

# IMPORTÂNCIA DE TÉCNICAS DE DEFESA PESSOAL NO USO DA FORÇA NAS POLÍCIAS MILITARES

## IMPORTANCE OF SELF-DEFENSE TECHNIQUES IN THE USE OF FORCE IN THE MILITARY POLICE

Maycon Douglas Nonato Lima <sup>\*</sup>  
Márcio Antônio de Paula <sup>\*\*</sup>

### RESUMO

O presente trabalho teve como objetivo avaliar a importância de técnicas de defesa pessoal no uso da força nas polícias militares, especialmente no contexto das artes marciais. Assim, buscou conhecer informações acerca da formação integral, nas dimensões física, mental e emocional, em artes marciais, e levantar os benefícios do treinamento em defesa pessoal para policiais militares, no condicionamento físico, na autodefesa e na contenção dos adversários. A metodologia incluiu uma revisão de literatura, com fim exploratório, e uma abordagem investigativa de campo entre os alunos do Curso de Formação de Praça 2023, da Academia de Polícia Militar de Goiás. Face aos resultados obtidos, evidenciou-se a importância das técnicas de defesa pessoal no uso da força nas polícias militares, tendo em vista que essas técnicas, utilizando as artes marciais, desenvolvem, no praticante, inúmeros atributos e competências, como a autoconfiança, a capacidade de ter iniciativa, a coragem e o equilíbrio emocional, fundamentais e necessários ao bom êxito das atividades do policial militar, dentro do contexto dos Serviços Operacionais.

**Palavras-chave:** Polícia Militar. Treinamento. Uso da Força. Defesa Pessoal. Artes Marciais.

### ABSTRACT

The objective of this study was to evaluate the importance of self-defense techniques in the use of force in the military police, especially in the context of martial arts. Thus, it sought to know information about integral training, in the physical, mental and emotional dimensions, in martial arts, and to raise the benefits of training in self-defense for military police officers, in physical conditioning, in self-defense and in the containment of adversaries. The methodology included a literature review, with an exploratory purpose, and a field investigative approach among the students of the 2023 Square Training Course, at the Military Police Academy of Goiás. In view of the results obtained, the importance of self-defense techniques in the use of force in the military police was evidenced, considering that self-defense techniques, using martial arts, develop, in the practitioner, numerous attributes and skills, such as self-confidence, the ability to have initiative, courage and emotional balance, fundamental and necessary for the success of the activities of the military police, within the context of the Operational Services.

**Keywords:** Military police. Training. Use of Force. Self-Defense. Martial Arts.

---

\* Aluno do Curso de Graduação em Recursos Humanos, Turma B Catalão, do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás (CAPM). E-mail: mike1997taylor@gmail.com

\*\* Professor orientador, Tenente, PM, Professor de Educação Física, Especialista em Fisiologia do Exercício e Treinamento Desportivo (Unifoa) e Chefe da Seção de Educação Física e Desporto do CAPM, Goiânia, GO.

## 1 INTRODUÇÃO

A atividade policial pode ser definida sob três pontos de vista, de acordo com o seu trabalho especificamente designado, com as situações que o policial enfrenta no seu cotidiano profissional, e com as atitudes e ações deste policial frente à estas situações. (BAYLEY, 2002). Segundo Bittner (2003), o uso da força funciona como uma função nuclear no papel ou mandato da polícia. No entanto, o mesmo autor ressalta que, mais do utilizá-la para resolver problemas, o trabalho policial consiste em encontrar uma forma de lidar com as adversidades, nas situações em que ela pode ser empregada (BITTNER, 2003). Ou seja, apesar da autorização expressa do uso da força, o agente de polícia deve salvaguardar a vida, sendo fundamental, portanto, ressaltar a importância da capacitação desses profissionais. Em outras palavras, os policiais militares devem estar em contínuo treinamento técnico, tático e emocional, para efetivo êxito no combate policial nas ruas.

A força policial obedece a uma sequência progressiva, iniciando pela simples presença física, seguida por verbalização, controle de contato, controle físico, táticas defensivas não letais, e, finalmente, em último caso, atingindo o nível mais extremo, representado pela força letal (FAGUNDES, 2017). Claramente, o ponto de inflexão ocorre nos níveis de controle de contato e físico, quando o policial utiliza técnicas de condução e imobilização, buscando superar a resistência ou a fuga do indivíduo. Nesse contexto, é imprescindível que o agente tenha conhecimento, treinamento e capacitação em técnicas de defesa pessoal, para que proteja sua própria vida e garanta a segurança dos parceiros e terceiros, objetivando a imobilização do agressor e exercendo o controle da situação. Sendo assim, um policial competente não é nem extremamente grosseiro e nem muito polido; ao contrário, é um profissional informado, decidido, e tecnicamente eficiente, que sabe como deve operar nos limites estabelecidos pela moral e pela confiança na legalidade (BITTNER, 2003).

Em função desses fatos, é pertinente questionar se o uso de técnicas de defesa pessoal pode representar uma opção integrada para o treinamento de policiais militares, fornecendo suporte para o exercício de sua função, ao mesmo tempo reforçando o condicionamento físico, o controle mental e emocional dos agentes e salvaguardando sua integridade. Com efeito, em inúmeras situações, as técnicas de defesa pessoal e as artes marciais minimizam a necessidade de utilização de armas letais e são altamente eficazes no controle da situação e na imobilização do agressor, neutralizando o ataque e evitando que o estresse das circunstâncias aumente.

