

# **PREPARAÇÃO FÍSICA NO USO SELETIVO DA FORÇA: DESAFIOS, ÉTICA POLICIAL E IMPACTOS NA VIDA MILITAR**

## **PHYSICAL PREPARATION IN THE SELECTIVE USE OF FORCE: CHALLENGES, POLICE ETHICS AND IMPACTS ON MILITARY LIFE**

Caio Mendonça Machado Coimbra

Vinicius dos Santos Silva

### **RESUMO**

A prática de atividades físicas desempenha um papel crucial na preparação e desempenho em técnicas de defesa pessoal. Além de contribuir para o condicionamento físico necessário, o treinamento regular promove habilidades específicas essenciais para lidar com situações de confronto e agressão. A atividade física não só aprimora a força e resistência, mas também melhora a coordenação, flexibilidade e agilidade, elementos fundamentais em estratégias de defesa pessoal. A relação entre atividades físicas visa entender a necessidade das atividades físicas em ambientes policiais para o bom desempenho dos agentes em ocorrências em que são necessárias o uso progressivo da força. O treinamento físico aprimora a capacidade de reação rápida e eficaz diante de ameaças, ajudando a evitar lesões e proteger tanto o agente quanto outras pessoas envolvidas na situação. Em resumo, a prática regular de atividades físicas não apenas fortalece o corpo, mas também aprimora habilidades essenciais para a defesa pessoal, tornando-se uma parte integral do preparo e desempenho em situações de confronto e proteção.

**PALAVRAS-CHAVES:** Defesa Pessoal; Polícia Militar; Atividade Física

### **ABSTRACT**

Practicing physical activities plays a crucial role in preparing and performing self-defense techniques. In addition to contributing to the necessary physical conditioning, regular training promotes specific skills essential for dealing with confrontational and aggressive situations. Physical activity not only improves strength and endurance, but also improves coordination, flexibility and agility, fundamental elements in self-defense strategies. The relationship between physical activities aims to understand the need for

physical activities in police environments for the good performance of agents in incidents in which the progressive use of force is necessary.

Physical training improves the ability to react quickly and effectively in the face of threats, helping to avoid injuries and protect both the agent and other people involved in the situation. In short, regular physical activity not only strengthens the body, but also improves essential skills for self-defense, becoming an integral part of preparation and performance in confrontational and protective situations.

**KEYWORDS:** Personal Defense; Military police; Physical activity

\* Caio Mendonça Machado Coimbra do Curso de Especialização em Polícia e Segurança Pública, Hotel, do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás (CAPM). E-mail: caiocoimbra420@outlook.com

\*\*Vinícius dos Santos Silva, Pós em Política e Gestão em Segurança Pública e Direito Militar, Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás, Goiânia – GO, 08/10/2023.

## **1 INTRODUÇÃO**

Muito se discute em relação, nos dias atuais, entre a boa performance do trabalho policial com o bom desempenho físico do agente atuante, assim, observa-se a necessidade do bom condicionamento físico do policial para que esse tenha capacidade de atuar da maneira correta em momentos que seja necessário o uso da força.

Ademais, nota-se que, segundo uma pesquisa por profissionais de saúde da UFMG, as atividades físicas ajudam também no combate ao estresse e a fadigas presentes na atividade policial, pois são responsáveis pela liberação de Endorfinas que são hormônios produzidos pelo sistema nervoso central e as glândulas pituitárias em resposta ao estresse e ao desconforto. Elas são conhecidas por promoverem sensações de bem-estar e alívio da dor.

Observa-se que em diversos casos de uso da força policial, agentes da segurança pública se deparam com situação agressão por parte de infratores da lei, tentativas fracassadas de imobilização de indivíduos e até a perda de seu armamento funcional, como foi o caso de dois Policiais Rodoviários Federais que perderam suas vidas com suas próprias armas ao tentar conter um indivíduo em surto psicótico, o que justifica a imprescindibilidade do bom condicionamento físico e boa preparação em técnicas de defesa pessoal.

Dessa maneira, nota-se que para diversas técnicas e movimentos realizados em treinos e lutas de defesa pessoal exigem uma extrema força física por parte do praticante, como movimentos de contenção de agressores ou de imobilização, o que fundamenta o bom preparo físico.

