

RELEVÂNCIA DA PRÁTICA CONTÍNUA DE EDUCAÇÃO FÍSICA PELA POLÍCIA MILITAR DE GOIÂNIA PARA O APRIMORAMENTO DAS HABILIDADES EM DEFESA PESSOAL E PROTEÇÃO DOS DIREITOS HUMANOS

RELEVANCE OF THE CONTINUOUS PRACTICE OF PHYSICAL EDUCATION BY THE GOIÂNIA MILITARY POLICE TO IMPROVE PERSONAL DEFENSE SKILLS AND PROTECTION OF HUMAN RIGHTS

Aluno: Cláudio Henrique da Silveira e Silva*

Orientador: Brunner Ramos da Silva^{1**}

RESUMO

A pesquisa visa como objetivo geral demonstrar quais as habilidades necessárias na prática de educação física com a finalidade de aprimorar a PMGO em defesa pessoal, bem como para gerar sensação de segurança e confirmação a população de Goiânia. Uma pesquisa de campo foi realizada com Policiais Militares do curso de formação da CAPM do GO, utilizando um método quantitativo e um questionário fechado elaborado no google forms e enviado via WhatsApp. A amostra incluiu cerca de 50 participantes e a coleta de dados ocorreu em janeiro. O questionário abordou aspectos relacionados ao trabalho, treinamento, satisfação profissional e expectativas dos policiais. A escolha da CAPM como grupo de pesquisa permitiu uma análise mais detalhada e direcionada, enquanto a análise dos dados foi realizada por meio de gráficos e tabelas, visando uma maior precisão e confiabilidade das informações coletadas para contribuir com a segurança da população do Goiás. Baseado na pesquisa conclui-se que, o policial militar realiza regularmente um "treinamento físico" possibilita melhoria de desempenho, proporcionando habilidades físicas como força, flexibilidade, resistência, velocidade, equilíbrio, destreza e agilidade, além de promove uma maior autoconfiança, preparando assim o profissional da segurança pública para lidar com situações de criminalidade. O policial está fisicamente preparado e menos suscetível a doenças relacionadas à falta de atividade física.

Palavras-chave: Atividade física; Policial Militar; Defesa Pessoal; Sensação de segurança.

ABSTRACT

The general objective of the research is to demonstrate which skills are necessary in the practice of physical education in order to improve PMGO in self-defense, as well as to generate a sense of security and confirmation for the population of Goiânia. A field survey was carried out with Military Police Officers from the GO CAPM training course, using a quantitative method and

*¹ Aluno do Curso de Formação de Praças – 2ª Turma, Especialização em Polícia e Segurança Pública do Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás, E-mail: clhenriqsn@gmail.com Telefone: 61 98133-3992

¹ Orientador. Professor da Especialização em Polícia e Segurança Pública do Comando da Academia de Polícia Militar. Graduado em Educação Física e Pós-graduado. Email: brunnerramos@gmail.com Telefone: 62 98191-4298

a closed questionnaire prepared on Google Forms and sent via WhatsApp. The sample included around 50 participants and data collection took place in January. The questionnaire addressed aspects related to work, training, professional satisfaction and expectations of police officers. The choice of CAPM as a research group allowed for a more detailed and targeted analysis, while data analysis was carried out using graphs and tables, aiming for greater precision and reliability of the information collected to contribute to the safety of the population of Goiás. Based in the research it is concluded that the military police officer regularly carries out "physical training" which enables performance improvement, providing physical skills such as strength, flexibility, resistance, speed, balance, dexterity and agility, in addition to promoting greater self-confidence, thus preparing the public security professional to deal with criminal situations. The police officer is physically prepared and less susceptible to illnesses related to lack of physical activity.

Keywords: Physical activity; Military police; Self-defense; Feeling of securit

1. INTRODUÇÃO

A Polícia Militar de Goiânia tem promovido a prática contínua de educação física como parte fundamental de sua formação e treinamento das habilidades em defesa pessoal. Essa iniciativa ressalta a relevância da atividade física para o desenvolvimento físico, também como parte relevante questões mentais e emocionais dos policiais, preparando-os para enfrentar situações de risco e garantir a segurança da população. Além disso, a prática regular de exercícios físicos contribui para o fortalecimento do condicionamento físico, aumentando a resistência e a capacidade de reação dos policiais diante de ameaças e agressões.

Através da educação física, a Polícia Militar de Goiânia busca garantir que seus agentes estejam aptos a lidar com diversas situações de defesa pessoal de forma eficaz. O treinamento contínuo proporciona aos policiais o aprimoramento das técnicas de combate e autodefesa, bem como o desenvolvimento da coordenação motora, agilidade e força muscular. Além disso, a prática regular de atividades físicas promove a disciplina, o trabalho em equipe e o bem-estar geral dos profissionais, contribuindo para sua saúde física e mental.

A prática contínua de educação física pela Polícia Militar de Goiânia é de extrema relevância para a instituição PMGO, pois contribui diretamente para a capacitação e preparo físico no sentido de aprimorar as habilidades dos profissionais militares. Através do treinamento físico, os policiais adquirem habilidades e técnicas de defesa pessoal, tornando-se mais aptos a lidar com situações de risco e garantindo a segurança da população. Além disso, a prática regular de atividades físicas promove o bem-estar e a saúde dos militares, reduzindo o risco de

lesões e aumentando a resistência física, fatores essenciais para o desempenho eficiente das suas funções.

A população de Goiânia também se beneficia da prática contínua de educação física pela Polícia Militar, pois isso significa que os profissionais estão constantemente aprimorando suas habilidades de defesa pessoal. Isso proporciona uma sensação de segurança à comunidade, pois os policiais estão mais preparados para enfrentar situações de perigo e agir de forma eficaz para proteger os cidadãos. Além disso, a presença de profissionais militares fisicamente aptos e treinados contribui para a construção de uma imagem positiva da polícia, gerando confiança e respeito por parte da população para com a instituição. A prática contínua de educação física pela Polícia Militar é, portanto, fundamental para garantir a segurança e o bem-estar da população goianiense.

Pensando nisso, qual o grau de importância da prática contínua de educação física no sentido de aprimoramento das habilidades em Defesa Pessoal dos profissionais militares de Goiânia, bem como para a sensação de segurança e confiança da população?

De acordo com a problemática da pesquisa, foi selecionado como objetivo geral demonstrar quais as habilidades necessárias na prática de educação física com a finalidade de aprimorar a PMGO em defesa pessoal, bem como para gerar sensação de segurança e confirmação a população de Goiânia. A partir disso, foi lançado como objetivos específicos:

- Coletar dados por meio de observação sobre as práticas de educação física realizada com a finalidade de gerar aprimoramento do Policial Militar de Goiás em defesa pessoal e gerar segurança da e confiança da população;
- Descrever o ponto de vista dos Policiais Militares do curso de formação da CAPM de Goiás sobre as práticas de educação física no sentido de aprimoramento das habilidades em defesa pessoal;
- Interpretar acerca da opinião dos Policiais Militares do curso de formação da CAPM de Goiás quanto a importância da educação física realizada com a finalidade de gerar aprimoramento do PM em defesa pessoal e gerar segurança da e confiança da população.

Uma pesquisa de campo foi realizada com Policiais Militares do curso de formação da CAPM do GO, utilizando um método quantitativo e um questionário fechado enviado via WhatsApp. A amostra incluiu cerca de 50 participantes e a coleta de dados ocorreu em janeiro. O questionário abordou aspectos relacionados ao trabalho, treinamento, satisfação profissional e expectativas dos policiais. A escolha da CAPM como grupo de pesquisa permitiu uma análise mais detalhada e direcionada, enquanto a análise dos dados foi realizada por meio de gráficos

e tabelas, visando uma maior precisão e confiabilidade das informações coletadas para contribuir com a segurança da população de Goiânia.

