

RESENHA

“Pronto para Guerra” e o “Olhar Clínico nas Lutas, Artes Marciais e Modalidades de Combate

Adalberto Correa Junior¹

Almir França Ferraz²

Rosilene Andrade Silva³

Carlos Alexandre Fett⁴

RESUMO

A resenha está baseada na discussão de dois livros “Pronto para Guerra” e o “Olhar Clínico nas Lutas, Artes Marciais e Modalidades de Combate”, da autoria de Leandro Paiva. Contextualizando com a Segurança Pública, essas reflexões são importantes para o desenvolvimento do trabalho policial militar, que trabalha com as situações que condicionam perigo à sua defesa, saúde ou vida, sendo relevante para que possamos sobressair com legalidade de situações conflituosas. As obras de Leandro Paiva apresentam reflexões importantes na influência da capacidade de desenvolvimento de um olhar mais técnico nas diversas dimensões da preparação de atletas e incluir com analogia em outras profissões que lidam com o perigo constantemente. São lições desses livros, que podem nos capacitar e obter o devido sucesso profissional.

Palavras-chave: Artes Marciais - Ciência - Atividade Física - Atividade Física - Combate.

ABSTRACT

The review is based on the discussion of two books “Pronto para Guerra” and the “Clinical Look at Struggles, Martial Arts and Combat Modalities”, by Leandro Paiva. And in context with Public Security, these reflections are important for the development of military police work, which works with situations that condition danger to their defense, health or life, being relevant so that we can legally stand out from conflicting situations. Leandro Paiva's works present important reflections on the influence of the ability to develop a more technical look at the different dimensions of the preparation of athletes and include with analogy in other professions that deal with danger constantly. These are lessons from these books, which can enable us to achieve professional success.

Keywords: Martial Arts - Science - Physical Activity - Physical Activity - Combat.

¹ Policial PMMT BOPE ST, Mestre EF-UFMT

² Policial PMMT Tenente Coronel, Doutorando, Mestre EF-USJT

³ Fisioterapeuta da SES-MT, Doutora

⁴ Docente da UFMT, Pesquisador, ex-atleta faixa preta, Pós doutor

“Pronto para Guerra” e o “Olhar Clínico nas Lutas, Artes Marciais e Modalidades de Combate”

CRENCIAIS DO AUTOR

O autor Leandro Augusto Paiva dos Santos, possui graduação em Educação Física, pela Universidade da Saúde/Centro Tecnológico Rio Sport Center, desde 2001, tem registro no Confef, também é graduado em História pela Universidade Federal do Rio de Janeiro em 2017. Possui extensão Universitária em Musculação pela Universidade Gama Filho - RJ, tem a formação Clínica em medicina Ortomolecular pelo Instituto de Medicina e Psiquiatria Ortomolecular - RJ. É Especialista em Museografia e Patrimônio Cultural desde 2018. Atualmente, é Mestre em Antropologia Social na Universidade Federal do Amazonas (UFAM). Trabalhou como pesquisador independente sem vínculo institucional. Atuou como profissional de Educação Física em três áreas específicas: Treinamento com ênfase em Hipertrofia e/ou Emagrecimento (estética), Avaliação Física Desportiva e Estética, e Preparação Física para Lutas (Jiu-Jitsu, Vale Tudo e Submission Wrestling). É autor do livro “*Siga seus sonhos, corra seus riscos e seja um vencedor*”. Afirma que as artes marciais vão além da competição é um fator que soma à cultura do homem. "O fenômeno luta, tem aspectos sociais, biológicos, pedagógicos e psicológicos em torno dessa corporeidade. Um dos exemplos latentes para exemplificar isso, e a própria luta corporal indígena que ocorre no Xingu".

