



**POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DE GOIÁS
COMANDO DA ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR
DIRETORIA DE ENSINO E PESQUISA
ESPECIALIZAÇÃO EM POLÍCIA E SEGURANÇA PÚBLICA**



NICOLAS NASCIMENTO LIMA

**UMA ANÁLISE DA IMPORTÂNCIA DE TÉCNICAS DE DEFESA PESSOAL
NA ATIVIDADE POLICIAL MILITAR**

GOIÂNIA-GO

2024

NICOLAS NASCIMENTO LIMA

**UMA ANÁLISE DA IMPORTÂNCIA DE TÉCNICAS DE DEFESA PESSOAL
NA ATIVIDADE POLICIAL MILITAR**

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 orientação do Prof. Brunner Ramos da Silva.

GOIÂNIA-GO

2024

UMA ANÁLISE DA IMPORTÂNCIA DE TÉCNICAS DE DEFESA PESSOAL NA ATIVIDADE POLICIAL MILITAR

AN ANALYSIS OF THE IMPORTANCE OF PERSONAL DEFENSE TECHNIQUES IN MILITARY POLICE ACTIVITIES

Nicolas Nascimento Lima ¹
Brunner Ramos da Silva ²

RESUMO

A presente pesquisa tem como objetivo analisar a importância da defesa pessoal policial na rotina de um policial militar e, aborda, também, questões relacionadas a atividade física do policial. Para isso, realizou-se um questionário pela plataforma Google Forms aplicado para uma parcela de policiais militares de Goiás. Além disso, foram feitos estudos de casos reais em que o agente de segurança pública demonstrou a eficiência do conhecimento e do treinamento de artes marciais. Os resultados apontam que todos os voluntários da pesquisa consideraram importante a prática defesa pessoal policial, sendo o Jiu-jitsu a modalidade mais eficiente para a maior parte dos questionados.

Palavras-chaves: defesa pessoal policial; policial militar; artes marciais.

ABSTRACT

The aim of this study was to analyze the importance of police self-defense in the routine of a military police officer and also to address issues related to the physical activity of police officers. To this end, a questionnaire was carried out using the Google Forms platform and applied to a group of military police officers from Goiás. In addition, real-life case studies were carried out in which public security agents demonstrated the effectiveness of martial arts knowledge and training. The results show that all the volunteers in the survey consider it important to practice police self-defense, with Jiu-Jitsu being the most effective discipline for the majority of those questioned.

Keywords: police self-defense; military police; martial arts.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	3
2 REVISÃO TEÓRICA	4
2.1 CONTEXTO HISTÓRICO DA DEFESA PESSOAL.....	4
2.1.2 DEFESA PESSOAL NO CONTEXTO POLICIAL MILITAR	5
2.1.3 NECESSIDADE DA ATIVIDADE FÍSICA PARA O BOM DESEMPENHO DO POLICIAL MILITAR NA SUA FUNÇÃO	7
3 METODOLOGIA	8
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO	8
TABELA 1 - Questionário aplicado aos policiais militares de Goiás.	9
GRÁFICO 1 – Policiais praticantes de artes marciais.	10
GRÁFICO 2 – Modalidade considerada mais eficiente ao policial militar.	11
GRÁFICO 3 - Eficiência da defesa pessoal policial em um possível confronto corporal.	12
5 CONCLUSÃO	13
REFERÊNCIAS.....	15

1 INTRODUÇÃO

Dentro da esfera do trabalho policial, muito se fala sobre o uso da força dos policiais em desfavor da sociedade. Nota-se que o profissional de segurança pública é respaldado pela lei a utilizar força física quando necessário, desde que ela não seja excessiva e, respeitando, também, os requisitos dos níveis de progressão do uso da força. Porém, nem todo agente policial está preparado de fato para se defender de uma possível agressão em que sua arma de fogo esteja inacessível. Para isso, não é suficiente apenas o ensino teórico e pouco prático de defesa pessoal no contexto policial militar. Além disso, a educação física e o treinamento constante de artes marciais auxiliam inegavelmente o servidor nas suas atividades diárias.

O sobrepeso na vida policial, por exemplo, é constantemente observado pela sociedade, e isso além de levar uma imagem negativa à instituição, prejudica a saúde física e mental do profissional. Em 2023, a Polícia Militar do Distrito Federal registrou o índice de 62,78% do efetivo acima do peso ideal, com base em um edital que tinha por objetivo facilitar o acesso dos militares às academias de ginástica. Isso demonstra séria preocupação, pois aquele que não apresenta condições físicas plenas, dificilmente conseguirá se livrar de uma situação de injusta agressão (BRAZILIENSE, 2023).