No Objetivo Geral será tratado a respeito da necessidade das atividades físicas em ambientes policiais para o bom desempenho dos agentes em ocorrências em que são necessárias o uso progressivo da força, atuações essas que começam em uma simples verbalização e que podem facilmente serem escaladas, passando pela necessidade do uso acompanhamentos táticos a pé, de técnicas de imobilização de suspeitos e confrontos físicos não armados

Já os Objetivos Específicos verificam a habitualidade de Policiais Militares com a atividade física dentro do ambiente de trabalho, relacionam o nível de preparo físico de policias com o preparo para ocorrências que sejam necessários o uso da força e demonstram o quanto necessário é a prática de atividades físicas.

## **2 REVISÃO DE LITERATURA**

A preparação física é crucial para policiais, pois eles enfrentam situações que exigem força, resistência, agilidade, velocidade e habilidades de autodefesa. Essa preparação melhora a capacidade de resposta a ameaças, aumenta a segurança pessoal e a dos cidadãos, e contribui para a eficácia geral das operações policiais.

Nos próximos parágrafos serão demonstrados de forma clara a importância do treinamento físico para com a evolução das habilidades do policial militar e de sua performance durante o serviço.

### **2.1 Preparação no Início da Carreira**

Está claro que para servir em uma instituição policial é necessário se prestar um concurso público onde o candidato passará por uma etapa de avaliação física que testará seus condicionamentos para a execução das atividades policiais. Nesse modo observa-se

que para uma pessoa normal se tornar um policial já é necessário se ter uma preparação física apropriada.

Por conseguinte, o policial precisará passar por um longo curso de formação que testará as suas habilidades físicas e mentais para treiná-lo e prepara-lo para as atividades de rua que farão parte do seu trabalho durante sua vida laboral.

Já nessa etapa de curso de formação o policial militar também contará com ensinamentos a respeito da defesa pessoal, e nessas aulas passará a utilizar sua força para a aplicação das habilidades aprendidas.

“A atividade física engloba os movimentos realizados no trabalho, nas atividades domésticas e no tempo livre (CASPERSEN, 1985).”

Inferre-se, portanto, que apenas para se tornar um policial militar, independentemente do Estado, o candidato já deve ter uma preparação física de excelência para passar por todos os treinamentos que serão ministrados.

## **2.2 Testes de Aptidão Física e Treinamentos Regulares**

Há alguns anos, percebendo a necessidade e compreendendo a situação de cada policial na instituição, a Polícia Militar do Estado de Goiás, o Comando Geral da Instituição estabeleceu o Teste de Aptidão Física (TAF) anual, que não só estimula, mas obriga o agente a praticar atividades físicas regularmente. Essa estratégia fez com que muitos policiais militares aderissem a atividades físicas pois esse teste é realizado anualmente e caso o Militar não obtenha um resultado satisfatório, esse será afastado de suas funções, fazendo assim com que as habilidades sejam testadas com determinada frequência. Ademais nota-se que o efetivo da Polícia Militar tem entre 18 e 65 anos, uma longa faixa etária. Portanto, foi determinado que a quantidade e a qualidade dos exercícios fossem realizadas de acordo com a idade do policial militar sendo que os agentes mais novos executam atividades mais difíceis intensas e agentes mais velhos executam atividades mais fáceis.

“Diante de todos os estudos apresentados, podemos concluir que a atividade física auxilia na redução do estresse de qualquer profissional, mas em especial aos profissionais da segurança pública, pois pode contribuir para a melhoria na qualidade de vida destes profissionais, portanto fica recomendada a prática

de atividade física regular como meio de gerenciamento e redução do estresse policial. (GLEYDSON, 2015, p. 30)

### **2.3 Técnicas de Defesa Pessoal x Preparação Física**

É notável que em determinadas ocorrências, o uso de armas de fogo ou até mesmo de Dispositivos Eletrônicos de Controle são inviáveis tendo em vista a baixa periculosidade da conduta do infrator, porém, há de se fazer o uso de técnicas de defesa para contê-lo. Tendo isso em vista, o nível do preparo do Militar deve ser incisivo para garantir o sucesso da ação.

