

OFICINA DE DEFESA PESSOAL

Coordenador: ALEXANDRE VELLY NUNES

Defesa pessoal pode ser entendida como um conjunto de técnicas de combate que tem como finalidade neutralizar um ataque pessoal. As técnicas de defesa pessoal são originárias de artes marciais tradicionais, como judô e jiu-jitsu. Utilizam técnicas simples, evitando movimentos muito complexos, algumas sendo adaptadas para que as pessoas que as praticam possam defender-se em situações fora do contexto do treino. São utilizados principalmente bloqueios e alavancas ou técnicas de projeção, além de técnicas de estrangulamento e técnicas de chaves de articulação. O objetivo é dominar o adversário o mais rápido possível, encurtando o tempo de combate de maneira a evitar riscos e deixar em segundo plano as diferenças físicas. A característica principal da defesa pessoal é não precisar fazer uso de força excessiva, podendo ser aplicado a oponentes de maior compleição física ou com maior força muscular. A defesa pessoal poderá ser eficaz quando a pessoa que a pratica o faz de maneira regular e contínua, contribuindo também para que se desenvolva a capacidade de avaliar as situações de agressão e violência e assim tomar a decisão mais apropriada. No âmbito civil tenta-se dominar o adversário de maneira segura e sem provocar danos excessivos, devido à responsabilidade civil da ação defensiva, evitando sempre ultrapassar os limites da legítima defesa. O Projeto Bugre Lucena oferece há 28 anos a prática de judô e outros esportes de combate para a comunidade porto-alegrense. No âmbito das aulas são trabalhadas técnicas de defesa pessoal com os praticantes. Na atual conjuntura social, onde cada vez mais cresce o número de agressões e casos de violência, praticar um esporte ou arte marcial que agregue a defesa pessoal pode ser uma medida de proteção importante para as pessoas, além de proporcionar um ambiente que promova o bem-estar físico e mental dos praticantes.