Nesse sentido, este trabalho tem como objetivo geral levantar a importância da

utilização de técnicas de defesa pessoal para o exercício da função de policial militar, em suas ações e operações. Dessa forma, busca conhecer informações acerca da formação integral, nas dimensões física, mental e emocional, em artes marciais, e levantar os benefícios do treinamento em defesa pessoal para policiais militares, no condicionamento físico, na autodefesa e na contenção dos adversários.

Embora o uso da força seja baseada nos princípios da Legalidade, da Necessidade, da Proporcionalidade e da Conveniência, a consciência do dever é apenas uma das perspectivas do universo onde os policiais estão inseridos (PERSSON, 2011). Em outras palavras, no cumprimento do seu ofício, tão arriscado quanto imprevisível, emerge também o instinto de sobrevivência e de proteção dos inocentes presentes durante as operações. Assim, justifica-se a relevância de conhecer a importância das técnicas de defesa pessoal no uso da força, dentro do movimento gerado para conter um infrator da lei, na injusta agressão (VAZ & LAZAROTTO, 2023). Dito isso, torna-se evidente que a discussão sobre o tema é essencial, tanto para a Polícia Militar e o Estado de Goiás, quanto para a sociedade e, especialmente, para o policial que enfrenta diariamente agressões de natureza ilícita.

A estrutura deste trabalho apresenta uma revisão de literatura acerca do tema, levantando pesquisas e informações sobre os aspectos específicos da profissão de policial militar, as características das artes marciais e sua importância na capacitação dos militares, além de uma pesquisa de campo, cujos resultados serão cruzados com os apontamentos aqui registrados.

## **2 REVISÃO DE LITERATURA**

### **2.1 Aspectos gerais e peculiares da atividade de policial militar**

O policial militar é o profissional responsável por zelar pela segurança e bem-estar de todos os cidadãos, sendo, aliás, o representante da lei mais próximo da comunidade. A profissão de policial militar é uma das mais sensíveis e complexas atividades da sociedade, tendo em vista que seu trabalho engloba a limitação de liberdades, a restrição de condutas e a delimitação de comportamentos. De fato, compete ao policial oferecer segurança e ordem, tanto ao inibir os atentados à ordem social, quanto ao propiciar liberdade aos cidadãos que estão em conformidade com os princípios da lei. Entretanto, esses profissionais são também os mais vulneráveis a acidentes, agressões e mortes, no exercício de sua função (SOUZA & MINAYO, 2005).

Segundo uma pesquisa com policiais militares no Rio Grande do Sul, a profissão de policial militar fica enraizada na identidade do indivíduo, ou seja, ser policial é estar preparado e disponível 24 horas para servir. Com ou sem farda, independentemente do dia ou horário, é sempre um policial militar, e isto mostra o quanto essa função exige preparo físico e psicológico. O policial militar é um profissional que deve estar preparado para enfrentar as mais diversas situações, sob o controle das normativas legais e dos procedimentos prescritos a serem seguidos, e, mesmo assim, deve possuir autonomia na sua prática de trabalho, diante de situações inesperadas e não previstas pela organização (WINTER & ALF, 2019).

A atividade de policial militar possui características muito peculiares, pois além de não possuir horários predeterminados, principalmente para o término do serviço, está sujeita, ainda, ao atendimento de ocorrências, definindo seu caráter de dedicação exclusiva, e à exposição às intempéries, atuando sob sol, chuva, vento ou frio. O fato é que nenhum outro profissional se dedica tão intensamente quanto o fazem os policiais militares, sujeitos à violência, que, a princípio, é uma agressão física, mas que envolve inúmeras outras formas de agressão, inclusive envolvendo o sacrifício da vida. Por outro lado, apesar de compreender um conjunto de tarefas que proporciona orgulho, é uma profissão que executa serviços essenciais, com elevadíssimos riscos à integridade física e, ainda assim, muitas vezes é vista de maneira negativa pela sociedade (FRAGA, 2006).

Portanto, é muito importante conhecer os aspectos referentes à violência inerente ao trabalho do policial militar, e, concomitantemente, aos fatores que denigrem a imagem dessa profissão sujeita a incertezas e riscos. No mesmo sentido, há a necessidade de identificar um

treinamento mais eficaz para minimizar a violência nas ações de enfrentamento e, ao mesmo tempo, aumentar a eficiência da atuação dos policiais no combate e na contenção de infratores, salvaguardando a vida e reduzindo a necessidade de armas letais (VAZ & LAZAROTTO, 2023).

## **2.2 Dimensões física, mental e emocional da formação em artes marciais**

As técnicas de defesa pessoal desenvolvem inúmeros atributos em seus praticantes, complementando sua formação e fortalecendo sua disciplina, sobretudo quando se trata de policiais militares. Mais do que isso, “as artes marciais são atividades que desenvolvem capacidade física cardiopulmonar, neuromuscular e psicomotora ao mesmo tempo. Isso resulta em um militar mais saudável e apto a realizar qualquer atividade” (BARROS, 2021).

Além do condicionamento físico e da manutenção da saúde integral, segundo Barros (2021), são diversas as competências desenvolvidas através do domínio das técnicas de defesa pessoal. Em primeiro lugar, a autoconfiança adquirida pelo policial permite que ele esteja seguro e confiante em suas habilidades, agindo com firmeza e segurança, transmitindo um sentimento de proteção aos seus companheiros, e impondo uma postura de respeito e crédito.

