



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



SAMUEL BATISTA CUNHA

**A PERCEPÇÃO DOS ALUNOS SOLDADOS DO PELOTÃO H DA POLÍCIA
MILITAR DE GOIÁS SOBRE A EDUCAÇÃO FÍSICA NA DEFESA PESSOAL DE
POLICIAIS MILITARES.**

GOIÂNIA-GO

2024

SAMUEL BATISTA CUNHA

**A PERCEPÇÃO DOS ALUNOS SOLDADOS DO PELOTÃO H DA POLÍCIA
MILITAR DE GOIÁS SOBRE A EDUCAÇÃO FÍSICA NA DEFESA PESSOAL DE
POLICIAIS MILITARES.**

Artigo Científico apresentado como exigência para conclusão da disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso da Pós-Graduação em Polícia e Segurança Pública pelo Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás, sob a orientação do Prof. Alisson de Alcântara Itacarambi.

GOIÂNIA-GO

2024

A PERCEÇÃO DOS ALUNOS SOLDADOS DO PELOTÃO H DA POLÍCIA MILITAR DE GOIÁS SOBRE A EDUCAÇÃO FÍSICA NA DEFESA PESSOAL DE POLICIAIS MILITARES.

THE PERCEPTION OF STUDENT SOLDIERS FROM PLATOON H OF THE GOIÁS MILITARY POLICE ON PHYSICAL EDUCATION IN THE PERSONAL DEFENSE OF MILITARY POLICE OFFICERS.

Samuel Batista Cunha¹
Alisson de Alcântara Itacarambi²

Resumo

Este estudo teve como objetivo analisar a importância da atividade física para aprimorar habilidades de defesa pessoal dos Policiais Militares de Goiânia-GO, propondo estratégias que incentivem e viabilizem a adoção contínua de atividades físicas ao longo da carreira militar. A metodologia utilizada foi o estudo de campo com questionário aplicado a vinte e cinco alunos do curso de formação militar para apresentar o ponto de vista acerca da importância e incentivo da atividade física para defesa pessoal e a prevenção da evasão dessa prática durante a carreira militar. Os resultados indicaram uma percepção generalizada entre os participantes de que a prática de atividades físicas está diretamente relacionada à melhora da aptidão física e ao desenvolvimento de habilidades para defesa pessoal. Todavia, foram identificadas lacunas, incluindo a necessidade de medidas como implementação mais aplicada e direcionada de aulas de defesa pessoal no curso de formação e a integração de programas de treinamento físico e de autodefesa ao longo da carreira do Policial Militar.

Palavras-chave: Atividade Física; Defesa Pessoal; Polícia Militar.

Abstract

This study aimed to analyze the importance of physical activity to improve the self-defense skills of Military Police Officers in Goiânia-GO, proposing strategies that encourage and enable the continuous adoption of physical activities throughout their military career. The methodology used was a field study with a questionnaire applied to twenty-five students on the military training course to present the point of view about the importance and encouragement of physical activity for personal defense and the prevention of evasion of this practice during the military career. The results indicated a widespread perception among participants that practicing physical activities is directly related to improving physical fitness and developing self-defense skills. However, gaps were identified, including the need for measures such as more applied and targeted implementation of self-defense classes in the training course and the integration of physical and self-defense training programs throughout the Military Police officer's career.

Keywords or Palabras clave: Physical Activity; Self Defense; Military Police.

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, email: samueljog@hotmail.com. Telefone: (61)98512-8413.

² Orientador. Professor da Especialização em Polícia e Segurança Pública do Comando da Academia de Polícia Militar. Graduado em Educação Física Especialista em Anatomia Humana. Email: alisson_ed.fisica@hotmail.com. Telefone: (62)8173-4839.

1 INTRODUÇÃO

É irrefutável que o uso da força é fator inerente à atividade policial, porque nem todas as ocorrências são resolvidas apenas por meio da presença, verbalização ou de negociações policiais. Casos como roubos, extorsão, sequestro de pessoas, troca de tiros e captura de fugitivos são comuns na rotina de um Policial Militar (PM) e, na tentativa de solucionar alguma dessas ocorrências, sua própria vida está sendo arriscada. Desse modo, para neutralizar a ação por parte do infrator, o PM tem direito, assegurado por lei, do uso de força para legítima defesa (MEDEIROS, 2010).

Fica evidente que as circunstâncias enfrentadas pelos Policiais Militares frequentemente demandam decisões rápidas e, em muitos casos, o uso da força para conter situações de risco. Nesse contexto, a preparação física e o treinamento de defesa pessoal emergem como elementos cruciais para a eficácia e segurança do trabalho policial (SEDASSARI, 2023). Ainda que obrigatória na rotina durante o curso de formação militar, a atividade física passa a não ser estimulada para militares que já estão a mais tempo na ativa, sendo, portanto, fundamental o incentivo dessa prática para ajudar na defesa pessoal do PM em exercício (MARCELL, 2018).

A ausência de uma rotina com atividades físicas entre os Policiais Militares apresenta-se como um desafio significativo, refletindo uma lacuna no contexto da manutenção da aptidão física e preparo para defesa pessoal e o uso de força desses profissionais. Desse modo, é visto uma discrepância entre a importância atribuída à atividade física durante a seleção inicial e a necessidade de uma prática constante ao longo da carreira (VAZ, 20223). Como garantir o estímulo e incentivo a continuidade da prática de atividade física entre os Policiais Militares para assegurar aptidão física para estar preparado na para defesa pessoal durante todo o período em exercício sob a perspectiva de alunos soldados do pelotão H do curso de formação militar?