O preparo físico desempenha um papel fundamental na execução eficaz de técnicas de defesa em várias artes marciais e esportes de combate. A importância do preparo físico varia dependendo do estilo de técnica, do nível de competição e dos objetivos individuais, mas, em geral, é crucial por várias razões, sendo elas: resistência, pois a resistência cardiovascular é necessária para manter a energia durante atividades de longa duração ou ações intensas, como o ato de algemar um indivíduo resistente. Isso é importante para garantir que o militar possa continuar executando técnicas com eficácia mesmo quando cansado. Nesse aspecto, a agilidade e mobilidade também são fundamentais para a esquiva de golpes e a movimentação rápida em situações de combate, e um bom preparo físico pode melhorar a capacidade de um lutador de se mover rapidamente e de forma efetiva. Nesse segmento tem-se a prevenção de lesões que é crucial para manter o corpo condicionado e mais resistente a lesões, pois a preparação física ajuda a fortalecer músculos e articulações, reduzindo o risco de lesões durante a prática ou competição. Por fim, a força e potência, elementos cruciais em um bom condicionamento físico, que é essencial para a aplicação de técnicas de luta com eficácia. A força nas pernas, braços e tronco ajuda a gerar poder nos golpes e nas projeções.

## **METODOLOGIA**

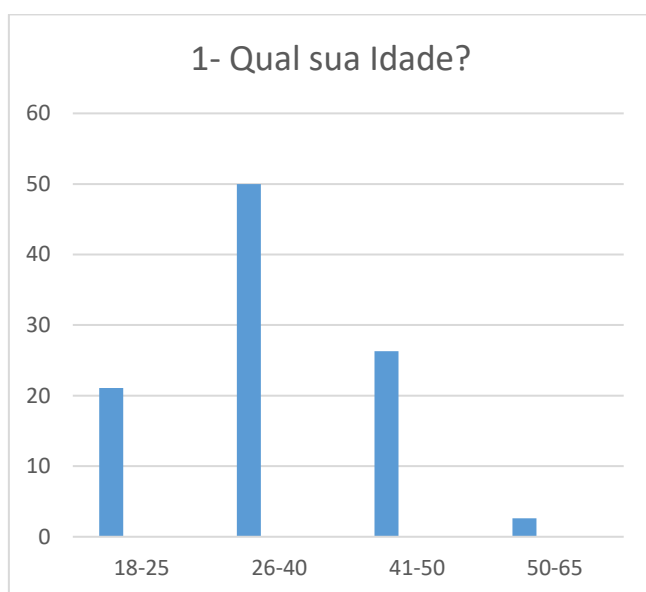
Apresentar informações e insights por meio da realização de pesquisas quantitativas, análises de documentos e aplicação de questionários em contextos policiais,

com o intuito de elaborar análises prescritivas destinadas a avaliar os resultados de ações previamente implementadas e, a partir dessas análises, orientar a tomada de decisões futuras.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

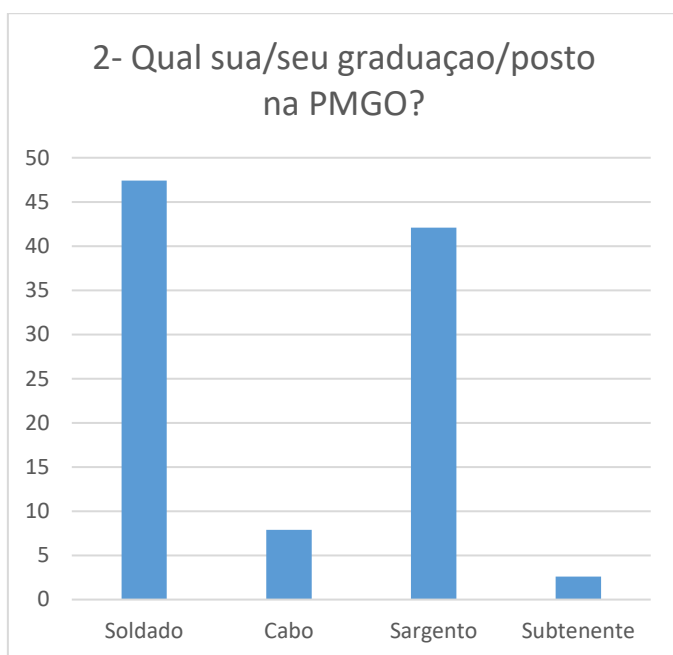
De acordo com os resultados das pesquisas feitas, através de questionários distribuídos em ambientes militares e respondidos por Policiais Militares do Estado de Goiás, sobre o tema: O impacto da atividade física e defesa pessoal na atividade fim da Polícia Militar do Estado de Goiás, notou-se a imprescindibilidade da prática de atividades físicas por parte dos agentes de segurança do estado e quão importante é o preparo e investimento institucional na formação e qualificação do militar.

