

A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA E DA DEFESA PESSOAL NO COTIDIANO DO POLICIAL MILITAR

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL EDUCATION AND SELF-DEFENSE IN THE DAILY LIFE OF A MILITARY POLICE OFFICER

Discente: Davi Alexandre Bastos Freitas¹
Orientador: Rodrigo Batista dos Santos

RESUMO

O artigo tem como finalidade analisar a importância da Educação Física na formação dos policiais, examinar a relação entre a falta de manutenção dos conhecimentos de defesa pessoal e incidentes envolvendo policial, avaliar práticas de Educação Física nas instituições policiais, analisar o impacto do condicionamento físico na capacidade de resposta em situações de risco, avaliar as técnicas de autodefesa no treinamento e propor recomendações para aprimorar a preparação física e o treinamento em defesa pessoal dos policiais. A pesquisa adota o método hipotético-dedutivo, combinando análises estatísticas, pesquisa bibliográfica e pesquisa de campo. A população-alvo são policiais militares, e a metodologia inclui questionários abordando temas como a importância da Educação Física, frequência de exercícios físicos, treinamento em defesa pessoal e percepção sobre a qualidade desse treinamento. Nesse contexto, os resultados indicam que a maioria dos policiais pratica exercícios físicos regularmente, considerando um bom equilíbrio. Quanto ao treinamento de defesa pessoal, a maioria avalia como "ótimo" ou "bom", sugerindo uma percepção positiva, embora haja algumas opiniões mistas. Portanto, destaca-se o impacto positivo do investimento em recursos técnicos, profissionais e estruturais na segurança pública, incluindo treinamentos avançados em defesa pessoal para policiais militares. Assim, o artigo enfatiza a importância de manter os policiais confiantes em sua capacidade de defesa pessoal para promover um policiamento responsável e equilibrado, contribuindo para a sensação de segurança da população.

Palavras-chave: Condicionamento físico; Técnicas de defesa pessoal; Treinamento.

ABSTRACT

The purpose of this article is to analyze the importance of Physical Education in the training of police officers, examine the relationship between the lack of maintenance of personal defense knowledge and incidents involving police officers, evaluate Physical Education practices in police institutions, analyze the impact of physical conditioning on the ability to respond in risky situations, assess self-defense techniques in training, and propose recommendations to enhance the physical preparation and personal defense training of police officers. The research adopts the hypothetical-deductive method, combining statistical

¹ Aluno: Davi Alexandre Bastos Freitas do Curso de Formação de Praça 2023 – Turma Índia, 5ª companhia, do Comando de Academia de Polícia de Goiânia (CAPM) e-mail: davi_abf@hotmail.com
Orientador: Rodrigo Batista dos Santos

analyses, literature review, and field research. The target population is military police, and the methodology includes questionnaires addressing topics such as the importance of Physical Education, frequency of physical exercises, personal defense training, and perception of the quality of this training. The results indicate that the majority of police officers regularly engage in physical exercises, maintaining a good balance. Regarding personal defense training, most evaluate it as "excellent" or "good," suggesting a positive perception, although there are some mixed opinions. The conclusion highlights the positive impact of investing in technical, professional, and structural resources in public safety, including advanced personal defense training for military police. The article emphasizes the importance of keeping police officers confident in their personal defense abilities to promote responsible and balanced policing, contributing to the public's sense of security.

Keywords: Physical Conditioning; Personal Defense Techniques; Training.

1-INTRODUÇÃO

A atuação do Policial Militar é uma atividade que envolve desafios complexos e situações de risco iminente no seu cotidiano. Para cumprir suas responsabilidades de manter a ordem pública, garantir a segurança da comunidade e responder a incidentes criminais, os policiais militares dependem não apenas de habilidades cognitivas e de comunicação, mas também de uma sólida base de preparação física e treinamento em técnicas de autodefesa. A Educação Física desempenha um papel crucial ao garantir que os policiais militares estejam em ótima forma física, capazes de enfrentar as demandas físicas e mentais do trabalho policial. Isso inclui a resistência para perseguir suspeitos, a força necessária para conter indivíduos resistentes e a agilidade para lidar com situações imprevisíveis. Além disso, a preparação física contribui para a saúde geral dos policiais, reduzindo o risco de lesões relacionadas ao trabalho e melhorando a qualidade de vida. Por outro lado, as técnicas de Defesa Pessoal são essenciais para a segurança dos policiais em situações de confronto.