Esta pesquisa tem como objetivo compreender e destacar a importância da prática contínua de atividade física para defesa pessoal de Policiais Militares. Analisando os impactos desse hábito na manutenção da aptidão física e no preparo para situações que necessitam do uso de força, tomada de decisões complexas e defesa pessoal ao longo da carreira militar. Os objetivos específicos estão separados nos seguintes tópicos:

- Analisar sob ótica dos alunos soldados do pelotão H sobre a importância de prática regular de exercícios para aptidão física durante a defesa pessoal dos PMs e a frequência de atividade física realizada fora do curso.
- Compreender a percepção sobre aprendizados das técnicas e habilidades autodefesa ao longo do curso de formação;
- Propor diretrizes e recomendações para incentivar e manter a prática regular de atividade física entre os PMs, visando garantir a eficácia e segurança em suas ações de defesa pessoal durante o serviço.

A Polícia Militar do Estado de Goiás em seu processo de seleção, impõe aos seus candidatos um bom preparo físico, para a ingresso do cargo é posto o Teste de Aptidão Física (TAF), para avaliar se o candidato tem condições físicas. Porém, a falta de incentivo a atividade física diária entre os Policiais Militares ainda é um desafio, a necessidade de estímulos e dedicação a horas exclusivas para esta atividade precisa ser implementada dentro dos batalhões (MARCELL, 2018). A atividade física apresenta benefícios para ser incentivada diariamente, estando associada ao ganho de massa muscular, força, coordenação motora e é essencial no equilíbrio emocional evitando quadros ansiosos, depressivos e de pânico (SOUZA, 2020).

A falta de atividade física acarreta para inaptidão física, desestímulo de força motora e muscular, além de prejudicar a homeostasia corporal. Assim, a atividade física deve ser incentivada para que os PMs pratiquem, respeitando a individualidade biológica, para que o uso de força e a defesa pessoal seja garantida em momentos que são necessários utilizá-las (JESUS, 2012). Dessa forma, os policiais praticando atividade física constante, contribuirá para melhor desempenho da autodefesa destes profissionais garantindo melhor segurança à sociedade.

O presente trabalho de conclusão de curso, trata-se de um estudo de caso, com a metodologia de busca de dados em campo de forma mista, sendo qualitativa e quantitativa. A coleta de informações foi a partir de um formulário online produzido na plataforma *Google Forms* contendo perguntas objetivas. O formulário foi divulgado entre alunos soldados do curso de formação de Policiais Militares do pelotão H em Goiânia-GO, com idades entre 20 e 30 anos e que aceitaram participar voluntariamente. A análise comparou a relação da atividade física com o uso da força para defesa pessoal em operações militares e, também observou o predomínio de atividades físicas por esse grupo e além de analisar a percepção dos alunos sobre a eficácia do aprendizado de defesa pessoal durante o curso de formação.

Este estudo é de grande relevância para a PMGO, uma vez que possibilitará compreender com detalhes sobre a percepção dos próprios alunos do curso de formação militar sobre a educação física na defesa pessoal de Policiais Militares.

2 REVISÃO TEÓRICA

2.1 – Uso de força do Policial Militar

Os crimes contra a administração geral, delineados pelo Código Penal, abarcam condutas como resistência (Art. 329), desobediência (Art. 330) e desacato (Art. 331), representando uma realidade persistente no contexto policial brasileiro. A oposição à execução de atos legais, mediante o uso de violência ou ameaça, é uma situação frequentemente observada em operações militares, acarretando penas que variam de um a três anos de reclusão. Essa recorrência de práticas criminosas instiga debates na literatura científica, pois, apesar das sanções legais estabelecidas, tais comportamentos persistem no cotidiano, levantando questionamentos sobre a eficácia das medidas punitivas e a necessidade de estratégias alternativas ou complementares para prevenir e conter esses atos transgressores. Desse modo, a necessidade do uso de força no controle de desordens torna-se essencial para conter e assegurar a sociedade no cumprimento de Leis (SEDASSARI, 2023).

Os crimes contra a administração geral apresentam uma diversidade de formas e manifestações que demandam a intervenção policial para sua neutralização. Entre os casos mais recorrentes estão situações que envolvem fuga, desordem, violências, assaltos, criminalização urbana e tráfico de drogas. Esses delitos representam ameaças significativas à integridade do sistema administrativo militar e à confiança da sociedade nas instituições públicas, exigindo uma resposta eficaz e imediata por parte das forças policiais. A abordagem para neutralizar tais infratores muitas vezes requer o emprego de estratégias complexas, que vão desde investigações minuciosas até ações diretas de repressão, visando assegurar a ordem e a legitimidade das instituições frente a tais práticas delituosas (SANDES, 2007).