Desse modo, será agora apresentado os gráficos que destacam os resultados da pesquisa, seguido de uma análise dos significados e conclusões. Para isso, a seguir, abordaremos suas implicações e as conclusões.

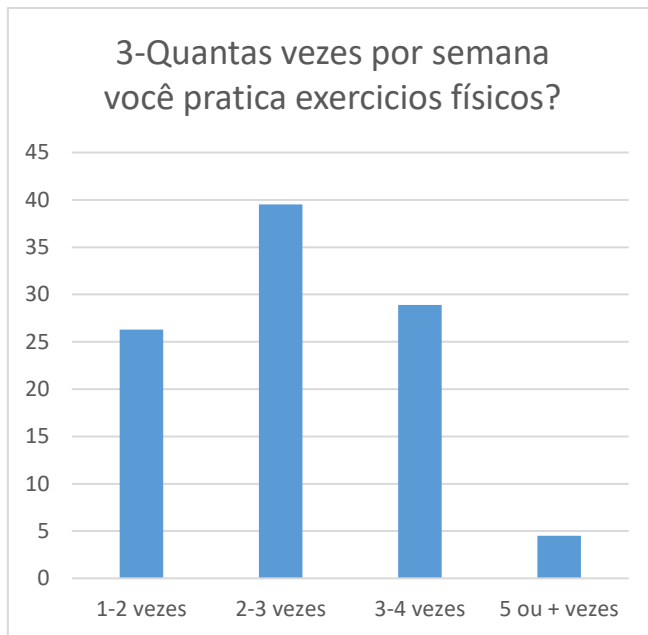


De primeiro modo, observa-se que a maioria dos militares, aproximadamente 70%, tem idade entre 18 e 40 anos, faixa etária essa que as pessoas são mais atuantes, seja

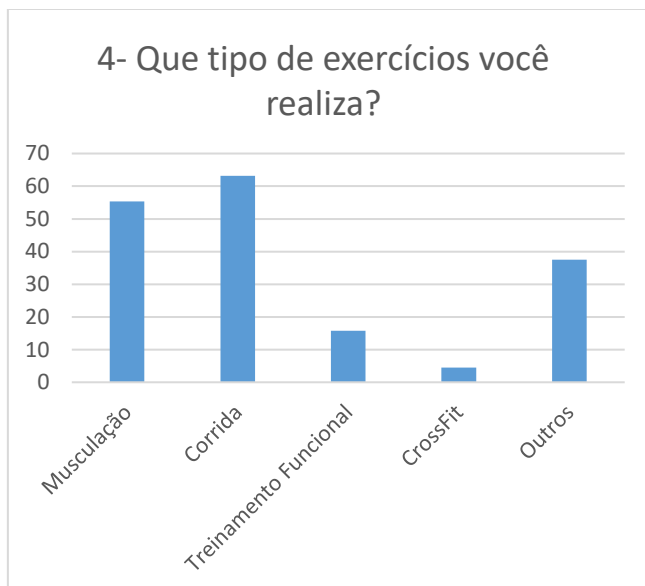
no trabalho, estudo e desenvolvimento pessoal. Ademais, nota-se também que essa é uma idade em que o corpo do ser humano responde mais aos estímulos dados em atividades físicas, hábitos alimentares, entre outros, e também se encontra mais resistente fisicamente, seja para a prática de exercícios físicos, seja para a recuperação em uma lesão muscular que ocorrerá mais rapidamente em comparação a um idoso de 80 anos como exemplo.