A reflexão acerca da efetividade da defesa pessoal e da educação física na vida do policial é de urgente e extrema importância. Uma vez que, ainda hoje, em 2023, milhares de profissionais de segurança pública vivem sem se importar com a saúde física, com a capacitação e a aprimoração técnica para o serviço policial, como o conhecimento de artes marciais voltadas para defesa pessoal. Essa realidade decorre de diversos fatores: comodismo, precariedade de ensino técnico, estresse decorrente da função e falta de incentivo institucional.

Nesse contexto, o trabalho mostrará como o estudo do tema pode ser aplicado no contexto policial a fim de que se crie uma visão sistêmica acerca dos benefícios de se ter rotinas de treinamentos constantes tanto de defesa pessoal, quanto de educação física. Valorizando, dessa forma, a instituição policial militar e trazendo reconhecimento nas ações praticadas pelos profissionais da Polícia Militar do Estado de Goiás (PMGO).

Ademais, esta pesquisa tem como objetivo geral estudar a efetividade das técnicas de defesa pessoal no contexto policial, bem como a necessidade da educação física nas atividades diárias desses profissionais. Por outro lado, os objetivos específicos são: analisar qual a frequência ideal de prática das aulas de defesa pessoal, avaliar se existe alguma arte marcial que seja mais eficiente no exercício da profissão e identificar quais tipos de treinamentos de educação física mais se alinham a essa realidade.

Diante desse contexto, o presente estudo busca responder as seguintes perguntas: Se a PMGO der mais atenção para instruções de defesa pessoal e de educação física, facilitando o acesso às academias de ginástica e de artes marciais, os policiais militares terão mais resultado em suas ações? Com o uso de técnicas de defesa pessoal os militares responderão com o nível de força adequado a cada intervenção policial?

2 REVISÃO TEÓRICA

2.1 CONTEXTO HISTÓRICO DA DEFESA PESSOAL

Desde a Pré-História, no Período Paleolítico, o homem já tinha necessidade de se defender dos animais que eram sua presa durante a caça. Utilizavam madeiras, ossos e pedras lascadas para criar objetos que pudessem os ajudar em situação de risco contra os animais selvagens e para caçar. (NAVARRO, 2011)

Com a evolução dos tempos, o ser humano passa a ser ameaça para outro, tendo, então, que se adaptar para desenvolver habilidades e técnicas de lutas corporais para não ser agredido de forma brutal quando estiver desarmado. Sendo assim, surgem algumas metodologias de luta e combate corporal, principalmente na Ásia e no Leste Europeu, como o Aikido, Kung Fu e Karate, que serviam para conter os atos violentos nos conflitos imperiais e feudais. (MACHADO, 2013)

Durante a Segunda Guerra Mundial, Imi Lichtenfeld teve um importante papel para o avanço da defesa pessoal, esse homem observou que era necessário algum meio para se manter vivo diante de toda a situação horrível que acontecia nessa época. Dessa forma, ao analisar o fracasso das técnicas já existentes, criou um tipo de luta que usa o próprio corpo como ferramenta de combate, não exigindo características físicas específicas para praticá-la, podendo ser praticada por qualquer pessoa. Portanto, em meados da década de 40, Lichtenfeld criou o Krav Magá, em Israel. (HISTÓRIA..., 2020)

Atualmente, existem inúmeros tipos de artes marciais que podem ser usadas para defesa pessoal, alguns exemplos não ditos anteriormente são: Jiu-Jitsu, Boxe, Muay Thai, Kickboxing, Judô, Taekwondo, entre outros. Também é importante dizer que essas modalidades carregam consigo não apenas técnicas de luta, mas filosofias e crenças que auxiliam na espiritualidade do praticante, fortalecendo-o física e mentalmente para as atividades diárias. (FREITAS, 2020)

2.1.2 DEFESA PESSOAL NO CONTEXTO POLICIAL MILITAR

Os policiais militares são respaldados legalmente para agir com uso da força caso necessário. De acordo com Vaz e Lazarotto (2023), os agentes têm de observar o que diz o ordenamento jurídico para que não faça uso das suas prerrogativas arbitrariamente. Segundo a Constituição Federal de 1988 (CF), o policial militar como representante do Estado nas ruas é responsável pela ostensividade e preservação da ordem pública, tendo, assim, o dever de agir sempre que solicitado. (BRASIL, 1988)