2.2. – A falta de incentivo à atividade física ao longo da carreira militar

A exigência do Teste de Aptidão Física (TAF) para ingresso na Polícia Militar representa a prova prática na seleção de profissionais aptos a desempenhar suas funções no contexto operacional. Essa avaliação prática visa assegurar que os candidatos possuam a

capacidade física necessária para enfrentar as demandas físicas e operacionais inerentes à atividade policial. O TAF, composto por diferentes provas físicas, busca avaliar habilidades como resistência, força, agilidade e coordenação motora, atributos imprescindíveis para o desempenho eficaz das atribuições policiais. A implementação desse critério de avaliação reflete a compreensão da importância da aptidão física para o desempenho seguro e eficiente das atividades policiais, contribuindo para a seleção de profissionais mais preparados para lidar com os desafios enfrentados no exercício da função policial (VAZ, 2023).

Ao longo da carreira, é comum observar entre policiais uma tendência ao desestímulo e à acomodação em relação ao exercício físico, fatores que impactam diretamente na manutenção da aptidão física. Esse fenômeno decorre de diversos elementos, incluindo a rotina desafiadora e estressante do trabalho policial, fatores sociais como família, financeiro e lazer ocupam mais o tempo, a falta de estímulos para a continuidade da prática regular de exercícios físicos e a ausência de políticas organizacionais que incentivem e promovam a atividade física ao longo da carreira. Essa progressiva falta de estímulo pode resultar na redução gradual do engajamento em atividades físicas, levando à diminuição da condição física e da aptidão necessária para as demandas operacionais. Consequentemente, esse quadro pode contribuir para a perda de resistência, força e habilidades motoras, afetando diretamente a eficácia e segurança no desempenho das atribuições policiais (JESUS, 2012).

Estudos feitos por Jesus e Jesus (2012) evidenciam os principais obstáculos que impedem os policiais militares de se engajarem em atividades físicas, sendo estes: compromissos familiares, extensa carga horária de trabalho, escassez de instalações e equipamentos adequados, assim como limitações financeiras. É possível inferir uma inter-relação entre a extensa jornada de trabalho e as restrições financeiras, uma vez que uma parcela significativa dos policiais militares busca complementar sua renda por meio de atividades laborais durante seus períodos de folga, caracterizando uma forma de trabalho informal e não oficialmente reconhecido.

A rotina do policial militar frequentemente enfrenta uma série significativa de obstáculos que prejudicam a prática consistente de atividades físicas. O Manual de Educação Física da Polícia Militar do Mato Grosso, MP-01/07-PM/MT (2007), identifica esses desafios, como a restrição do efetivo policial para se engajar em atividades físicas apenas durante o serviço administrativo ou quando aquartelado. Além disso, a escala de plantão, comumente de 24 horas, seguida por 48 horas de liberação, limita a continuidade dos exercícios. As instalações das Unidades nem sempre propiciam espaço adequado ou utilização eficaz para atividades físicas. A ausência de uniformes apropriados, a falta de recursos para diversificar o

treinamento físico e a escassez de pessoal para conduzir treinamentos regulares também são questões destacadas. Adicionalmente, há uma lacuna de informação sobre os benefícios do treinamento físico, especialmente no âmbito aeróbico.

A importância da educação física para o Policial Militar é irrefutável, considerando a natureza das demandas enfrentadas no exercício de suas funções. A preparação física contínua é fundamental na manutenção da aptidão física, na capacidade de reação a situações de risco e no aprimoramento das habilidades necessárias para o emprego adequado da força em cenários de defesa pessoal. Além de contribuir para o desenvolvimento da força muscular, coordenação motora e equilíbrio emocional, a prática regular de atividades físicas auxilia na prevenção de condições ansiosas, depressivas e de pânico, aspectos necessários para um desempenho eficaz e seguro no ambiente operacional dos Policiais Militares (CÔRREA, 2019).

A prática regular de atividade física está intimamente relacionada à promoção do desenvolvimento da massa muscular, aumento da força física e aprimoramento da coordenação motora. Além disso, exerce um papel crucial na regulação do equilíbrio emocional, atuando como um fator preventivo contra condições de ansiedade, depressão e quadros de pânico. Essa associação se fundamenta na influência positiva da atividade física na liberação de neurotransmissores e hormônios, como endorfinas e serotonina, que desempenham um papel vital na regulação do humor e na redução do estresse. Dessa forma, a prática regular de exercícios físicos fortalece aspectos corporais e desempenha um papel significativo na saúde mental, contribuindo para uma melhor qualidade de vida e bem-estar psicológico (GONÇALVES, 2006).

2.3 – Educação física e Defesa pessoal

As infrações à Lei na rotina do Policial Militar envolvem desafios no que diz respeito ao algemamento, controle de pessoas alteradas pelo uso de substâncias psicoativas e manejo de fugitivos. O procedimento de algemamento, apesar de ser uma medida de segurança padrão, muitas vezes se depara com situações complexas que dificultam sua aplicação adequada, especialmente em confrontos iminentes ou com indivíduos armados. O controle de pessoas alteradas pelo uso de drogas apresenta um desafio adicional devido à imprevisibilidade do comportamento, exigindo do policial habilidades de contenção física e competências para lidar com alterações comportamentais imprevisíveis. O manejo de fugitivos, por sua vez, demanda estratégias ágeis e coordenadas para captura, considerando a

possibilidade de riscos à integridade física do policial e de terceiros, bem como a necessidade de preservar a continuidade da operação policial. Nesses casos o uso de força é indispensável, assegurado por Lei, o militar necessita de aptidão física para resolução desses conflitos assegurando sua vida, da equipe militar e de inocentes envolvidos (SOUZA, 2020).

