

A IMPORTÂNCIA DA CAPACITAÇÃO FÍSICA EFICAZ E OS CUIDADOS À SAÚDE DOS POLICIAIS MILITARES

THE IMPORTANCE OF EFFECTIVE PHYSICAL TRAINING AND HEALTH CARE FOR MILITARY POLICE OFFICERS

Caio Joaquim Vargas de Sousa*
Alisson de Alcântara Itacarambi**

RESUMO

A pesquisa aborda a relevância da capacitação física e treinamento de defesa pessoal para policiais militares, destacando a importância dessas práticas no contexto do trabalho profissional e na qualidade de vida dos policiais. A defesa pessoal é ressaltada como fundamental para a proteção do policial e a manutenção da ordem pública, sendo integrada ao treinamento acadêmico. A prática regular de atividades físicas, tanto no âmbito profissional quanto particular, é apontada como crucial para o desenvolvimento de habilidades cognitivas e emocionais, especialmente diante dos desafios únicos e críticos enfrentados pelos policiais. A pesquisa proposta tem como objetivo demonstrar a necessidade da capacitação física do policial, enfatizando que a atividade física frequente não apenas contribui para a saúde, mas também melhora o desempenho profissional. A metodologia adotada envolve a aplicação de questionários direcionados aos policiais militares, à procura do entendimento das suas práticas de exercícios físicos, treinamento de defesa pessoal, satisfação com o treinamento oferecido pela corporação. Além da preocupação com a saúde mental dos policiais, logo que se encontra um enorme problema para a carreira, já que os agentes muitas vezes se encontram em situações insalubres e de exaustão.

Palavras-chave: Qualidade de vida. Desempenho. Atividade Física.

ABSTRACT

The research addresses the relevance of physical training and personal defense training for military police officers, highlighting the importance of these practices in the context of professional work and the quality of life of police officers. Personal defense is highlighted as fundamental for the protection of police officers and the maintenance of public order, being integrated into academic training. The regular practice of physical activities, both professionally and privately, is seen as crucial for the development of cognitive and emotional skills, especially given the unique and critical challenges faced by police officers. The proposed research aims to demonstrate the need for physical training for police officers, emphasizing that frequent physical activity not only contributes to health, but also improves professional performance. The methodology adopted involves the application of questionnaires aimed at military police officers, looking for understanding their physical exercise practices, self-defense training, satisfaction with the training offered by the corporation. In addition to the concern for the mental health of police officers, this is a huge problem for their careers, as officers often find themselves in unhealthy and stressful situations.

* Caio Joaquim Vargas de Sousa, CFP 2023, Turma F, Goiânia, do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás (CAPM). E-mail: caiojvargas@gmail.com

** Alisson de Alcântara Itacarambi, do BPMChoque de Goiânia.

Keywords: Quality of life. Performance. Physical activity.

INTRODUÇÃO

A capacitação do policial militar se torna irrenunciável no contexto em que o país vive, na qual a o treinamento físico desses agentes de segurança pública ganha ainda mais destaque para a sua função e sua qualidade de vida. Diante disso, a defesa pessoal ganha ênfase já que, é uma atividade fundamental para todo policial, pois desempenha uma função crítico na sua proteção e na manutenção da ordem pública. Com o passar do tempo, a aplicação de técnicas de defesa pessoal tem sido uma parte essencial do treinamento acadêmico, garantindo que os agentes estejam prontos para enfrentar situações de perigo iminente de forma rápida e segura.

O uso da defesa pessoal está intrinsecamente ligada a prática de educação física diária do policial, sendo que desempenha um papel de extrema relevância na vida de qualquer indivíduo, promovendo não apenas uma melhoria na função profissional, mas também auxiliando para o desenvolvimento de habilidades cognitivas e emocionais. Contudo, quando se relaciona à agentes de segurança pública, essa influência se torna ainda mais notória. Estes agentes enfrentam desafios únicos e críticos em seu trabalho, que necessitam não apenas habilidades técnicas e táticas, mas também uma excelente condição física e mental, (Oliveira N M D, 2012) explicita que a convivência com situações de violência é frequente na vida do policial, logo, exigindo qualidade e capacidade do profissional.