Depois da autoconfiança, segue-se a capacidade de ter iniciativa, de tomar a dianteira perante uma situação, de agir prontamente, de assumir o controle, que pode definir o resultado de um confronto. Para tanto, as artes marciais oferecem múltiplas ferramentas, fornecendo uma linha de ação a ser utilizada em situações inesperadas ou de emergência, sem depender de ordens superiores, preparando o policial para antecipar-se às situações e assumir o controle de uma crise.

A terceira competência é a coragem, um atributo essencial para as profissões militares, nas quais os riscos compreendem uma componente constante da rotina cotidiana, reconhecendo que o treinamento de lutas potencializa esta habilidade na prática, possibilitando uma atitude enérgica e firme diante do perigo. Tão importante quanto as anteriores, o equilíbrio emocional, trabalhado nos confrontos de corpo a corpo das artes marciais, é altamente benéfico em momentos de pressão psicológica.

Com efeito, perder o controle emocional implica em perder o controle da situação, colocar em risco o sucesso da missão e permitir que o nervosismo contagie os companheiros. Além destas competências, as artes marciais trazem outros benefícios visíveis, como melhorar as capacidades respiratória e cardiovascular, ajudar a perder peso, aprimorar os reflexos, fortalecer o corpo e aumentar a resistência, apurar a coordenação motora, reduzir o estresse e

a ansiedade, despertar os sentidos de defesa, e aumentar a autoestima e a concentração (BARROS, 2021).

### **2.3 Defesa pessoal como parte da formação integral de policiais**

Assim como acontece com os policiais militares, a atividade profissional dos bombeiros militares se caracteriza pelo alto risco e pelo esforço físico e psicológico. Também analogamente, são funções alicerçadas na hierarquia e na disciplina. Além disso, ambas compartilham uma rotina de situações inesperadas e exigências físicas e emocionais, necessitando, dessa maneira, possuir qualidades físicas e competências adequadas. Por esse motivo, nos dois casos, os treinamentos são indispensáveis e fundamentais, tendo por objetivo que o militar possa transformar a si mesmo, efetivamente, em uma arma de ataque a ser usada em situações de confronto, assim como em sua autodefesa. (PIRES, 2018). Pela similaridade, é interessante considerar os resultados de uma pesquisa entre bombeiros militares, que evidencia a importância da defesa pessoal para o bombeiro militar, especificamente na disciplina do Curso de Formação de Oficiais Bombeiro Militar. A maioria dos participantes da pesquisa avalia que não se sentiram preparados e devidamente capacitados para fazer uso legal e proporcional da força, quando passaram a atuar em escala operacional, sendo que metade deles admitiu não possuir conhecimentos suficientes em técnicas de defesa pessoal (ANCHIETA, 2023).

Portanto, a formação em técnicas de defesa pessoal é essencial e deve ser contínua ao longo da vida profissional do militar, seja bombeiro ou policial, para sedimentar a destreza e a agilidade, necessárias para reagir com rapidez e segurança, evitando lesões para si ou para terceiros, conseguindo imobilizar e dominar o adversário, mantendo a integridade dos intervenientes (PIRES, 2018).

Por outro lado, se a natureza do trabalho de um militar envolve ameaças à sua integridade física, é necessário que ele saiba proceder em uma situação de confronto corpo a corpo, mesmo desarmado (BRASIL, 2017). O domínio de técnicas de defesa pessoal possibilita que o policial se proteja dos ataques e demonstre superioridade sobre o agressor, mas, para isso, é preciso dedicação e tempo de treinamento, criando automatismo para o controle das situações (BARROS, 2021).

Portanto, o treinamento continuado em defesa pessoal capacita o policial para o enfrentamento das situações em que se faz necessário o uso da força com eficiência,

reduzindo os danos e lesões dos envolvidos e minimizando a necessidade de uso de força letal nas ocorrências policiais (VAZ & LAZAROTTO, 2023).

## **2.4 Influência das técnicas de defesa pessoal para policiais militares**

A imagem da Polícia Militar pode, algumas vezes, ser afetada por ações em ocorrências nas quais há uso abusivo de força física, podendo, inclusive, gerar ações criminais à corporação. Em função disso, o treinamento contínuo de técnicas adequadas de defesa pessoal para policiais militares representa uma via alternativa para a prevenção de tais situações, reforçando o poder de autodefesa e a capacidade de contenção de agressores, com o mínimo de uso de força, preservando assim a integridade física de todos os envolvidos.

Contudo, o policial militar enfrenta uma grande questão: não pode exceder-se na aplicação da força para conter agressores, mas também não pode ser dominado pelo malfeitor. Por isso, faz-se necessário preparar esses profissionais, de tal forma que exerçam suas funções com eficiência, ao mesmo tempo em que conquistem a simpatia da comunidade pela competência e qualidade do serviço oferecido, valorizando a imagem da organização.

Em função da violência a que está sujeito o policial militar durante o atendimento de ocorrências, não é incomum que ele venha a revidar também de forma violenta, elevando a gravidade da situação, ao ponto de ter que responder penalmente. Entretanto, um agente bem treinado e capacitado para lidar com situações de confronto estará apto para, ao defrontar-se com qualquer situação adversa, manter o controle e dominá-la. Isso significa que deve haver uma forma de treinamento para o desenvolvimento das habilidades necessárias para o enfrentamento, que tragam resultados mais efetivos e eficientes, e que não está sendo aproveitada, na maioria das vezes (RINCOSKI, 2003).

Este estudo pretende identificar o treinamento em práticas de defesa pessoal, ancorado nas artes marciais, como sendo o suporte para o exercício da função de policial militar, ao mesmo tempo reforçando o condicionamento físico, proporcionando condições de autodefesa e favorecendo a eficácia na contenção dos adversários, com a redução do uso da força. Ressalta-se, entretanto, que treinamento é consistência, que, por sua vez, promove a experiência, que deve garantir que o treinando se torne capaz de repetir a ação de maneira cada vez mais rápida e mais perfeita.