A defesa pessoal é um elemento essencial para a preservação da integridade física da equipe policial em situações de desordem. Diante de circunstâncias desafiadoras e potencialmente perigosas, o uso da força se torna uma medida necessária para a proteção do policial e da sociedade, sendo respaldado legalmente. A necessidade do emprego da força está associada à preservação da vida e à proteção da ordem pública, exigindo a capacidade de reação rápida e assertiva por parte do policial diante de ameaças imediatas à segurança, tornando-se, portanto, uma ferramenta crucial na preservação da segurança individual e coletiva dos policiais (RINCOSKI, 2003).

A defesa pessoal na Polícia Militar compreende um conjunto de técnicas e estratégias destinadas a proteger o policial e sua equipe diante de situações de risco durante o exercício de suas funções, priorizando a neutralização de ameaças sem causar danos à comunidade, equipe militar ou ao infrator da Lei. Diferencia-se das lutas tradicionais ao enfatizar a eficiência prática e a aplicação adaptativa das técnicas em vez da competição esportiva, visando a rápida e eficaz aplicação de métodos de contenção e imobilização. Essa abordagem envolve os aspectos físicos e considerações psicológicas, táticas e legais, capacitando os profissionais para reagir de forma proporcional e controlada em situações de conflito (MARCELL, 2018).

Implementar medidas preventivas para estimular a prática de atividades físicas, como musculação e treinamento em lutas nos batalhões de Policiais Militares, representa uma estratégia para aprimorar a defesa pessoal e a eficácia operacional. Introduzir programas específicos de treinamento físico adaptados à realidade operacional dos policiais, incluindo sessões de musculação para o fortalecimento muscular e aprimoramento da resistência física, bem como o ensino de técnicas de lutas, como judô, jiu-jitsu ou krav maga, pode contribuir significativamente para a melhoria das habilidades de autodefesa e controle de situações de risco. Essas práticas fortalecem a capacidade física dos policiais e promovem aprimoramento da coordenação motora, agilidade e reação diante de eventos adversos, além de auxiliar na gestão do estresse e na manutenção da saúde mental, aspectos cruciais para a eficácia policial (MELO, 2022).

3 METODOLOGIA

Foi realizado uma pesquisa aplicada sendo um estudo de caso quali-quantitativa referente ao período de janeiro de 2024 a março de 2024, baseado em dados obtidos de um questionário online com respostas de 25 alunos soldados da Polícia Militar do pelotão H em Goiânia-GO, visando comparar a relação da atividade física com o uso da força para defesa pessoal em operações militares e, também observar o predomínio de atividades físicas por esse grupo e a percepção da eficácia das habilidades aprendidas no curso de formação sobre a defesa pessoal. A divulgação do questionário e a coleta de respostas para iniciação do projeto iniciou após a assinatura eletrônica de autorização da Instituição de Segurança Pública na plataforma digital SEI. Os voluntários foram informados atenciosamente sobre o procedimento, benefício da pesquisa e a colaboração exercida. Todos assinaram obrigatoriamente o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Os dados dos voluntários incluíram turma, sexo, idade e respostas de perguntas que foram elaboradas alinhadas integralmente aos objetivos e problema do estudo. A participação no estudo foi voluntária, o que permitiu o aluno desistir a qualquer momento, sendo sigiloso os dados garantidos pela equipe de pesquisadores.

3.1 – Questionário

A obtenção de respostas para chegar aos resultados e discussão deste estudo ocorreu a partir de um questionário online produzido na plataforma digital *Google Forms* e conteve 10 perguntas objetivas. Todas as perguntas foram restritas e diretas para direcionar o participante voluntário entender com clareza e sem risco de direcionamento para outras interpretações.

3.2 – Amostras

A divulgação do estudo ocorreu por meio de redes sociais como grupos de aplicativos digitais, e os interessados foram informados individualmente sobre o trabalho. Para os alunos soldados do Pelotão H, que concordaram em participar voluntariamente do estudo, o questionário foi realizado após a assinatura do TCLE, e respondido na plataforma *Google Forms*. A amostra total do estudo foi de 10 respostas por participante, ao todo a pesquisa incluiu 25 participantes voluntários.

3.3 – Critério de inclusão e exclusão

Foram incluídos no estudo alunos soldados da turma H do curso de formação militar, que tenham entre 20 e 30 anos de idade e que aceitaram participar voluntariamente respondendo o questionário. Os critérios de exclusão se aplicaram para policiais já formados.