A OBRA

O livro **Pronto para Guerra: preparação física específica para luta & superação**, organizado por **Leandro Augusto Paiva dos Santos**, 1ª edição publicada desde 2009, contém 474 páginas e publicado pela editora Amazon, de co-autoria com Fabricio Boscolo Del Vecchio e Celso da Silva Moura Souza, e ainda contou com a colaboração de diversos revisores renomados nos seus de nove capítulos.

“**Pronto para Guerra: preparação física específica para luta & superação**” desde o sumário descreve dois tópicos sobre *comentário do autor* em que apresenta o capítulo, e depois outro subtítulo com *trechos* em que desperta nos leitores o interesse ao assunto abordado, mostrando todos os detalhes técnicos, táticas e métodos de preparação para luta e combate.

O formato de apresentação dos capítulos é interessante que cada título dos capítulos aduz frases que reverenciam pensamentos relacionados ao assunto

“Pronto para Guerra” e o “Olhar Clínico nas Lutas, Artes Marciais e Modalidades de Combate

específico, desta forma, propõe uma abordagem pedagógica estimulante para o material de apoio didático em preparação física, artes marciais e luta corporal. Anexo ao capítulo possui uma página com fotos de personagens famosas de lutas ou do tema abordado.

Os títulos temáticos iniciamos chamamento, com intuito de desafiar e, ao mesmo tempo, incentivar as mentes reflexivas acerca do assunto multidisciplinar abordado. Neste contexto, busca a interdisciplinaridade nas áreas de educação física, nutrição, psicologia, fisioterapia, sociologia dentre outras áreas do conhecimento e profissões.

Nos capítulos apresentam diversos temas abordados como estímulo de incentivos e práticas corporais com técnicas importantes para o combate e defesa. Aborda as lutas nos aspectos de negócios enriquecendo o olhar inovador dessa modalidade esportiva. O capítulo intitulado como treinamento desportivo, descreve a avaliação física de lutadores incluindo desde a anamnese e avaliações genéricas até especificidades de algumas áreas com ênfase no teste em simulação de combate num formato de teste para avaliação dinâmica. Na sequência dos excertos dos capítulos descreve sobre preparação técnica, tática, psicológica e física.

A abordagem dos tópicos relacionados aos hábitos alimentares, suplementação e *dopping* nas lutas estimula a discussão interessante para a saúde de praticantes de atividade física e a estética corporal. Outro aspecto importante é resultado das entrevistas, das curiosidades dos atletas comentado pelos autores do livro. Assim, nessa produção, apresenta na ilustração um recorte do cotidiano real e vivenciado pelos autores e atletas para uma melhor estimulação e imaginação dos leitores.

O livro aborda os diversos métodos e técnicas na preparação nas diversas dimensões das modalidades de esporte profissionais relacionadas às lutas e combate que aborda como planejar e prever os resultados de sucesso no alto rendimento e integrar os conhecimentos para importantes para preparação técnico-profissional transformando em realidade a prática de preparação física, proporcionando um olhar mais crítico para as características do seu oponente examinando os pontos fortes e

“Pronto para Guerra” e o “Olhar Clínico nas Lutas, Artes Marciais e Modalidades de Combate”

fracos, para aplicar as técnicas adequadas num determinado momento de conflito ou combate.

Para uma afirmação extremamente forte **“Pronto para Guerra”**, embora o livro contribua muito na base de formação de atletas de lutas e combate, ainda podemos incluir de forma analógica, para uma preparação específica em diversas dimensões em forma capacitação aos policiais militares, que lidam com vários conflitos urbanos e rurais nos atendimentos de ocorrência, que as ações de policiais em intervenção de ocorrência pode ter dois direcionamentos: se não for bem administrada podem ter um resultado de “guerra”, levando ao prejuízo/derrota ou se administrada, de uma forma sensata, legal e com segurança no preparo técnico-profissional pode ter um resultado diferente: ser um vencedor/ter sucesso.