### **2.4.1 Condicionamento físico**

As técnicas de defesa pessoal estão entre as formas de atividade com alto nível de contato físico, que envolvem diretamente o confronto. Não obstante, as artes marciais trabalham com elementos filosóficos e éticos, estimulando o autocontrole, a moderação e a postura, além de promover benefícios das condições psicológicas, evolução nas habilidades avançadas autorregulatórias, como atenção, concentração, memória, equilíbrio e coordenação, além de promover bem-estar, alívio de estresse e boa saúde. Dentre os benefícios físicos, está efetivamente o aprimoramento do condicionamento físico, possibilitando a evolução da condição muscular, resistência, e energia do praticante (GRIGOLO, 2023).

#### **2.4.2 Autodefesa**

Nas artes marciais, assim como na vida, as melhores respostas a cada situação são aprendidas e reforçadas através da prática, por simulação de situações semelhantes. O treinamento deve ser exposto a situações diferentes e oponentes diversificados, em busca das respostas que melhor se adequem aos eventos estressores. Como consequência, em uma situação de defesa real, as amplas variações possibilitam encontrar armas, lugares e condições de autodefesa imprevisíveis. Por isso, os treinamentos devem incluir situações e eventos que podem estar presentes em situações reais de enfrentamento (LAVOURA, 2008).

Desta forma, os treinamentos de policiais militares devem prepará-los para lidar com diferentes situações e possibilidades, incluindo comportamentos desleais e interferência de terceiros, por exemplo. Através dessa adaptação às adversidades e agressões, a autoconfiança, que é a habilidade de acreditar na própria capacidade de vencer, é desenvolvida, possibilitando que o policial se sinta preparado para se autoprotger, assim como para enfrentar e dominar a maioria das situações que enfrentará no dia a dia, dentro da sua função (PENNACCHIONI, 2016).

#### **2.4.3 Contenção dos adversários**

As artes marciais não nasceram da criação de movimentos, mas de uma padronização destes movimentos, criando programas motores para otimizar o processo de ferir, imobilizar ou matar, de forma mais rápida e com menor gasto energético. Essa otimização do movimento corporal, que somente é possível pela capacidade humana de racionalizar, de certo modo faz

parte de um processo civilizador, apesar de que machucar um oponente, ou mesmo matá-lo, possa parecer ser um tanto descivilizado (PIMENTA, 2009).

Trazendo este conceito para o contexto da Polícia Militar, compreende-se que é possível praticar um ato que vise conter, dominar e, até mesmo, ferir um oponente, sem a necessidade de uso excessivo da força, utilizando, pelo contrário, um gasto menor de energia, e, ainda, proceder de forma a manter um mínimo de civilidade. Considerando que todos os cidadãos, independentemente de serem culpados ou não, têm direito à sua integridade, as artes marciais apresentam-se como uma alternativa plenamente possível para que o policial militar realize a sua função com eficiência, garantindo a proteção de todos e solucionando as situações de violência, efetivas ou potenciais, rapidamente (COLAÇO, 2015).

### **3 METODOLOGIA**

Para cumprir com o objetivo proposto por este estudo, procedeu-se a uma revisão de literatura, através de uma pesquisa bibliográfica qualitativa sobre o tema abordado, com fim exploratório, por meio do acesso a documentos eletrônicos e publicações encontradas em repositórios virtuais de instituições de ensino, revistas e livros.

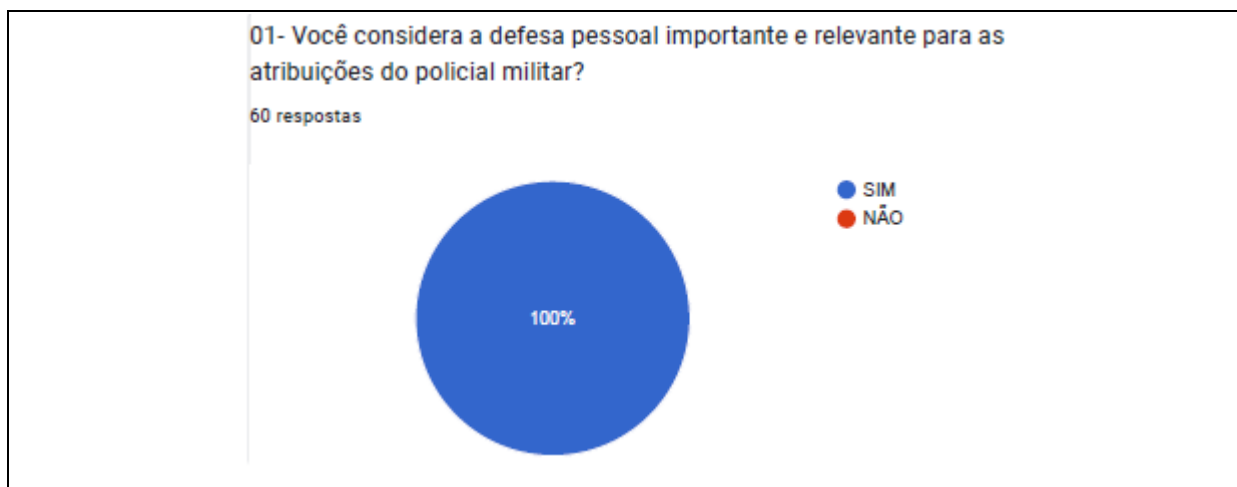
Em seguida, com o intuito de levantar soluções para o problema levantado, foi necessária a realização de uma abordagem investigativa de campo, na forma de um questionário estruturado, aplicado individualmente através do aplicativo Google Forms, cuja amostra aleatória foi retirada entre os alunos do Curso de Formação de Praça 2023, da Academia de Polícia Militar de Goiás, acerca de suas experiências, expectativas e história dentro da Polícia Militar. A tabulação dos dados e posterior análise foram feitas sobre os resultados obtidos, a partir da compilação de sessenta respostas, estando os resultados apresentados na forma de gráficos, organizados conforme o teor das respostas.