2. REVISÃO DE LITERATURA

2.1 USO DA FORÇA PELO POLICIAL MILITAR DE ACORDO COM A LEI BRASILEIRA

O uso da força por parte da Polícia Militar é um assunto complexo e que deve ser tratado com cuidado. A utilização da força deve ser proporcional e adequada ao objetivo visado, respeitando os Direitos Humanos e os limites da lei. O policial deve analisar se pode realizar a contenção dos indivíduos com a aplicação de técnicas de Defesa Pessoal antes de fazer uso da força (MEDEIROS; LIMA, 2010; FRAZÃO, 2019).

O uso da força por parte do policial militar é regulamentado pela legislação brasileira, que estabelece critérios e limites para sua aplicação. A atuação policial deve pautar-se pelos princípios da legalidade, necessidade, proporcionalidade e razoabilidade, visando garantir a preservação da vida e a integridade física do cidadão, bem como a segurança pública.

A Constituição Federal de 1988 estabelece claramente a responsabilidade do Estado em garantir a segurança pública, assegurando a preservação da ordem e a proteção das pessoas e do patrimônio. Para cumprir esse dever, diversos órgãos são designados, como a Polícia Federal, a Polícia Rodoviária Federal, a Polícia Ferroviária Federal, a Polícia Civil, a Polícia Militar e o Corpo de Bombeiros. Esses órgãos desempenham papéis específicos na manutenção da segurança pública, atuando em diferentes áreas e situações para garantir o bem-estar da sociedade. A atuação conjunta dessas instituições é essencial para o cumprimento efetivo desse dever do Estado (SILVA, 2007; BARRETO, 2012).

Segundo Silva (2007), o uso da força pela polícia militar no Brasil é regido por princípios legais, como o estado de necessidade, a legítima defesa e o estrito cumprimento do dever legal ou no exercício regular de direito, conforme estabelecido nos artigos 23 ao 25 do Código Penal Brasileiro.

Para Barreto (2012), a legislação brasileira, é determinado que o policial militar deve empregar a força de maneira progressiva e proporcional à resistência encontrada, sempre buscando a resolução pacífica das situações de conflito. Nesse sentido, a utilização de meios menos letais é incentivada como forma de reduzir danos e preservar vidas, reservando o uso da força letal como a última opção diante de uma ameaça iminente e grave.

É fundamental que os policiais estejam cientes dessas diretrizes legais e recebam treinamento adequado para garantir que a aplicação da força esteja em conformidade com os princípios legais e éticos. O conhecimento dessas normas legais é essencial para assegurar a segurança tanto dos profissionais quanto da comunidade em geral. (SENSÃO; MALTA, 2019).

Segundo Medeiros e Lima (2010), compreendo a preocupação e a necessidade de esclarecimento sobre a atuação das Polícias Militares no Brasil. De fato, a falta de compreensão sobre os métodos e procedimentos empregados para garantir a segurança das pessoas, do patrimônio e a ordem social pode levar a críticas e interpretações equivocadas sobre as ações policiais.

É importante destacar que a atuação policial deve estar pautada pela legalidade, proporcionalidade e respeito aos direitos fundamentais dos cidadãos. A abordagem a suspeitos, por exemplo, deve ser realizada de forma respeitosa e dentro dos limites legais, visando sempre garantir a segurança de todos os envolvidos. Quanto ao uso do sniper policial em situações de crise, é fundamental que essas ações sejam respaldadas pela legislação e realizadas com o objetivo de preservar vidas. A neutralização do agressor em casos extremos visa proteger tanto os potenciais reféns quanto os próprios agentes policiais, sendo uma medida extrema em situações de risco iminente (SANTOS, 2014).

É importante promover um diálogo aberto entre as instituições policiais e a sociedade, buscando esclarecer os métodos utilizados e promovendo a transparência nas ações policiais. A compreensão mútua é essencial para fortalecer a confiança na atuação das forças de segurança e para garantir que as medidas adotadas estejam alinhadas com os princípios legais e éticos. (SENSÃO; MALTA, 2019).

A Polícia Militar se depara diariamente com ocorrências de natureza e complexidade diversas, para as quais necessita dar uma resposta imediata e aceitável, sobretudo, porque a maioria delas visa salvaguardar o direito constitucional à segurança das pessoas.

Além disso, é imprescindível que o uso da força pelo policial militar seja devidamente registrado e justificado, garantindo transparência e responsabilização em casos de excessos ou abusos. A formação contínua dos policiais em técnicas de controle e contenção, aliada a uma cultura de respeito aos direitos humanos, contribui para a atuação ética e legal dos profissionais em situações de confronto (SANTOS, 2014).

Conforme os estudos na área policial-militar, algumas das situações de crise e ocorrências policiais mais comuns incluem roubo, extorsão, sequestro de pessoas, perturbação do sossego, arrombamento de residências e estabelecimentos comerciais, rebelião em presídios,

perseguição e captura de fugitivos, homicídio, tiroteios, tentativa de homicídio e isolamento e preservação do local de crime, entre outras situações semelhantes (MONTEIRO JR, 2021).

Barreto (2012) diz que entende como deve lidar com essas situações, o policial militar recorre a uma variedade de conhecimentos e procedimentos específicos, muitas vezes arriscando sua própria vida. Com o intuito de neutralizar a ação do infrator, que por vezes resiste à prisão por meio de agressão física, ameaça à vida de terceiros ou uso de arma de fogo contra o agente da lei, é possível que o policial recorra ao uso legítimo da força. Este deve ser empregado de forma proporcional e dentro dos limites legais para garantir a segurança pública e a proteção da vida.

Portanto, o uso da força pelo policial militar no Brasil está condicionado à observância estrita dos princípios legais e éticos, visando assegurar a proteção dos direitos fundamentais dos cidadãos e a manutenção da ordem pública. A correta aplicação desses preceitos é essencial para o exercício responsável do poder coercitivo do Estado (TEIXEIRA, 2014).

2.2 PRÁTICA DE EDUCAÇÃO FÍSICA E TREINAMENTO EM DEFESA PESSOAL PELOS POLICIAIS MILITARES

A Defesa Pessoal Policial engloba um conjunto de estratégias e métodos adaptados de artes marciais e lutas esportivas, os quais são utilizados na atuação policial. O principal objetivo ao ensinar a Defesa Pessoal Policial é capacitar o policial a empregar a força de forma eficaz e proporcional, somente quando estritamente necessário e após esgotadas as outras opções, em conformidade com a legislação vigente. Este treinamento busca preparar os agentes para lidar com situações de risco, garantindo a segurança tanto dos policiais quanto da comunidade em geral (PIRES, 2018; PMDF, 2021).

A força é definida como uma intervenção coercitiva imposta à pessoa ou grupo de pessoas por parte do agente de segurança pública com o propósito de manter a ordem pública e garantir a aplicação da lei. O uso da força deve corresponder à intensidade necessária e proporcional à ameaça real ou potencial enfrentada pelo policial militar, visando proteger a segurança e a integridade das pessoas envolvidas. Este princípio orienta os agentes a empregarem a força de forma responsável e dentro dos limites legais, buscando evitar danos desnecessários e preservar a vida (RUEDO, 2019).

para que o policial possa desempenhar eficazmente suas funções na polícia ostensiva e na preservação da ordem pública, diversos fatores são fundamentais. Isso inclui um conjunto

de técnicas de abordagem, condicionamento físico, defesa pessoal, tiro e outras habilidades específicas, juntamente com educação continuada em direitos humanos, polícia comunitária, ética policial militar e aspectos legais relacionados ao exercício da atividade policial. Além disso, a experiência e o treinamento contínuo são essenciais para aprimorar as capacidades do policial e garantir um serviço de segurança pública mais eficiente e alinhado com os princípios éticos e legais (CABRAL, 2015).

