



POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DE GOIÁS  
COMANDO DA ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR  
DIRETORIA DE ENSINO E PESQUISA



## **ESPECIALIZAÇÃO EM POLÍCIA E SEGURANÇA PÚBLICA**

**JOÃO PEDRO OLIVEIRA BARBOSA**

### **A IMPORTÂNCIA DO USO DA FORÇA, DEFESA PESSOAL E A EDUCAÇÃO FÍSICA NA ATIVIDADE POLICIAL: UMA ABORDAGEM TÉCNICA E ESTRATÉGICA**

**GOIÂNIA-GO**

**2023**

JOÃO PEDRO OLIVEIRA BARBOSA

**A IMPORTÂNCIA DO USO DA FORÇA, DEFESA PESSOAL E A EDUCAÇÃO  
FÍSICA NA ATIVIDADE POLICIAL: UMA ABORDAGEM TÉCNICA E  
ESTRATÉGICA**

Artigo Científico apresentado como exigência para conclusão da disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso da Pós-Graduação em Polícia e Segurança Pública pelo Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás, sob a orientação do Prof. Alisson de Alcântara Itacarambi.

GOIÂNIA-GO

2023

**A IMPORTÂNCIA DO USO DA FORÇA, DEFESA PESSOAL E A EDUCAÇÃO  
FÍSICA NA ATIVIDADE POLICIAL: UMA ABORDAGEM TÉCNICA E  
ESTRATÉGICA**

**THE IMPORTANCE OF THE USE OF FORCE, PERSONAL DEFENSE AND  
PHYSICAL EDUCATION IN POLICIAL ACTIVITIES: A TECHNICAL AND  
STRATEGIC APPROACH**

João Pedro Oliveira Barbosa<sup>1</sup>  
Alisson de Alcântara Itacarambi<sup>2</sup>

**Resumo**

A civilização do convívio na sociedade brasileira depende do respeito às leis e à Constituição Federal de 1988. Nas situações de ameaça à ordem pública, agentes de segurança pública, incluindo a Polícia Militar, são autorizados a utilizar a força coercitiva. A capacitação contínua em defesa pessoal, educação física e o uso de força se tornam cruciais para presteza policial, propiciando a segurança de todos os agentes e da comunidade. O projeto foca na integração de todos esses elementos no contexto da Polícia Militar de Goiás, objetivando a compreensão dessas influências na atuação de maneira assertiva e na diminuição de problemas durante as ações dos agentes. Tal estudo visa identificar áreas dos temas citados acima, que estão, neste momento, passíveis de evolução e claro, destacando as áreas em que tais aspectos são bem avaliados pelos policiais militares. Para a realização do trabalho, a metodologia quantitativa com a realização de um questionário confeccionado por meio do Google Forms para a coleta de dados. Portanto, a abordagem tem como objetivo principal a quantificação dos padrões, tendo sido fundamentada em técnicas estatísticas para uma interpretação robusta de todos os dados colhidos durante este projeto.

**Palavras-chave:** Força; Educação Física; Defesa Pessoal; Segurança Pública; Polícia de Goiás.

**Abstract**

The civilization of coexistence in Brazilian society depends on respect for the laws and the Federal Constitution of 1988. In situations of threat to public order, public security agents, including the Military Police, are authorized to use coercive force. Continuous training in self-defense, physical education and the use of force becomes crucial for police promptness, ensuring the safety of all agents and the community. The project focuses on the integration of all these elements in the context of the Military Police of Goiás, aiming to understand these influences on acting assertively and reducing problems during the agents' actions. This study aims to identify areas of the themes mentioned above, which are, at this moment, subject to evolution and, of course, highlighting the areas in which such aspects are well evaluated by military police officers. To carry out the work, the quantitative methodology was used to carry out a questionnaire created using Google Forms to collect data. Therefore, the approach's main

---

<sup>1</sup> Aluno do Curso de Formação de Praças – 9ª Companhia, Especialização em Polícia e Segurança Pública do Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás, email: jp1902@gmail.com. Telefone: (61) 98418-8187.

<sup>2</sup> Orientador. Professor da Especialização em Polícia e Segurança Pública do Comando da Academia de Polícia Militar. Graduado em Educação Física e Especialista em Anatomia Humana Email: alisson\_ed.fisica@hotmail.com Telefone: 62 981734839

objective is to quantify patterns, having been based on statistical techniques for a robust interpretation of all data collected during this project.

**Keywords or Palabras clave:** Force; Físical Education; Personal Defense; Public Security; Military Police.

## 1 INTRODUÇÃO

A Polícia Militar, em sua atuação, desempenha um papel crucial dentro da esfera da segurança pública. O uso da força, a educação física e a defesa pessoal, desempenham papéis de extrema importância e essenciais para a melhor ação do policial militar. Nesse contexto, é imperativo que a Polícia Militar de Goiás - PMGO identifique a importância desses treinamentos para uma prática militar correta, visando a segurança dos agentes e a segurança populacional.

A Constituição Federal de 1988, em conjunto com os princípios democráticos do Estado de Direito, estabelece em seu Artigo 5º os direitos e garantias fundamentais, delineando os limites e as condições sob as quais, o uso da força pode ser empregado de forma legítima. A carta magna ampara a inevitabilidade de uma atuação estatal visando a legalidade, impondo assim, a proporcionalidade nas ações e ressaltando a preservação da vida e da dignidade humana como necessidades inalienáveis. Sendo assim, a abordagem inicial do trabalho se torna justificada sobre a base jurídica que molda o exercício da força legalizada por parte da PMGO.

A educação física emerge se tornando um elemento crucial e primordial na preparação desses profissionais de segurança pública. Através de programas de treinamento físico, é necessário a cultivação de atributos como, resistência, agilidade, força, entre outros, que auxiliem a prática em segurança pública, contribuindo não apenas para o desempenho operacional, mas também, para a promoção de uma saúde robusta, aspecto primordial para uma carreira policial segura e com uma longa jornada.

Uma boa capacidade física, que coincida com a realização de práticas semanais de exercícios físicos que auxiliem na criação de uma boa resistência física, ampararão, também em uma boa capacidade mental, sendo essas, exigências imprescindíveis nessa carreira árdua. Nesse contexto, a educação física não se restringe apenas à capacidade atlética, sendo também um pilar da formação integral do policial militar, moldando tanto o corpo quanto a mente para os desafios complexos que a profissão apresenta.

O uso da defesa pessoal, por sua vez, ganha relevância como ferramenta específica no arsenal de habilidades do policial militar, sendo um grande pilar da formação que busca equipar os profissionais com técnicas adequadas e seguras para a autodefesa e, quando necessário, para

a contenção de situações de riscos iminentes. Porém, a utilização de técnicas para defesa pessoal, devem ser cuidadosamente alinhadas aos princípios e normas, legais e éticos, evitando assim, abusos e garantindo a integridade, tanto do agente quanto daqueles aos quais estes prestam serviços.

Alinhado com a educação física e a defesa pessoal, o uso da força pela PMGO é uma prática considerável que envolve constância e estabilidade entre a manutenção da ordem pública e o respeito aos direitos fundamentais dos cidadãos. Alicerçado à Constituição Federal de 1988, o emprego da força pelos policiais é legitimado e objetivado visando a preservação da ordem e segurança pública, porém, sempre desejando o exercício legal da força, pretendendo assim, exercê-la de forma responsável, proporcional e dentro dos limites legais. O treinamento busca não apenas habilidades técnicas, mas também, o discernimento na avaliação da necessidade de força. Tal desafio consiste em conciliar a eficácia no ajuste da ordem com o respeito absoluto aos princípios constitucionais e éticos, promovendo uma presença policial que inspire confiança na sociedade.

Portanto, o trabalho propõe-se a analisar de maneira abrangente a junção desses três elementos cruciais na atuação da PMGO. Ao considerar a interligação entre a educação física, a defesa pessoal e o uso da força, buscando a compreensão de como tais assuntos moldam a prática diária dos agentes. Este trabalho visa contribuir para uma reflexão mais aprofundada sobre a complexidade e os desafios inerentes à atividade da PMGO.

## **2 REVISÃO TEÓRICA**

De acordo com o Artigo 144 (Constituição Federal de 1988), a segurança pública, é dever do estado, direito e responsabilidade de todos, sendo exercida para a preservação da ordem pública e da inalterabilidade das pessoas e do patrimônio através dos seguintes órgãos: Polícia Federal; Polícia Rodoviária Federal; Polícia Ferroviária Federal; Polícia Civil; Polícia Militar e Corpo de bombeiros. Sendo assim, a concretização da segurança pública, como prescreve o artigo citado acima, demanda uma abordagem holística que englobe não apenas recursos materiais e tecnológicos, mas, a preparação física e mental dos profissionais encarregados.

O autor (Montti, 2003) cita que, uma boa preparação física assegura que esses agentes estejam aptos a enfrentar situações desafiadoras, garantindo a pronta resposta a possíveis eventos adversos. Além disso, para (Giuselini, 1996), a preparação mental se torna igualmente essencial, propiciando aos profissionais, a resiliência necessária para lidar com as pressões e a

tomada de decisões de forma ágil, agindo assim, de maneira ética e eficiente. A junção de uma constante preparação mental e física, pode contribuir para uma construção de uma força de segurança extremamente robusta, adquirindo assim, a capacidade de cumprir o dever de proteger toda a sociedade de forma eficaz e responsável.

De acordo com, (Giuselini, 1996), ao cultivar hábitos saudáveis que englobam nutrição equilibrada e atividade física consistente, as pessoas investirão de forma extremamente positiva, em seu bem-estar, fortalecendo assim, seu sistema imunológico, melhorando a sua qualidade de vida e conseqüentemente, amenizando potenciais riscos de enfermidades. Sendo assim, ter uma condição de bem-estar físico que inclui, além do bom funcionamento corporal, é relacionado também ao psicológico e social, sendo compreendido o bem-estar social como uma qualidade significativa de relações interpessoais.

Segundo (Couto 2014 p.54), a atividade física desempenha um papel fundamental na qualidade de vida, oferecendo diversos benefícios que são essenciais para o desempenho eficaz de funções que exijam uma resistência física maior, se tornando essencial para a promoção de uma saúde robusta.

Além disso, para (Minayo, M. C. de S, entre outros autores, 2011), os desafios enfrentados pelos policiais, que frequentemente incluem longos períodos de serviço, situações de alto estresse e a necessidade de manter níveis elevados de vigilância, destacam a importância crucial de uma boa preparação física.

De acordo com (PITANGA, 2010), a atividade física contribui consideravelmente para o aprimoramento da resistência cardiovascular e da capacidade respiratória, que são essenciais para enfrentar situações que demandem certa emergência e um grande esforço físico. Corroborando com a análise acima, as autoras (Minayo, M. C. de S. entre outros autores, 2011), a resistência aprimorada otimiza o desempenho em situações críticas, e promove a recuperação mais rápida após esforços prolongados. Além disso, a prática regular de exercícios físicos está associada à melhora da força muscular e da resistência, proporcionando aos agentes da segurança pública uma base precisa para o enfrentamento de demandas físicas variáveis em suas rotinas de trabalhos diários.

Segundo (MJ PM FERREIRA, entre outros autores, 2013), a atividade física visa trabalhar objetivando a melhora do dia a dia do policial militar, isso não apenas aprimora a capacidade de lidar com situações de combate, mas também reduz o risco de lesões relacionadas ao esforço físico. A atividade física desempenha um papel crucial na gestão do estresse, um aspecto inerente à profissão policial. Exercícios regulares são reconhecidos por reduzir os níveis de cortisol, hormônio associado ao estresse, e promovem a liberação de endorfinas, que são

responsáveis pela sensação de bem-estar. Tal redução do estresse não apenas melhora o estado mental dos policiais, mas também, contribui para a prevenção de condições maléficas de saúde mental, tão prevalentes nesta profissão desafiadora.

O artigo 234 do Código Penal Militar estipula certas diretrizes e limites em relação ao uso de força por parte dos agentes de segurança pública em serviço. Essa estruturação legal possui importância acentuada, pois circunscreve parâmetros éticos e legais que regem as ações em situações em que se fazem necessárias o emprego de força física.

Art. 234. O emprego da força só é permitido quando indispensável, no caso de desobediência, resistência ou tentativa de fuga. Se houver resistência da parte de terceiros poderão ser usados os meios necessários para vencê-la ou para defesa do executor e seus auxiliares, inclusive a prisão do ofensor. De tudo se lavrará auto subscrito pelo executor e por duas testemunhas. Emprego de algemas §1º O emprego de algemas deve ser evitado, desde que não haja perigo de fuga ou agressão por parte do preso, [...]. §2º O recurso ao uso de armas só se justifica quando absolutamente necessário para vencer a resistência ou proteger a incolumidade do executor da prisão ou de auxiliar seu.

De acordo com a Secretaria Nacional de Segurança Pública (SENASP, 2006), existe modelo básico do uso progressivo da força que envolve diversos níveis de uso correto da força, sendo sua aplicação determinada pela veemência do comportamento do agressor, este é um modelo progressivo de uso da força que se baseia em seis níveis, iniciado pela presença física e verbalização, sendo estes respectivamente, dois níveis baseados no comportamento em que o agressor coopera com a abordagem. Prosseguindo para o terceiro nível, o controle de contato é definido como técnicas de controle e imobilização, inclusive com uso de algemas, diante de uma resistência passiva. Passando para o quarto nível, o controle físico só é utilizado em casos de resistência ativa do indivíduo. Para o quinto nível, quando o agressor possuir uma resistência hostil, as táticas defensivas não letais, visam enfrentar o agressor com uso de métodos não letais. Finalmente, a força letal é o último recurso, devendo ser utilizada apenas, em situações que o agressor ameaça a vida de terceiros. Sendo esse o último recurso dos níveis de uso progressivo da força. (SENASP, 2006)

Hélio Gracie (1913 – 2009), foi uma figura extremamente conhecida no jiu-jitsu. Sua abordagem priorizava a eficiência e a aplicação prática em situações do dia a dia, enfatizando a autodefesa como parte integral do treinamento, essa filosofia pode ter implicações significativas para profissionais da segurança, como a Polícia Militar.

As artes marciais, incluindo o jiu-jitsu alinham-se com princípios de uso proporcional da força, ao capacitar os policiais a controlarem situações de maneira mais eficaz e com menor risco de lesões graves. Além disso, o treinamento nas artes marciais, pode contribuir para a mentalidade de resolução de conflitos de forma não violenta em combate. (PIRES, 2018 p.35).

Segundo (Sou da Paz, 2019), o uso da força na atividade policial é uma ferramenta essencial para manter a ordem e proteger a sociedade, sendo essa uma defesa que proporciona aos policiais o aprendizado de ação e reação, presteza de movimentos e serenidade na tomada de decisões. Sendo assim, os policiais, ao empregarem a força de maneira adequada e proporcional, garantem a segurança pública, que é pautada por diretrizes éticas e legais, priorizando sempre, o bem-estar populacional e evitando abusos de poder.

De acordo com o Manual de Técnicas de Imobilização (MJ QOPM MADY, 2022), o treinamento adequado dos agentes de segurança pública, em alicerce aos protocolos obsoletos, assegura que o uso da força precisa estar concomitante à gravidade da ameaça ou uma resistência ativa, recorrendo, quando necessário, aos pontos de dor física, praticando técnicas de imobilização e, por fim, encaminhando o agressor por técnicas de condução. Aprimorar o policial para que este esteja constantemente preparado implica fornecer treinamento contínuo que amplie suas habilidades de avaliação de cenários, leitura de sinais de perigo e tomada de decisões rápidas.

Concomitantemente ao uso de força e a educação física, a defesa pessoal, no contexto do policial militar desempenha um papel crucial na garantia da segurança individual e na eficácia do cumprimento do dever. (SANDES, 2007), diante de situações imprevisíveis e muitas vezes perigosas, os policiais militares precisam ser treinados com técnicas especializadas que visam protegê-los de agressões físicas, garantindo que estes agentes estejam aptos para o cumprimento de suas responsabilidades de forma abrangente e segura. Essas técnicas incluem manobras de imobilização, desarmamento e controle de confrontos, proporcionando aos policiais habilidades prontas para serem empregadas de maneira proporcional e legal, contribuindo para a preservação da ordem pública e a integridade física tanto dos agentes quanto da comunidade que servem.

Para (ALDEN JOSE, 2007), a defesa pessoal surge como um pilar essencial na formação do policial, que por sua vez perpassa frequentemente por situações que são extremamente desafiadores, que demandam habilidades específicas com o objetivo de preservar a integridade e a segurança pública.

Segundo Alden José, 2007, “A defesa da agressão inicia-se antes que esta se concretize, é preciso educar o policial a estar sempre preparado, para que ele possa, através de

treinamento, melhorar a sua capacidade de antever e prever uma situação de risco ou agressão”. Sendo assim, é visível a necessidade de uma prevenção e preparação dos agentes para atuação em campo, reconhecendo que, a defesa não se inicia apenas no ato do confronto, mas sim, na capacidade do policial de se antecipar, averiguando risco eminentes.

### **3 METODOLOGIA**

Tal pesquisa utiliza o método quantitativo para avaliar o uso da força, da defesa pessoal e da educação física na atividade policial, sendo destacado aspectos técnicos e estratégicos para uma melhor ação dos agentes. A decisão da utilização da plataforma do Google Forms traz a objetividade do trabalho e a busca pela quantificação dos padrões de decisões e normas utilizadas pela PMGO.

O uso de tal plataforma visa fornecer uma base sólida de respostas dos policiais, para uma análise minuciosa, observando assim, padrões de ações que são perigosos ou não para os Policiais Militares, podendo concluir após a análise, como o uso da força, a educação física e o uso da defesa pessoal são de extrema importância para os Policiais Militares em atividade gerando assim, mais segurança, tanto para a população, quanto para os agentes da segurança pública.

Então, a escolha pelo Google Forms como plataforma, visa uma pesquisa objetiva, pois, além de proporcionar a praticidade durante as coletas e organização dos dados, sugere uma abordagem contemporânea do tema, visto que, a plataforma é prática e acessível para todos.

A atividade policial exige certa compreensão aprofundada das estratégias e técnicas utilizadas. O tema dessa pesquisa tem como objetivo da metodologia a análise e a quantificação dos métodos utilizados atualmente em ações policiais, aprimorar o entendimento dos demais em relação à importância dessas práticas, visando uma ação policial mais segura e menos danosa para nós, policiais e, para a população.

A análise será realizada em cada aspecto do tema, avaliando e questionando os profissionais que irão responder as perguntas. O resultado poderá revelar correlações entre a condição física dos agentes em relação aos três subtemas e o sucesso na aplicação de estratégias que se equiparam para a melhor atividade policial.

Sendo assim, a abordagem técnica e estratégia que foi adotada para a pesquisa oferece a visão aprofundada sobre a importância do uso da força, da defesa pessoal e da educação física durante a atividade policial. Assim, ao combinar os métodos quantitativos, a análise estatística

e uma plataforma de pesquisa moderna, busco fundamentar a relevância desses elementos cruciais na formação e na atuação dos policiais.

#### **4 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

No âmbito da polícia militar, no qual o emprego da força é uma das ferramentas essenciais para a manutenção da ordem pública, a compreensão das percepções, práticas e desafios que são enfrentados pelos policiais dentro desse contexto, são essenciais para a promoção de uma atuação mais eficaz e responsável. Portanto, a realização do questionário buscou analisar a opinião dos combatentes de campo, surgindo como uma importante ferramenta de pesquisa, capaz de fornecer certos insights sobre a atuação da polícia militar. Explorando opiniões e experiências dos agentes, se torna possível identificar padrões, lacunas e oportunidades de aprimoramento nas políticas militares.

Para análise do tema informado, foi utilizado o Google Forms para coleta de informações para uma análise correta e de forma centrada, focada no tema e objetivos propostos.

No questionário foram analisadas 32 respostas, todas as perguntas foram voltadas à área de uso da força, defesa pessoal e atividade física no contexto do Policial Militar de Goiás.

Foram analisadas 30 pessoas do sexo Masculino, totalizando (93,80%) e 2 pessoas do sexo Feminino, totalizando (06,20%).

Analisando a idade das pessoas que responderam o questionário, 68,8%, totalizando tem idade entre 26 e 35 anos, o restante 31,2%, tem entre 18 e 25 anos.

Em seu terceiro item, foi verificado o tempo de serviço militar, visto que tais práticas que são tema deste trabalho, são de extrema importância para todos os Policiais, concluindo-se que, 96,9% dos policiais possuem até 5 anos de Serviço Militar, sendo somente 3,1% que possui de 6 a 12 anos de serviço. Concluindo que os policiais que foram analisados ingressaram na carreira Militar há menos de 5 anos, possuindo assim a probabilidade de ter menos experiências do que o policial que está há cerca de 6 a 12 anos em trabalho.

Foi analisado a função em que o Policial atualmente se encontra, sendo constatado que todos os policiais analisados (32 – 100%) são soldados.

#### 4.1 USO DA FORÇA, UMA ANÁLISE SOBRE SUA QUALIDADE NO CONTEXTO DA PMGO.

Para a iniciação das análises dos objetivos específicos, foram realizadas perguntas intrínsecas para o melhor aproveitamento e análise das respostas coletadas.

No objetivo de realizar a análise do uso da força, foi realizada a seguinte pergunta:

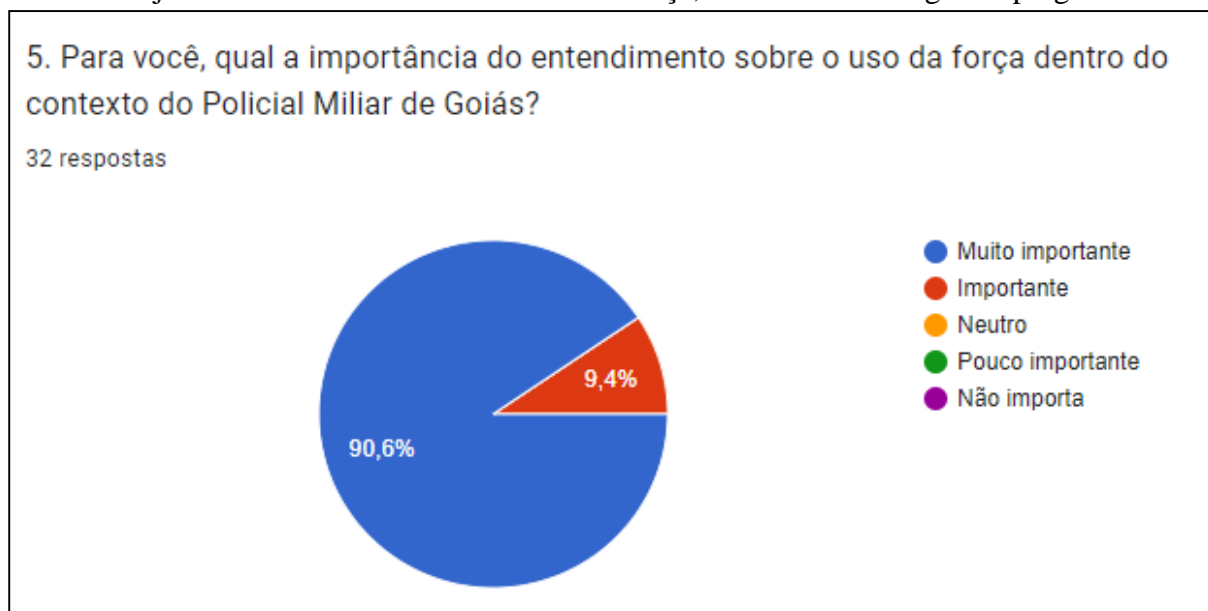


Figura 1 – Questionário Uso da força, defesa pessoal e a atividade física no contexto da PMGO.

Sendo constatado que 90,6% dos votantes consideram o entendimento sobre o uso da força no contexto da PMGO uma questão de alta relevância, concluindo-se que, atualmente, os policiais estão, a todo momento sendo abordados sobre como essa importância impacta suas atividades. Consequentemente, 9,4% dos respondentes acredita que tal questionamento é impotante.