É indubitável salientar, que algumas profissões se diferem das outras por viverem diariamente situações que exigem extrema aptidão, qual seria o trabalho que exigiria tanto fisicamente, como psicologicamente como é o caso dos que desempenham o papel de policiais militares? Conforme conceitua (Bernardo VM, 2018, p.132) “ a carreira militar tem especificidades que podem apresentar-se como nocivas à saúde do policial, como a exposição a situações de risco e a privação do sono, em função dos turnos de trabalho”. Esses profissionais que tem como missão de acordo com (Brasil, 1988) a polícia ostensiva e a preservação da ordem pública. Tais agentes estão expostos a diversos fatores que dificultam sua qualidade de vida, convivendo em estados distressores, rotinas extenuantes e situações psicológicas que levam a exaustão.

Diante disso, se o agente de segurança pública não estiver treinado e capacitado fisicamente para as diversas situações encontradas diariamente, poderá expor a própria vida ou a vida alheia, além da possibilidade de exceder pelo mau uso de técnicas de combate,

(Rincosky, 2003, p. 08) explicita que "Um policial militar bem treinado e educado para aquilo que faz, raramente será envolvido com qualquer tipo de denúncia, vez que sempre estará apto a defrontar-se com qualquer situação adversa e a dominar".

Assim, a pesquisa será feita com o intuito de demonstrar que o agente policial deve ser capacitado para o seu trabalho profissional, tanto pela instituição que exerce sua função como de forma particular. De acordo com a (Revista Cubana de Medicina Militar, 2016) "A atividade física regular pode contribuir não apenas na saúde do policial, como também no seu desempenho ocupacional", na qual, a prática de atividades físicas se mostram imprescindíveis para a atuação correta, além de gerar melhorias para sua qualidade de vida.

Nesse contexto, é necessário pontuar que o policial militar deve estar habituado a prática de atividades físicas, principalmente aquelas que trará melhorias para sua maneira de trabalho. Logo, o ato de exercitar se torna relevante também à saúde mental de qualquer indivíduo, surgindo como uma poderosa ferramenta para promover o equilíbrio mental, agindo na melhoria do sono e diminuição de estresse.

Deste modo, esse estudo tem como objetivo estudar a prática de exercícios físicos e técnicas de defesa no contexto policial, através de questionário aplicado aos agentes de segurança pública com o intuito de coletar dados acerca da área em que trabalham. Além disso, será feita análise de casos e pesquisas produzidas por outros profissionais para uma melhor conclusão.

REVISÃO DE LITERATURA

De acordo com Pires L A (2018) " policial militar que pratica artes marciais é mais equilibrado, não reage e nem abusa da força quando alguém da rua vem ofendê-lo ou provocá-lo, onhece bem a si mesmo e sabe de sua capacidade de ação e, principalmente, não é mole, ele vibra mais, tem tenacidade e liderança".

Além disso "Para além da aquisição desta linguagem, as artes marciais "serviriam" como verdadeiras tecnologias militares de fabricação de corpos específicos, militarizados, milimetricamente treinados e prontos para atuarem enquanto verdadeiras armas a serviço da nação. O corpo torna-se o primeiro instrumento que o militar aprende a fazer uso" (Pires L A, 2018).

Nesse contexto, Pires L A (2018) mostra de forma transparente a relevância de simulações de combate do policial, "o policial militar é imerso em um treinamento híbrido que replica situações cotidianas, somado ao aprendizado de diferentes técnicas capazes de

causar danos, subjugar um agressor ou quaisquer cidadãos a quem forem empregues.”

Segundo RINCOSKI (2003) “Um policial militar bem treinado e educado para aquilo que faz, raramente será envolvido com qualquer tipo de denúncia, vez que sempre estará apto a defrontar-se com qualquer situação adversa e a dominar.”

Nesse ínterim, é notório a importância do agente de segurança pública se preparar adequadamente, RINCOSKI (2003) conceitua que “ atividade policial exige um continuado aprimoramento técnico-profissional de todos que executam o policiamento ostensivo. Isto é sentido desde a desinibição, postura e apresentação pessoal, até a confiabilidade de atitudes que expressam o aprimoramento profissional do policial-militar. Esse aprimoramento é conseguido através da preparação., nos diversos níveis de postos e graduações, para a execução de suas tarefas dentro das respectivas esferas de atribuições.”

“ Defesa pessoal não deve ser considerada pela Polícia Militar apenas como um meio de treinar o homem para sua atividade, de forma que possa enfrentar situações adversas, dominar agressores e causar o mínimo de lesões. Ela é, antes de tudo, um grande mecanismo de equilíbrio do homem e, praticada como atividade física complementar, desenvolve a forma física (condicionamento, resistência, flexibilidade, aparência, força), desenvolve aspectos psicológicos (harmoniza a mente, disciplina, controle de emoções, relaxamento, busca de equilíbrio, meio de extravasar sentimentos, tais como frustração, raiva, tristeza, estresse, ansiedade)” (RINCOSKI, 2003).

Em seu artigo, Oliveira N.M.D. (2012) deixa claro a importância da atividade física para a saúde de todos os indivíduos, dando devido destaque aos agentes policiais, em que tal ato combate o sedentarismo, um dos principais inimigos da saúde, melhora a qualidade de vida, sensação de bem-estar e também o aumento da produtividade.

Segundo Oliveira N.M.D. (2012), o trabalho policial exige grande esforço para que a saúde do profissional mantenha em excelência, logo que, o agente passa por diversas situações insalubres, refeições sem horário correto, contribuindo para nutrição fraca. Assim, um bom planejamento alimentar em conjunto com atividades físicas diárias, são de extrema relevância para o policial.

Hoffman e Collingwood (2005) enunciam que a prática física era expressivamente mais efetiva do que a utilização de sedativos, como forma de diminuir os resultados derivados de situações de estresse experienciadas pelos profissionais de polícia.

Não é nova redação destaca a contribuição da atividade física e exercício na construção da autonomia e melhoria da produtividade, sensação de bem-estar e qualidade de

vida (Massuça, 2011).

Consoante falado por Bernardo V.M. (2018) “Em relação às características ocupacionais, a carreira militar tem especificidades que podem apresentar-se como nocivas à saúde do policial, como a exposição a situações de risco e a privação do sono, em função dos turnos de trabalho.”

Segundo Bernardo V.M. (2016) “A atividade física atua diretamente na saúde do indivíduo, promovendo benefícios em relação à qualidade de vida, morbimortalidade de doenças crônicas não transmissíveis, a socialização, a redução de estresse e doenças mentais, dentre outros reconhecidos na literatura, proporcionando uma melhora na saúde tanto em policiais que desempenham funções administrativas, quanto naqueles que necessitam de uma boa aptidão física para um bom desempenho nas funções operacionais.”

“Defesa Pessoal é o conjunto de movimentos de defesa e ataque, abstraídos de um ou mais estilos de Artes Marciais, que objetivam promover a defesa pessoal própria ou de terceiros, conjugando, ao máximo, as potencialidades físicas, cognitivas e emocionais do agente.” (Santos, 2022)

Segundo Santos (2022) “Para se adquirir capacidades em defesa pessoal, seja qual for a técnica que se treine, é necessário treino repetitivo para que se ganhem automatismos e no momento em que seja necessário intervir o elemento policial não tenha que parar para pensar no que vai fazer, pois neste tipo de intervenção a rapidez de execução da técnica é a chave para o sucesso da aplicação da mesma.”

De acordo com a O.M.S. (2013) define atividade física como sendo qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que requeiram gasto de energia – incluindo atividades físicas praticadas durante o trabalho, jogos, execução de tarefas domésticas, viagens e em atividades de lazer.

Segundo Pro-vida (2017) “A atividade física tem também grande importância no tratamento e controle de problemas articulares. As atividades de fortalecimento muscular e alongamento são fundamentais para manutenção do equilíbrio, proteção das articulações e melhora da composição corporal.”

Conforme explicita Dias (2022) “Saber Defesa Pessoal traz para você um equilíbrio, para caso você decida reagir, saber o que fazer. O conhecimento de técnicas de Defesa Pessoal é justamente te dar opções de se defender, proteger sua integridade física, independente da sua idade.”

A defesa pessoal policial pode ser definida como um conjunto de técnicas e táticas,

sistematicamente adaptadas das artes marciais e lutas esportivas, aplicadas à atuação policial. O principal objetivo no ensino da defesa pessoal para os policiais militares é prepara-los para usar a força de forma eficaz e proporcional, apenas quando estritamente necessário e após esgotadas as demais alternativas, conforme o ordenamento jurídico em vigor (PMPR, 2023).

De acordo com os artigos 23, 24 e 25 do Código Penal (1940), traz os conceitos de legítima defesa e estado de necessidade, os quais legitimam o uso de técnicas para a defesa do policial e de terceiros contra um possível ato de violência.

Art. 23. Não há crime quando o agente pratica o fato:
I – em estado de necessidade;
II – em legítima defesa;
III – em estrito cumprimento do dever legal ou no exercício regular de direito.

Art. 24. Considera-se em estado de necessidade quem pratica o fato para salvar de perigo atual, que não provocou por sua vontade, nem podia de outro modo evitar, direito próprio ou alheio, cujo sacrifício, nas circunstâncias, não era razoável exigir-se.

Art. 25. Entende-se em legítima defesa quem, usando moderadamente dos meios necessários, repele injusta agressão, atual ou iminente, a direito seu ou de outrem.

Conforme dito por Spode, C. B. & Merlo, A. R. C. (2006) “O trabalho policial situa-se entre as categorias profissionais em que à exposição aos riscos relacionados à integridade física são evidentes.”

“O estresse é um mecanismo que compromete diretamente a saúde mental. Nesta situação, o organismo não corresponde a uma resposta específica equilibrada, podendo assim, esta ser positiva ou negativa. Os eventos estressores negativos são situações que ameaçam a saúde e podem identificá-lo pelo nível de ansiedade acarretada pelo indivíduo. Evidencia-se então, que quanto mais crônico se encontrar o estado de ansiedade, maiores as consequências geradas para o organismo por essa situação de estresse” (Alves W.M., 2021)

Segundo Alves W.M. (2021) “Devido ao fato de que os policiais militares lidarem rotineiramente com situações estressantes e que exigem equilíbrio e conhecimento prévio, conhecer como se apresenta os níveis de estresse se faz necessário para poder contribuir com estratégias que possibilitem tomadas de decisão mais assertivas e previnam o adoecimento do mesmo.”

Consoante o conceito trazido pelo Ministério da Saúde, a O.M.S. em 1946, definiu saúde como ” um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas como a ausência de doença ou enfermidade. A percepção do conceito de qualidade de vida também tem muitos pontos em comum com a definição de saúde. Desse modo, percebe-se a

necessidade de analisar o corpo, a mente e até mesmo o contexto social no qual o indivíduo está inserido para conceituar melhor o estado de saúde.”

METODOLOGIA

Este estudo foi caracterizado como uma pesquisa do tipo de campo, em que se caracteriza pelas investigações realizadas através da coleta de dados junto às pessoas, somando à pesquisa documental.

Diante disso, foi elaborado um questionário com perguntas relacionadas a relevância da prática de atividades físicas para a atividade policial, tendo como público alvo policiais militares, para que através desse estudo fique notório a opinião dos agentes sobre o tema.

Será indagado aos agentes com questionamentos acerca da importância da adequada capacitação física para o trabalho profissional e se eles estão recebendo o treinamento que necessitam para a árdua rotina.

Como também, perguntas sobre a prática de atividades físicas diárias, feitas no órgão policial, como também de forma particular em seu horário de folga. E se os devidos policiais já receberam treinamento de defesa pessoal para um trabalho mais seguro e produtivo.

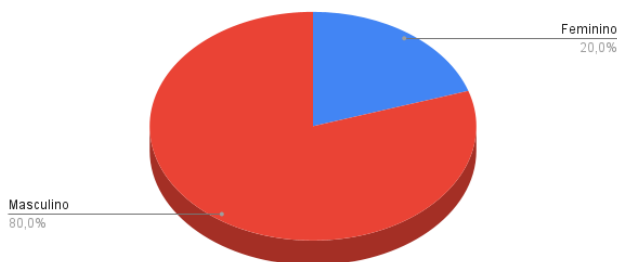
Além disso, será feita análise documental de outras pesquisas com temas relacionados a prática de exercícios físicos com defesa pessoal, em que poderá fazer o uso comparativo de dados.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Quanto a participação dos 35 policiais militares, 80% dos participantes são do sexo masculino e 20% do sexo feminino, na qual 88,6% têm até 05 anos de serviço na corporação (gráfico 1).

Gráfico 1

Gênero



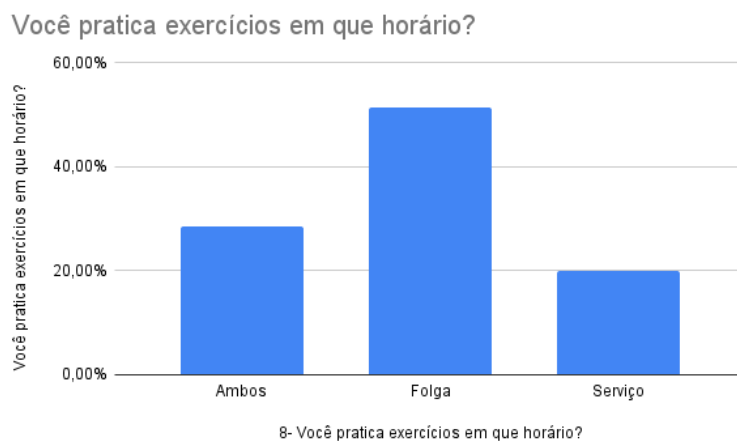
Fonte: Elaborada pelo autor (2023)

A pesquisa abrange o tema relacionado a atividade física e a preparação dos policiais militares para o serviço cotidiano, visando entender mais sobre a vivência dos agentes quanto ao tema.

Diante disso, ficou transparente que a maioria dos agentes praticam mais exercícios como corrida e musculação, tendo muitas vezes como foco o Teste de Aptidão Física realizado frequentemente pela corporação.

No que se refere ao horário que os policiais exercem as atividades físicas, 51,4 % praticam na folga, 28,6 % no horário de serviço e 20% em ambos (gráfico 2).

Gráfico 2

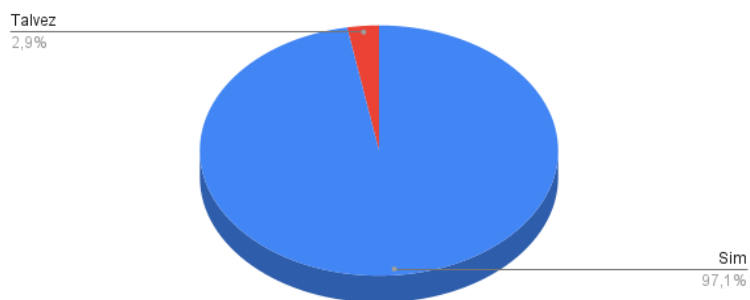


Fonte: Elaborada pelo autor (2023)

Ao questionar sobre se a defesa pessoal é vital para o melhor empenho dos policiais militares, 97,1% acredita que sim e 2,9% que talvez (gráfico 3).

Gráfico 3

A defesa pessoal é vital para o melhor empenho dos policiais militares?



Fonte: Elaborada pelo autor (2023)

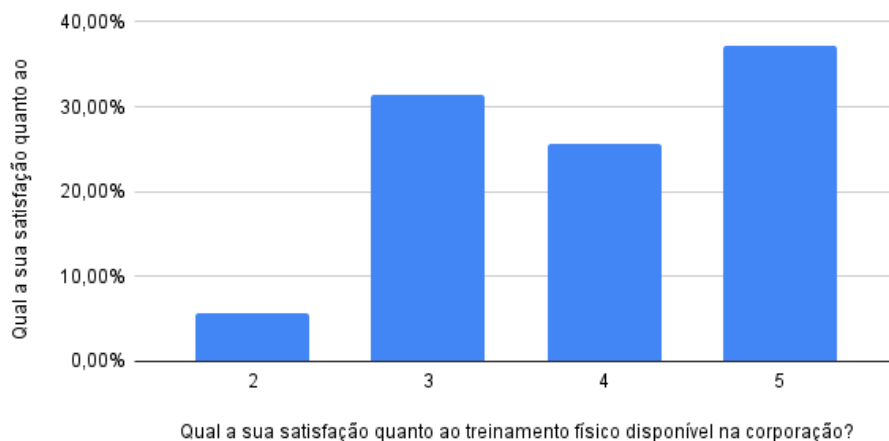
Quanto ao tema se exercícios físicos melhoram a capacidade de resposta dos policiais militares em situações de emergência, 100% dos policiais acreditam que sim.

Ao serem indagados se a atividade física contribui para o desistresse a ajuda na saúde mental, 100% das respostas foram sim.

Sobre a questão de satisfação quanto ao treinamento físico disponível na corporação, 37,1% estão muito satisfeitos (5), 31,4% estão regular (3), 25,7% estão satisfeitos (4), 5,7% estão poucos satisfeitos (2) (gráfico 4).

Gráfico 4

Qual a sua satisfação quanto ao treinamento físico disponível na corporação?

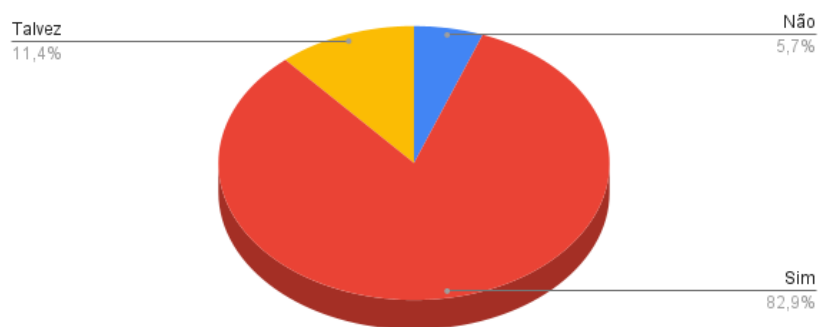


Fonte: Elaborada pelo autor (2023)

Ao perguntar se o policial militar treinado fisicamente de forma eficaz terá uma maior segurança jurídica, 82,9% entendem que sim, 11,4% talvez e 5,7% que não (gráfico 5).

Gráfico 5

Você entende que o policial militar treinado fisicamente de forma eficaz terá uma maior segurança jurídica?



Fonte: Elaborada pelo autor (2023)

Considerando os objetivos desse estudo, é notório que a atividade física se torna imprescindível para o cotidiano do policial, na qual a maioria dos profissionais desempenham pelo menos um exercício de sua preferência frequentemente. Logo, acreditam na melhoria da sua função com a prática de tais atividades.

Ao serem questionados se a defesa pessoal é fundamental para o melhor empenho dos policiais, maioria votou que sim, mostrando a importância da prática desse treinamento. Nesse contexto, o autor Dias (2022) já demonstrava a relevância, “Saber Defesa Pessoal traz para você um equilíbrio, para caso você decida reagir, saber o que fazer. O conhecimento de técnicas de Defesa Pessoal é justamente te dar opções de se defender, proteger sua integridade física, independente da sua idade.”

Além disso, com base nas pesquisas se torna visível que há o devido treinamento físico na corporação, entretanto necessita de melhorias pontuais para que os profissionais possam estar devidamente capacitados para o trabalho externo. Nesse sentido, seria fundamental o investimento em mais tempo de treinamento, já que a maior parte das atividades físicas feitas

pelos policiais são no horário de folga pelo enorme desgaste no trabalho.

Diante disso, seria essencial também maiores investimentos em equipamentos para um treinamento com maior eficácia, na qual é evidente que o Estado não disponibiliza verba suficiente para que a corporação invista eficientemente nos materiais necessários para uma melhor adequação física.

Nesse contexto, as opiniões com base na satisfação sobre o treinamento físico na corporação encontram-se divididos, em que há uma porcentagem relevante de profissionais que votaram regular ou pouco satisfeitos. Assim, muitos agentes buscam se especializar em treinamentos fora do trabalho, por não entender que as atividades físicas propostas pela corporação são suficientes para uma atuação eficaz, já que ficou claro que maior parte dos participantes da pesquisa praticam exercícios físicos no horário de folga.

É indubitável salientar, que a grande maioria dos profissionais entendem a importância do treinamento físico eficaz na atuação policial, em que resulta na maior proteção da sua vida e da vida de terceiros. Logo, uma preparação adequada faz com que o policial militar atue da melhor forma possível, resguardando-o de cometer erros no serviço cotidiano, em que trará uma maior segurança jurídica, já que garante a certeza e estabilidade das relações jurídicas.

É importante destacar, a relevância que os exercícios físicos possuem para a melhora da saúde mental do ser humano, mostrando ser imprescindível na vida do policial militar, logo que está frequentemente em situações de adrenalina, estresse e traumas. Diante disso, o autor Bernardo V.M. (2016) conceitua que “ A atividade física atua diretamente na saúde do indivíduo, promovendo benefícios em relação à qualidade de vida, morbimortalidade de doenças crônicas não transmissíveis, a socialização, a redução de estresse e doenças mentais”. Nesse sentido, todos os participantes do questionário votaram que a atividade física ajuda no desestresse, tornando essencial para a qualidade de vida do profissional.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante da análise empenhada sobre a importância da capacitação física eficaz e os cuidados com a saúde dos policiais militares, é notório que a atividade física desempenha um papel crucial na preparação e desempenho desses agentes de segurança pública. A defesa pessoal, integrada ao treinamento acadêmico, surge como elemento fundamental para a proteção do policial e a manutenção da ordem pública.

A pesquisa revela que a prática regular de exercícios físicos, tanto no âmbito profissional quanto particular, é essencial para o desenvolvimento de habilidades cognitivas e

emocionais, especialmente diante dos desafios únicos e críticos enfrentados pelos policiais. O aprendizado de técnicas de defesa pessoal é considerada crucial para preparar os agentes para situações de perigo iminente de maneira rápida e segura, de forma que o profissional conseguirá atuar sem exceder, assim assegurando a sua saúde e a de terceiros. Por conseguinte, o policial trabalhará do modo mais correto possível, assegurando também a sua segurança jurídica, já que terá embasamentos em suas defesas e testemunhos.

Embora a instituição tenha alguns materiais e momentos de treinos, fica notório que necessita de uma maior amplitude no investimento feito quanto a isso, como equipamentos novos e variados, além de uma maior disposição de tempo durante o horário de escala para a prática de exercícios físicos, como também incentivos para a prática de esportes, mostrando a sua extrema relevância na saúde do ser humano, por meio de campanhas pela mídia social da corporação.

É indubitável salientar, que os profissionais necessitam de buscar frequentemente maneiras para cuidar da saúde mental, logo que o policial vive diversos momentos de estresses. Assim, a prática de esportes, horas de descanso e a alimentação saudável se torna imprescindível para a vida do policial.

Em síntese, este estudo reforça a necessidade de uma abordagem abrangente para a capacitação física e o cuidado com a saúde dos policiais militares, concluindo que a qualidade de vida e o desempenho estão interligados. A implementação de estratégias eficazes não apenas contribuirá para a saúde física e mental dos policiais, mas também aumentará a eficácia de suas funções na preservação da ordem pública e segurança da sociedade.

REFERÊNCIAS

Bernardo VM. **Atividade física e qualidade de sono em policiais militares. Revista Brasileira de Ciências do Esporte.** 2012;34(2), Pg 132.

Bernardo, Valdeni Manoel, Cascaes da Silva, Franciele, Gonçalves Ferreira, Elizandra, Bento, Gisele Grazielle, Zilch, Mauro Cezar, & da Silva, Rudney. (2016). **Atividade física de policiais: uma revisão sistemática.** Revista Cubana de Medicina Militar, 45(2), 206-214. Recuperado em 08 de outubro de 2023, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0138-65572016000200009&lng=es&tlng=pt.

BRASIL. Decreto-Lei 2.848, de 07 de dezembro de 1940. Código Penal.

BRASIL. Constituição (1988). Constituição da República Federativa do Brasil. Brasília, DF: Senado Federal: Centro Gráfico, 1988

Collingwood, T.R., Hoffman, R., & Sammann, P. (1995). **Fitforce administrator guide** –

The peace officer's total fitness program. Champaign: Human Kinetics Publishers

Massuça, Luís. (2011). **O efeito da actividade física no desempenho da função policial.** Lição Inaugural, Ano lectivo 2011-2012, ISCPSI, 23 de Novembro de 2011.

Ministério da Saúde (2020), **O QUE SIGNIFICA TER SAÚDE?**

<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quer-me-exercitar/noticias/2021/o-que-significa-ter-saude>

Oliveira, N M D (2012), **Análise do Grau de Satisfação dos Elementos Policiais da PSP, em Relação à Formação e Adequação da Defesa Pessoa** (Trabalho de Projecto do Mestrado Integrado em Ciências Policiais) Pg 12.

OMS (2013), DIA MUNDIAL DA EDUCAÇÃO FÍSICA, <https://bvsmms.saude.gov.br/06-4-dia-mundial-da-atividade-fisica/#:~:text=A%20OMS%20define%20atividade%20f%C3%ADsica,e%20em%20atividades%20de%20lazer>.

Pires , L A (2018), **COM AS PRÓPRIAS MÃOS: ETNOGRAFIA DAS ARTES MARCIAIS E DA DEFESA PESSOAL NO TREINAMENTO POLICIAL MILITAR.** UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO CARLOS CENTRO DE EDUCAÇÃO E CIÊNCIAS HUMANAS PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ANTROPOLOGIA SOCIAL.

PMPR –POLÍCIA MILITAR DO PARANÁ. Diretriz nº 004 -PM/3, de 21 de setembro de 2015. **Estabelece as normas sobre o uso seletivo ou diferenciado da força no âmbito da PMPR.** Disponível em:

https://arq.eadestado.pr.gov.br/pm_coger/publico/Usos%20Seletivo%20Diferenciado%20For%C3%A7a/Diretriz%20004-

15_Usos%20Seletivo%20ou%20Diferenciado%20da%20Forca.pdf. Acesso em: 30/09/2023.

RINCOSKI, F.L. **A defesa pessoal e sua relação com a qualidade do serviço prestado pelo policial militar.** (Monografia –Especialista em Administração Policial Militar). Universidade Federal do Paraná, 2003, 45 p.

Spode, C. B. & Merlo, A. R. C. (2006). **Trabalho Policial e Saúde Mental: Uma Pesquisa junto aos Capitães da Polícia Militar,** www.scielo.br/prc, Pg 365.

APÊNDICE

1- QUESTIONÁRIO

- 1- Gênero
- 2- Qual seu posto/ graduação?
- 3- Qual seu tempo de serviço?

- 4- Você tem o costume de fazer alguma atividade física?
- 5- Qual exercício você tem preferência?
- 6- Você entende que uma rotina de exercícios físicos são essenciais para a atividade policial?
- 7- Em seu local de trabalho há o incentivo e horário disponível para realização de atividades físicas?
- 8- Você pratica exercícios em que horário?
- 9- A atividade física contribui para a saúde geral dos policiais militares?
- 10- A defesa pessoal é vital para o melhor empenho dos policiais militares?
- 11- A defesa pessoal é necessária para proteger os policiais militares em situações de combate corporal?
- 12- A prática de exercícios físicos melhora a capacidade de resposta dos policiais militares em situações de emergência?
- 13- Você entende que prática de exercícios físicos colaboram para o desestresse e melhora da saúde mental do policial militar?
- 14- Você acha que desempenha atividade física suficiente para uma saúde e preparado adequados?
- 15- Qual a sua satisfação quanto ao treinamento físico disponível na corporação?
- 16- Você entende que a corporação necessita de mais investimentos na área de educação física e defesa pessoal aos policiais militares?
- 17- Você entende que o policial militar treinado fisicamente de forma eficaz terá uma maior segurança jurídica?