Essas técnicas envolvem o uso adequado de armas, técnicas de imobilização e controle de multidões, e estratégias para lidar com ameaças violentas. O treinamento em Defesa Pessoal capacita os policiais a responderem a situações de perigo de forma eficaz, minimizando riscos para eles próprios, para os cidadãos e para os suspeitos. Portanto, este artigo busca aprofundar a compreensão da importância da Educação Física e da Defesa Pessoal no contexto da profissão policial militar. Serão examinados os benefícios dessas práticas não apenas para o desempenho no trabalho, mas também para o bem-estar físico e mental dos policiais. Ademais, será explorada a necessidade de políticas institucionais e programas de treinamento que promovam o desenvolvimento físico e técnico dos policiais militares, contribuindo para uma atuação mais segura e eficiente no cumprimento de suas funções.

No desempenho de suas funções, os policiais militares são frequentemente confrontados com situações que envolvem uma ampla gama de desafios, desde conflitos interpessoais até intervenções em eventos de alto risco, como operações de combate ao crime e controle de multidões. Nesses contextos, a capacidade de resposta eficaz dos policiais é vital não apenas para a manutenção da ordem pública, mas também para a segurança de todos os envolvidos. Nesse sentido, o problema de pesquisa que direciona este estudo se aprofunda na análise das seguintes questões: Como a Educação Física e a Defesa Pessoal, enquanto componentes essenciais na preparação dos policiais militares, influenciam e aprimoram a capacidade desses profissionais em lidar com a diversidade de

desafios que enfrentam em suas atividades cotidianas? Como essas dimensões de preparação física e técnica contribuem para a segurança não apenas dos próprios policiais, mas também da comunidade que servem?

A problemática da pesquisa busca explorar os mecanismos pelos quais a Educação Física e a Defesa Pessoal podem aprimorar a preparação e a capacidade de resposta dos policiais militares em uma variedade de situações operacionais. A compreensão desses aspectos é fundamental para melhorar o desempenho dos policiais, a segurança de todos os envolvidos nas operações e, por conseguinte, a eficácia da força policial no cumprimento de sua missão de manter a ordem e a segurança pública.

Diante disso, a justificativa para esta pesquisa é profunda e multifacetada. Primeiramente, a segurança dos próprios policiais militares é uma prioridade fundamental. O treinamento adequado em Educação Física e Defesa Pessoal desempenha um papel crucial na redução dos riscos físicos e psicológicos que esses profissionais enfrentam em seu trabalho cotidiano. Ao investir na preparação física e no desenvolvimento de habilidades de autodefesa, as instituições policiais podem contribuir significativamente para a saúde e o bem-estar de seus membros, reduzindo lesões relacionadas ao trabalho e promovendo uma força de trabalho mais resiliente. Além disso, a melhoria da preparação física e do treinamento em defesa pessoal também tem implicações diretas na eficácia da atuação policial. Os policiais que estão em boa forma física têm mais resistência para perseguir suspeitos, mais força para conter indivíduos resistentes e maior agilidade para tomar decisões acertadas em situações de alta pressão.

O treinamento em defesa pessoal capacita esses profissionais a lidar com ameaças de forma mais segura e eficaz, reduzindo o uso excessivo da força e minimizando os riscos para todas as partes envolvidas. Assim, esta pesquisa se justifica plenamente pela sua capacidade de contribuir para a melhoria das práticas de treinamento e capacitação dos policiais militares, com impacto direto na segurança pública e se refletindo, assim, na sociedade. Ao se fazer isso, não apenas promove a proteção e o bem-estar dos profissionais de segurança pública, mas também fortalece a confiança da sociedade na capacidade da polícia de servir e proteger de forma responsável.

O objetivo geral deste estudo é realizar uma investigação abrangente sobre a eficácia do uso da força no contexto das práticas de defesa pessoal e Educação Física, quando incorporadas de maneira periódica à rotina do policial militar. Pretendemos analisar os benefícios substanciais que surgem quando essas práticas são devidamente integradas ao dia a dia dos policiais militares em suas atividades operacionais, bem como os prejuízos que podem

ocorrer quando tais práticas são negligenciadas. Especificamente, nosso foco será direcionado à Polícia Militar, uma vez que esta instituição desempenha um papel crucial na manutenção da ordem pública e na segurança da sociedade. Essa pesquisa busca elucidar a relevância da Educação Física e da Defesa Pessoal para os policiais militares, destacando como esses componentes podem influenciar positivamente seu desempenho, bem-estar e segurança. Além disso, será abordado o impacto dessas práticas não apenas na eficácia operacional dos policiais militares, mas também em seu relacionamento com a comunidade que servem.