Cabral (2015), ainda acrescenta que as práticas de defesa pessoal policial mais usuais abrangem métodos de abordagem, condicionamento físico, autodefesa, manejo de armas de fogo e outras habilidades específicas, juntamente com educação continuada em direitos humanos, policiamento comunitário, ética policial militar e aspectos legais relacionados ao exercício da atividade policial, tudo isso respaldado pela experiência e constante aprimoramento.

A prática de educação física é fundamental para o preparo dos policiais militares, pois ela contribui para a melhoria da saúde, condicionamento físico e resistência necessários para o desempenho eficiente de suas funções. Além disso, o treinamento em defesa pessoal é essencial para capacitar os policiais a lidar com situações de conflito e garantir a segurança tanto da sociedade quanto de si mesmos (SILVA FILHO et al., 2018).

No contexto da atuação policial, a prática regular de atividades físicas proporciona benefícios como o aumento da força, agilidade e resistência, elementos essenciais para lidar com as demandas físicas da profissão. Através do treinamento específico, os policiais adquirem habilidades técnicas e táticas que os preparam para lidar com situações de risco e confronto, garantindo a eficácia e segurança nas intervenções (VAZ; LAZAROTTO, 2023).

Além disso, a educação física e o treinamento em defesa pessoal contribuem para o desenvolvimento da disciplina, do trabalho em equipe e do controle emocional dos policiais militares. Esses aspectos são fundamentais para a atuação segura e eficaz, uma vez que permitem que os profissionais ajam de forma assertiva e responsável em diferentes cenários (FILHO; MOREIRA, 2018).

Dessa forma, a prática de educação física e o treinamento em defesa pessoal são pilares essenciais na formação e no aprimoramento dos policiais militares, garantindo não apenas sua preparação física, mas também sua capacidade de atuação diante de desafios complexos e situações de risco. A valorização dessas práticas é fundamental para promover a segurança pública e o bem-estar da sociedade.

2.3 IMPORTÂNCIA DA FORMAÇÃO CONTINUA DOS POLICIAIS MILITARES NA PROTEÇÃO DOS DIREITOS HUMANOS

De acordo com Balestreri (2018), Durante muito tempo, a atividade policial foi erroneamente associada pelos setores progressistas da sociedade à repressão antidemocrática, à truculência e ao conservadorismo. Por outro lado, os Direitos Humanos, enquanto movimento, passaram a ser percebidos como vinculados ideologicamente à esquerda ao longo da Guerra Fria. No Brasil, em um momento posterior da história, os defensores dos Direitos Humanos foram rotulados como "defensores de bandidos" e apoiadores da impunidade. Segundo o autor, ambas as percepções estão profundamente equivocadas e prejudicadas pelo preconceito.

A formação contínua dos policiais militares desempenha um papel crucial na proteção dos direitos humanos. Através de treinamentos físico e atualizações regulares, os policiais adquirem conhecimentos essenciais sobre os princípios e as leis que regem os direitos humanos. Isso os capacita a lidar com situações delicadas de forma mais sensível e eficaz, garantindo o respeito aos direitos fundamentais das pessoas. Além disso, a formação contínua contribui para a conscientização dos policiais sobre questões sociais, culturais e étnicas, promovendo a empatia e a compreensão necessárias para lidar com uma sociedade diversa, assim como, lidar da melhor forma com uso da força (VAZ; LAZAROTTO, 2023).

É importante ressaltar, que a formação continuada deve prezar acima de tudo pelos direitos humanos, pois é fundamental para que os policiais possam desempenhar suas funções de maneira eficaz e coerente com a legislação vigente. A educação em direitos humanos ajuda a conscientizar os policiais sobre a importância do respeito à dignidade humana e da proteção dos direitos fundamentais dos cidadãos¹. Além disso, a formação continuada em direitos humanos pode ajudar a aproximar os policiais dos cidadãos, buscando a resolução de problemas da comunidade e a almejada sensação de segurança e qualidade de vida (SILVA, 2013).

A qualificação do policial em direitos humanos no Curso de Formação na academia de polícia é uma estratégia para consolidação da democracia³. A formação continuada também é importante para que os policiais possam atuar de forma mais efetiva em situações que envolvam violações de direitos humanos, como a violência doméstica, o racismo e a discriminação (FADISMA, 2021). Por fim, a formação continuada em direitos humanos pode ajudar a melhorar a imagem da polícia perante a sociedade, aumentando a confiança dos cidadãos nas instituições policiais (RICARDO, 2017).

A atualização constante dos conhecimentos dos policiais também os prepara para lidar com desafios contemporâneos, como a proteção de minorias, o combate à discriminação e o enfrentamento de crimes de ódio. Ao entender as nuances dessas questões, os policiais podem atuar de forma mais efetiva na prevenção e no combate a violações dos direitos humanos. Além disso, a formação contínua ajuda a promover uma cultura organizacional que valoriza e prioriza o respeito aos direitos humanos, influenciando positivamente o comportamento de toda a corporação (SABOYA, 2016).

Para Saboya (2016), é fundamental que tenha compreensão do tema dos Direitos Humanos no ambiente da polícia resulta na falta de conhecimentos dos PM sobre esse tema, desacordo em relação as expressões práticos e legais adotados das corporações de defesa dos Direitos Humanos, ou erro conceitual causado pela ausência de embasamento teórico sobre as dimensões ideológicas dos Direitos Humanos, seja no campo ético-filosófico, religioso ou político. O serviço do policial não pode ser envolvido exclusivamente pela perspectiva legal.

O estudo dos Direitos Humanos no processo de formação continuada dos policiais militares estabelece acordo na Matriz Curricular Nacional, tanto em termos quantitativos quanto qualitativos, possibilitando aos alunos se reconhecer como defensores dos direitos humanos e assegurando a efetiva aplicação desses conhecimentos. (SILVA, 2013).

3. METODOLOGIA

A metodologia da pesquisa foi de campo, sob supervisão de um método quantitativo, com coleta de dados por meio de um questionário fechado, amplamente utilizada para obter informações e opiniões dos Policiais Militares do curso de formação da CAPM do GO. Utilizou-se como coleta uma amostra de aproximadamente 50 pesquisados, durante o mês de janeiro. O questionário foi elaborado no google forms, enviado aos Policiais Militares do curso de formação da CAPM, via WhatsApp.

O questionário fechado proporcionou respostas objetivas e padronizadas, facilitando a análise dos dados coletados. As questões abordadas em diferentes aspectos relacionados ao trabalho, treinamento, satisfação profissional e expectativas dos Policiais Militares do curso de formação da CAPM de Goiás. A escolha do CAPM como grupo de pesquisa permite obter perspectivas específicas de uma categoria dentro da instituição, contribuindo para um estudo mais detalhado e direcionado. A realização da pesquisa durante o mês de janeiro garante a representatividade das informações coletadas nesse período específico, permitindo uma análise temporal dos resultados. A análise foi por meio de gráficos e tabelas, sob supervisão de dados

quantitativos, permitindo uma maior precisão dos dados coletados sobre as habilidades importantes no uso em defesa pessoal, gerando uma melhor confiabilidade e segurança da população do Goiás.