3.4 – Análise dos resultados

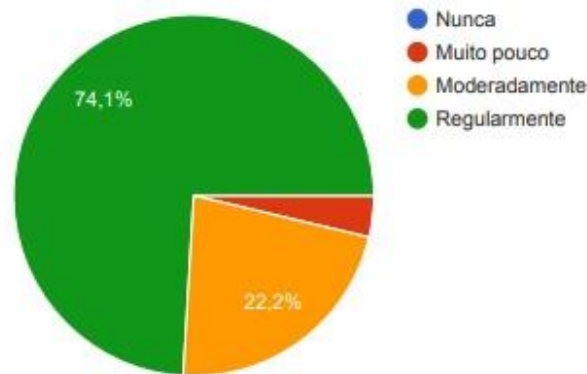
A análise ocorreu por dados estatísticos que se basearam qualitativamente em resultados obtidos para comparar a relação da atividade física com o uso da força em operações militares e comparar a relação com a defesa pessoal na tomada de decisões. A identificação dos resultados também foi quantitativa ao obter respostas da predominância de atividades físicas por este grupo além do curso de formação e analisar se a habilidade de defesa pessoal é desenvolvida e aprimorada de forma eficaz durante o curso. Por fim, foi correlacionado as perguntas em demonstrações gráficas, pela plataforma digital *Excel*, para melhor compreensão e dinâmica na interpretação.

Portanto, a metodologia aplicada não teve custos significativos, foi acessível e segura para todos os indivíduos, estando de acordo com as diretrizes éticas estabelecidas. Desta forma, foi possível chegar ao resultado da pesquisa, respondendo a problemática e atingindo os objetivos. Comprovando a importância da atividade física para o uso da força associado à defesa pessoal pelos PMs. Além de propor intervenções que estimule à prática de atividades físicas para melhor desempenho de Policiais Militares em Goiânia-GO, garantindo segurança pública e pessoal.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A partir das respostas analisadas pelos alunos soldados do Pelotão H do curso de formação da Polícia Militar (CFP), referente à educação física na defesa pessoal no exercício de funções militares, mostram que 70% dos policiais praticavam atividades físicas regularmente antes de entrar no curso, como demonstra o gráfico 1:

Gráfico 1 – Alunos que praticavam atividades físicas antes de entrar no curso de formação.

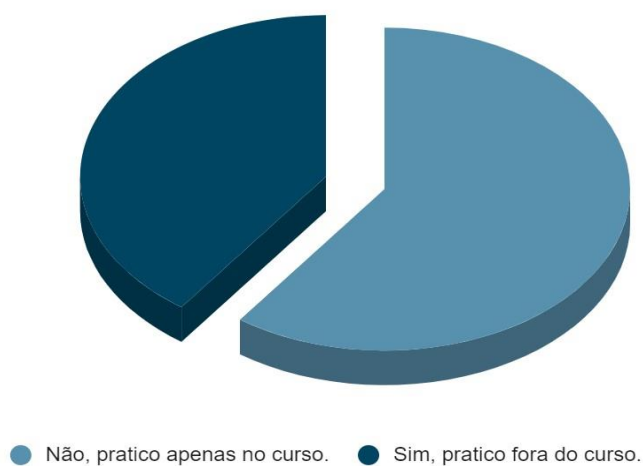


Fonte: Cunha (2024).

(Gráfico 1) Resultado: 74,1% (setenta e quatro vírgula um por cento) respondeu regularmente; 22,2% (vinte e dois vírgula dois por cento) respondeu moderadamente; e, 3,7% (três vírgula sete por cento) respondeu muito pouco.

Em oposição, foi observado que hodiernamente 68% dos alunos só praticam exercícios físicos dentro das atividades realizadas dentro da academia militar durante CFP. Enquanto apenas 32% praticam também fora do curso (gráfico 2):

Gráfico 2 – Alunos que praticam atividades físicas atualmente no curso de formação.

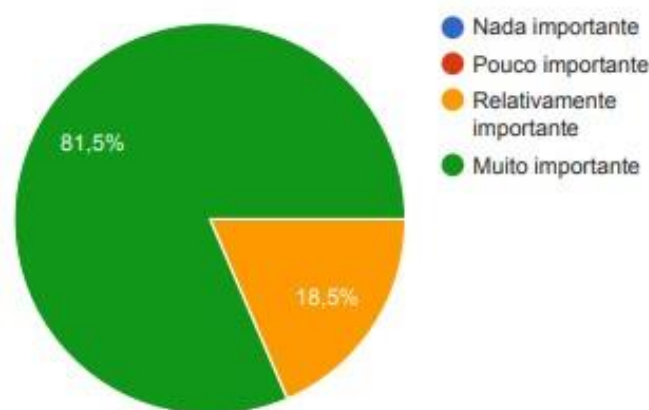


Fonte: Cunha (2024).

(Gráfico 2) Resultado: 68% (sessenta e oito por cento) respondeu que pratica atividade física apenas no curso; e, 32% (trinta e dois por cento) respondeu que pratica também fora do curso.

Em relação ao exercício físico contribuir com a rotina militar em relação a defesa pessoal, os alunos compreendem em 81,5% que essa prática é importante e deve ser realizada constantemente (gráfico 3):

Gráfico 3 – Importância da atividade física para defesa pessoal do Policial Militar.

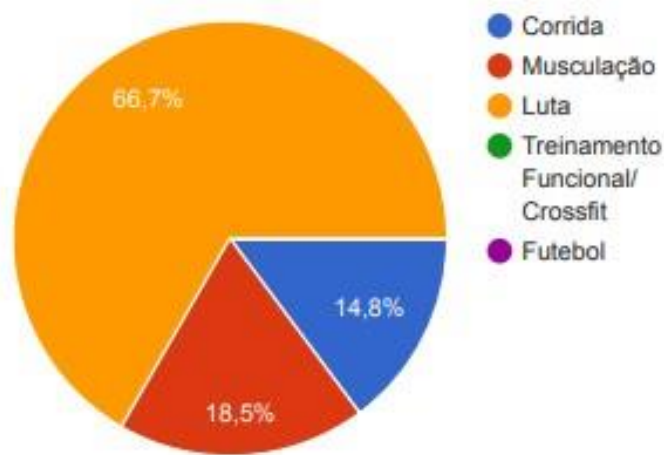


Fonte: Cunha (2024).