A compreensão dos benefícios dessas práticas não se limita apenas à melhoria das capacidades físicas e técnicas dos profissionais, mas também à promoção de uma imagem positiva da Polícia Militar, fomentando a confiança e o respeito por parte da sociedade. Desse modo, o objetivo geral é ampliar o conhecimento sobre a importância da Educação Física e da Defesa Pessoal na rotina dos policiais militares, avaliando como tais práticas podem aprimorar suas ações operacionais cotidianas, garantir sua segurança e contribuir para a eficácia do serviço prestado à comunidade.

Nessa perspectiva, vale ressaltar os objetivos específicos que direcionam essa pesquisa, são eles: Examinar a importância da educação física na formação e capacitação dos policiais militares, que visa aprofundar a compreensão da relevância da Educação Física na preparação e formação dos policiais militares, explorando os benefícios significativos que essa prática proporciona não apenas para a saúde, mas também para o condicionamento físico e o desempenho profissional desses profissionais. Evidenciar e analisar a relação entre a falta de manutenção dos conhecimentos de defesa pessoal e omissão nos hábitos de exercícios físicos e incidentes envolvendo policiais militares tem como objetivo destacar e analisar a relação entre incidentes que resultaram em morte ou ferimentos de policiais militares e a falta de manutenção dos conhecimentos de defesa pessoal, bem como a negligência nos hábitos de exercícios físicos em suas rotinas.

Investigar as práticas de educação física atualmente aplicadas nas instituições policiais militares, busca investigar as práticas de Educação Física atualmente implementadas nas instituições policiais militares, fornecendo uma visão abrangente das abordagens de treinamento físico existentes. Analisar o impacto do condicionamento físico na capacidade de resposta dos policiais em situações de risco se concentra em analisar de que maneira o condicionamento físico influencia a capacidade dos policiais militares em responder eficazmente a situações de risco, levando em consideração aspectos como resistência, agilidade e força.

Avaliar as técnicas de autodefesa como parte do treinamento dos policiais

militares, visando avaliar a eficácia das técnicas de autodefesa incluídas no treinamento dos policiais militares, considerando sua aplicabilidade e relevância em situações reais de confronto. Propor recomendações para aprimorar a preparação física e o treinamento em defesa pessoal dos policiais militares, por fim, tem como propósito sugerir recomendações concretas e práticas para aprimorar a preparação física e o treinamento em defesa pessoal dos policiais militares, visando a melhoria da segurança pessoal e do desempenho no cumprimento de suas responsabilidades. Esses objetivos específicos direcionam a pesquisa de forma abrangente, permitindo uma análise aprofundada da importância da Educação Física e da Defesa Pessoal na vida dos policiais militares, bem como a identificação de oportunidades para melhorar as práticas de treinamento e capacitação nessas áreas.

2 REVISÃO DE LITERATURA

A importância da Educação Física e da defesa pessoal no cotidiano do Policial Militar é um tema de extrema relevância, pois essas áreas desempenham um papel crucial no preparo físico, mental e na segurança desses profissionais que atuam em um ambiente de trabalho permeado por riscos e desafios constantes, nesse viés Martinez & Silva (2017) discutem como a combinação da Educação Física com a defesa pessoal oferece um conjunto completo de habilidades para os policiais militares, permitindo-lhes enfrentar com êxito uma variedade de desafios.

Primeiramente, a manutenção de um excelente preparo físico é essencial para os policiais militares, uma vez que sua profissão frequentemente exige esforços físicos intensos. (Jones & Tharion, 2017) afirma que a Educação Física contribui significativamente para o desenvolvimento da resistência, força e agilidade desses profissionais, garantindo que estejam aptos a enfrentar situações desafiadoras em suas missões. A Educação Física é projetada para melhorar a resistência dos policiais militares, o que é essencial para suas tarefas diárias.

A resistência permite que eles mantenham o desempenho físico por longos períodos, sendo fundamental em situações que exigem perseguições, busca e salvamento, ou operações prolongadas em campo. Ter uma boa resistência garante que esses profissionais possam cumprir suas funções de forma eficaz e segura, mesmo em condições de maior grau de risco, além disso, Em situações de risco, a capacidade de se mover rapidamente e com precisão é fundamental. A Educação Física ajuda também a aprimorar a agilidade por meio de exercícios que envolvem mudanças rápidas de direção, movimentos ágeis e reações imediatas em

possíveis confrontos ou operações táticas. Dessa forma, observa-se a importância de praticar periodicamente exercícios físicos, para garantir a saúde e o bom preparo físico do policial militar.