4 RESULTADO E DISCUSSÃO

Essa etapa da pesquisa busca analisar com base nos dados coletados na CAPM, a importância da atividade física na formação dos trabalhadores militares do curso de formação de Praças. Este conceito busca desenvolver um estudo que apresenta evidências congruentes sobre a relevância de manter ações educativas na atividade física de forma permanente dos policiais militares.

Todavia, é amplamente reconhecido que entre os comportamentos adquiridos ao longo da vida, a prática regular de exercícios físicos é um fator crucial para a saúde geral. Estudos demonstram que a rotina de exercícios regulares aumenta a capacidade de lidar com o estresse no ambiente de trabalho. A prática planejada e orientada de atividades físicas auxilia diversos tipos de trabalhadores a controlar e reduzir os níveis de estresse relacionados ao trabalho, além de garantir que o profissional militar mantenha a forma física no seu desenvolvimento operacional. A pesquisa foi aplicada para 32 alunos do curso de Praças da CAPM do Goiás, 56,3% estão entre 29 a 35 anos, com tempo de serviço menos de 1 ano, 71,9% são soldados (alunos).

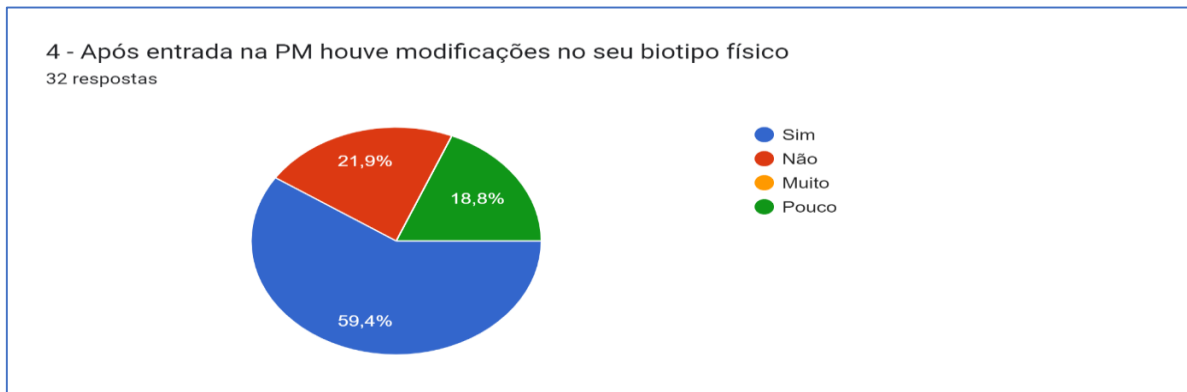
Tabela 1 – perfil do pesquisados

1. IDADE									
22 A 28 Anos		29 A 35 anos		36 a 42 anos		43 a 49 anos		50 anos ou mais	
N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
14	43,8	18	56,3	0	0	0	0	0	0
2. TEMPO DE SERVIÇO									
Menos de 1 ano		1 a 5 anos		6 a 10 anos		11 a 15 anos		Acima de 16 anos	
N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
32	100	0	0	0	0	0	0	0	0
3. POSTO/GRADUAÇÃO									
Soldado (aluno)					Soldado 2 classe				
N		%		N		%		%	
23		71,9		9		28,1			

Fonte: Pesquisa de campo (2024)

O biotipo que o gráfico 1, se refere é o ganho ou perda de peso, de acordo com os pesquisados 59,4%, houve alteração, uma vez que o treinamento é intenso, fazendo com que no início do preparo físico, emocional e psicológico do PM haja perda de peso significativo.

Gráfico 1 - Entrada na PM houve modificação do biotipo físico



Fonte: Pesquisa de campo (2024)

O gráfico 2, considera a importância de manter o peso sem alterar ao longo da profissão, 81,3% demonstraram nos dados que é muito importante, isso pode ter correção a manter o biotipo, sem que haja mudança, pois, a grande parte dos pesquisados que participam do curso de formação alega que a atividade física regular permite um bom condicionamento físico promovendo um bom desempenho na atividade policial.

Gráfico 2 – Importância de manter o peso sem que haja alterações ao longo da profissão

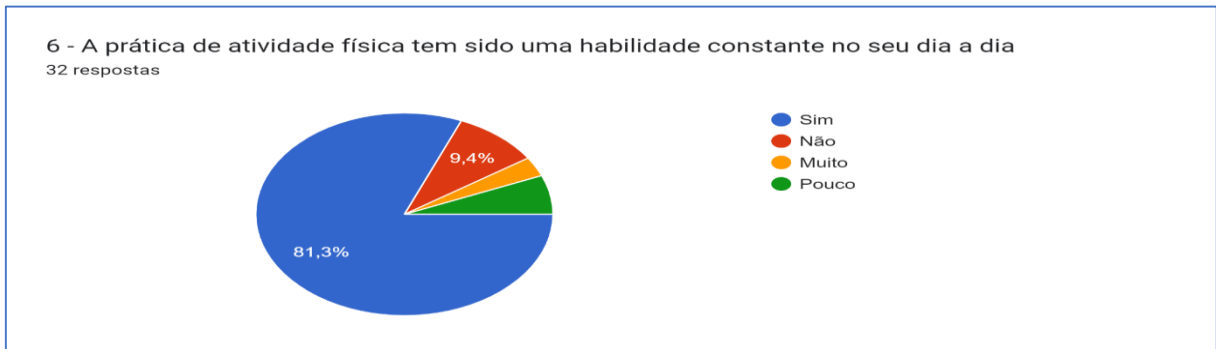


Fonte: Pesquisa de campo (2024)

A atividade física na vida do profissional militar deve ser tornar uma rotina diária, pois o profissional militar deve manter um ritmo de treinamento regular no sentido de manter suas condições físicas. É possível observar que a grande maioria não mantinha uma atividade física regularmente, todavia passaram no TAF, isso nos leva a questionar o grau de exigência nos testes aplicados. O que é fácil de observar que a maior que termina o TAF, acabam totalmente exaustos ou exaustos, ou lesionados após a realização dos mesmos.

Isso reforça a necessidade diária de uma atividade física, no sentido de melhorar os índices alcançados, bem como evitar que haja desgastes extremos aos organismos em atividades operacionais. Nesse sentido, 81,3% dos pesquisados disseram que realizam atividades físicas

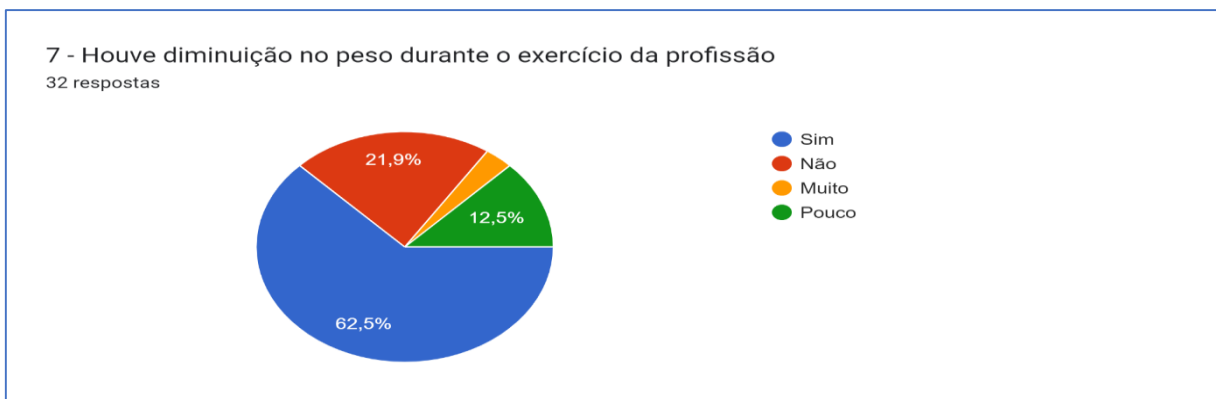
Gráfico 3 Prática de atividade física tem sido uma habilidade constante no seu dia a dia, constantemente no seu dia a dia.