Este livro pode complementar os conhecimentos necessários para a formação de preparação técnica, tática, psicológica e física. “Estar pronto para guerra” não significa somente ter uma boa aptidão física ou performance, mas é preciso ter outros conhecimentos e habilidades que envolvam além de aspectos físicos, as inovações tecnológicas, os sistemas de operacionais dos processos combativos na luta. É preciso ter claro sobre qual guerra realmente, temos e teremos que preparar diariamente, e na constante luta para obter o êxito das nossas ações e, nesse contexto, que para policiais militares é algo extremamente importante desenvolver essas habilidades ocupacionais que geram sucesso operacional e segurança ao cidadão mato-grossense.

Nos tempos atuais, as nossas lutas vão desde tolerar questões ideológicas, divergência de pensamentos, questões autoritárias ou democráticas, racistas, religiosas, combater ao crime, violências de todas as espécies e até mesmo um forte inimigo invisível que é vencer você mesmo, os seus medos, críticas e erros que afeta nossa autoestima e o atual estilo de vida tornam-nos refém da nossa deficiência e ineficiência profissional. E para os policiais militares, esse desafio é dobrado por que a atuação profissional vai de encontro às situações de ameaça, violência e perigo na sociedade, e ainda tem que aprender a controlar essas situações de complexidade que podem desenvolver riscos à saúde e à morte. Pronto para Guerra no mundo policial, trabalhando o contexto do livro é preparar para melhorar seus pontos vulneráveis e fortalecer a paz e sensação de segurança dos cidadãos.

“Pronto para Guerra” e o “Olhar Clínico nas Lutas, Artes Marciais e Modalidades de Combate

Retornando aos tópicos iniciais da obra, a abordagem descritiva-histórica explorada no campo das lutas que no contexto epistemológico, a palavra luta tem sua origem no termo em latim “*lucta*”, derivado do primitivo “*LUITA*” que significa esforço, luta, dedicação. “*Luctare*”, ou lutar, por sua vez, é um termo de origem desportiva que significa o combate entre duas pessoas com ou sem armas. Numa generalidade básica “luta” é “guerra”. As guerras e as lutas sempre existiram, desde tempos primórdios, antes e depois de Cristo e na contemporaneidade, fazem parte da história antiga da humanidade. Dessa forma, existiram inúmeras guerras por diversos tipos conflitos no mundo.

Ademais, historicamente, a origem das guerras e das lutas existiram desde os povos egípcios, na época dos faraós, além de registros de combates entre lutadores em diversas culturas antigas na Índia e China, e destaca-se na Grécia antiga, as lutas eram tão importantes que fizeram parte das modalidades dos Jogos Olímpicos e, por muito tempo, esse tipo de combate foi bastante popular, sendo disputado em feiras e circos. Assim, o objetivo de guerrear ou de lutar é ter como resultado final a “Vitória”, mas para isso deve-se ter uma devida preparação específica.

No livro, sempre aborda as ocorrências das lutas estão inseridas nos eventos das guerras, para vencê-las devem-se garantir a sobrevivência e preservar vidas. Para correlacionar com o meio policial militar, a atuação deve ser técnica e dentro da legalidade. Para isso, existem várias modalidades ou sistemas de defesa pessoal, cujo objetivo é garantir a sobrevivência e a preservação da vida do indivíduo. A defesa pessoal não se traduz, simplesmente, na aprendizagem e aplicação de certo número de movimentos ou técnicas de combate. Implica em conhecimento das capacidades individuais, desenvolvimento da autoconfiança e autodisciplina, mas passa pela percepção e análise constante do meio envolvente e fatores de estilo de vida, para evitar o risco e reagir da forma mais adequada às possíveis situações de risco.