Outro fator de grande valia é o fortalecimento muscular, pois não é apenas melhorar a capacidade de realizar tarefas físicas, como carregar equipamentos pesados ou manejar armas, mas também ajuda a prevenir lesões musculares e articulares. Como citou (Knapik et al., 2012) a prevenção de lesões é fundamental para manter a força de trabalho operacional. A Educação Física contribui para a prevenção de lesões ao fortalecer os músculos e melhorar a flexibilidade, reduzindo assim o risco de lesões musculoesqueléticas durante o serviço. Isso não apenas mantém os policiais aptos para o trabalho, mas também reduz o número de afastamentos devido a lesões.

Além dos benefícios diretos para o desempenho no trabalho, a Educação Física também promove a saúde geral dos policiais militares, de modo que a prática regular de exercícios físicos possa ajudar a prevenir problemas de saúde em longo prazo, como doenças cardíacas, diabetes e obesidade, que podem afetar adversamente a capacidade de cumprir suas funções.

Paralelamente a isso, a importância da educação física para o policial militar visa, a atividade física regular promovida pela Educação Física a qual auxilia no controle de peso e na manutenção de níveis saudáveis de gordura corporal. Além disso, ela melhora a saúde cardiovascular, reduzindo o risco de doenças cardíacas, que é uma preocupação comum em profissões com alto nível de estresse. Ademais, as jornadas de trabalho irregulares, com horas extras frequentes, podem afetar o equilíbrio entre trabalho e vida pessoal, aumentando o estresse e que pode desencadear ansiedade e depressão. (Smith & Jones, 2020) ressalta como os policiais militares estão sujeitos a uma série de fatores que podem afetar sua saúde mental, especificamente em relação à ansiedade ocupacional.

Policiais que trabalham longas horas e enfrentam jornadas irregulares podem encontrar dificuldades em cuidar de sua saúde física e mental. Isso inclui a capacidade de se exercitar regularmente, manter uma dieta equilibrada e garantir horas adequadas de sono, fatores essenciais para o gerenciamento do estresse. Desse modo, manter uma rotina adequada de exercícios físicos é fundamental para contrar os fatores de saúde física e mental.

Além disso, insta ressaltar que conciliar atividades físicas com treinamento de defesa pessoal é de suma importância, pois a defesa pessoal não se limita apenas ao combate físico; ela também inclui habilidades de controle e contenção. Essas habilidades permitem que

os policiais respondam eficazmente a uma variedade de situações, como detenção de suspeitos, contenção de multidões ou gerenciamento de crises. Isso é ratificado pela (United States Army, 2020) na qual afirma que o treinamento em defesa pessoal é fundamental para a segurança dos policiais militares em situações de perigo iminente.

A capacidade de autoproteção e de proteger a comunidade é uma habilidade crítica que pode salvar vidas. Além disso, o treinamento em defesa pessoal também pode reduzir a necessidade de uso excessivo de força, promovendo a aplicação da lei de forma mais justa e segura. O treinamento em defesa pessoal também inclui uma compreensão das leis relacionadas à autodefesa. Isso ajuda os policiais a tomar decisões informadas sobre o uso da força, evitando problemas legais. A comunidade confia em seus policiais para sua segurança. Saber que os policiais têm o treinamento necessário em defesa pessoal pode aumentar a confiança da comunidade em sua capacidade de resposta a situações de emergência. Dessa maneira, a defesa pessoal é uma habilidade essencial no cotidiano do policial militar, pois contribui para sua segurança pessoal, a proteção da comunidade e a eficácia no cumprimento do dever. Ela desempenha um papel fundamental na aplicação da lei de maneira proporcional e respeitosa, promovendo a confiança da comunidade e a segurança pública.

Na mesma vertente, há as exigências emocionais que visam lidar com indivíduos em situações de crise, como vítimas ou suspeitos, exige um alto nível de controle emocional, o que pode ser emocionalmente desgastante. Nessas circunstâncias, a capacidade de manter a calma, pensar com clareza e tomar decisões acertadas é vital para a segurança deles próprios, de colegas e de cidadãos. A resistência mental é uma qualidade inestimável para os policiais, que frequentemente enfrentam situações de alto estresse. (Otte & Toland, 2016) diz que a resistência mental é uma qualidade inestimável para os policiais, que frequentemente enfrentam situações de alto estresse.