Fonte: Pesquisa de campo (2024)

O corpo humano foi projetado para estar em movimento, e os músculos, ossos e articulações precisam estar em constante atividade para garantir o funcionamento harmonioso de todas as funções fisiológicas. Em tempos passados, os seres humanos dependiam muito mais da força física para sobreviver, como evidenciado por suas migrações constantes em busca de moradia, que frequentemente envolviam longas caminhadas e a superação de obstáculos. Isso demonstra uma história de intensa atividade física por parte de nossos antepassados (PITANGA, 2002). De acordo com ponto de vista do autor do texto, e baseado no gráfico 4, 62,5% dos pesquisados disseram que durante o exercício da profissão houve perda de peso, fator que nos leva a avaliar a importância da atividade física para garantir um peso ideal de forma constante, até no sentido de melhoria do desempenho do serviço operacional.

Gráfico 4 – Perda de peso durante o exercício da profissão



Fonte: Pesquisa de campo (2024)

No gráfico 5, ressalta sobre a atribuição a perda de peso durante o curso de formação na CAPM de Goiás, 78,1% dos pesquisados atribuíram a atividade física no comando de treinamento, reafirmando as questões anterior sobre a perda de peso e a importância da atividade física diária.

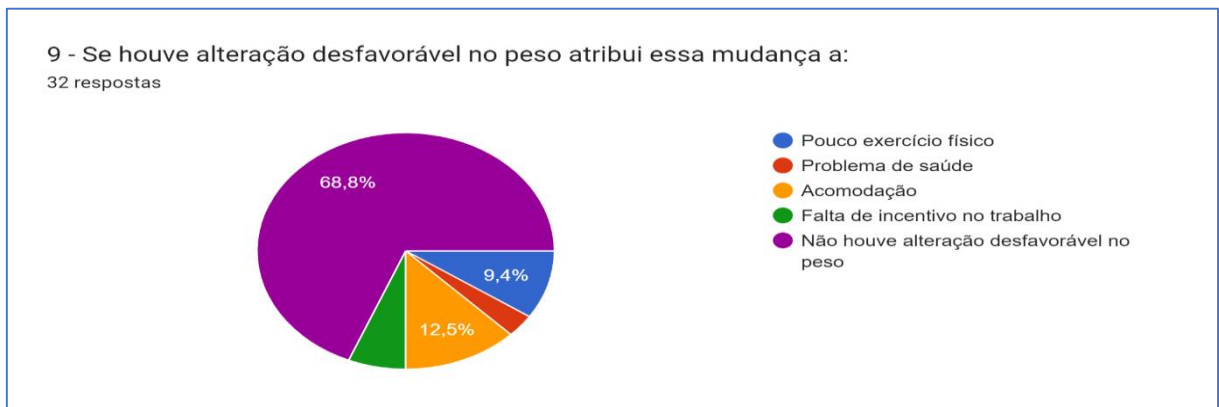
Gráfico 5 – Atribuição a perda de peso



Fonte: Pesquisa de campo (2024)

O gráfico 6, ressalta sobre se houve ou não alteração desfavorável no peso, e a que atribui essa mudança, 68,8%, disseram que não houve alteração desfavorável no peso, apenas 12,5% atribuíram a acomodação na rotina diária.

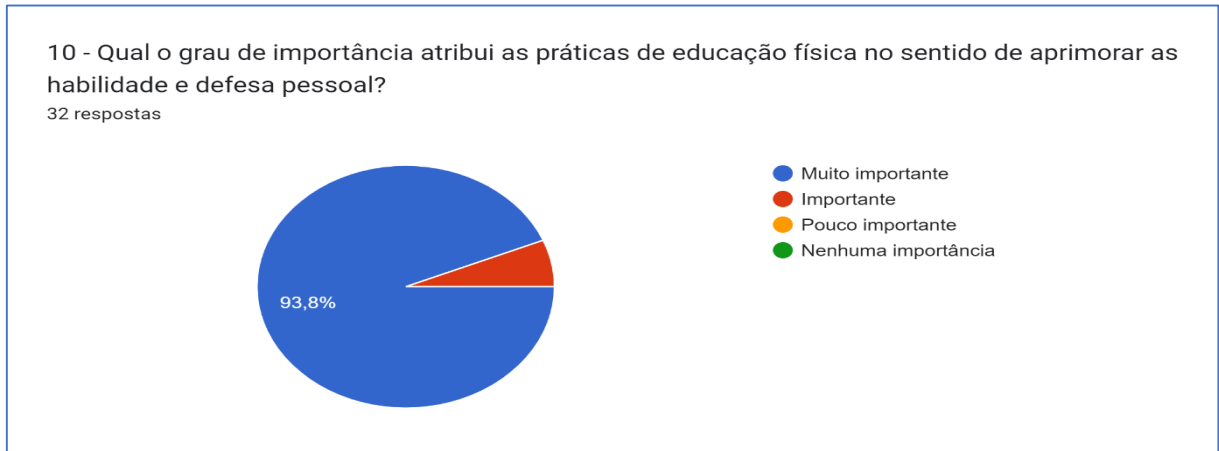
Gráfico 6 – Alteração desfavorável no peso



Fonte: Pesquisa de campo (2024)

Existe um grau de importância nas práticas de educação física, isso permite aprimorar as habilidades de defesa pessoal, uma vez que o policial no seu trabalho operacional exige constantemente esforço físico, e habilidade para lidar em situações que interfere no desempenho corporal, por isso, 93,8% dos pesquisados disseram que ser muito importante a prática de atividade física em defesa de si e dos demais envolvido numa ocorrência policial, conforme dito no gráfico 7.

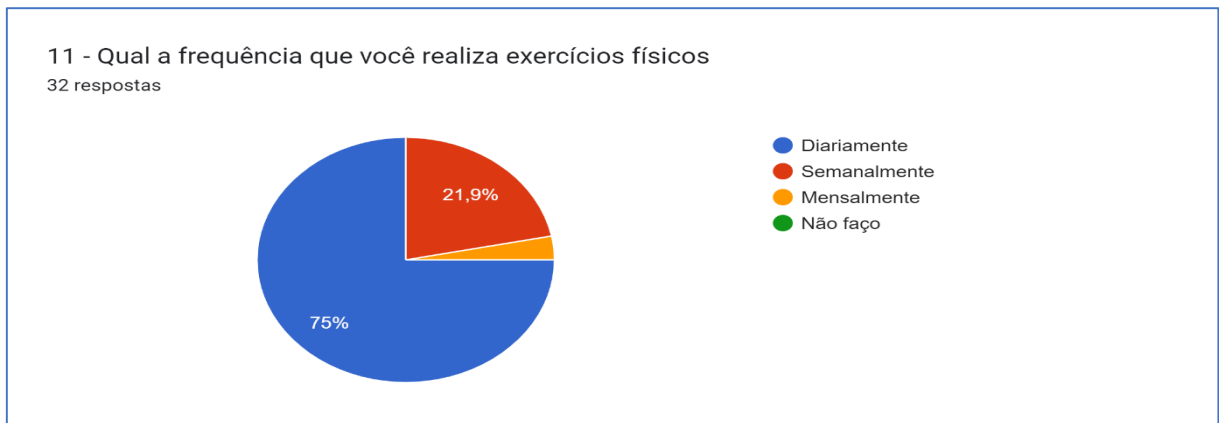
Gráfico 7 – Grau de importância atribuído as práticas de educação física



Fonte: Pesquisa de campo (2024)

Como pode constatar os cursistas de formação da polícia militar do Goiás tem consciência da importância da atividade física no desempenho operacional, todavia, a rotina deve ser constante, uma atividade diária de educação física é essencial, uma vez que isso também ajuda para o bem estar físico, emocional e psicológico do profissional. Por isso, o gráfico 8, questiona a frequência que esses profissionais realizam exercícios físicos, 75% disseram que diariamente.