Mormente, foi exposto a graduação dos militares que responderam à enquete, evidenciando que em sua totalidade são pertencentes ao quadro de praças da Polícia Militar do Estado de Goiás. Tal resultado se deve ao fato de que a vida operacional dos Oficiais se limita ao posto de 1 Tenente e que após isso, em sua maioria, os policiais, após ultrapassados essa marca, exercem funções administrativas.

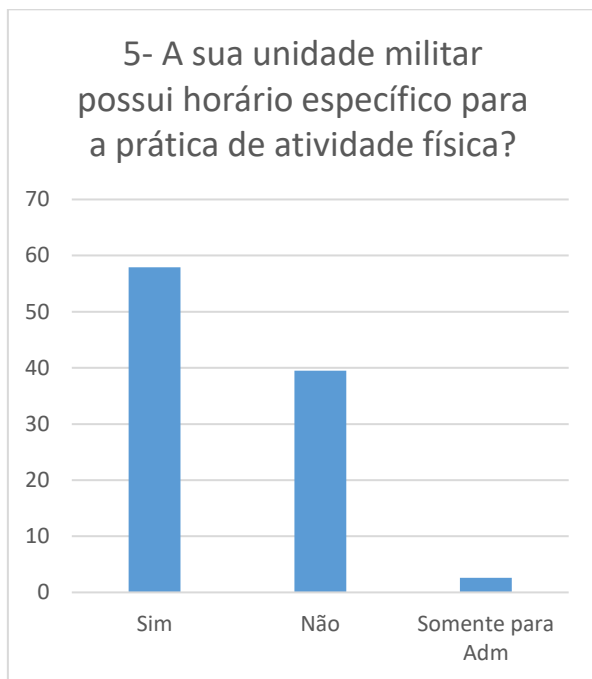


Logo após, evidenciou-se que a maior parte do efetivo da PMGO é atuante fisicamente em pelo menos 2 vezes na semana, fato esse que auxilia na melhora da resistência, força, agilidade e condicionamento físico, tornando os policiais mais capazes de lidar com situações de estresse, perseguições e tarefas físicas exigentes, contribuindo para a segurança pessoal e o desempenho eficaz das funções policiais.



Por conseguinte, mostra-se que, dentre todos os exercícios disponíveis para a prática diária, destacam-se a musculação e a corrida, optada por aproximadamente 80% do efetivo, sendo tal dado extremamente positivo pois a musculação melhora a força

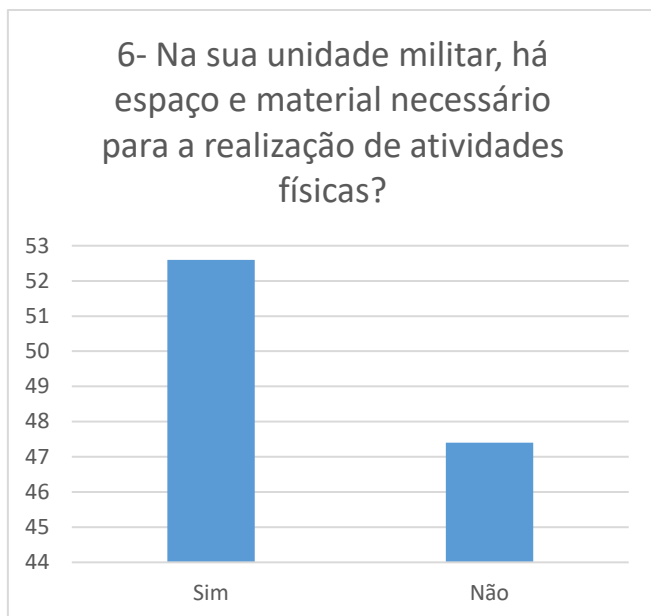
muscular e a resistência, enquanto a corrida aprimora a capacidade cardiovascular e a resistência aeróbica, resultando em um melhor desempenho físico.



Por outro lado, uma das pesquisas indicou que em sua unidade de trabalho não há um horário determinado para a prática de atividades físicas.

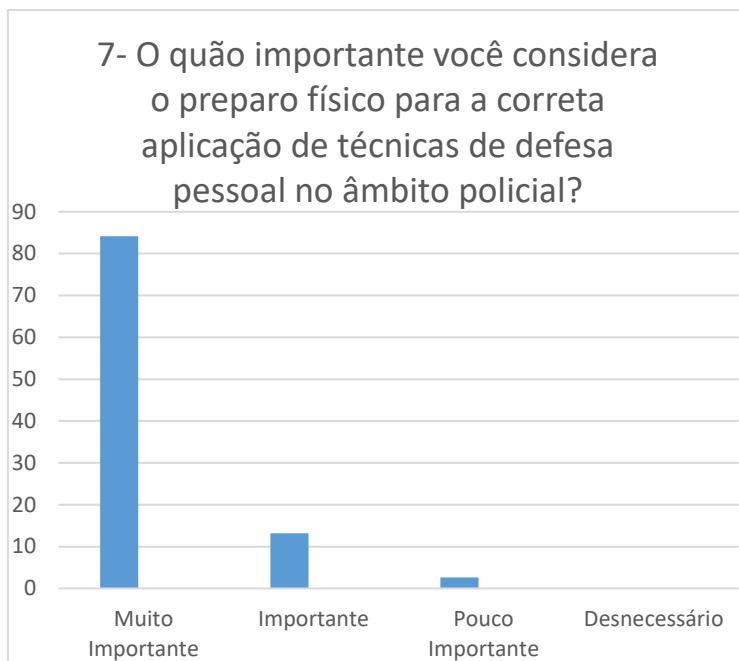
De certo modo, tal dado é preocupante tendo em vista a importância das atividades, não só para o corpo humano em sua saúde no geral, mas também seu desempenho laboral, pois é certo que um agente melhor condicionado fisicamente exercerá seu desempenho com mais facilidade, ajudando não só a si mesmo, mas também a toda a sociedade.

Infere-se, que é necessário a interferência da instituição nesse aspecto, sendo necessário o estabelecimento de horários pré-determinados para todos os policiais.



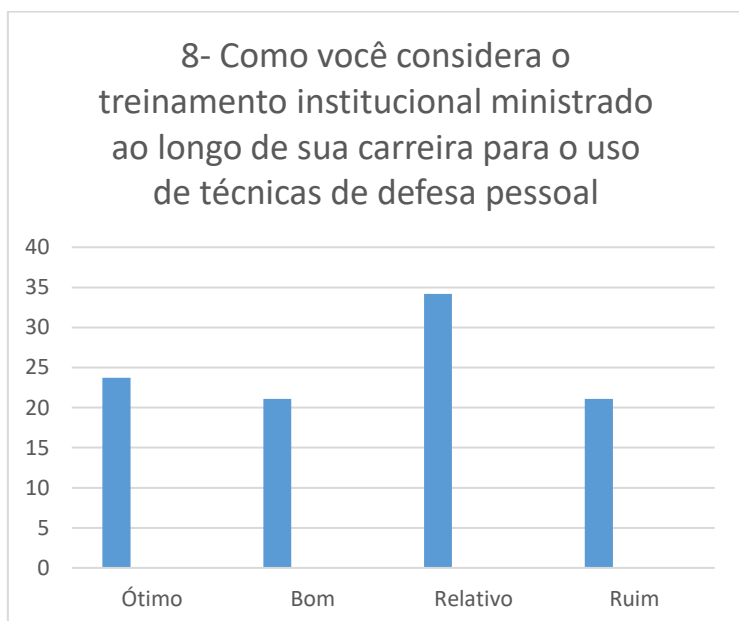
Dessa maneira, outra pesquisa realizada indicou que pouco mais da metade das unidades dos militares participantes da pesquisa possuem espaço e material adequado para a prática de atividades físicas. Tal fato é extremamente preocupante pois equipamentos ideais são necessários para garantir segurança, eficácia e conforto durante as atividades físicas, além de permitir a progressão no treinamento, podendo-se destacar: roupas apropriadas, calçados, acessórios e aparelhos específicos, dependendo da atividade.

Logo, a falta de toda essa infraestrutura pode ser altamente prejudicial para o desempenho de toda a tropa, gerando efeitos negativos no uso de técnicas de defesa pessoal.



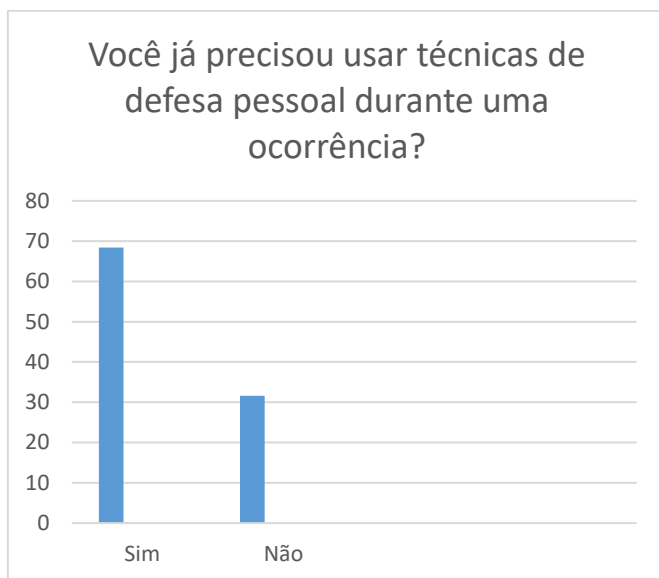
Em continuidade, mais de 80% do efetivo deixou claro a importância do preparo físico e que esse traz diferenças nos resultados de ocorrências.

O preparo físico é fundamental para a aplicação correta de técnicas de defesa pessoal. Ele melhora a força, agilidade, resistência e coordenação, permitindo que uma pessoa execute as técnicas com eficácia e minimize o risco de lesões. Além disso, ajuda a lidar com o estresse e a manter o foco durante situações de confronto.



Nesse viés, observa-se um ponto negativo encontrado na pesquisa: a opinião dos militares a respeito do treinamento ministrado na instituição a eles.

Mais da metade dos participantes afirmaram que o treinamento ministrado em cursos de formação, aperfeiçoamento ou especialização é RELATIVO ou RUIM, o que demonstra que se faz necessário um maior investimento nessa matéria nesses cursos pois, como visto a cima, as técnicas de defesa pessoal são essenciais para o dia a dia do Policial Militar do Estado de Goiás.



O fato mostrado acima contribui ainda mais para o ponto apresentado anteriormente, evidenciando que a maioria dos militares da PMGO já se envolveram em ocorrências em que foi necessário o uso da força sendo aplicadas técnicas de defesa pessoal.

Evidencia-se assim a importância da prática de atividades físicas por parte dos Policiais Militares, pois essas não só contribuirão em sua saúde física e mental, mas também desenvolverá e aprimorará suas técnicas e habilidades que poderão ser usadas nas ruas para combater a criminalidade

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Nos dias atuais, há um debate sobre a importância do condicionamento físico dos policiais para garantir um desempenho eficaz no trabalho. Pesquisas indicaram que o bom preparo físico não apenas contribui para lidar com situações que exigem o uso da força, mas também ajuda a combater o estresse e a fadiga associados à atividade policial, graças à liberação de endorfinas, que promovem bem-estar e alívio da dor.

A necessidade desse preparo se tornou evidente em situações reais onde policiais enfrentam agressões, tentativas frustradas de contenção de suspeitos e até mesmo a perda de armas em confrontos, como o trágico caso de dois Policiais Rodoviários Federais. Isso ressalta a importância do bom condicionamento físico e treinamento em defesa pessoal.

As técnicas de defesa pessoal exigem força física considerável, fundamentando a necessidade de um bom preparo físico para sua eficácia. O objetivo geral foi abordar a importância das atividades físicas no ambiente policial para o desempenho adequado em situações que demandam o uso progressivo da força, desde a verbalização até confrontos físicos.

Os objetivos específicos incluíram verificar a regularidade com que os policiais praticam atividades físicas no trabalho, relacionar o nível de preparo físico com a capacidade de lidar com o uso da força e demonstrar a relevância da prática de exercícios para os policiais.