O treinamento não se limita apenas ao aspecto físico; ele também promove a resistência mental, capacitando os policiais a manter a calma e tomar decisões rápidas e eficazes sob pressão. A capacidade de tomar decisões acertadas sob pressão é um dos aspectos mais críticos da resistência mental. Em situações de combate ou confronto, os policiais precisam avaliar rapidamente as ameaças, considerar opções de ação e escolher a abordagem mais apropriada. O treinamento em defesa pessoal ensina técnicas para manter a calma, controlar a respiração e tomar decisões racionais, o que pode ser uma diferença fundamental entre uma situação bem-sucedida e um resultado potencialmente perigoso.

3 METODOLOGIA

No desenvolvimento deste estudo, o mecanismo utilizado será o método hipotético-dedutivo em conjunto com análises estatísticas e uma abordagem de pesquisa bibliográfica combinada com pesquisa de campo. Os questionários serão formulados com um conjunto de 10 perguntas descritivas projetadas para avaliar variáveis de comportamento operacional que se enquadra em categorias específicas. Cada descrição de variável orientará o respondente a considerar a presença ou ausência delas em seus respectivos Batalhões, com base em sua experiência, sem a necessidade de relacioná-las ao seu comportamento pessoal. Para cada variável, os respondentes indicarão seu nível de concordância ou discordância com as afirmações apresentadas, de acordo com a interpretação de suas experiências.

Essas abordagens de escala serão selecionadas devido à sua capacidade de despersonalizar as respostas, com o objetivo de minimizar qualquer tendência ou viés que possa surgir nas respostas dos participantes. A população alvo será constituída de policiais militares (entre praças e oficiais), será feito em Batalhões da Polícia Militar de Goiânia e região, dentre eles serão feitas as pesquisa de campo na CAPM (Comando da Academia da Polícia Militar), Batalhão do GIRO entre outras especializadas.

As perguntas serão relacionadas sobre a importância da educação física e instrução de defesa pessoal: As entrevistas serão dirigidas aos Oficiais e praças dos Batalhões estudados, envolvidos com a instrução dos policiais militares empregados no trabalho de atendimento de ocorrências, e buscarão: determinar, de forma indireta, quais as relações do objeto da pesquisa estão presentes no cotidiano das instruções; enumerar os problemas direta ou indiretamente correlatos com as variáveis em estudo: identificar a frequência dos problemas associados ao cotidiano do policial militar e determinar se os problemas estudados são de fato correntes na Polícia Militar, e se fazem parte do cotidiano.

As entrevistas explorarão os seguintes aspectos:

- a) qual a importancia que cada intrevistado da para atividades físicas no dia a dia?
- b) qual a frequência que os policiais militares fazem atividades físicas?
- c) com que frequência os policiais militares são submetidos à instrução de manutenção?
- d) quais procedimentos são dados ênfase durante a instrução de manutenção?
- e) qual a frequência que é dada as instruções defesa pessoal durante a carreira do PM e se é o sufuciente?

PROCEDIMENTO DE ANÁLISE

A análise dos dados dos questionários constitui-se na tabulação das respostas, analisadas e apresentadas em tabela simples, frequencial e percentualmente, e ilustrada graficamente, para melhor visualização dos resultados obtidos.

As entrevistas foram analisadas globalmente, buscando estabelecer a correlação entre o que é efetivamente ensinado ao policial militar, e que é observado pelos entrevistados quanto ao comportamento dos colegas no que se refere ao treinamento de defesa pessoal.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

De acordo com dados divulgados pela Secretaria de Estado de Segurança Pública de Goiás e publicados no site oficial da corporação, a segurança pública alcançou níveis históricos de excelência e eficácia. Nesse contexto, é importante ressaltar que o sucesso desse setor resultou de substanciais investimentos técnicos, profissionais e estruturais nos órgãos responsáveis por esse serviço fundamental, incluindo medidas que promovem a defesa pessoal do policial militar, o que reflete de forma positiva para a população.

O investimento em recursos técnicos, profissionais e estruturais não apenas fortaleceu as instituições encarregadas de manter a ordem pública, mas também incluiu a implementação de treinamentos avançados em defesa pessoal para os policiais militares. Esses treinamentos capacitam os policiais a agirem de maneira eficaz em situações de risco, protegendo não apenas a si mesmos, mas também a população que servem.

A capacidade dos policiais militares de agir com eficiência e segurança em situações de perigo é fundamental para manter a paz e a ordem na comunidade. Isso contribui diretamente para a sensação de segurança da população, pois sabem que contam com profissionais bem treinados e preparados para lidar com diversas situações.

Além disso, quando os policiais militares estão mais seguros e confiantes em sua capacidade de defesa pessoal, isso pode reduzir o risco de incidentes de uso excessivo de força, garantindo um policiamento mais responsável e equilibrado.