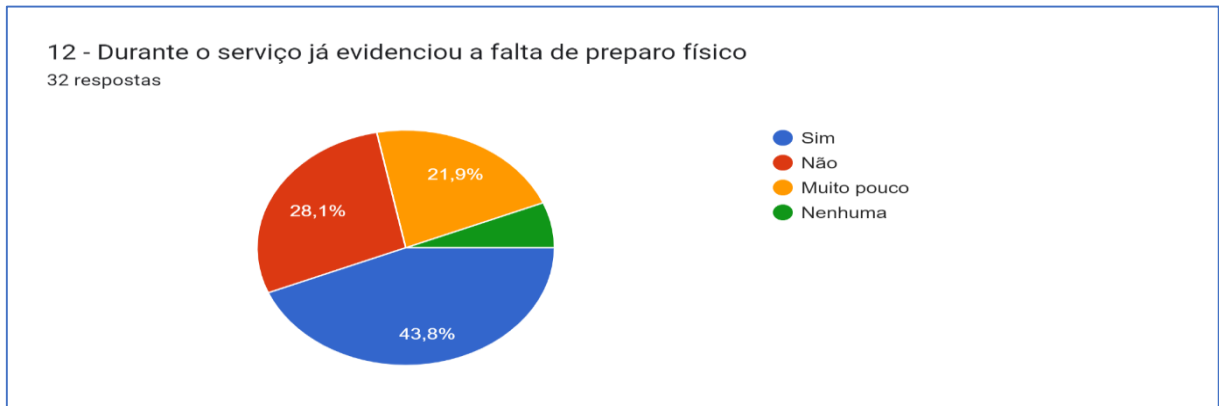
Gráfico 8 – Frequência de exercícios físicos



Fonte: Pesquisa de campo (2024)

No gráfico 9, questiona os pesquisados de já terem presenciado durante o serviço operacional na rua, a falta de preparo físico de um colega de trabalho, 43,8% relataram que sim, os demais resultados afirmam que não ou muito pouco. O que leva a questionar ainda a importância do condicionamento físico, essencialmente, no desenvolvimento de uma rotina de trabalho que exige do profissional um preparo físico.

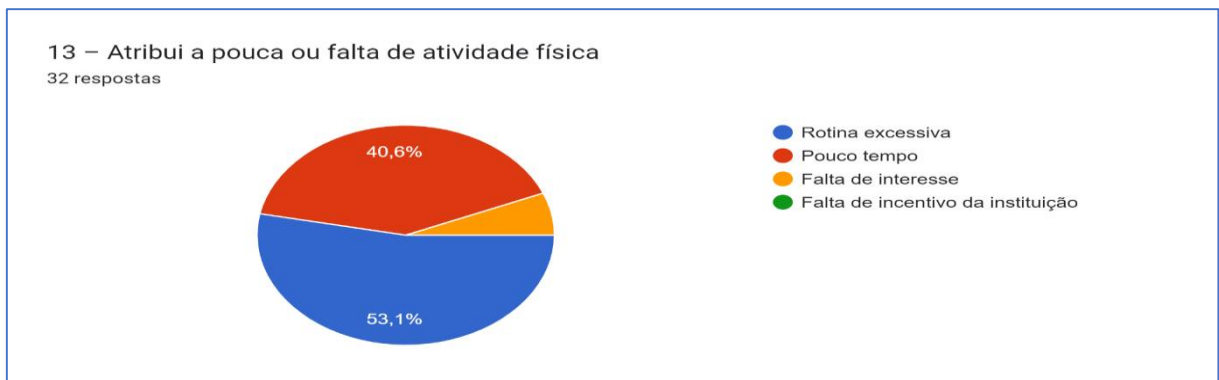
Gráfico 9 – Evidenciou a falta de preparo físico.



Fonte: Pesquisa de campo (2024)

Existe uma série de fatores que atribui a falta constante de atividade física, no gráfico 10, os pesquisados atribuíram a rotina excessiva com 53,1% dos pesquisados, levando a questionar até que ponto a corporação vem trabalhando o incentivo dos policiais, sejam iniciantes ou veteranos a uma prática constante de atividade física, mantendo uma estrutura em diversos setores operacionais no ritmo constante de educação física.

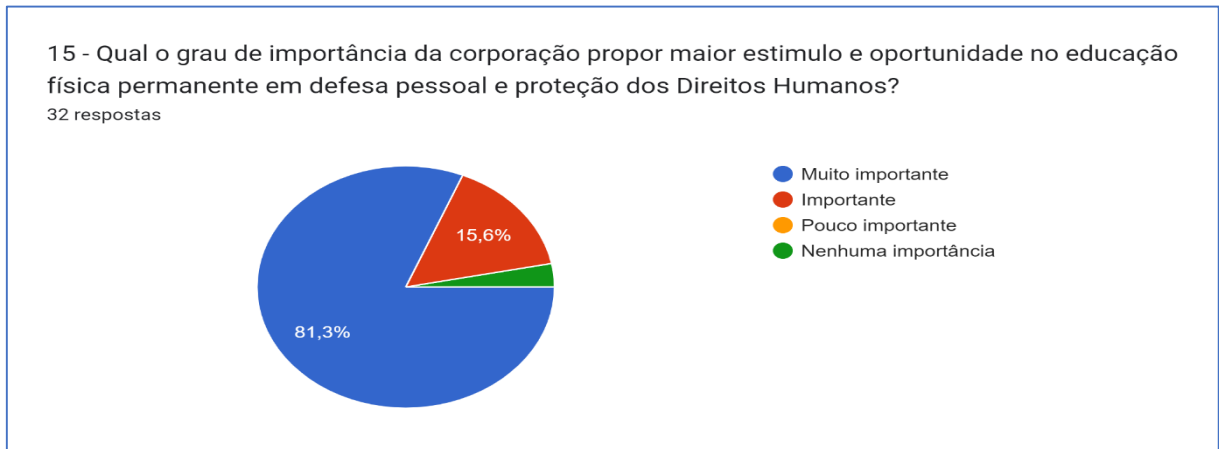
Gráfico 10 – Atribui pouca ou falta de atividade física



Fonte: Pesquisa de campo (2024)

O estímulo para um trabalho constante de atividade física dos profissionais militares são essenciais para o desempenho atribuído no serviço operacional, além de garantir uma qualidade de vida para o trabalhador, seja uma vida saudável, controle das emoções, estímulo psicológico, entre outras coisas. Baseado neste contexto, 81,3% atribuem como muito importante a corporação propor estímulo e oportunidade de educação física permanente em defesa pessoal, além garantir uma melhor proteção no exercício da profissão baseada nos Direitos Humanos.

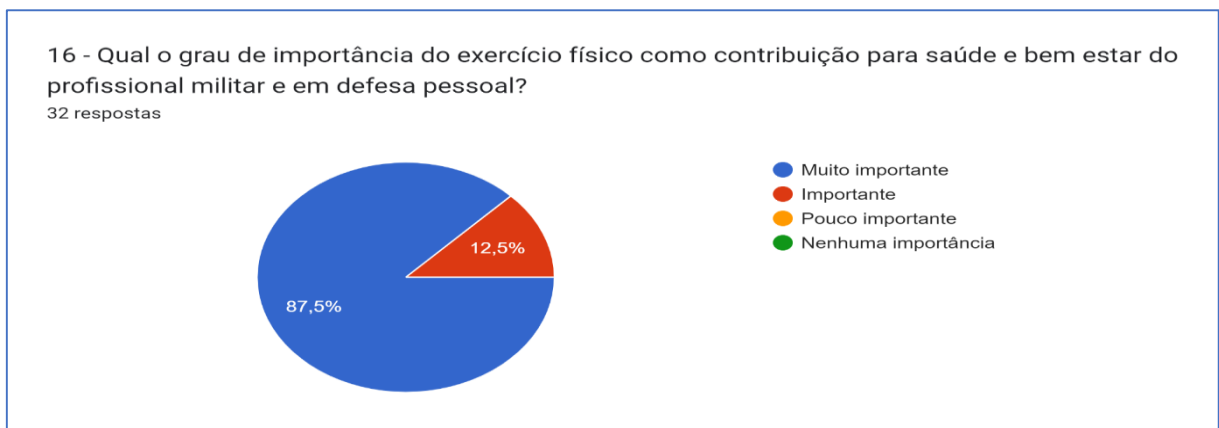
Gráfico 11 – Importância de a corporação propor maior estímulo e oportunidade na educação física permanente



Fonte: Pesquisa de campo (2024)

Enfim, o ultimo gráfico 12, ressalta a importância da atividade física a saúde mental e física do profissional militar, a saúde e bem estar em defesa pessoal é essencial para o bom desempenho da profissão. A pessoa que tem uma rotina inadequada para atividade policial certamente gerará morte precoce, uma vez que terá problemas com pressão arterial, problemas estomacais, cardíacos, dermatológico, ansiedade, depressão, insegurança, sensação de estar doente, além de problemas interpessoais e redução de um bom desempenho profissional, gerando com isso grandes consequências (CASTRO; PEREIRA, 2008). Por isso, 87,5% dos pesquisados consideram muito importante o exercício físico, pois contribui para saúde e bem estar profissional.

Gráfico 12 – Atividade física para saúde e bem estar profissional



Fonte: Pesquisa de campo (2024)

Baseado na pesquisa, é possível verificar que os profissionais militares pesquisados valorizam a atividade física como um ponto fundamental para seu bem estar físico e

psicológica. Também acredita que a corporação tem que trabalhar em prol de garantir que esse seja uma rotina na vida do PM de Goiás, uma vez que depende do desempenho profissional.

É importante que realizem ações que possa construir a formação de habito de vida, aproximando o profissional aos elementos necessários para que o profissional militar tenha uma vida no trabalho e pessoal com forma de combater o estresse, demonstrando prática de forma correta de executar os exercícios a fim de manter uma performance eficaz de trabalho em defesa pessoal.

É importante que os profissionais possam ser orientados constantemente acerca dos prejuízos de uma má execução de exercícios, o que isso pode trazer ao organismo e consequentemente um agravamento de um fator de estressor pré-existente. São fatores essenciais para o bom desempenho pessoal e profissional do policial militar em defesa pessoal.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Considerando o que foi apresentado na presente pesquisa com Praças do curso de formação da CAPM do Goiás, conclui-se que apesar do universo limitado de policiais militares investigados, a prática regular de atividades físicas constantes pode trazer benefícios como melhoria do condicionamento físico, redução de fatores de risco coronarianos, adoção de hábitos saudáveis, aumento da autoestima, melhor ambiente de trabalho, redução do estresse e da ansiedade, melhoria do bem-estar geral e do desempenho profissional.

Existe alguns fatores que justifica a falta de treinamento físico dos policiais militares, consequentemente, falta de condicionamento físico e aptidão, especialmente após o período de formação. Alguns desses fatores incluem carga excessiva de trabalho, compromissos familiares, questões financeiras e a falta de espaço adequado. Portanto, é evidente que a condição física dos policiais militares é um assunto crucial, pois isso aumenta suas chances de lidar com sucesso com as ocorrências diárias, proporcionando maior segurança devido ao controle das tensões físicas e, consequentemente, mais tranquilidade para os cidadãos, além de manter o controle de sua defesa pessoal em ocorrências policiais que exige o uso da força.

Quando um policial militar realiza regularmente um "Treinamento Físico" apropriado, isso resulta em uma melhoria de desempenho, proporcionando habilidades físicas como força, flexibilidade, resistência, velocidade, equilíbrio, destreza e agilidade. Além disso, o treinamento físico promove uma maior autoconfiança, preparando assim o profissional da segurança pública para lidar com situações de criminalidade. Como resultado, o policial não

apenas está fisicamente preparado, mas também menos suscetível a doenças relacionadas à falta de atividade física.

Pensando nisso, existe algumas propostas e sugestões para melhorar a condição física dos policiais militares, como conscientização sobre a importância da atividade física, investimento na formação de orientadores de atividades físicas e implantação de programas de avaliação física e incentivo à manutenção da condição física adequada.

É importância também que haja prática regular de atividades físicas sistematizadas para os policiais militares, visando à melhoria do condicionamento e à redução dos fatores de risco à saúde. É necessário a reestruturação da prática de atividades físicas na Polícia Militar (PMGO) de Goiânia, uma vez que os resultados demonstraram que as práticas atuais apesar de atingem os objetivos propostos, mas ainda não é o suficiente para atender as expectativas física e mental.

De acordo com processo de observação e investigação por meio de pesquisa de campo, concluir-se que é preciso de processo de avaliação física compatível com as funções desempenhadas pelos policiais militares, assim como um programa regular de atividades físicas para o efetivo. Também é importante destacar que práticas de atividade física ajuda a saúde e o desempenho dos policiais militares nos serviços operacionais.

Por fim, recomendamos a criação do Centro de Treinamento Físico da Polícia Militar de Goiás, juntamente com a implementação de um programa de treinamento físico sistemático e contínuo para os policiais militares. Isso visa promover o bem-estar, a saúde e o melhor desempenho profissional, permitindo que atuem de maneira eficiente e eficaz na preservação da ordem pública.

REFERÊNCIAS

BALESTRERI, R. B. **Direitos humanos:** Coisa de Polícia. Passo Fundo/RS: Edições CAPEC, Gráfica Editora Berthier, 2003.

BARRETO, Francisco José. **A importância do aprendizado da defesa pessoal junto à atividade bombeiro militar.** Monografia (Curso de Formação de Soldados). Biblioteca CEBM/SC, Florianópolis, 2012

CABRAL, Marcus Stephany. **Defesa pessoal na polícia militar.** 2014 15f Trabalho de Conclusão do Curso apresentado como Requisito de Pós-graduação do curso de Lato sensu Lutas e Artes Marciais: Da Pedagogia de Treinamento pela Universidade Estácio de Sá de São Paulo.