## 4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Um questionário com cinco questões objetivas foi aplicado, utilizando o Google Forms, buscando atingir uma amostra aleatória de alunos do Curso de Formação de Praça 2023, da Academia de Polícia Militar de Goiás, acerca do tema levantado por este artigo. Ao todo, sessenta pessoas responderam, compreendendo uma margem significativa de retornos, cujos resultados estão apresentados, na sequência, em forma de gráfico.

O objetivo principal deste artigo é mostrar a pertinência do treinamento em técnicas de defesa pessoal e artes marciais na formação e no exercício da profissão do policial militar. Consonante com o exposto anteriormente, quando da revisão da literatura, esta prática reforça a capacidade de autodefesa, preservando a vida do policial, além de ser potencialmente eficaz na imobilização do agressor, reduzindo, inclusive, a necessidade de utilização de armas letais durante o atendimento de ocorrências.

Gráfico 1 – Importância e relevância da defesa pessoal para as atribuições do policial militar



Fonte: Elaborado pelo autor (2023).

O Gráfico 1 demonstra uma unanimidade entre os alunos do Curso de Formação de Praça 2023, no sentido de reconhecer a importância das técnicas de Defesa Pessoal para as atribuições do Policial Militar. De fato, Lavoura (2008) considera que os treinamentos de defesa devem simular situações reais de enfrentamento, para que se desenvolvam habilidades para agir e/ou reagir em situações imprevisíveis. Assim como Pennacchioni (2016) alerta para o fato de que sempre há a possibilidade de enfrentamentos desleais e coletivos, sendo necessário que o policial militar tenha autoconfiança e esteja permanentemente preparado para acreditar que é capaz de dominar e controlar as situações do cotidiano.

Gráfico 2 – Conhecimento sobre arte marcial ou defesa pessoal

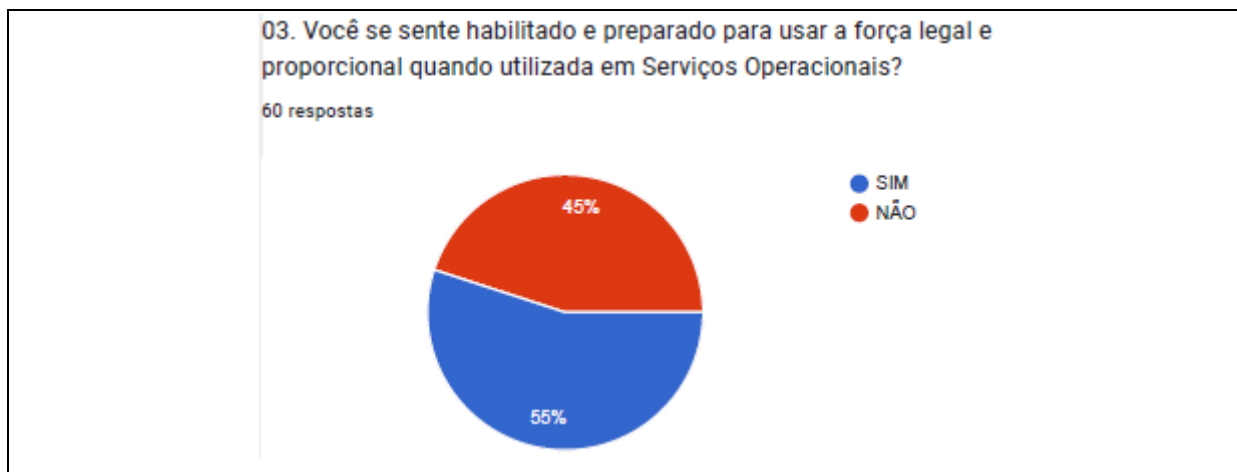


Fonte: Elaborado pelo autor (2023).

É importante perceber, pelo Gráfico 2, que mais da metade, ou melhor, 60% (sessenta por cento), dos jovens policiais em formação já possuem alguma experiência em treinamentos de Defesa Pessoal. Isso significa que esse contingente conhece e já vivenciou espontaneamente uma rotina de treinamento em sua vida pessoal.

Considerando que, pelo Gráfico 1, a totalidade dos questionados reconheceu a importância das técnicas de Defesa Pessoal, o resultado mostrado no Gráfico 2 apenas reforça a percepção de relevância desse tipo de treinamento. Como, após concluir a formação, o policial militar assumirá funções na polícia ostensiva e na preservação da ordem pública, esses elementos que adentrarão nos serviços operacionais necessitam estar sendo continuamente preparados para o combate, para o qual concordam ser relevante a preparação em Artes Marciais e/ou técnicas de Defesa Pessoal, que, segundo Rincoski (2003), proporcionam condições de autodefesa e favorecem a eficácia na contenção de agressores, com redução do uso da força.