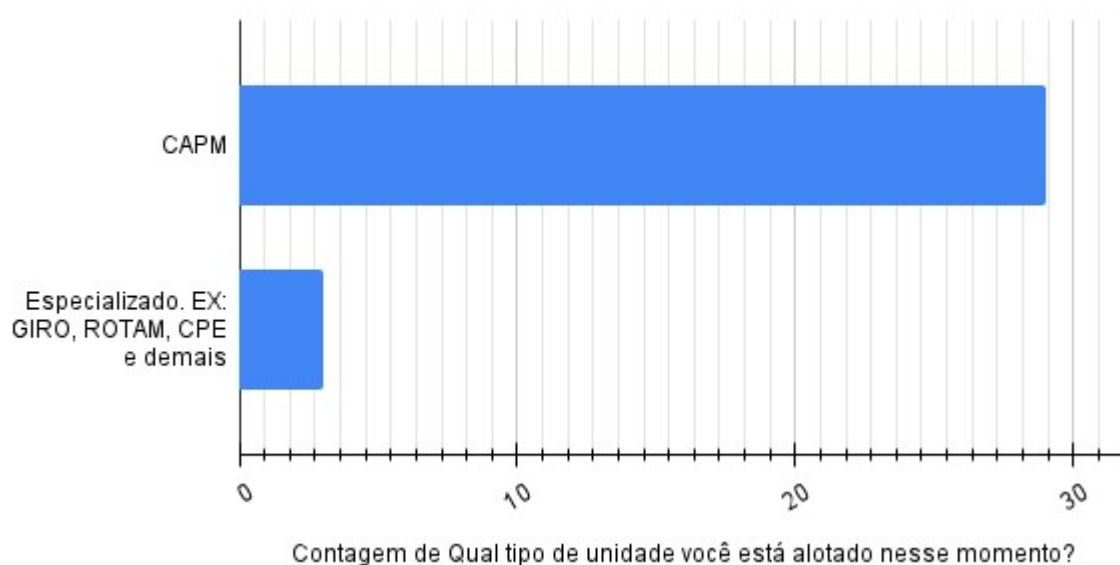
Dessa forma, a defesa pessoal do policial militar desempenha um papel importante na promoção da segurança pública e contribui para o bem-estar da população, criando um ambiente mais seguro e confiável para todos.

4.1 - Detalhes do método da pesquisa e seus resultados.

É importante salientar que os dados utilizados nesta pesquisa foram obtidos por meio

de um questionário desenvolvido na plataforma Google Forms e enviado por meio de WhatsApp para vários policiais militares lotados no (CAPM) Comando da Academia de Polícia Militar do Estado de Goiás e em batalhões de policiamento especializado da região metropolitana de Goiânia. No total, foram entrevistados 32 policiais militares dentre estes 29 são da CAPM e 3 de batalhões de especializadas, como demonstra o gráfico abaixo.

Contagem de Qual tipo de unidade você está alotado nesse momento?

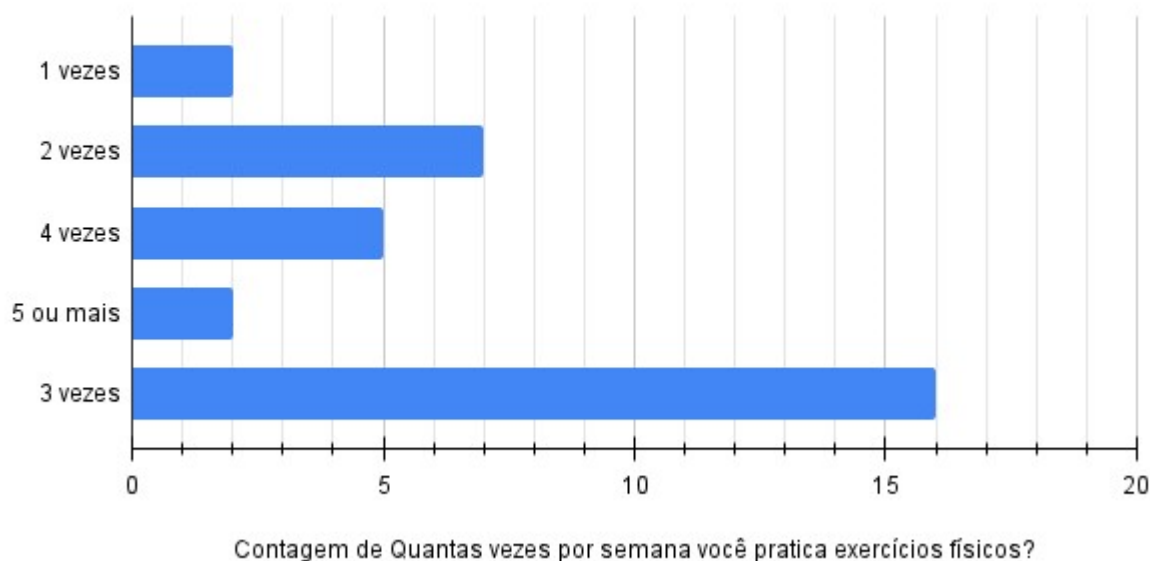


É fundamental destacar que todos os participantes desta pesquisa consentiram voluntariamente em participar do estudo e concordaram com o uso das informações coletadas para fins de análise e elaboração deste artigo científico.

4.2 – Frequência semanal de exercícios físicos.

No contexto da vida de um policial militar, a frequência e o tipo de exercícios físicos podem ser particularmente importantes devido às demandas físicas da profissão e aos desafios que os policiais militares enfrentam em sua rotina de trabalho. Dessa forma segue uma análise específica levando em consideração as respostas obtidas pela pesquisa:

Contagem de Quantas vezes por semana você pratica exercícios físicos?



Dos 32 entrevistados, pode-se observar a seguinte distribuição de frequência semanal de exercícios físicos no âmbito da vida do policial militar:

- 1 vez por semana: 3 entrevistados (9,4%)
- 2 vezes por semana: 8 entrevistados (25%)
- 3 vezes por semana: 12 entrevistados (37,5%)
- 4 vezes por semana: 5 entrevistados (15,6%)
- 5 ou mais vezes por semana: 4 entrevistados (12,5%)

É notável que a maioria dos policiais militares entrevistados (37,5%) pratica exercícios físicos três vezes por semana. Essa frequência pode ser considerada um bom equilíbrio entre o treinamento físico necessário para a profissão e a manutenção da saúde pessoal.

Dada à natureza física e a demanda física das atividades policiais, é fundamental que os policiais mantenham um bom condicionamento físico. Isso pode incluir treinamento de resistência, condicionamento cardiovascular e exercícios que visam melhorar a força e a flexibilidade.

A quantidade ideal de exercícios para um policial militar pode variar dependendo das exigências específicas de sua unidade, de suas tarefas e do ambiente de trabalho, observa-se através dos dados ratificados pela pesquisa que a maioria não está na frequência de treinos ideal, logo deve-se ocorrer mudanças de hábitos e constituir uma rotina melhor de treinos e excercícios físicos. Ademais, a preparação física pode ser fundamental para garantir que os

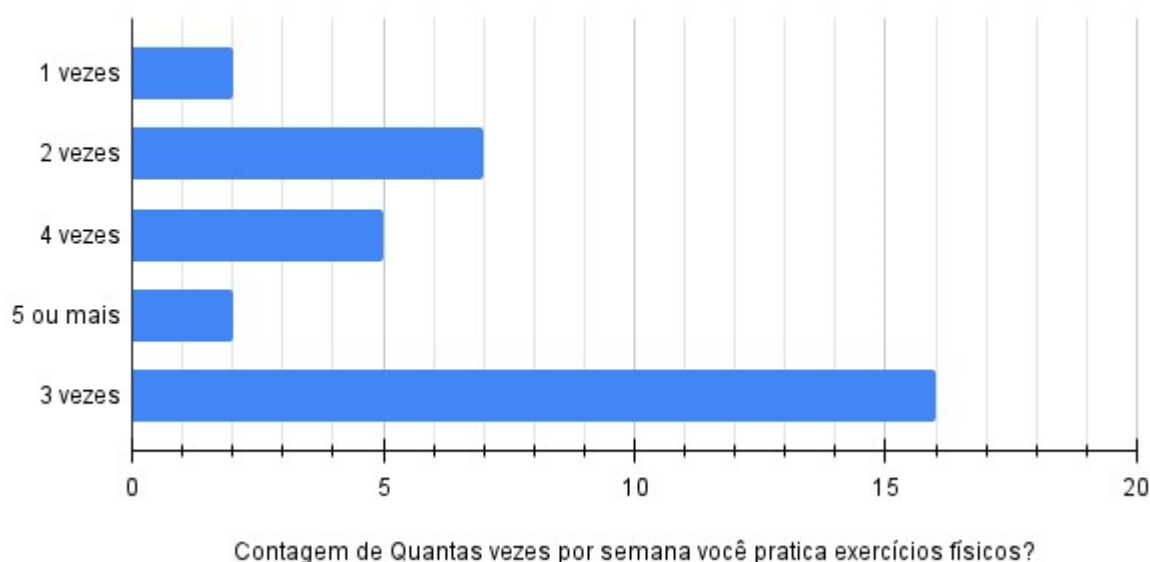
policiais tenham a capacidade de lidar eficazmente com situações de emergência e desafios físicos no cumprimento de seu dever.