CASTRO, Stella Tavares Silva; PEREIRA, Nilson Justino. A importância da atividade física para a missão de segurança pública do policial militar em Goiânia. **REBESP**, Goiânia, 2008, n.1, v.1: 1-10.

FADISMA. A importância das capacitações para profissionais da segurança pública. **Portal da Segurança Pública**, 2023. Disponível em: < <https://segpublica.com.br/a-importancia-das-capacitacoes-para-profissionais-da-seguranca-publica/>> Acessado em: 29 dez 2023.

FILHO, José de Ribamar Nascimento Silva. MOREIRA, Mayara Verusca do Nascimento. **Proposta de inclusão da disciplina de defesa pessoal nos três anos do Curso de Formação de Oficiais Bombeiro Militar**. Monografia (Graduação em Segurança Pública) – São Luís, Universidade Estadual do Maranhão, 2018.

FRAZÃO, Matheus Aurélio Costa. **A relevância da prática contínua de defesa pessoal na atividade bombeiro militar**: condicionamento físico e psicológico para responder as ocorrências que ofereçam risco de agressão ao socorrista / Matheus Aurélio Costa Frazão. – São Luís, 2019.

MEDEIROS, Petrucio Perteson de; LIMA, Pulo Roberto Pereira. **Emprego da força pela polícia militar como instrumento de garantia ao direito fundamental à segurança**. 2010 13f Artigo científico apresentado para fins de conclusão de Curso ao Curso de Formação de Oficiais da Polícia Militar do Rio Grande do Norte.

MONTEIRO JR, Gerson de Jesus. O uso da força policial em relações aos direitos humano. **Revista Dspace MJ**, 2021. Disponível em: < <https://dspace.mj.gov.br/bitstream/1/566/2/1/O%20Uso%20da%20Força%20Policial%20em%20Relação%20aos%20Direitos%20Humanos.pdf> > Acessado em: 29 dez 2023

PIRES, Lucas Alexandre. **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, São Carlos, 2018, 133 p

PITANGA, F. J. G. **Epidemia da atividade física**, exercício físico e saúde. 2. ed. São Paulo: Phorte, 2004.

PMDF. **Manual de Defesa Pessoal Policial-Militar**: M-6-PM – Brasília: Polícia Militar do Distrito Federal, 2021. 81 p.; il. Disponível em: < https://intranet.pm.df.gov.br/wp-content/uploads/2023/03/1209_compressed.pdf > Acessado em: 29 dez 2023

RICARDO, Bruna Karoline Resende. Direitos humanos e a polícia. **Revista Online Migalhas**, 2017. Disponível em: < <https://www.migalhas.com.br/depeso/257988/direitos-humanos-e-a-policia> > Acessado em: 29 dez 2023.

RUEDA, Ricardo. Defesa pessoal e legítima defesa: Aspectos legais. **Revista JusBrasil**, 2019. Disponível em: < <https://www.jusbrasil.com.br/artigos/defesa-pessoal-e-legitima-defesa-aspectos-legais/610891862> > Acessado em: 29 dez 2023

SABOYA, Pâmela Costa Landim. **A relevância do treinamento técnico-profissional de natureza prática para a prestação de um serviço público de qualidade pela polícia militar.** Anais do XV Congresso de História da Educação do Ceará. 2016.

SANTOS, Misael de Souza. **Os usos da força física por policiais militares: descrevendo práticas, entendendo sentidos.** 2014 185f Dissertação apresentada como requisito parcial à obtenção do Título de Mestre em Ciências Sociais ao Programa de Pós-Graduação em Ciências Sociais da Faculdade de Filosofia e Ciências Humanas da Universidade Federal da Bahia.

SENSÃO, Rhuan Carvalho da. **O excesso na legítima defesa na atuação da polícia militar.** 2019 17f Projeto de pesquisa apresentado como exigência parcial para obtenção do título de Bacharel em Direito. à Banca Examinadora do Curso de Direito da Universidade de Rio Verde – Campus Caiapônia.

SILVA FILHO, José de Ribamar Nascimento; MOREIRA, Mayara Verusca do Nascimento. **Proposta de inclusão da disciplina de defesa pessoal nos três anos do curso de formação de oficiais bombeiro militar.** (Monografia –Bacharel em Segurança Pública e do Trabalho). Universidade Estadual do Maranhão, São Luiz 2018, 71.

SILVA JR, Carlos Roberto Silveira da. **A importância da educação em direitos humanos no processo de formação continuada dos policiais civis e militares.** 2016 15f Artigo científico elaborado como trabalho de conclusão do Curso de Especialização em Educação em Direitos Humanos, ofertado pela Faculdade de Direito da UFMS, turma 2015/2016.

TEIXEIRA, Francisco Wandier. **Legítima defesa da atuação policial.** 2014 40f Monografia apresentada como requisito parcial para obtenção do grau de especialista e Direito Penal e Direito Processual Penal ao Curso de Especialização em Direito Penal e Direito Processo Penal do Centro de Estudos Sociais Aplicados, da Universidade Estadual do Ceará.

VAZ, João Eduardo Costa; LAZAROTTO, Adriano Cristiano. 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

APÊNDICE A: QUESTIONÁRIO

Perfil

1 - Idade: () 22 a 28 anos () 29 a 35 anos () 36 a 42 anos () 43 a 49 anos () acima de 50 anos

2 - Tempo de serviço: () menos de 1 ano () de 1 a 5 anos () de 6 a 10 anos () de 11 a 15 anos () de 15 a 20 anos () de 21 a 25 anos () acima de 26 anos

3 - Posto/Graduação:

4. Após entrada na PM seu biotipo físico houve modificações:

() Sim () Não () Muito () Pouco

5 – Você considera importante manter o peso sem que haja alterações ao longo da profissão:

() Muito importante () Importante () Pouco Importante () Nenhum importância

6. A prática de atividade física tem sido uma habilidade constante no seu dia a dia:

() Sim () Não () Muito () Pouco

7. Houve diminuição ou manteve o peso durante o exercício da profissão:

() Sim () Não () Muito () Pouco

8. Atribui esse resultado a que:

() Prática de atividade física () boa alimentação () Boa saúde () Incentivo no trabalho

9. Se houve alteração desfavorável no peso, atribui essa mudança a:

() Pouco exercício físico () Problema de saúde () acomodação () falta de incentivo

10. Qual o grau de importância atribui as práticas de educação física no sentido de aprimorar as habilidade e defesa pessoal?

Muito importante Importante Pouco Importante Nenhum importância

10. Qual o grau de importância atribui as práticas de educação física no sentido de gerar segurança e confiança da população?

Muito importante Importante Pouco Importante Nenhum importância

11 – Qual a frequência que você realiza exercícios físicos:

Diariamente semanalmente Mensalmente não faço

12 – Durante o serviço já evidenciou a falta de preparo físico:

Sim Não Muito Pouco Nenhuma

13 – Atribui a pouca ou falta de atividade física:

Rotina excessiva Pouco tempo Falta de Interesse Falta de incentivo da instituição

14 – Qual o grau de importância atribui a educação física permanente na polícia militar em defesa pessoal e proteção dos Direitos Humanos?

Muito Bom Relevante Pouco Importância Nenhuma Importância

15 – Qual o grau de importância da corporação propor maior estímulo e oportunidade no educação física permanente em defesa pessoal e proteção dos Direitos Humanos?

Muito importante Importante Pouco Importante Nenhum importância

16 – Qual o grau de importância do exercício físico como contribuição para saúde e bem estar do profissional militar e em defesa pessoal?

Muito importante Importante Pouco Importante Nenhum importância