(Gráfico 3) Resultado: 81,5% (oitenta e um vírgula cinco por cento) responderam muito importante; 18,5% (dezoito vírgula cinco por cento) responderam relativamente importante.

Entre a diversidade de atividades físicas, diante da percepção dos alunos do curso de formação militar, a prática que têm mais relevância na autodefesa do militar é a luta (66,7%), musculação (18,5%) e corrida (14,8%) respectivamente, como é representado no gráfico 4:

Gráfico 4 – Atividades físicas que têm mais impacto na defesa pessoal do Policial Militar.

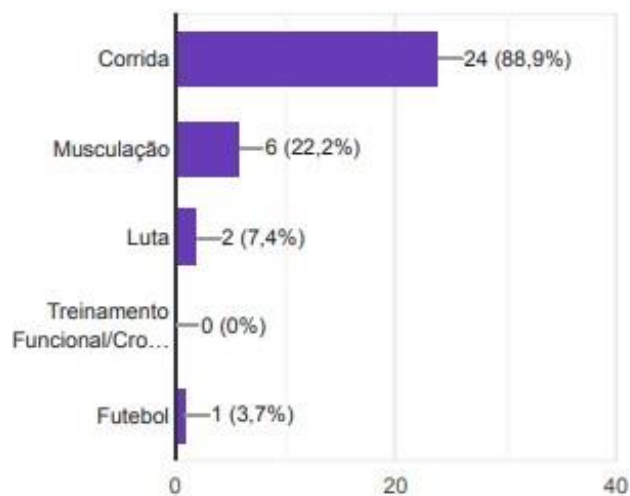


Fonte: Cunha (2024).

(Gráfico 4) Resultado: 66,7% (sessenta e seis vírgula sete por cento) responderam luta; 18,5% (dezoito vírgula cinco por cento) responderam musculação; e, 14,8% (catorze vírgula oito por cento) responderam corrida.

Foi questionado sobre as atividades físicas que são mais frequentes praticadas pelos soldados do curso de formação, foi considerado as práticas realizadas dentro da academia militar. A corrida é a atividade mais praticada (gráfico 5).

Gráfico 5 – Atividades físicas praticadas com mais frequência dos participantes deste estudo.

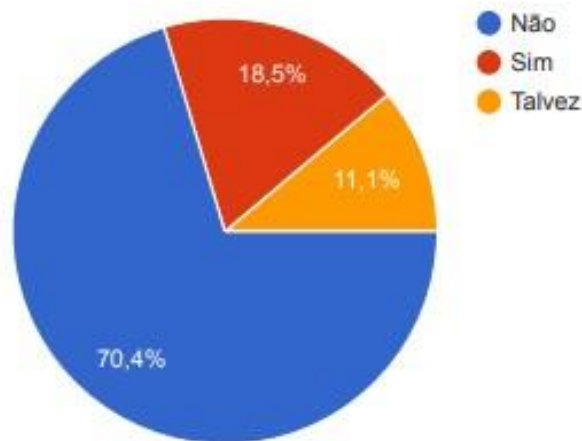


Fonte: Cunha (2024).

(Gráfico 5) Resultado: 88,9% (oitenta e oito vírgula nove por cento) responderam corrida; 22,2% (vinte e dois vírgula dois por cento) responderam musculação; 7,4% (sete vírgula quatro por cento) responderam luta; e, 3,7% (três vírgula sete) responderam futebol.

Durante o curso de formação policial, os alunos tem a disciplina “defesa pessoal” (MEDEIROS, 2010), todavia, os alunos afirmaram (70,4%) que não é suficiente na preparação do Policial Militar para o exercício de função (gráfico 6):

Gráfico 6 – A disciplina de defesa pessoal no curso de formação é suficiente para a segurança do Policial Militar?



Fonte: Cunha (2024).

(Gráfico 6) Resultado: 70,4 (setenta vírgula quatro por cento) responderam que não; 18,5% (dezoito vírgula cinco por cento) responderam que sim; e, 11,1% (onze vírgula um por cento) responderam que talvez.

4.1 – Importância da atividade física para a defesa pessoal.

A prática regular de atividades físicas, como corrida, musculação e lutas, é fundamental na preparação do policial militar para situações de defesa pessoal. Estas estimulam o condicionamento físico necessário para enfrentar os desafios do trabalho policial, além de desenvolver habilidades e técnicas específicas de combate e autodefesa. Melo (2022) afirma que policiais que se dedicam a um regime de treinamento físico têm melhor desempenho em

situações de confronto e são capazes de lidar com o estresse e as demandas físicas da profissão de forma mais eficaz.