Portanto, a frequência de exercícios físicos de três vezes por semana pode ser vista como uma abordagem razoável para os policiais militares, mas é importante lembrar que a individualização das rotinas de treinamento, bem como a orientação de profissionais de saúde e educação física, são essenciais para atender às necessidades específicas do ambiente de trabalho de cada policial militar e para garantir sua saúde e conseguir desenvolver com êxito as atribuições dadas pela sua função.

4.3 – Sobre a defesa pessoal no contexto institucional.

Com base nas respostas fornecidas pelos policiais militares em relação ao treinamento de defesa pessoal ministrado ao longo de suas carreiras pela instituição, no gráfico abaixo podemos observar que as opiniões variam:

Contagem de Quantas vezes por semana você pratica exercícios físicos?



Segue uma análise detalhada da percepção dos policiais sobre o treinamento de defesa pessoal:

Ótimo: 11 policiais (34,4%)

Bom: 10 policiais (31,3%)

Relativo: 7 policiais (21,9%)

Horrível: 1 policial (3,1%)

A maioria dos policiais militares avalia o treinamento de defesa pessoal como sendo "ótimo" (34,4%) ou "bom" (31,3%). Isso sugere que uma parcela significativa dos entrevistados tem uma percepção positiva em relação à qualidade do treinamento oferecido pela instituição.

No entanto, é importante notar que uma parcela menor dos entrevistados avalia o treinamento como "relativo" (21,9%). Essa avaliação sugere que algumas pessoas podem ter opiniões mais mistas sobre a eficácia ou abrangência do treinamento de defesa pessoal.

É preocupante que uma pequena parcela tenha avaliado o treinamento como "horrível" (3,1%). Essa opinião indica que pode haver questões específicas ou preocupações com o treinamento em questão que precisam ser abordadas e investigadas pela instituição.

No geral, a maioria dos policiais parece estar satisfeita com o treinamento de defesa pessoal que receberam durante suas carreiras, com uma grande porcentagem considerando-o "ótimo" ou "bom". No entanto, a opinião varia, e é importante que a instituição esteja aberta ao feedback dos policiais para continuar aprimorando e adaptando o treinamento de acordo com suas necessidades e expectativas e por conseguinte isso refletirá positivamente na segurança da sociedade.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pesquisa destaca a importância da preparação física na redução de riscos físicos e psicológicos enfrentados pelos policiais. A Educação Física não apenas contribui para o desempenho no trabalho, mas também promove a saúde geral, prevenindo lesões e melhorando a qualidade de vida. Diante disso, análise da frequência de exercícios revela que a maioria dos policiais pratica atividades físicas com uma frequência considerada razoável. No entanto, destaca-se a necessidade de individualização das rotinas de treinamento e orientação profissional para atender às demandas específicas da profissão.

Paralelamente a isso, avaliação do treinamento de defesa pessoal varia, mas a maioria dos policiais expressa satisfação. A existência de opiniões mistas sugere a importância contínua de adaptação e melhoria nos programas de treinamento para garantir eficácia e aceitação geral. Dessa forma, destaca-se que a preparação física e o treinamento em defesa pessoal não apenas beneficiam os policiais individualmente, mas também contribuem para a eficácia geral da força policial. Isso fortalece a confiança da sociedade na capacidade

da polícia de servir e proteger de maneira responsável.

Nessa perspectiva a abordagem metodológica, utilizando o método hipotético-dedutivo, análises estatísticas e pesquisa bibliográfica combinada com pesquisa de campo, parece adequada para investigar a percepção e práticas dos policiais militares em relação à Educação Física e Defesa Pessoal. Haja vista que, o estudo oferece uma base sólida para a compreensão da importância da Educação Física e da Defesa Pessoal na vida dos policiais militares. Recomenda-se a continuidade da pesquisa com uma amostra mais ampla e diversificada, considerando diferentes contextos e realidades das instituições policiais. Além disso, é sugerido que as instituições policiais utilizem o feedback dos policiais para aprimorar continuamente os programas de treinamento, garantindo que atendam às necessidades específicas da profissão e promovam a segurança pública de maneira eficaz.