neste sentido, o presente artigo pode ser considerado uma pesquisa científica por ter utilizado um estudo sistemático na busca por respostas à problemática em questão. “Pesquisa é um conjunto de ações, propostas para encontrar a solução para um problema, que têm por base procedimentos racionais e sistemáticos. A pesquisa é realizada quando se tem um problema e não se têm informações para solucioná-lo”. (SILVA; MENEZES, 2005, p. 20).

Também pode ser caracterizado como uma pesquisa básica e bibliográfica:

- a) básica porque não envolve “aplicação prática” e
- b) bibliográfica porque foi fundamentada em publicações disponíveis na Internet.

“Pesquisa Bibliográfica: quando elaborada a partir de material já publicado, constituído principalmente de livros, artigos de periódicos e atualmente com material disponibilizado na Internet”. (SILVA; MENEZES, 2005, p. 20-21, grifo do autor).

4 CONCLUSÃO

Abordando a temática sobre a importância do aprendizado da defesa pessoal junto à atividade bombeiro militar, este artigo apresentou um conceito de defesa pessoal baseado no equilíbrio entre corpo e mente com vistas à preservação da integridade física, psíquica e emocional dos indivíduos que a praticam.

Dentre as razões apresentadas para a prática da defesa pessoal, destacaram-se a segurança para evitar conflitos e agir sob pressão, os benefícios físicos e mentais, a orientação ética da filosofia das artes marciais, o desenvolvimento da disciplina e da concentração e a realização pessoal.

Deste modo, mais que apenas aprender defesa pessoal, os treinamentos vão proporcionar aos bombeiros militares maiores oportunidades de crescimento pessoal e profissional; os benefícios desta atividade física influenciarão não apenas o campo pessoal e social mas, também, os serviços prestados à comunidade, já que, melhor preparados física e emocionalmente, os profissionais terão maiores condições de preservar a segurança e a integridade física, tanto de si mesmos quanto de suas equipes, das vítimas e daqueles que formarem o ambiente onde estiverem trabalhando.

A defesa pessoal, portanto, não é uma forma de agressão, mas de preservação da própria vida e da vida de seus semelhantes, função primordial do bombeiro militar.

REFERÊNCIAS

- ANDRETTA, Denis Augusto Cordeiro. **A graduação nas artes marciais**. Dez./2011. Disponível em: <<http://blog.karate-do.com.br/category/ensino/>>. Acesso em: 11 mar. 2012.
- ARTE MARCIAL. **Filosofia marcial**. 2012. Disponível em: <http://artemarcial.br.tripod.com/filosofia_marcial>. Acesso em: 11 mar. 2012.
- BALERINI, Cristina. **Técnicas de defesa pessoal também ajudam no combate ao stress**. Jun./2011. Disponível em: <<http://kravmagase.wordpress.com/2011/06/17/312/>>. Acesso em: 09 mar. 2012.
- BUDOKAN. **Seleção de frases**. 2012. Disponível em: <<http://www.budokan.com.br/filosofia/frases.htm>>. Acesso em: 11 mar. 2012.
- CRUZ, Alexandre. et al. **Defesa pessoal comentada: para profissionais da segurança privada**. 2012. Disponível em: <<http://www.baixebr.org/cursos-e-apostilas/apostila/defesa-pessoal-comentada/>>. Acesso em: 09 mar. 2012.
- DALEASTE, Daliane da Rosa. **Estresse ocupacional no corpo de bombeiros militar: influência na qualidade de vida do efetivo**. Curso de Formação de Soldados. Centro de Ensino Bombeiro Militar /SC, Florianópolis, 2011. Disponível em: <http://biblioteca.cbm.sc.gov.br/biblioteca/index.php/component/docman/search_result>. Acesso em: 09 mar. 2012.
- EQUIPE Fato. **História das artes marciais: parte 1**. Nov./2011. Disponível em: <<http://bbel.uol.com.br/qualidade-de-vida/post/historia-das-artes-marciais--parte-1.aspx>>. Acesso em: 09 mar. 2012.
- HEMKEMAIER, Rodolfo Neves. **A importância de um bom condicionamento físico para os militares do Corpo de Bombeiros Militar de Santa Catarina**. Curso de Formação de Soldados. Biblioteca CEBM/SC, Florianópolis, 2011. Disponível em: <http://biblioteca.cbm.sc.gov.br/biblioteca/index.php/component/docman/search_result>. Acesso em: 09 mar. 2012.
- MATTOS, Jorge Luiz Peixoto de. **Defesa pessoal policial**. Jun./2011. Disponível em: <<http://abordagempolicial.com/2007/12/638/>>. Acesso em: 09 mar. 2012.
- MELO, Cícero. **Reflexão sobre aulas de defesa pessoal e opção de treinamento**. Jun./2011. Disponível em: <<http://www.artigonal.com/lutas-artigos/reflexao-sobre-aulas-de-defesa-pessoal-e-opcao-de-treinamento-4884919.html>>. Acesso em: 09 mar. 2012.
- NAKAYAMA, Ricardo. **Defesa pessoal**. 2012. Disponível em: <<http://www.sotai.com.br/website/index.php/component/content/article/2-artes-marciais-e-defesa-pessoal/27-defesa-pessoal-ricardo-nakayama>>. Acesso em: 09 mar. 2012.
- PARKER, Ed. **7 razões para praticar artes marciais de defesa pessoal**. 2012. Disponível em: <<http://paulocarneiro.no.comunidades.net/index.php>>. Acesso em: 09 mar. 2012.