Gráfico 3 – Preparação para uso da força legal e proporcional em Serviços Operacionais

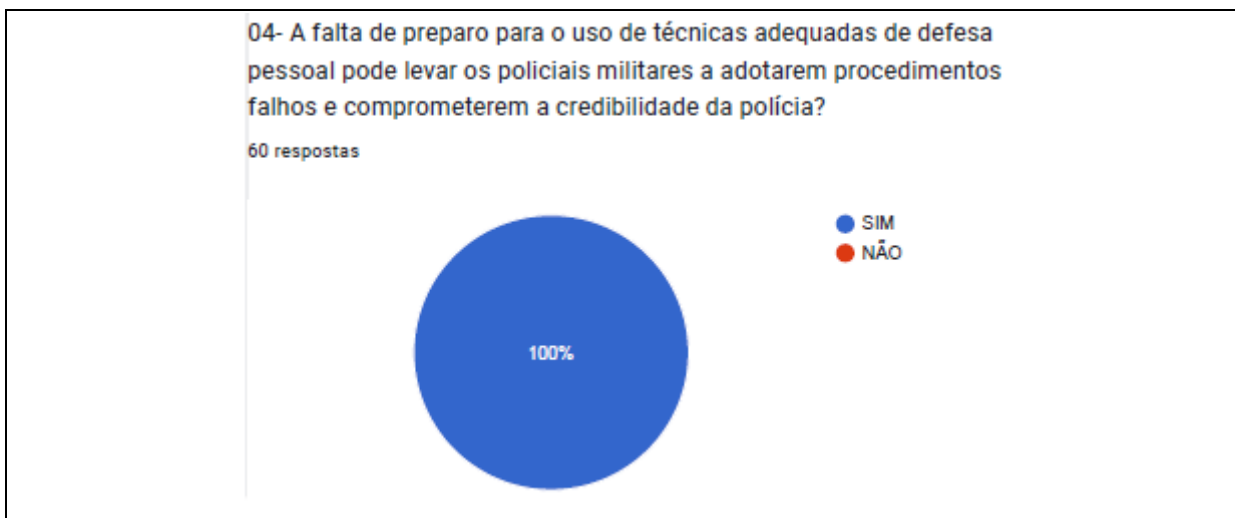


Fonte: Elaborado pelo autor (2023).

De acordo com Fagundes (2017), o debate sobre os limites do uso da força pelas organizações policiais tem se intensificado, devido às polêmicas sobre a eficiência das soluções policiais oferecidas à população. Como os dispositivos legais apenas tratam sobre os princípios da legalidade, necessidade, proporcionalidade e conveniência, é preciso que o policial militar, no exercício da sua função, saiba discernir como empregar esses princípios, durante uma intervenção ou ocorrência. Porém, segundo o Gráfico 3, quarenta e cinco por cento dos jovens do CFP não se sentem preparados para utilizar a força legal e proporcional em Serviços Operacionais.

Por esse motivo, é necessário que o agente aprenda a adquirir segurança e autocontrole para conseguir dominar uma situação adversa, mantendo a força empregada dentro dos princípios definidos. As artes marciais possuem características próprias que visam treinar o praticante a conter, dominar e, até mesmo, ferir um oponente, sem a necessidade de uso excessivo da força, além de conferir a autoconfiança necessária para o enfrentamento (RINCOSKI, 2003).

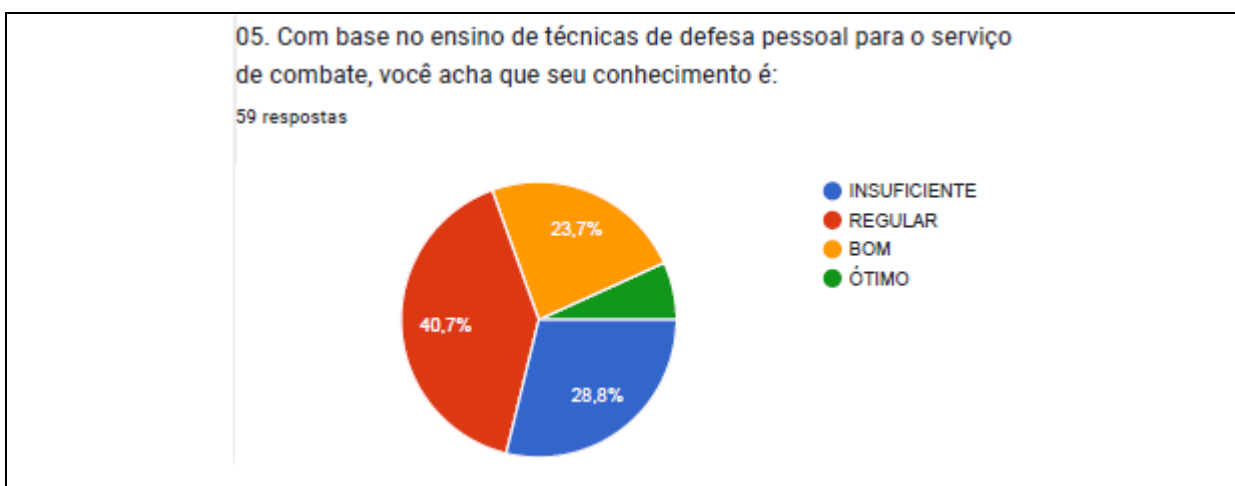
Gráfico 4 – Consequências da falta de preparo em técnicas de defesa pessoal



Fonte: Elaborado pelo autor (2023).