Neste contexto, a defesa pessoal vai além do que garantir a sobrevivência de determinado indivíduo, considera também o estilo de vida e comportamento, centrado em proteger e preservar pessoas converge conhecimentos práticos relacionados às características de trabalho de policiais militares, que, portanto, este

“Pronto para Guerra” e o “Olhar Clínico nas Lutas, Artes Marciais e Modalidades de Combate”

livro interessa, também, a busca de conhecimento desses profissionais. Este estilo de vida implica viver num estado de alerta controlado, estando constantemente prevenido às adversidades e situações que possam surgir, mas ter acesso constante às várias ferramentas ou medidas apropriadas que consigam prevenir ou contrariar eventos adversos que a preparação físicas/psicológicas e técnicas de habilidades defesas possam proporcionar mais segurança e saúde às vivências cotidianas ou atividades ocupacionais.

Atualmente, existe grande oferta de livros didáticos ou pedagógicos, no entanto, é preciso que o material didático seja correlacionado com as situações prática da vida real e soluções de problemas, é preciso propor inovações que sejam nos processos de controle demanda, de operações combativas, de mecanismos protetores e preventivos da segurança pública e da população geral para que todos estejamos, realmente, preparados para quaisquer guerra ou luta, que no caso de policiais militares isto é muito importante para o sucesso operacional de segurança pública.

No outro livro, de autoria de **Leandro Paiva**, intitulado de **“Olhar Clínico nas Lutas, Artes Marciais e Modalidades de Combate”**, 1ª edição publicada em 2015, contém 234 páginas e publicado pela editora OMP Editora. Este livro tem sua obra dividida em duas partes principais: a primeira parte descreve sobre os aspectos científicos e clínicos das artes marciais, (física, nutrição, psicologia e medicina). A segunda parte aborda assuntos relacionados aos aspectos sociais em relação às lutas como história, antropologia, sociologia e história da arte. Esse livro possui uma forma de linguagem bem acessível e de fácil entendimento.

Este livro atende a parte do título de “olhar clínico”, pois, discute ou aborda conhecimentos clínicos tão importantes descritos na Medicina, Educação Física, Fisioterapia e toda parte desportiva. Assim, parece ser a intenção do autor de corroborar em uma informação bastante diversificada, ampla e atual de lutas e combate com os leitores. Esse livro tem um complemento de informações em relação ao livro “Pronto para Guerra”.

Os dois livros podem ser recomendados para leitura de policiais militares, na formação e aperfeiçoamento em academias para Praças e Oficiais policiais militares,

“Pronto para Guerra” e o “Olhar Clínico nas Lutas, Artes Marciais e Modalidades de Combate

devendo ser supervisionadas por professores e especialistas na área de artes marciais e modalidades de lutas para que otimize as informações em práticas corporais de lutas e combate, e que sejam discutidas estes conhecimentos no meio policial militar em sua totalidade nos cursos de formação e especializações como conhecimento científico complementar na área de defesa pessoal policial militar.

Aparentemente, parece ser simples escrever técnicas de lutas e combate, no entanto, é muito difícil fazer uma obra que o conhecimento milenar das artes marciais e de lutas correlacionado ao combate traduz em situações reais que possam transformar comportamentos e atitudes de leitores e alunos. A intenção de produzir e publicar os livros com esses escopos são notáveis enriquecimento no campo da Educação Física, Medicina e outras áreas da saúde, que é preciso ter a interdisciplinaridade de conhecimentos que combinam a ciência do corpo técnico, do conhecimento de gestão, ou da ciência científica, mas vai além para causar o devido impacto no comportamento humano que o devido preparo pode anular as ameaças, que dessa forma, os autores interconecta aos leitores num formato de obra, referente às inovações das informações com relação aos assuntos de artes marciais, lutas e combate.

Portanto, os livros buscaram trazer as informações de forma mais fácil e compreensível numa abordagem didático-pedagógica com maior contribuição prática, inspirativa aos leitores que podem incrementar esses conhecimentos nos seus treinos, em especial, de policiais militares que podem preparar para a “luta” em várias dimensões da sua vida tanto pessoal quanto ocupacional, mesmo que não seja um livro específico somente para policiais militares é uma obra que contribui o aperfeiçoamento técnico profissional.