A prática de atividades físicas além do curso de formação é importante para garantir uma rotina de aptidão física para que seja estabelecida ao longo da carreira militar. Entretanto, é observado que uma parcela significativa dos alunos não se engaja em atividades físicas além do que é exigido durante o curso de formação. Um dos principais motivos apontados para essa falta de engajamento é o intenso desgaste físico e emocional experimentado durante o período de treinamento militar. O cansaço resultante das longas horas de treinamento e das exigências físicas extremas pode desmotivar os policiais a continuar com uma rotina de exercícios físicos adicionais (SOUZA, 2017).

4.2 – Defesa pessoal no curso de formação

A prática isolada de uma única disciplina de defesa pessoal, seja ela luta ou outra modalidade, não é suficiente para preparar integralmente um Policial Militar. A realidade operacional exige um conjunto de habilidades variadas, que podem ser adquiridas através de uma junção de atividades de autodefesa no treinamento físico (ARAÚJO, 2017). Por exemplo, enquanto a musculação fortalece o corpo e aumenta a resistência, a corrida melhora a capacidade cardiovascular e a luta proporciona técnicas específicas de controle e imobilização (BITES, 2013). Assim, os Policiais Militares que se especializam em diferentes técnicas de defesa pessoal, como judô, jiu-jitsu, krav maga, entre outras, estão preparados para lidar com amplas e diversas situações de risco. (RINCOSKI, 2003).

Portanto, é evidenciado que a prática de atividades físicas diversificadas, incluindo corrida, musculação e lutas, desempenha um papel fundamental na preparação do policial militar para situações de defesa pessoal. A partir disso, é necessária implementação de um currículo de formação policial que valorize e estabeleça essas práticas para garantir a eficácia e a segurança dos policiais e da sociedade. É imperativo que os programas de treinamento implementados, abordem o condicionamento físico geral, habilidades específicas de autodefesa, desse modo, garantindo que os policiais estejam adequadamente preparados para proteger a si mesmos, a equipe e à comunidade que servem (SOUZA, 2020).

4.3 – Medidas preventivas para assegurar a defesa pessoal do militar

Contudo, torna-se evidente a necessidade de implementação de um currículo com mais enfoque no desenvolvimento de habilidades de autodefesa, especialmente durante o curso de formação militar, para garantir a formação e segurança dos PMs. Além disso, esses programas devem ser variados e incluir uma combinação de atividades aeróbicas, treinamento de força e técnicas específicas de defesa pessoal, garantindo uma um conjunto de habilidades para o condicionamento físico dos PMs (SOUZA, 2020).

Somado a isso, é essencial que os batalhões promovam uma abordagem de liderança participativa, envolvendo os próprios policiais na elaboração e implementação de políticas e programas relacionados à prática de atividades físicas (MELO, 2022). Ao incluir os policiais no processo decisório, as organizações podem garantir que as iniciativas destinadas a promover o condicionamento físico sejam relevantes, realistas e eficazes. Dessa forma, ao adotar essas medidas, os batalhões contribuem significativamente para garantir a eficácia e segurança das ações de defesa pessoal dos PMs durante o serviço, ao mesmo tempo em que promovem sua saúde e bem-estar ao longo de suas carreiras.

5 CONCLUSÃO

A prática regular de atividades físicas é fundamental para a preparação e manutenção das habilidades de defesa pessoal e aptidão física dos Policiais Militares. Todavia, a limitação de disciplinas de autodefesa são escassas e não preparam os policiais de forma eficaz para alcançar a defesa pessoal com êxito. Somando a isso, apesar do reconhecimento da importância, a falta de atividades físicas além do curso de formação é significativa entre os alunos do CFP, principalmente devido às demandas rotineiras que são exaustivas.

Essa constatação ressalta a necessidade de incentivo a práticas esportivas, que garantem espaço de lazer colaborando com a saúde mental e descanso do aluno, ao mesmo tempo que está incluindo uma rotina de atividade física fora do curso, sendo assim, a probabilidade de manter essa rotina ao longo da carreira militar é bem maior. Por fim, é necessário promover a conscientização sobre a importância da atividade física na rotina dos Policiais Militares com o impacto na defesa pessoal, e a implementação de medidas eficazes.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, L. G. M.; SANCHES, M.; MONTEIRO, B. C. T. **Aptidão física e lesões: 54 semanas de treinamento físico com policiais militares.** Rev Bras Med Esporte, São Paulo, v. 23, n. 2, mar, 2017.

BITES, L. A. S.; VILELA, M. F. **A Educação Física na Polícia Militar do Estado de Goiás, Goiânia; PMGO,** p. 4-18, 2013.

CORRÊA, R. **Saúde mental e exercício físico: ingredientes para uma vida melhor.** 84 f. Universidade Pitágoras Unopar, Londrina: [s.n], 2019. Disponível em: https://repositorio.pgsskroton.com/bitstream/123456789/23341/1/capa_preta_junto.pdf. Acesso em: 20 dez. 2023.

GONÇALVES, L. G. O. **Aptidão física relacionada à saúde de policiais militares do município de Porto Velho-RO.** EPDF, v. 06. Brasília, 2006.

GRECO, R. **Atividade Policial: aspectos penais, processuais penais, administrativos e constitucionais.** 2 ed. Rio de Janeiro: Impetus. 2010.

JESUS, G. M.; JESUS, E. F. A. **Nível de atividade física e barreiras percebidas para a prática de atividades físicas entre policiais militares.** Rev. Bras. Ciênc. Esporte, Florianópolis, v. 34, n. 2, p.433-448, 2012.