A violência está sempre presente no trabalho de um policial militar, embora este deva buscar permanentemente minimizá-la nas ações de enfrentamento (VAZ & LAZAROTTO, 2023). Entretanto, quando a questão da autoconfiança não é trabalhada com consistência, pode haver hesitação ou impulsividade nas ações, prejudicando a clareza nas decisões e favorecendo a adoção de procedimentos incorretos, comprometendo, assim, a sua própria segurança, dos parceiros e terceiros e, conseqüentemente, a credibilidade da polícia. A totalidade dos participantes da pesquisa concordou que essa falta de preparo em técnicas de defesa pessoal pode gerar falhas, com prejuízos à imagem da corporação. Dessa maneira, há a necessidade de um treinamento que atenua a violência nas operações, mas que aumente a eficiência e reduza a necessidade de armas letais (VAZ & LAZAROTTO, 2023).

Gráfico 5 – Nível de conhecimento sobre técnicas de defesa pessoal



Fonte: Elaborado pelo autor (2023).

Dentre os alunos do CFP que responderam à pesquisa, menos de sete por cento consideram ‘ótimo’ o seu próprio conhecimento sobre técnicas de defesa pessoal para o serviço de combate. Por outro lado, 28,8% acham que o seu nível é ‘insuficiente’, enquanto 40,7% entendem que é ‘regular’, e somente 23,7% consideram seu conhecimento ‘bom’. Fazendo um paralelo com a necessidade de autoconfiança e segurança para um combate seguro e eficaz, percebe-se que é preciso mais consistência no treinamento dos jovens policiais, para que adquiram a confiança necessária para o bom termo das operações que, porventura, venham a estar sob sua responsabilidade.

Neste sentido, Barros (2021) afirma que, dentre as competências desenvolvidas através do domínio das técnicas de defesa pessoal, está a autoconfiança adquirida pelo policial, que possibilita segurança e firmeza, respeito e credibilidade. Sendo assim, a formação contínua em técnicas de defesa pessoal ao longo da vida profissional do militar promove destreza, agilidade, rapidez e segurança, necessárias para ampliar a capacidade de reação proporcional e efetiva, frente às situações de perigo ou enfrentamento (PIRES, 2018). O treinamento constante, com frequência e dedicação, fortalece o domínio das técnicas, tornando automáticas as ações e reações utilizadas para o controle das situações (BARROS, 2021).

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Diante da exposição dos referenciais teóricos, fartamente explorados neste estudo, e frente aos resultados obtidos por meio de questionário respondido pelos alunos do Curso de Formação de Praça 2023, da Academia de Polícia Militar de Goiás, evidenciou-se a importância das técnicas de defesa pessoal no uso da força nas polícias militares. Apesar de o uso da força representar o núcleo do papel ou mandato da polícia, havendo autorização expressa nesse sentido, o agente de polícia deve, acima de tudo isso, zelar pela segurança e bem-estar dos cidadãos, salvaguardando a vida. No entanto, ao cumprir a missão primordial de oferecer segurança e ordem, esses profissionais estão constantemente sujeitos à violência no exercício de suas atividades.

Tendo como base a farta literatura sobre o tema, as técnicas de defesa pessoal, utilizando as artes marciais, desenvolvem, no praticante, inúmeros atributos e competências, como a autoconfiança, a capacidade de ter iniciativa, a coragem e o equilíbrio emocional. Dessa maneira, podem capacitar o policial militar a se tornar capaz de usar seu próprio corpo como uma arma, no confronto e na autodefesa, reduzindo danos e lesões, e minimizando a

necessidade de uso de força letal nas ocorrências policiais. Diante desse contexto, é forçoso reconhecer que o treinamento em práticas de defesa pessoal, ancorado nas artes marciais, pode ser considerado o suporte para o exercício da função de policial militar, favorecendo o condicionamento físico, a autodefesa e a eficácia na contenção dos adversários, com a redução do uso da força.

Ficou evidente, na pesquisa de campo, que os novos policiais militares concordam que devem estar em contínuo treinamento técnico, tático e emocional, para efetivo êxito no combate policial nas ruas, sendo unânimes em reconhecer a importância das técnicas de defesa pessoal para as atribuições do policial militar. Dentre os jovens ingressantes, a maioria já possui alguma experiência em treinamentos de defesa pessoal, porém, quarenta e cinco por cento deles não se sentem preparados para utilizar a força legal e proporcional em Serviços Operacionais. Nesse sentido, as artes marciais são efetivas em treinar o praticante a conter, dominar e, até mesmo, ferir um oponente, sem a necessidade de uso excessivo da força, além de conferir a autoconfiança necessária para o enfrentamento, minimizando a possibilidade de falhas, que podem trazer prejuízos à imagem da corporação e, até mesmo, o fracasso da operação e a perda de vidas.

Fechando as considerações, é importante ponderar que, no levantamento de campo, apenas sete por cento dos entrevistados se consideram seguros em seu conhecimento sobre técnicas de defesa pessoal para o serviço de combate, enquanto quase trinta por cento acham que o seu nível é insuficiente. Portanto, conclui-se que existe a necessidade de desenvolver e ampliar, em cada policial militar, de forma consistente, um estado de autoconfiança e segurança, através de uma consistência no treinamento para o combate, que pode ser obtida através do conhecimento de técnicas de defesa pessoal baseadas no aprendizado e aperfeiçoamento das artes marciais.

Dessa maneira, esse estudo pretendeu ressaltar a relevância de mais estudos e pesquisas sobre o tema, estimulando novos pesquisadores a explorar as relações de causa e efeito, em cada policial e para toda a corporação, dos treinamentos contínuos em técnicas de defesa pessoal, baseadas nos mecanismos e estratégias das artes marciais, de forma a fundamentar sua importância para a atuação do policial militar em situações de enfrentamento, visando a segurança de todos e salvaguardando vidas.