Todavia, antes de adentrar no assunto proposto, deve-se salientar que, conforme o artigo 23 do Código Penal, a legítima defesa, o estado de necessidade, o estrito cumprimento do dever legal e o exercício regular do direito são causas de excludentes da ilicitude, ou seja, se o policial agir de acordo com essa previsão legal, não cometerá crime. (BRASIL, 1940)

O uso progressivo da força é outro ponto a ser observado para que se saiba em qual nível estará presente a defesa pessoal policial. Deste modo, a Secretaria Nacional de Segurança Pública os elenca da seguinte forma:

1. **Presença Física:** é apenas a presença policial, não usa força e responde à normalidade por parte do agressor;
2. **Verbalização:** é a simples comunicação, com o agressor cooperativo;
3. **Controle de contato:** é o controle das mãos, técnicas de condução e imobilização diante de resistência passiva do agressor;
4. **Controle físico:** emprego da força física para conter o resistente ativo, que desafia fisicamente o policial;
5. **Táticas defensivas não letais:** uso de todos os tipos de métodos menos letais, como gases, bastões, D.E.C (Dispositivo Eletrônico de Controle) e munições de elastômero;
6. **Força Letal:** uso mais extremo da força, usado em último caso, tem objetivo de neutralizar o agressor que ameaça a vida do policial e de terceiros. (SENASP, 2006).

Ressalta-se que as técnicas de defesa pessoal serão usadas no terceiro e quarto nível de uso da força (controle de contato e controle físico). Entretanto, existe precariedade de ensino dessa matéria para os policiais no Brasil, evidenciando anualmente vários casos de insucesso de emprego da força. Um exemplo disso aconteceu em Belém, no Pará, em que um homem

atacou o policial militar com uma barra de ferro, vindo o agente a se desequilibrar correndo de costas e logo em seguida caindo ao chão. (UOL, 2021).

Outro caso, desta vez de sucesso, aconteceu em Belo Horizonte, Minas Gerais, em que um homem agrediu dois policiais militares que fizeram uso da presença e da verbalização, mas não foram respondidos com cooperação por parte do indivíduo. Os agentes levaram o agressor ao chão e tentaram algemá-lo, porém não conseguiram, até que a policial usou uma técnica conhecida como arm-lock, ou chave de braço, no jiu jitsu, prosseguindo com o devido algemamento. (UOL, 2022).

Visto isso, cada caso é um caso, analisado de fora pode ser fácil dizer o que poderia ser feito naquele momento, mas na rua sempre é diferente, tudo pode acontecer e o policial militar tem que estar preparado para o pior. Todavia, nem sempre é treinado para isso, ficando refém de potenciais agressores.

O Jiu Jitsu é uma arte marcial que merece ser destacada na atividade policial. De acordo com Capraro e Lise (2018), essa modalidade se desenvolve na maior parte no chão, utilizando-se de torções de articulação, estrangulamentos e imobilizações. Deixando claro, portanto, que é extremamente funcional no exercício do dever da profissão, em que o militar necessita fazer o uso da força física quando necessário, em uma abordagem por exemplo. Ainda, o instrutor de defesa pessoal e investigador Paulo “Peposo” Curi, em seus ensinamentos, diz que além de habilidades técnicas que o Jiu Jitsu proporciona, ele colabora com os aspectos de equilíbrio emocional, sabedoria na hora de agir, confiança, raciocínio e prevenção. Todas essas características, inerentes do ser humano, são lapidadas pela prática da arte e funcionam de maneira eficiente e eficaz no serviço policial. (GRACIEMAG NEWSROOM, 2021).

Por fim, algumas academias de polícia militar existentes no Brasil, até possuem a disciplina de Defesa Pessoal Policial, como é o caso do CAPM (Comando da Academia de Polícia Militar do Estado de Goiás). Porém, apenas essas aulas durante o curso de formação de praças e oficiais, não possibilitam nem qualificam o policial para exercer com firmeza e qualidade o que foi aprendido. Exige-se de cada policial o interesse em aprimorar suas técnicas, além do incentivo estatal, uma vez que, conforme Pires (2018) o corpo precisa ser emulado para o combate por meio do treinamento constante, em que oferecerá melhoria de habilidades e padronização de movimentos. O mesmo autor também esclarece que a defesa pessoal policial ensina o discernimento de ação e reação aliadas às táticas de combate militares, o que favorece a tomada de decisão. (VAZ E LAZAROTTO, 2023).

2.1.3 NECESSIDADE DA ATIVIDADE FÍSICA PARA O BOM DESEMPENHO DO POLICIAL MILITAR NA SUA FUNÇÃO

O cidadão civil, ao decidir prestar concurso para carreiras policiais, deve saber desde já que uma das etapas mais difíceis da seleção é o chamado Teste de Aptidão Física (TAF). Em que é avaliado pela banca examinadora se o candidato tem plenas condições físicas para o exercício do cargo. (NUNES, 2023). Sendo assim, a preparação física é necessária até mesmo antes de compor a vaga nos quadros da instituição, observando-se que deve ser continuada durante toda a carreira na profissão, uma vez que é requisito para o cargo.

No ano de 2023, houve vários incidentes de candidatos que faleceram durante o TAF do concurso público. Como é o caso do jovem de 25 anos, do estado de Goiás, que, infelizmente, morreu durante a realização da prova de corrida de 12 minutos para o concurso de Soldado da Polícia Militar do Mato Grosso do Sul. Nesse viés, para Pelaquim (2023), não é um exercício considerado de risco, o que acontece é que as pessoas dão o máximo de si nessas provas e, às vezes, não estão preparadas o suficiente para tal, sendo um dia atípico para elas. (G1, 2023).

Outros incidentes, ocorridos em 2021, no intervalo de menos de 2 meses, chocaram a polícia goiana: o do Tenente da PMGO, que morreu depois de passar mal na prova de corrida de 5 quilômetros que deveria ser feita em no máximo 30 minutos, prova esta que seria um dos requisitos para entrar no Batalhão de Choque; e o do Sargento, também, da PMGO, que realizaria o TAF para progressão de carreira. (MAIS GOIÁS, 2021).

Todos esses fatos corroboram a ideia de que estar preparado fisicamente é de extrema importância para se livrar de uma potencial ocorrência em que seja necessário o uso de força e de resistência. Voltando para o lado da defesa pessoal policial, conforme Agnez (2020), as artes marciais, seja de qualquer modalidade, proporciona benefícios à saúde, como melhora na condição e forma física, na coordenação motora e no alívio do estresse, que é um fator importante a ser observado na profissão. A autora complementa a boa performance no controle emocional, superação e confiança de quem pratica alguma luta, o que ocasiona a excelência em um possível uso de técnicas de defesa pessoal na rotina de trabalho.

Com base em uma pesquisa realizada por Câmara e Oliveira (2023), em uma amostra de 216 policiais militares respondentes de um questionário sobre frequência de atividade física, observou-se que a menor participação foi dos militares do quadro de oficiais, os mesmos que planejam as estratégias para educação física em suas unidades, e a maior participação, dos cabos. Representando, portanto, uma séria preocupação em relação ao treinamento dos policiais militares no batalhão. (CÂMARA E OLIVEIRA, 2023).

3 METODOLOGIA

A metodologia a ser adotada nesta pesquisa se baseará especialmente em abordagens qualitativas, envolvendo estudos de caso e verificando-se a intenção de descrever e compreender situações reais, desenvolver teorias e explicar possíveis causas de um problema complexo. Vários vídeos e notícias sobre o tema já foram produzidos durante todos esses anos, mas poucas vezes explicados e compreendidos. Por isso, o trabalho focará em interpretar e analisar os dados disponíveis em noticiários e imagens de eventos reais da profissão policial militar, porquanto ser um dos métodos mais eficazes de exemplificar e explicar esse tipo de situação.

Além disso, será feita uma pesquisa em questionário pela plataforma Google Forms, a fim de coletar dados de policiais militares do estado de Goiás. Esta se baseará em identificar o sexo, idade, quantidade de policiais praticantes de artes marciais, modalidade de defesa pessoal julgada mais importante, entre outros assuntos provenientes.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Esta pesquisa foi realizada com auxílio da plataforma Google Forms, com perguntas respondidas por 21 policiais militares do estado de Goiás. O questionário abordou aspectos de sexo, idade e assuntos gerais sobre o tema abordado neste trabalho. Observou-se que a grande maioria dos respondentes eram do sexo masculino (81%) e com idade entre 18 e 30 anos.

Desse modo, é importante dizer que todos os profissionais que responderam à pesquisa consideraram importante o treinamento de técnicas de defesa pessoal para policiais militares e acreditam que o conhecimento em defesa pessoal policial pode ajudar o policial militar em um possível confronto de luta corporal, mas apenas 1 não considera importante que os policiais militares se interessem pelo treinamento continuado de defesa pessoal policial.

Também, foi extraído que 76,2% desses policiais não praticam nenhuma modalidade de arte marcial e 47,6% consideram o Jiu-jitsu como a arte marcial mais eficiente no contexto policial militar. Esses dados serão demonstrados na Tabela 1.

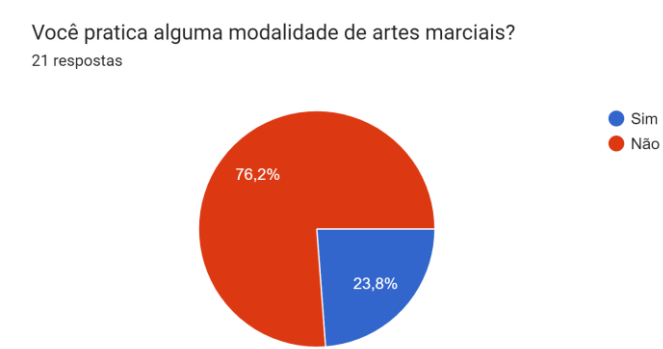
TABELA 1 - Questionário aplicado aos policiais militares de Goiás.

Variáveis	Nº	%
Sexo		
Masculino	17	81,00%
Feminino	4	19,00%
Idade		
18-20	5	23,80%
21-25	7	33,30%
26-30	5	23,80%
31-35	2	9,50%
36+	2	9,50%
Praticantes de arte marcial		
Masculino	5	23,8%
Feminino	0	0,00%
Modalidade mais eficiente para o policial		
Jiu-Jitsu	10	47,60%
Krav-Maga	2	9,50%
Boxe	2	9,50%
Muay-thai	2	9,50%
Judô	0	0,00%
Todas as alternativas	5	23,80%
Treinamento constante é importante?		
Sim	20	95,20%
Não	1	4,80%
O conhecimento de defesa pessoal pode ajudar no confronto?		

Sim	21	100,00%
-----	----	---------

Fonte: Dados da pesquisa, 2024.

GRÁFICO 1 – Policiais praticantes de artes marciais.



Fonte: Google Forms, 2024.

Conforme analisados a Tabela 1 e o Gráfico 1, é comum perceber que, por mais que seja considerada importante, existe pouca procura no ramo de defesa pessoal pelos policiais militares, sobretudo do sexo feminino. Uma das explicações, é de que, historicamente, o homem sentia necessidade de proteger seus entes queridos, usando dos meios disponíveis para tal, como lanças feitas por pedras e madeiras. Com isso, o instinto protetor masculino perdurou após séculos de existência. (NAVARRO, 2011).

Entretanto, essa estatística da busca de defesa pessoal por mulheres tem mudado ao longo do tempo. Hoje, é possível observar vários eventos específicos para o público feminino voltados para a área de defesa. Como exemplo, o programa aberto organizado pela Prefeitura de Goiânia chamado “Elas se defendem”, realizado no Paço Municipal da cidade de Goiânia no dia 1º de março de 2024. O objetivo seria aumentar a autoconfiança das mulheres e ensiná-las técnicas e procedimentos para se livrar de uma possível agressão. (EXPRESSO 360, 2024).

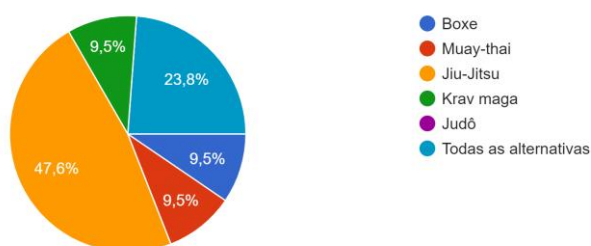
O aumento da procura pelo público feminino condiz com a realidade brasileira, em que, de acordo com o Ministério das Mulheres, nos dez primeiros meses de 2023, o Ligue 180 (Central de Atendimento à Mulher) registrou 74.584 denúncias de violência contra mulheres, sendo 55.524 por violência física. (GOVERNO FEDERAL, 2023).

Trazendo à realidade policial militar, a defesa pessoal para a policial feminina elevará seu nível de profissionalismo, uma vez que, por terem menor compleição física

comparada aos homens abordados, em sua maioria, facilitará em situações de contenção de agressores, retenção e contra retenção de armamento, golpes desestabilizadores e mobilidade policial. (AGEMPU, 2023).

GRÁFICO 2 – Modalidade considerada mais eficiente ao policial militar.

Qual modalidade de arte marcial seria mais eficiente no contexto policial militar?
21 respostas



Fonte: Google Forms, 2024.

Conforme o Gráfico 2, registrou-se 47,6% de respostas em Jiu-Jitsu, 23,8% que votaram em todas as alternativas como eficientes, 9,5% em Krav-maga, 9,5% em Muay-thai, 9,5% em Boxe e 0% em Judô.

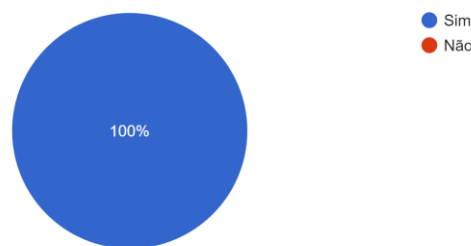
Alexandre Aragão, policial e professor de defesa pessoal, ressalta que o agente de segurança pública deve ter conhecimento em pelo menos o básico de várias artes marciais, não se engessando apenas em uma, pois ele tem que saber se defender, contra-atacar e imobilizar de forma menos letal, e em último caso fazer o uso da arma de fogo, como mencionado no capítulo 2 deste trabalho. (LANCE, 2022).

O Jiu-Jitsu, por sua vez, se destaca pelo princípio dos difusores da arte no Brasil, a família Gracie. Nesse contexto, Hélio Gracie, conhecido como principal figura da luta, idealizou o sistema de alavanca, em que indivíduos mais fracos e mais franzinos conseguem vencer seus adversários mais fortes e mais pesados sem tanta dificuldade. A modalidade também traz valores que fazem parte da polícia militar, como respeito, disciplina e hierarquia, sendo, neste último caso, pelo sistema de faixas. Além disso, a saúde física e mental trazida pelo BJJ (Brazilian Jiu-Jitsu), proporciona aos policiais militares maior controle emocional em situações de estresse e pressão no dia a dia profissional. (BJJFANATICS, 2023)

Todavia, no Brasil ainda faltam mais reconhecimento e inclusão do esporte na formação de militares, diferentemente do Emirados Árabes, no qual o jiu-jitsu brasileiro é considerado esporte nacional, sendo até mesmo uma das disciplinas do currículo acadêmico nas escolas do país. (AGÊNCIA BRASIL, 2021).

GRÁFICO 3 - Eficiência da defesa pessoal policial em um possível confronto corporal.

Acredita que o conhecimento em defesa pessoal policial pode ajudar o policial militar em um possível confronto de luta corporal?
21 respostas



Fonte: Google Forms, 2024.

De acordo com o Gráfico 3, todos os policiais que responderam à pesquisa consideram que o conhecimento em defesa pessoal policial pode ajudar o militar em um possível confronto de luta corporal.

Em um vídeo postado na rede YouTube pelo canal SBT News, em 06/01/2022, um policial de folga reagiu a um assaltante que entraria em sua residência, no DF, vindo os dois a caírem no chão durante a luta. Com o uso da técnica denominada “Triângulo”, no Jiu-Jitsu, em que se envolve as pernas pelo pescoço do agressor, usando o próprio braço contra si, e fazendo uma chave asfixiante, o agente consegue desmaiar o indivíduo por alguns segundos. Em seguida, o policial se levanta e toma distância do criminoso, efetuando disparo para cessar a injusta agressão que veio a ser feita posteriormente. (YOUTUBE, 2022).

Ademais, no Carnaval de 2024, em Belo Horizonte, uma policial feminina em serviço foi vítima de importunação sexual por um homem, enquanto fazia serviço de patrulhamento pela região. Após o cidadão tentar agarrá-la e beijá-la à força, a militar o imobilizou antes que consumasse o crime. (SETE LAGOAS, 2024).

Esses fatos demonstrados são alguns de inúmeros exemplos de que a prática de defesa pessoal policial pode ajudar em situações de luta corporal, decidindo, inclusive, a vida ou morte do policial militar de serviço ou de folga.

5 CONCLUSÃO

O desenvolvimento do presente estudo possibilitou uma análise de como a prática de defesa pessoal é importante quando alinhada à rotina do policial militar. Observou-se que, nos tempos antigos, o ser humano já tinha necessidade de defender a si e a sua família dos animais predadores e, com o passar dos anos, houve o surgimento das artes marciais. Também é importante dizer que os dados de sedentarismo e sobrepeso dos policiais militares, apresentados na introdução deste trabalho, é de grande preocupação tanto para a imagem da instituição, quanto para a saúde desses agentes e o consequente serviço prestado à sociedade.

Nesse contexto, ficou evidente que a defesa pessoal policial auxilia de fato em relação aos cuidados físicos e mentais do profissional, combatendo o estresse, o sedentarismo, a indisposição e algumas doenças psicológicas e contribuindo para a resistência à pressão do trabalho, controle emocional durante a abordagem e decisão quanto ao nível de força a ser usado em determinadas situações.

Analisou-se mídias reais que demonstraram que, por um lado, com treinamento adequado e constante, é possível ter eficiência no combate corporal contra o criminoso e, por outro, o fracasso de defesa pode custar a vida do policial.

Ademais, é requisito primordial de defesa ter controle sobre o próprio corpo e resistência física suficiente para se livrar de injustas agressões. Por isso, neste trabalho foram apresentados casos em que policiais militares do estado de Goiás vieram à óbito em decorrência de esforço corporal, o que deixa claro a importância de não negligenciar treinamentos físicos adequados à profissão.

Além disso, foi feita uma pesquisa de campo para um grupo de policiais militares voluntários da PMGO com o objetivo de captar dados e informações a respeito da importância da prática de defesa pessoal policial. Esses dados foram extraídos da plataforma Google Forms e dispostos neste estudo na forma de tabela, sendo dividida em algumas variáveis. Nesse viés, verificou-se que grande parte dos voluntários não praticam nenhum tipo de artes marciais, apesar de todos considerarem importante no contexto policial militar. De acordo com as respostas, o Jiu-jitsu se destacou como uma das modalidades mais eficientes em relação à

realidade da profissão. Entretanto, isso não exclui a importância das outras lutas existentes, uma vez que por serem muitas, nem todas foram citadas na pesquisa.

Portanto, este trabalho procurou evidenciar que os agentes de segurança pública e suas instituições de formação precisam dar mais atenção ao tema de defesa pessoal no âmbito policial. Porquanto ser de extrema importância para a sobrevivência do agente e de seus pares frente à reação necessária às injustas agressões, devendo essas habilidades desenvolvidas serem utilizadas conforme a disciplina de uso seletivo da força.

REFERÊNCIAS

ACADÊMICO, Mundo. **Exemplos de justificativa de TCC**. Biblioteca Prof. Lydio Bandeira de Mello, setembro, 2020. Disponível em: <https://biblio.direito.ufmg.br/?p=3503>. Acesso em: 02 dez. 2023.

AGNEZ, Larissa. Conheça os benefícios da prática de defesa pessoal à saúde. **Folha Vitória**, jun. 2020. Disponível em: <https://www.folhavoria.com.br/saude/noticia/06/2020/conheca-os-beneficios-da-pratica-de-defesa-pessoal-a-saude>. Acesso em: 10 jan. 2024.

AGEMPU. MPDFT conclui curso de defesa pessoal para Polícia Militar Feminina. Agempu, mai, 2023. Disponível em: <https://agempu.org.br/noticias/mpdft-conclui-curso-de-defesa-pessoal-para-policia-militar-feminina/>. Acesso em: 03/03/2024.

BJJFANATICS. O Jiu Jitsu para militares. Bjjfanatics. Disponível em: <https://bjjfanatics.com.br/blogs/news/o-jiu-jitsu-para-militares>. Acesso em: 03/03/2024.

ESPM, Bibliotecas. Artigo. **Normas para Apresentação de Trabalhos Acadêmicos**, set. 2016. Disponível em: <https://normas-abnt.espm.br/index.php?title=Artigo>. Acesso em: 02 dez. 2023.

FERREIRA, Mila. **Índice de 62% de policiais militares com sobrepeso preocupa especialistas**. Correio Braziliense, 18 nov. 2023. Disponível em: <https://www.correiobraziliense.com.br/cidades-df/2023/10/5133787-indice-de-62-de-policiais-militares-com-sobrepeso-preocupa-especialistas.html>. Acesso em: 02 dez. 2023

FREITAS, Marcella Alves, **Artes marciais: História dos diferentes tipos de lutas para defesa pessoal, segredos do mundo**, out. 2020. Disponível em: <https://segredosdomundo.r7.com/artes-marciais-historia-dos-diferentes-tipos-de-lutas-para-defesa-pessoal/>. Acesso em: 09 jan.2024.

GIL, A. C. **Como elaborar Projetos de Pesquisa**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2010. Disponível em: https://files.cercomp.ufg.br/weby/up/150/o/Anexo_C1_como_elaborar_projeto_de_pesquisa_-_antonio_carlos_gil.pdf. Acesso em: 03 dez. 2023.

HIGA, Carlos César. "**Período Paleolítico**"; **Brasil Escola**. Disponível em: <https://brasilecola.uol.com.br/historiag/paleolitico.htm>. Acesso em 11 de janeiro de 2024.

Homem tenta beijar policial à força, é imobilizado e preso em bloco de BH, O Tempo, fev. 2024. Disponível em: <https://www.otempo.com.br/cidades/homem-tenta-beijar-policial-a-forca-e-imobilizado-e-preso-em-bloco-de-bh-1.3328528>. Acesso em: 03/03/2024.

LANCE. Policial exalta o papel das artes marciais na segurança pública. Lance, out. 2022. Disponível em: <https://www.lance.com.br/lutas/policial-exalta-o-papel-das-artes-marciais-na-seguranca-publica.html>. Acesso em: 03/03/2024.

LABOISSIÈRE, Paula. Com ajuda do Brasil, Emirados Árabes registram recorde no jiu-jítsu. Agência Brasil, nov. 2021. Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/internacional/noticia/2021-11/com-ajuda-do-brasil-emirados-arabes-registram-recorde-no-jiu-jitsu#:~:text=O%20jiu%2Dj%C3%ADtsu%20brasileiro%20%C3%A9,Expo2020%20usando%20o%20tradicional%20quimono>. Acesso em: 03/03/2024.

NEWSROOM, Graciemag. **importância do Jiu-Jitsu para policiais**, com Paulo Peposo, graciemag ago. 2021. Disponível em: <https://www.graciemag.com/a-importancia-do-jiu-jitsu-para-policiais-com-paulo-peposo/>. Acesso em: 08 jan 2024.

NESTIEHNER, Catarina. Jovem de 25 anos morre após teste para soldado da PM em Mato Grosso do Sul. CNN, São Paulo, 05 ago 2023. Disponível em: <https://www.cnnbrasil.com.br/nacional/jovem-de-25-anos-morre-apos-teste-para-soldado-da-pm-em-mato-grosso-do-sul/>. Acesso em: 08 jan. 2024.

NUNES, Júlia. Como funciona o TAF, teste de aptidão física exigido em concursos para PM, bombeiro e outros. G1, 05 ago. 2023. Disponível em: <https://g1.globo.com/trabalho-e-carreira/concursos/noticia/2023/08/05/como-funciona-o-taf-teste-de-aptidao-fisica-exigido-em-concursos-para-pm-bombeiro-e-outros.ghhtml>. Acesso em: 08 jan. 2024.

OLIVEIRA E PAULO, Darany Luiz Alves e Anderson Caetano. Pesquisa e extensão para policiais e bombeiros militares na Universidade Tecnológica Federal do Paraná, **Brazilian Journal of Health Review**, fev. 2022.

O Jiu Jitsu introduzido na segurança pública como defesa pessoal. BJJfanatics, 2023. Disponível em: <https://bjjfanatics.com.br/blogs/news/o-jiu-jitsu-introduzido-na-seguranca-publica-como-defesa-pessoal>. Acesso em: 10 jan. 2024.

RINCON, Aulus. **TAF: tenente da PM morre depois de passar mal durante teste físico, mais goiás**, dez. 2019. Disponível em: <https://www.maisgoias.com.br/cidades/taf-tenente-da-pm-morre-depois-de-passar-mal-durante-teste-fisico/>. Acesso em: 09 jan. 2024.

TUMELERO, Naína. **Quer aprender a delimitar a metodologia TCC?** Mettzer, fev. 2018. Disponível em: <https://blog.mettzer.com/metodologiatcc/#:~:text=%F0%9F%99%82-,O%20que%20%C3%A9%20metodologia%20do%20TCC%3F,para%20a%20an%C3%A1lise%20da%20dados>. Acesso em: 02 dez. 2023.

VAZ E LAZAROTTO, João Eduardo Costa e Adriano Cristiano. A importância do treinamento contínuo em defesa pessoal para a atividade policial militar. **Brazilian Journal of Development**, jun. 2023.