PEREIRA, Alessandro Roldão. **Aptidão física relacionada à saúde**: uma visão detalhada de seus componentes e sua importância para a profissão bombeiro militar. Curso de Formação de Soldados. Biblioteca CEBM/SC, Florianópolis, 2011. Disponível em: <http://biblioteca.cbm.sc.gov.br/biblioteca/index.php/component/docman/search_result>. Acesso em: 09 mar. 2012.

PORTAL do Jiu-Jitsu Brasileiro. **A filosofia**. 2012. Disponível em: <http://jiujitsubr.com.br/index.php?pgn=htms/texto_filosofia.htm>. Acesso em: 11 mar. 2012.

ROMANZINI, Evânio Márcio; BOCK, Lisnéia Fabiani. Concepções e sentimentos de enfermeiros que atuam no atendimento pré-hospitalar sobre a prática e a formação profissional. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v.18, n. 2, Ribeirão Preto, mar./abr. 2010. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0104-11692010000200015&script=sci_arttext&tlng=pt>. Acesso em: 10 mar. 2012.

SATO, Edson. Bodhidharma e o templo Shaolin. 2012. Disponível em: <<http://www.budokan.com.br/historia/bodhidharma.htm>>. Acesso em: 11 mar. 2012.

SILVA, Edna Lúcia da; MENEZES, Estera Muszkat. **Metodologia da pesquisa e elaboração de dissertação**. 4. ed. rev. atual. Florianópolis: UFSC, 2005. Disponível em: <http://www.tecnologiadeprojetos.com.br/banco_objetos/%7B7AF9C03E-C286-470C-9C07-EA067CECB16D%7D_Metodologia%20da%20Pesquisa%20e%20da%20Disserta%C3%A7%C3%A3o%20UFSC%202005.pdf>. Acesso em: 10 mar. 2012.

TORRES, José Augusto Maciel. **A importância da defesa pessoal**. Ago./2011. Disponível em: <<http://www.tkd.com.br/artigos/7-artigos/438-a-importancia-da-defesa-pessoal>>. Acesso em: 10 mar. 2012.

VALÉRIO, Sander Moreira. **Defesa pessoal**: uma habilidade técnico-profissional. 2012. Disponível em: <http://www.tkdlivre.com/index.php?option=com_content&view=article&id=134:defesa-pessoal-uma-habilidade-tecnico-profissional&catid=2:trabalhos-academicos&Itemid=8>. Acesso em: 09 mar. 2012.