Prosseguindo com o questionário, foi realizado a análise continuada sobre o uso da força. Os policiais foram questionados sobre a frequência dentro da atividade policial em que eles se deparam com a necessidade de um uso mais moderado da força, analisando sempre o contexto em que a situação está sendo instalada e priorizando a segurança dos policiais e da população do local.

6. Com que frequência dentro da atividade policial você se depara com situações que exigem de você um uso moderado da força?

32 respostas

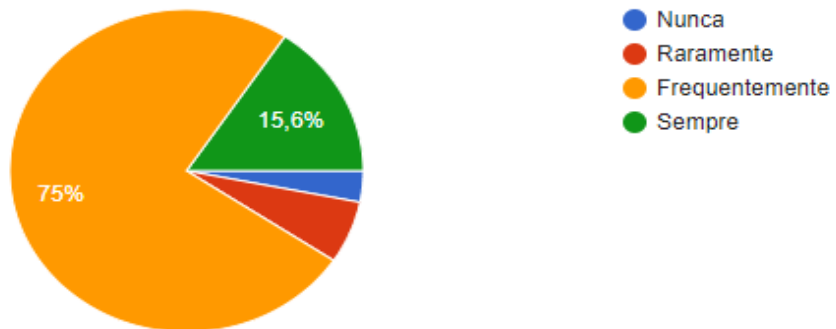


Figura 2 - Questionário Uso da força, defesa pessoal e a atividade física no contexto da PMGO.

75% dos respondentes informaram que utilizam de forma frequente o uso moderado da força durante a atividade policial, dado que sugere que os respondentes realizam serviços militares que implicam o uso da força. Por conseguinte, 15,6%, utilizam o uso da força sempre que necessário. Entretanto, 6,3% e 3,1% dos respondentes empregam a força raramente ou nunca a utilizaram mesmo em situações que exigissem o uso moderado dessa.

Conseqüentemente, o objetivo da próxima pergunta foi analisar a avaliação dos militares em relação ao treinamento recebido para a moderação do uso da força durante o serviço. Foi analisado que, 40,6% dos respondentes acreditam que o treinamento para o uso adequado da força foi realizado de forma boa. Em concordância, 21,9% dos respondentes analisaram como excelente. Porém, em discordância dos demais votantes, 25% acreditam que o treinamento é regular, por fim, 12,5% acreditam que o treinamento é de fato, insuficiente.

Sendo assim, corroborando com o posicionamento da Secretaria Nacional de Segurança Pública (SENASP, 2006), os respondentes analisam o uso progressivo da força como uma pauta de extrema importância dentro da atividade policial, seguindo com as diretrizes respaldadas pelos ensinamentos na academia de polícia. Portanto, mesmo se deparando com certa frequência com situações que impliquem o uso evolutivo da força, os policiais de Goiás possuem a compreensão necessária para a utilização do uso correto.

Validando o posicionamento supracitado, o Art 234 do Código Penal Militar respaldando a análise, comunica sobre o emprego da força apenas em situações que esta se torna indispensável para a manutenção da ordem pública.

## 4.2 ANÁLISE DO TREINAMENTO EM DEFESA PESSOAL DA PMGO.

Para iniciar análise deste subtema proposto para o trabalho, foi de extrema importância, durante a formulação das perguntas, analisar se o treinamento fornecido pela polícia militar em relação à defesa pessoal era certamente suficiente para a atuação segura do policial durante o serviço.

A análise foi sobre o treinamento recebido durante a formação na academia de Polícia de Goiás.

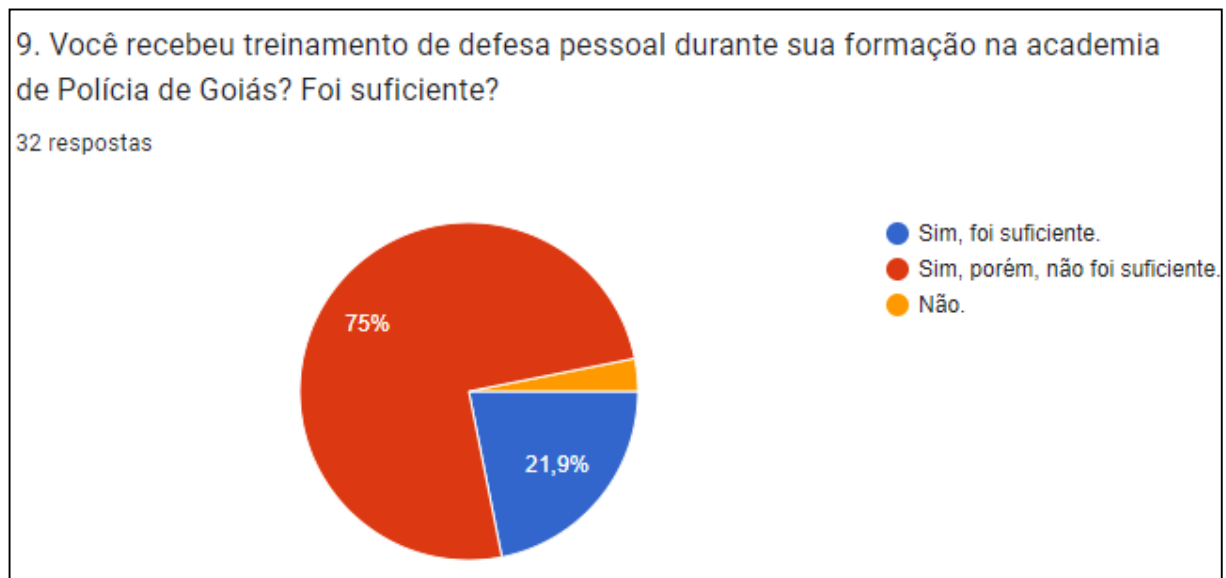


Figura 3 - Questionário Uso da força, defesa pessoal e a atividade física no contexto da PMGO.