## **REFERÊNCIAS**

Añez, C. R. R. **Sistema de avaliação para promoção e gestão do estilo de vida saudável e da aptidão física relacionada à saúde de policiais militares**. 2003. 144 f. Tese (Doutorado) – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2003. Disponível em < <https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/84715>>

NAHAS, Markus V. **Atividade Física, saúde e qualidade de vida: Conceitos e sugestões para um estilo de vida.** 3. ed. rev. e atual. Londrina: Midiograf, 2003. Disponível em: < <http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/pde/arquivos/1690-6.pdf>>

Gleydson L. do N. M. **A influência da atividade física para o combate ao estresse em policias militares do curso de formação de sargentos de Governador Valadares/MG: um projeto de intervenção.** NIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM FORMAÇÃO PEDAGÓGICA PARA PROFISSIONAIS DA SAÚDE, 2015. Disponível em: <[https://repositorio.ufmg.br/bitstream/1843/BUBD-A2CGL8/1/monografia\\_gleydson\\_lopes\\_do\\_nascimento\\_martins.pdf](https://repositorio.ufmg.br/bitstream/1843/BUBD-A2CGL8/1/monografia_gleydson_lopes_do_nascimento_martins.pdf)>

Wesley M. de S. **Atividade física regular e manutenção do nível de aptidão física dos policiais militares: uma breve revisão.** Universidade estadual da Paraíba. Curso de Bacharelado em Plena em Educação Física. 2019. Disponível em: <<http://dspace.bc.uepb.edu.br/jspui/bitstream/123456789/20736/1/PDF%20-%20Wesley%20Morais%20de%20Sousa.pdf>>

GUEDES, D. P. G., J. E. P. **Exercício na promoção da saúde.** Londrina: Midiograf, 1995. Disponível em: <[https://cefd.ufes.br/sites/cefd.ufes.br/files/field/anexo/leonardo\\_goldner\\_-\\_educacao\\_fisica\\_e\\_saude\\_beneficio\\_da\\_atividade\\_fisica\\_para\\_a\\_qualidade\\_de\\_vida.pdf](https://cefd.ufes.br/sites/cefd.ufes.br/files/field/anexo/leonardo_goldner_-_educacao_fisica_e_saude_beneficio_da_atividade_fisica_para_a_qualidade_de_vida.pdf)>

## **QUESTIONÁRIO DA PÓS-GRADUAÇÃO EM POLÍCIA E SEGURANÇA PÚBLICA PREPARAÇÃO FÍSICA NO USO SELETIVO DA FORÇA: DESAFIOS, ÉTICA POLICIAL E IMPACTOS NA VIDA MILITAR**

Este questionário faz parte de um estudo sobre a preparação física no uso seletivo da força, sendo coordenado pelo Comando da Academia de Polícia Militar do Estado de Goiás por meio da Pós-Graduação em Polícia e Segurança Pública. Solicitamos sua colaboração para responder este questionário como também sua autorização para apresentar os resultados deste estudo em trabalhos acadêmicos e em eventos da área de segurança pública.

- 1- Qual sua idade?
  - 18-25
  - 26-40
  - 41-50
  - 50-65
  
- 2- Qual sua/seu graduação/posto na PMGO?
  - Soldado
  - Cabo
  - Sargento
  - Subtenente
  
- 3- Quantas vezes por semana você
  - 1-2 vezes
  - 2-3 vezes
  - 3-4 vezes
  - 5 ou + vezes
  
- 4- Que tipo de exercícios você realiza?
  - Musculação
  - Corrida
  - Treinamento Funcional
  - Crossfit
  - Outros
  
- 5- A sua unidade militar possui horário específico para a prática de atividade física?
  - Sim
  - Não
  - Somente para Adm
  
- 6- Na sua unidade militar, há espaço e material necessário para a realização de atividades físicas?
  - Sim
  - Não
  
- 7- O quão importante você considera o prepare físico para a correta aplicação de técnicas de defesa pessoal no âmbito policial?
  - Muito importante
  - Importante
  - Pouco Importante
  - Desnecessário
  
- 8- Como você considera o Treinamento institucional ministrado ao longo de sua carreira para o uso de técnicas de defesa pessoal?
  - Ótimo
  - Bom

- Relativo
- Ruim

9- Você já precisou usar técnicas de defesa pessoal durante uma ocorrência?

- Sim
- Não