Como citar:

Jr, Adalberto; Ferraz, Almir; Silva, Rosilene; Fett, Carlos. Resenha dos livros: “Pronto para Guerra” e o “Olhar Clínico nas Lutas, Artes Marciais e Modalidades de Combate” Autor: **Leandro Paiva.** Revista Homens do Mato. RHM-revista científica de pesquisa em segurança pública, 2020. Mantida pela Polícia Militar de Mato Grosso (PMMT). ISSN 1981-6308 e on-line: 2359-5124. Disponível em: <http://revistacientifica.pm.mt.gov.br/ojs/index.php/semanal>

“Pronto para Guerra” e o “Olhar Clínico nas Lutas, Artes Marciais e Modalidades de Combate”

REFERÊNCIAS

1. FETT, C. A.; FETT, W. C. R. / UNOPAR Cient., Ciênc. Biol. Saúde, Londrina, v. 5/6, n. 1, p. 57-67, out. 2003/2004
2. Santana, Katielly; Ferraz, Almir de França; Dias, André Rodrigues Lourenço; Rodrigues, Rosilene Andrade Silva; Pasa, Camila; Fett, Waléria Christiane Rezende; Viana, Michell Vetoracci; Figueira Jr, Aylton Fett, Carlos Alexandre. Level of Physical Activity on the Body Image of Young Women. *Journal of Morphological Sciences* 2019; 36(03): 156-161. DOI: 10.1055/s-0039-1693721.
3. ANDREATO, L.V.; FRANCHINI, E.; MORAES S.M.F. et al. Physiological and Technical-tactical Analysis in Brazilian Jiu-jitsu Competition. *Asian Journal of Sports Medicine*, v.4, n. 2, p. 137-143, 2013.
4. OLIVEIRA, Paloma Lago Marques de; BARDAGI, Marúcia Patta. Estresse e comprometimento com a carreira em policiais militares. *Bol. psicol, São Paulo*, v.59, n. 131, p. 153-166, dez. 2009 . Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0006-59432009000200003&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 01 jun. 2020.
5. FERRAZ, Almir de França et al . PHYSICAL ACTIVITY LEVEL AND SEDENTARY BEHAVIOR OF MILITARY POLICE STAFF. *Rev Bras Med Esporte, São Paulo* , v. 26, n. 2, p. 117-121, Apr. 2020 . Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922020000200117&lng=en&nrm=iso>. access on 10 June 2020. Epub Apr 06, 2020. <https://doi.org/10.1590/1517-869220202602208923>.
6. TZU, S. A arte da Guerra. São Paulo: Record, 2006.
7. NIVEN, D. Os 100 segredos das pessoas de sucesso. Rio de Janeiro: Editora Sextante, 2002.
8. Ferraz, Almir França. Programa de treinamento físico policial militar com foco institucional. *Revista Homens do Mato*. V. 16 nº 01 – Jan/Jun 2016.
9. Almir de França Ferraz, Michell Vetoraci Viana, Roberta Luksevicius Rica, Danilo Sales Bocalini, Rafael Ambrósio Battazza, Maria Luiza de Jesus Miranda, Fabiano Politti, Aylton Figueira Junior. Efeitos da atividade física em parâmetros cardiometabólicos de policiais: revisão sistemática. *ConScientiae Saúde*. v. 17, n. 3, 2018,p. 356-370. DOI:<https://doi.org/10.5585/conssaude.v17n3.10283>.
10. PAIVA, LEANDRO. Pronto pra guerra: preparação física específica para luta & superação. 1ª Ed. Manaus: OMP editora. 2009.
11. PAIVA, LEANDRO. Olhar Clínico nas Lutas, Artes Marciais e Modalidades de Combate Autor: Leandro Paiva Editora: OMP Editora Edição: 1ª. Ano: 2015.