## **REFERÊNCIAS**

ANCHIETA, A.F. **Prática de artes marciais na formação do bombeiro militar**. São Luís, 2023. Disponível em: <http://repositorio.uema.br/jspui/handle/123456789/2253>. Acesso em: 03 out. 2023.

BARROS, V.H.O. **O emprego das técnicas de defesa pessoal nas operações de garantia da lei e da ordem**. 2021. 53 f. TCC (Graduação) - Curso de Aperfeiçoamento de Oficiais, Escola de Aperfeiçoamento de Oficiais, Rio de Janeiro, 2021. Disponível em: <http://bdex.eb.mil.br/jspui/handle/123456789/10769>. Acesso em 03 out. 2023.

BAYLEY, D.H.; SKOLNICK, J.H. **Policimento comunitário: questões e práticas através do mundo**. Tradução Ana Luísa Amêndola Pinheiro. São Paulo: USP, 2002.

BITTNER, E. **Aspectos do trabalho policial**. Tradução Ana Luísa Amêndola Pinheiro. São Paulo: USP, 2003.

BRASIL. Ministério da Defesa. **Caderno de Instrução Combate Corpo Corpo (EB70-CI-11.414)**. Brasília: 1º edição, 2017.

COLAÇO, F.V.C.C. As artes marciais e as polícias de competência genérica–autodefesa e o uso da força. CEDIS Working Papers - **Direito, Segurança e Democracia Nº 24**. Lisboa. 2015.

FAGUNDES, D.V.A. 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: 26 ago. 2023.

FRAGA, C.K. Peculiaridades do trabalho policial militar. **Textos & Contextos (Porto Alegre)**, [S. l.], v. 5, n. 2, p. 1–19, 2006. Disponível em: <https://revistaseletronicas.pucrs.br/index.php/fass/article/view/1033>. Acesso em: 3 out. 2023.

GRIGOLO, J.V.V. **Motivações Que Sustentam a Prática de Artes Marciais: uma revisão da literatura**. 2023. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/249045>. Acesso em: 3 out 2023.

LAVOURA, T.N. **Medo no esporte: estados emocionais e rendimento esportivo**. Várzea Paulista: Editora Fontoura, 2008.

PENNACCHIONI, P.A. **Investigação sobre medo e ansiedade nas artes marciais**. 2016. 29 f. Trabalho de conclusão de curso (bacharelado - Educação física) - Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências de Rio Claro, 2016.

PERSSON, E.M. Embasamento legal do uso da força pelo policial militar. **Revista Jus Navigandi**, ISSN 1518-4862, Teresina, ano 16, n. 3021, 9 out. 2011. Disponível em: <https://jus.com.br/artigos/20084>. Acesso em: 26 ago. 2023.

PIMENTA, T. Racionalizando o machucar: processo civilizador e as artes marciais. **Simpósio Internacional Processo Civilizador**, v. 12, 2009.

PIRES, L.A. **Com as próprias mãos: etnografia das artes marciais e da defesa pessoal no treinamento policial militar**. 2018. Dissertação (Mestrado em Antropologia Social) –

Universidade Federal de São Carlos, São Carlos, 2018. Disponível em:  
<https://repositorio.ufscar.br/handle/ufscar/10117>. Acesso em: 03 out. 2023.

RINCOSKI, F.L. **A defesa pessoal e sua relação com a qualidade do serviço prestado pelo policial-militar**. 2003. Tese de Doutorado. Universidade Federal do Paraná. Disponível em:  
<https://hdl.handle.net/1884/51174>. Acesso em: 26 ago. 2023.

SOUZA, E.R., MINAYO, M.C.S. Policial, risco como profissão: morbimortalidade vinculada ao trabalho. (2005). **Ciência & Saúde Coletiva**, 4(10),917-928. doi: 10.1590/s1413-81232005000400015

VAZ, J.E.C., LAZAROTTO, A.C. A importância do treinamento contínuo em defesa pessoal para a atividade policial militar. **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, v. 9, n.7, p. 21304-21319, jul., 2023.

WINTER, Lilian Ester; ALF, Alexandra Machado. A profissão do policial militar: vivências de prazer e sofrimento no trabalho. **Rev. Psicol., Organ. Trab.**, Brasília, v. 19, n. 3, p. 671-678, set. 2019 . Disponível em  
<[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1984-66572019000300005&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1984-66572019000300005&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em 03 out. 2023.

**ANEXO: Questionário**

**Importância de técnicas de defesa pessoal no uso da força nas Polícias Militares**

*Esta pesquisa faz parte do projeto do programa de Pós-Graduação do Comando da Academia de Polícia do Estado de Goiás.*

01 – Você considera a defesa pessoal importante e relevante para as atribuições do policial militar?

- Sim  
 Não

02 – Você já praticou algum tipo de arte marcial ou sistema de defesa pessoal?

- Sim  
 Não

03 – Você se sente habilitado e preparado para usar a força legal e proporcional quando utilizada em Sistemas Operacionais?

- Sim  
 Não

04 – A falta de preparo para o uso de técnicas adequadas de defesa pessoal pode levar os policiais militares a adotarem procedimentos falhos e comprometerem a credibilidade da Polícia?

- Sim  
 Não

05 – Com base no ensino de técnicas de defesa pessoal para o serviço de combate, você acha que seu conhecimento é:

- Insuficiente  
 Regular  
 Bom  
 Ótimo