Sendo assim, 75% dos respondentes confirmam que receberam o treinamento de defesa pessoal fornecido pela academia, porém, acreditam que tal treinamento não foi suficiente para a formação da academia, sendo assim, seria necessário um treinamento em defesa pessoal mais completo, incentivando e auxiliando os policiais em uma pauta tão importante. Seguindo, 3,1% informaram que não receberam o treinamento para defesa pessoal durante a academia de polícia, o que aparentemente apresenta uma falha no treinamento desses soldados. Por fim, 21,9% informaram que receberam o treinamento e acreditam que este treinamento foi suficiente para a finalização da academia de polícia.

Concomitantemente com o questionamento anterior, a seguinte pergunta solicitou a avaliação dos respondentes em relação a eficácia do treinamento em defesa pessoal para a atividade em campo, sendo constatado que, 56,3% concluem que, o treinamento é ineficaz para as atividades em campo, porém, 43,8% concluem que, este treinamento foi eficaz para atividades em campo.

Portanto, é analisado que o treinamento em defesa pessoal fornecido pela PMGO não é eficaz para uma segurança justa do policial e da população, análise que impacta diretamente artigo (ALDEN JOSE, 2007), visto que este comunica sobre a importância de um treinamento coerente e eficaz para a criação de policiais preparados para o ambiente de trabalho. É de extrema relevância possuir policiais bem treinados para que eles possam melhorar sua capacidade de antever e prever situações de risco, protegendo assim, todos os envolvidos.

Consentindo com o artigo citado acima, (SANDES, 2007) afirma que, diante das diversas situações imprevisíveis perpassadas pelos policiais militares, é indispensável o treinamento com técnicas especializadas que visam protegê-los de agressões físicas, o que garante que esses agentes estejam aptos para cumprir todas as responsabilidades atribuídas para esse cargo que possui uma importância extrema dentro da sociedade.

#### **4.1 A ATIVIDADE FÍSICA NO CONTEXTO DO POLÍCIAL MILITAR DE GOIÁS**

Para a finalização do questionário, foram estipuladas perguntas com a finalidade de analisar a forma que a atividade física pode auxiliar os policiais militares em serviço.

Com o objetivo de analisar a importância da atividade física, a primeira questão relacionada à educação física foi sobre a prática de atividades físicas e a quantidade de vezes por semana em que a prática é realizada., sendo assim, foi constatado que, 62,5% dos policiais realizam a prática de atividades físicas de maneira rotineira, cerca de 2 a 3 vezes por semana. Consequente, 25% informou que pratica atividades de forma regular cerca de 4 a 5 vezes por semana. Porém, 6,3% informam que não praticam nenhum tipo de atividade física durante a semana, e, 6,3% praticam atividades físicas, porém, apenas uma vez na semana.

Objetivando a análise da importância da atividade física no contexto do policial militar, foi realizada a seguinte pergunta:

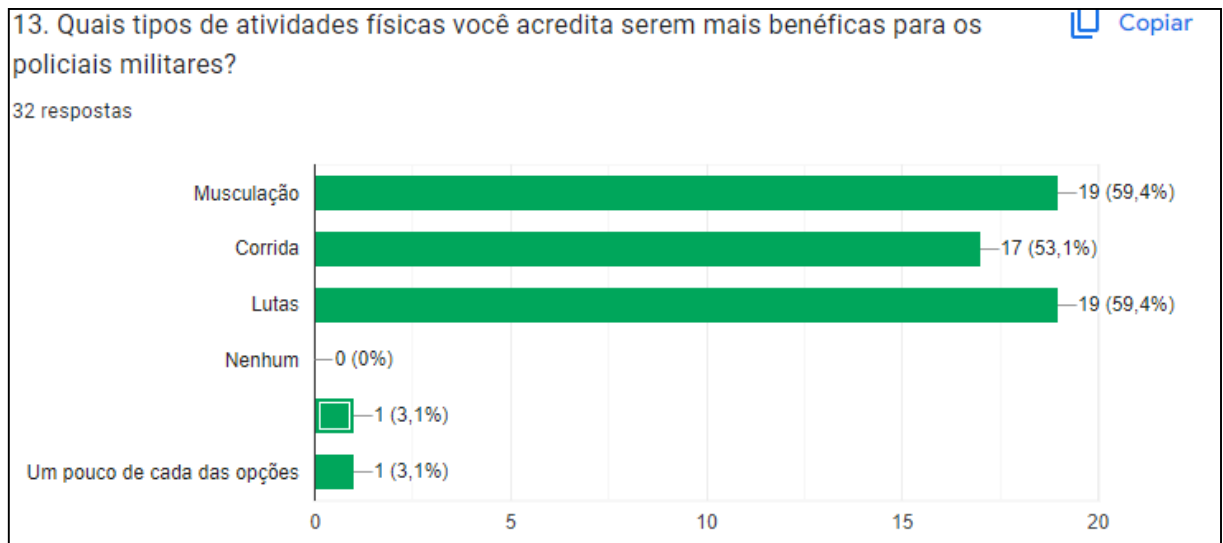


Figura 4 - Questionário Uso da força, defesa pessoal e a atividade física no contexto da PMGO.

Com resultado de 65,6%, os policiais acreditam que a prática regular de atividades físicas é um ponto essencial dentro do serviço e 34,4% deles acreditam que a prática é muito importante.

Subsequente à análise acima, foi questionado sobre quais práticas de atividades físicas são realizadas pelos policiais, sendo constatado que:

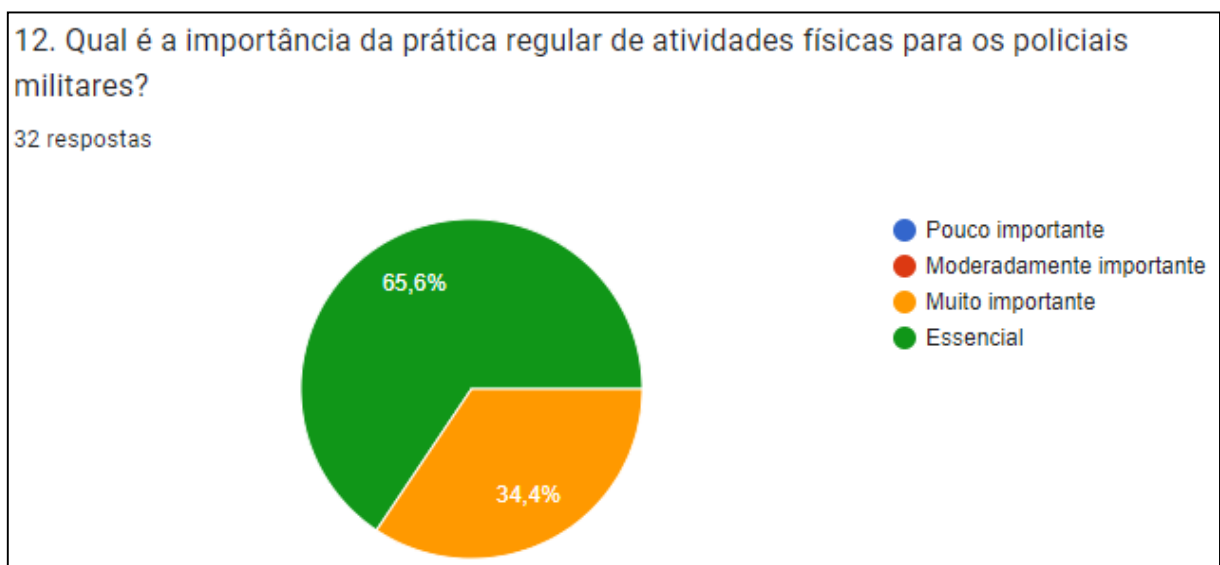


Figura 5 - Questionário Uso da força, defesa pessoal e a atividade física no contexto da PMGO.

59,4% dos policiais realizam a prática de musculação; 53,1% deles pratica a atividade física de corrida; 59,4% realiza a prática de lutas. Por fim, 3,1%, realiza a prática de um pouco

de cada opção, inferindo-se do gráfico que uma porcentagem abundante de soldados realizam práticas de exercícios físicos diários.

Por fim, os policiais foram questionados se o equilíbrio entre uso da força, defesa pessoal e educação física contribuem para o desempenho eficaz das atividades policiais, sendo constatado com 100% das respostas que, tal equilíbrio contribui positivamente para o desempenho de maneira eficaz dos policiais.

Reafirmando o que foi proposto por (Montti, 2003) em seu artigo, uma boa preparação física consegue certificar que os agentes da polícia estão prontos para o enfrentamento de situações certamente desafiadoras, essa boa preparação garante uma pronta e objetiva resposta a possíveis eventos adversos.

Subsequente a afirmação do autor citado acima, o artigo do MJ PM FERREIRA entre outros autores, 2013, corrobora para afirmação sobre a importância da prática da atividade física no contexto do policial militar, analisando o modo como tal atividade aprimora a capacidade de lidar com diversas situações de combate, auxiliando também, a reduzir os riscos de possíveis lesões relacionadas aos esforços físicos que o policial realiza. É constatado também que, a prática de atividades regulares auxilia na gestão do estresse, visto que a realização das atividades físicas cooperam para a redução dos níveis de cortisol, hormônio que é associado ao estresse.

Sendo assim, como forma de incentivar os policiais a opinarem para melhorias no treinamento durante o serviço policial foram solicitadas sugestões para a melhor preparação dos policiais nas áreas que foram percorridas acima. Os respondentes inseriram opiniões como: o incentivo à prática de artes marciais, melhorias nas aulas de defesa pessoal, programas de treinamento de artes marciais três vezes por semana durante a formação e atividades regulares fornecidas pelo batalhão.

Portanto, ao analisar as respostas do questionário, é observado de maneira excessiva a falta de um treinamento mais completo em defesa pessoal para a maior segurança dos policiais em serviço.

No âmbito do uso da força e da atividade física, é constatado que não existe uma lacuna exacerbada da falta de treinamento, sendo assim, conforme as respostas analisadas, os policiais estão com as expectativas em relação as duas áreas dentro do previsto.

## 5 CONCLUSÃO

A avaliação dos pontos em relação ao tema, no contexto do Policial Militar de Goiás forneceu insights de extrema importância e os desafios inerentes à preparação física e técnica dos agentes de segurança pública. Porém, durante a análise do treinamento em defesa pessoal, foi constatado diversas deficiências significativas que exigem atenção e aprimoramento.

Após a análise da pesquisa, foi evidenciado que a eficácia do treinamento em defesa pessoal está diretamente ligada à segurança e a eficiência dos policiais em situações de conflito e risco. Sua insuficiência na avaliação desse treinamento abarca preocupações quanto à segurança da população e dos agentes de segurança pública em relação aos cenários adversos em que esses agentes, durante o trabalho precisam perpassar.

Em relação aos demais temas deste trabalho (uso da força e educação física), foi analisado que, para os policiais que participaram do questionário, o treinamento dessas questões é suficiente e tal treinamento acopla a maioria das possíveis situações em que o uso da força e a educação física seriam necessárias.

Diante desse cenário, se torna imperativo que as instituições responsáveis pelo treinamento em defesa pessoal reavaliem os métodos de ensino, a fim de asseverar que os agentes estejam devidamente aptos para possíveis enfrentamentos de desafios que são cotidianos na vida do policial. Além disso, se torna fundamental investir em programas de capacitação contínua e atualização técnica, objetivando o aprimoramento dessas habilidades, promovendo assim, a segurança de todos.

Portanto, o presente trabalho cumpriu com seus objetivos de analisar os aspectos passíveis de melhora dentro do treinamento da Polícia Militar de Goiás. Visando assim, uma maior segurança dos agentes que diariamente se dispõem a cuidar da população, merecendo, portanto, um treinamento eficaz e de qualidade durante todos os anos de serviço em que estes estiverem atuando.

## REFERÊNCIAS

JOSE, A. Defesa pessoal – uma questão de sobrevivência policial (2007) Disponível em < <http://abordagempolicial.com/2007/12/637>> Acesso em 04 jan de 2024.

Brasil. Constituição da República Federativa do Brasil de 1988. Disponível em: [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/constituicao/constituicao.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm).

COELHO, Cleves Mendonça; SOUZA, Hidecazio de Oliveira. “A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA E SUA CONTRIBUIÇÃO PARA A SAÚDE E DESEMPENHO DO TRABALHO DO POLICIAL MILITAR”. Goiânia, Março de 2018. p. 1-12. Disponível em:

[http://dspace.pm.go.gov.br:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/2007/979255302-874\\_Cleves\\_Mendon%C3%A7a\\_Coelho\\_TCC\\_13447\\_1418223891.pdf?sequence=1&isAllowed=y#:~:text=A%20pr%C3%A1tica%20de%20atividade%20f%C3%ADsica,d e%20vida%20a%20esse%20profissional](http://dspace.pm.go.gov.br:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/2007/979255302-874_Cleves_Mendon%C3%A7a_Coelho_TCC_13447_1418223891.pdf?sequence=1&isAllowed=y#:~:text=A%20pr%C3%A1tica%20de%20atividade%20f%C3%ADsica,d e%20vida%20a%20esse%20profissional).

COUTO, G.; VANDENBERGHE, L.; BRITO, E.A.G. Interações interpessoais e estresse entre policiais militares: um estudo correlacional. Arquivos Brasileiros de Psicologia, v. 64, n. 2, p. 47-63, 2012. Disponível em: [http://unifia.edu.br/revista\\_eletronica/revistas/saude\\_foco/artigos/ano2014/imc\\_militares.pdf](http://unifia.edu.br/revista_eletronica/revistas/saude_foco/artigos/ano2014/imc_militares.pdf).

DEL, 1001. Disponível em: <[https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/decreto-lei/del1001.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/decreto-lei/del1001.htm)>. Acesso em: 11 jan. 2024. Disponível em: <[https://soudapaz.org/wp-content/uploads/2019/12/posicionamento\\_sobre\\_uso\\_da\\_for\\_a\\_pelas\\_policias.pdf](https://soudapaz.org/wp-content/uploads/2019/12/posicionamento_sobre_uso_da_for_a_pelas_policias.pdf)>. Acesso em: 31 jan. 2024.

**EDIÇÃO, 1ª. TÉCNICAS DE IMOBILIZAÇÃO E CONDUÇÃO PARA A ATIVIDADE DE RPA.** Disponível em: <[https://www.pmpr.pr.gov.br/sites/default/arquivos\\_restritos/files/documento/2022-07/2022\\_-\\_tecnicas\\_de\\_imobilizacao\\_e\\_conducao\\_para\\_a\\_atividade\\_de\\_rpa.pdf](https://www.pmpr.pr.gov.br/sites/default/arquivos_restritos/files/documento/2022-07/2022_-_tecnicas_de_imobilizacao_e_conducao_para_a_atividade_de_rpa.pdf)>. Acesso em: 21 jan. 2024.

FAGUNDES, Diego Vinícios de Araújo. **Uso legal e progressivo da força na atividade policial**. Revista Jus Navigandi, ISSN 1518-4862, Teresina, ano 22, n. 4950, 19 jan. 2017. Disponível em: <<https://jus.com.br/artigos/55134>>. Acesso em: 04 jan de 2024.

FRAZÃO, D. Helio Gracie. Disponível em: <[https://www.ebiografia.com/helio\\_gracie/](https://www.ebiografia.com/helio_gracie/)>. Acesso em: 11 jan. 2024.

GUISELINI, Mauro. Qualidade de vida: um programa prático para um corpo saudável. São Paulo: gente 2ª ed., 1996.

LIPP, M. E. N. Manual do Inventário de Sintomas de Stress para adultos de Lipp (ISSL). 2.ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000.

MAJ PM Ferreira; 2º SGT PM Sônia; 2º SGT PM Bragança; CB PM Gaspar. Necessidade da Atividade Física para o Serviço Policial Militar. Disponível em: <http://www.pm.pa.gov.br/files/files/necessidade%20atividade%20fisica%20para%20o%20Policial%20Miitar.pdf>

Mendes, Kaio Fernando Soares, Francisca Pinheiro da Silveira Costa, and Vandeni Clarice Kunz. "**USO LEGAL E PROGRESSIVO DA FORÇA**." Guarda Civil Municipal De Engenheiro Coelho, São Paulo. 2016. 31 p. Disponível em: <https://books.google.com.br/books?Id=>. Acesso em: 04 jan de 2024.

MINAS GERAIS. Polícia Militar. Manual Técnico-profissional n 3.04.13/2013 Defesa Pessoal Policial. Belo Horizonte: PMMG - Comando-Geral, 2013.

MINAYO, M. C. DE S.; ASSIS, S. G. De; OLIVEIRA, R. V. C. De. Impacto das atividades profissionais na saúde física e mental dos policiais civis e militares do Rio de Janeiro (RJ, Brasil). Ciencia & saude coletiva, v. 16, n. 4, p. 2199–2209, 2011.

MONTTI, Marcelo. Importância da Atividade Física. 2005. Disponível em: <https://www.boasaude.com.br/artigos-de-saude/4772/-1/importancia-da-atividade-fisica.html>

PIRES, Lucas, A.. Com as próprias mãos: etnografia das artes marciais e da defesa pessoal no treinamento policial militar. (Dissertação- Mestrado em Antropologia Social). Universidade Federal de São Carlos, 2018, 133 p.

PITANGA, F. J. G. Epidemiologia da Atividade Física, do Exercício Físico e da Saúde. 3. ed. São Paulo: Phorte, 2010.

SENASP. Uso progressivo da força. 2009. 28 p. Disponível em: [http://www.justica.gov.br/sua-seguranca/seguranca-publica/analise-e-pesquisa/download/outras\\_publicacoes/pagina-2/5cadernotematico\\_uso-progressivo-da-forca](http://www.justica.gov.br/sua-seguranca/seguranca-publica/analise-e-pesquisa/download/outras_publicacoes/pagina-2/5cadernotematico_uso-progressivo-da-forca).

SILVEIRA, M. A.. 2º Tem PM 925824-8. Estresse Policial X Atividade Física. 2001. Disponível em: <http://www.pm.sc.gov.br/artigos/1125.html>

Vaz, J. E. C.; LAZAROTTO, A. C. A importância do treinamento contínuo em defesa pessoal para a atividade policial militar. Brazilian Journal of Development, v. 9, n. 7, p. 21304–21319, 2023.