MARCELL, A, M; DANTAS, T. S. **A importância da atividade física na atividade da polícia militar do estado de Goiás.** Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás – CAPM. Goiânia, 2018.

MEDEIROS, P. P; LIMA, P. R. P. **Emprego da força pela Polícia Militar como instrumento de garantia ao direito fundamental à segurança.** Biblioteca de Formação de Oficiais da Polícia Militar do Rio Grande do Norte, 2010.

MELO, C. A. **A Eficácia das Técnicas de Defesa Pessoal na Formação dos Policiais Militares Brasileiros.** Caderno de Pesquisas em Ciências Sociais, Brasília, v. 23, n. 1, p. 87-104, jan./jun. 2022.

RINCOSKI, F. L. **A defesa pessoal e sua relação com a qualidade do serviço prestado pelo policial militar.** (Monografia – Especialista em Administração Policial Militar). Universidade Federal do Paraná, 2003.

SANDES, W. F. **Uso não-letal da força na ação policial: formação, tecnologia e intervenção governamental.** Revista Brasileira de Segurança Pública, ano 1, edição 2, 2007, p. 24-38.

SEDASSARI, M. H. **Atuação da Polícia Militar no policiamento ostensivo.** Revista Científica Multidisciplinar – ISSN 2675-6218, v. 4, n.6. Disponível em: <https://recima21.com.br/index.php/recima21/article/view/3374>. Acesso em: 31 dez. 2023.

SOUZA, J.C. **Motivação para o trabalho e comprometimento organização no serviço público: um estudo de caso.** Julho de 2020.

SOUZA, L. R. **Análise da aptidão física relacionada à saúde dos guardas municipais de Porto Alegre.** Porto Alegre, 2017.

VAZ, J. E. C.; LAZAROTTO, A. C. **A importância do treinamento contínuo em defesa pessoal para a atividade policial militar.** Brazilian Journal of Development. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/61184>. Acesso em: 29 dec. 2023.

APÊNDICE A - TERMO DE CONSCIENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO E QUESTIONÁRIO.

Você está sendo convidado (a) a participar do projeto de pesquisa “A PERCEPÇÃO DOS ALUNOS SOLDADOS DO PELOTÃO H DA POLÍCIA MILITAR DE GOIÁS SOBRE A EDUCAÇÃO FÍSICA NA DEFESA PESSOAL DE POLICIAIS MILITARES” sob responsabilidade do Al Sd Samuel do Curso de Formação de Praças da Polícia Militar do Estado de Goiás com a orientação do Cabo Alcântara.

Sua participação é voluntária, ou seja, você tem direito a se recusar a participar ou se retirar da pesquisa em qualquer momento, sem nenhum prejuízo.

Garanto que seu nome e dados não serão divulgados, sendo mantidos em sigilo. Os resultados desse estudo poderão ser divulgados nessa instituição, em revistas e/ou encontros científicos, sempre garantindo a sua privacidade.

- Você aceita participar dessa pesquisa de forma voluntária?
 - Sim.
 - Não.

- Qual a sua numérica de curso?

- Qual a sua idade?
 - Entre 20 e 23 anos.
 - Entre 24 e 27 anos.
 - Entre 28 e 30 anos.

- Qual o seu gênero?
 - Masculino.
 - Feminino.

- 1) Você praticava atividade física antes de entrar no curso de formação da Polícia Militar?
 - Nunca.
 - Muito pouco.
 - Moderadamente.
 - Regularmente.

- 2) Atualmente, você realiza exercícios físicos fora das atividades obrigatórias do curso de formação?
- Não. Só as atividades e exercícios previstos no curso.
 - Sim. Faço exercícios após as atividades do CFP.
 - Sim. Faço exercícios físicos nos finais de semana livres.
 - Sim. Faço exercícios após as atividades do CFP e nos finais de semana livres.
- 3) O quão importante são atividades e exercícios físicos na rotina do Policial Militar para sua defesa pessoal?
- Nada importante.
 - Pouco importante.
 - Relativamente importante.
 - Muito importante.
- 4) Você acha que a atividade física influencia na defesa pessoal do militar?
- Não.
 - Sim.
 - Talvez.
- 5) Você vê a importância da defesa pessoal associada a lutas ou musculação?
- Não.
 - Sim.
 - Talvez.
- 6) Você acredita que a carga horária da disciplina "DEFESA PESSOAL" aplicada no Curso de Formação de Praças é suficiente na preparação do Policial Militar para a atividade policial?
- Não.
 - Sim.
 - Talvez.
- 7) Você vê a saúde mental do Policial Militar como fator importante na hora de se defender fisicamente de uma injusta agressão?
- Não.
 - Sim.

- 8) A ausência de rotina de atividades físicas impacta negativamente a saúde mental do Policial Militar?
- Não.
 - Sim.
- 9) Entre os exercícios físicos abaixo descritos, na sua percepção, qual mais ajuda na defesa pessoal de Policiais Militares?
- Corrida
 - Musculação
 - Luta
 - Treinamento Funcional/Crossfit
 - Futebol
 - Outro:
- 10) Qual exercício você mais pratica atualmente?
- Corrida
 - Musculação
 - Luta
 - Treinamento Funcional/Crossfit
 - Futebol
 - Outro: