

POTENCIALIZANDO A ATUAÇÃO POLICIAL: A EDUCAÇÃO FÍSICA COMO PILAR NA EFICIÊNCIA DA DEFESA PESSOAL E USO SELETIVO DA FORÇA

ENHANCED POLICE PERFORMANCE: PHYSICAL EDUCATION AS A PILLAR IN THE EFFICIENCY OF PERSONAL DEFENSE AND SELECTIVE USE OF FORCE

ALMEIDA, Rafael Magalhães de*
ITACARAMBI, Alisson de Alcântara**

RESUMO

O estudo em questão discorre sobre a importância da prática de atividade física na Polícia Militar, abordando sua influência na defesa pessoal e uso seletivo da força. A rotina frequente de práticas de exercícios físicos é notada como fator positivo à promoção da saúde, contribuindo na prevenção e controle de várias doenças, além de melhorar a função cognitiva e diminuir os sintomas do estresse, mal que comumente afeta os policiais militares, devido aos riscos diários, carga horária e condições de trabalho desses profissionais. O objetivo do trabalho foi coletar dados através de entrevistas realizadas com três policiais militares de diferentes batalhões da Polícia Militar de Goiás, demonstrando a conduta de cada corporação referente ao incentivo e realização de atividades físicas pelos agentes de segurança pública, sendo feito um paralelo entre os procedimentos adotados por esses diferentes batalhões. Em síntese, foi possível notar que todos os batalhões da Polícia Militar de Goiás citados na pesquisa dispõem grande atenção com a prática de atividades físicas pelos policiais que os compõem e que essa prática constante vem contribuindo no dinamismo da defesa pessoal. Constatou-se que a maior dificuldade para manter uma rotina de exercícios é a extensa jornada de trabalho enfrentada pelos policiais militares. O estudo pode propiciar as companhias de Polícia Militar a uma reflexão acerca do seu cotidiano em relação as escalas de serviço e implementação de aulas de defesa pessoal com métodos de menor potencial ofensivo durante os dias de serviço, paleando o problema de indisponibilidade de horário desses profissionais.

Palavras-chave: Policial Militar. Atividade Física. Defesa Pessoal. Uso Seletivo da Força.

ABSTRACT

This study discusses the importance of practicing physical activity in the Military Police, addressing its influence on personal defense and selective use of force. The habitual practice of physical activity is noted as a positive factor in promoting health, contributing to the prevention and control of various diseases, in addition to improving cognitive function and reducing symptoms of stress, an illness that commonly affects military police officers, due to daily risks, workload and working conditions of these

* Aluno do Curso de Formação de Praças - CFP, Turma Fox, do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás (CAPM). E-mail: rafael.malmeida@goias.gov.br

** Professor orientador: Pós Graduado Alisson de Alcântara Itacarambi do Programa de Pós-Graduação e Extensão do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás, E-mail: alisson_ed.fisica@hotmail.com Goiânia – Go, Outubro de 2023.

professionals. The objective of the work was to collect data through interviews carried out with three military police officers from different battalions of the Military Police of Goiás, demonstrating the conduct of each corporation regarding the encouragement and carrying out of physical activities by public security agents, making a parallel between the procedures adopted by these different battalions. In summary, it was possible to note that all Goiás Military Police battalions mentioned in the research pay great attention to the practice of physical activities by the police officers who comprise them and that this constant practice has contributed to the dynamism of personal defense. It was found that the greatest difficulty in maintaining an exercise routine is the extensive working hours faced by military police officers. The study can enable Military Police companies to reflect on their daily lives in relation to duty shifts and the implementation of self-defense classes with methods of less offensive potential during duty days, alleviating the problem of unavailability of these professionals' schedules.

Keywords: Military police. Physical activity. Self-defense. Selective Use of Force.

INTRODUÇÃO

O papel desempenhado pela polícia militar na estrutura social é, de forma geral, o patrulhamento ostensivo e a manutenção da ordem pública. Dessa forma, o policial militar tem papel de grande relevância, visto que age com o objetivo de garantir a aplicação da lei, preservar a ordem pública e assegurar o exercício dos poderes constituídos, coibindo os ilícitos penais e as infrações administrativas (BRASIL, 1988).

Para o cumprimento das suas funções e atividades, o policial militar pode utilizar os recursos administrativo da coerção, diante da sua compreensão da conveniência e oportunidade de tomar medidas, de forma independente de ordem judicial. A autoridade concedida a esses agentes de segurança pública é denominada poder de polícia, o que lhes confere autorização para emprego da força e das armas em situações específicas (SANDES, 2007).

Uso da força tem por definição toda intervenção coercitiva sobre uma pessoa ou grupo de pessoas, diminuindo ou extinguindo sua capacidade de deliberação, visando preservar a lei e a ordem pública. Essa força tem que ser aplicada de maneira equilibrada, de acordo com intensidade da violação detectada e com expressividade exclusivamente necessária para atingir ao propósito legal (SENASP, 2006).

Ainda segundo a Secretaria Nacional de Segurança Pública (2006), o uso progressivo da força compõe-se do processo de avaliação prévia e seleção do nível de força que deverá ser utilizado, de acordo com o nível de submissão em relação ao

sujeito que cometeu alguma violação, ou gerou suspeita, perfazendo na resposta do policial militar.

Durante o exercício do trabalho, o policial militar necessita realizar escolhas de grandeza definitiva, na maioria das vezes de forma repentina. Dessa forma, o profissional de segurança pública precisa ter qualificação técnica, assim como materiais para a ação e conhecimento da lei, estando preparado para definir suas ações. Conseqüentemente, o convívio diário com a violência e ameaça à vida, juntamente com a carga horária e as condições de trabalho, tornam os policiais militares mais susceptíveis ao desenvolvimento de estresse crônico, assim como outros transtornos mentais (ALBERNAZ, 2009).

Diversos estudos apontam os efeitos benéficos advindos da realização de atividade física, ainda mais quando essa prática é constante, sendo considerada um coeficiente positivo à promoção da saúde, visto ser capaz de contribuir na prevenção, redução e controle de várias doenças (HASKELL et al., 2007; HILL; WYATT, 2005). Além do mais, de acordo com estudo feito por Antunes et. al., (2006), há uma relação positiva entre o desempenho de exercícios físicos e o melhoramento da função cognitiva, assim como diminuição dos sintomas do estresse, evidenciando que a necessidade da prática habitual de atividade física pelo policial militar vai muito além do condicionamento físico.

Nesse contexto, a defesa pessoal é vista como uma ferramenta de resposta não letal dentro das opções seletivas de aplicação da força, sendo definida como um conjunto de técnicas corporais que visa proteger o sujeito e neutralizar os ataques de seus oponentes, que engloba táticas de defesa e ataque, imobilização, uso do bastão tonfa e métodos de algemamento (RINCOSKI, 2003). Na prática de defesa pessoal, o movimento é a ação primordial, devendo ser executado em posições vantajosas e centralização de forças (TZU, 2000).

Frente ao exposto, tem-se notado a relevância da prática de atividade física para os policiais militares, pela capacidade de aprimorar seu condicionamento físico, proporcionando-os melhor desempenho de suas funções. Dessa forma, a capacitação física do policial militar está intrinsecamente ligada a defesa pessoal e ao uso seletivo da força.

O questionamento é: como a prática da educação física pode influenciar no desenvolvimento do trabalho do policial militar e como essa prática pode ser mantida/aprimorada durante a carreira policial.

Dessa forma, o presente estudo visa apresentar aos policiais militares a importância da educação física no exercício da profissão, mostrando como o preparo físico pode influenciar no dinamismo da defesa pessoal e como isso pode acarretar na escolha das ações que serão tomadas frente a uma situação onde deve ser reestabelecida ou preservada a Ordem Pública.

O objetivo específico é coletar dados através de entrevistas realizadas com integrantes de batalhões da Polícia Militar de Goiás, assim podendo elucidar a conduta de cada corporação referente ao incentivo para a prática de atividades físicas dos profissionais de segurança pública, sendo feito um paralelo entre os procedimentos adotados pelos diferentes batalhões da Polícia Militar.

O trabalho será realizado através de análise documental e bibliográfica de temas relacionados, produzidos e publicados. Propõe-se, também, realizar pesquisa de campo nos batalhões da Polícia Militar, afim de colher depoimentos dos integrantes dessas unidades, para que assim possa ser feita uma comparação no efeito que as diferentes condutas adotadas podem ter.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 Aspectos gerais e legais do uso da força

O uso seletivo da força pode ser definido como escolha do método adequado que será empregado pelo policial em reflexo ao nível de hostilidade apresentada pelo suspeito, podendo ser mais branda, como a verbalização, ou uso letal da força, não havendo necessidade de escalonamento desta resposta (MIRANDA, 2010).

De acordo com a Secretaria Nacional de Segurança Pública, os níveis de uso da força devem ser utilizados em resposta compatível a uma ameaça, concreta ou provável, passando desde a presença do policial, uso verbal, domínios de contato e físico, técnicas de defesa não-letais e força letal (SENASP, 2006).

O poder de polícia permite ao policial militar o emprego da força física, sendo que essa força, ao ser utilizada, deve seguir determinados princípios. O princípio da legalidade expressa que durante a ação policial, o mesmo deve estar amparado legalmente, ou seja, agir em legítima defesa, em estrito cumprimento do seu dever legal, em exercício lícito e em estado de necessidade, possuindo conhecimento da lei e preparo técnico. Outro princípio abordado é o da necessidade, onde o policial deve

ter um objetivo definido que justifique sua intervenção com uso da força (MIRANDA, 2010).

Segundo o autor Miranda (2010), existem os princípios da proporcionalidade, o qual diz que a força legal deve ser equivalente a agressão, sendo considerado abuso de autoridade quando a mesma não é cessada no momento certo. E o princípio da conveniência, onde o policial deve considerar se sua ação gera mais riscos do que benefícios, preservando a terceiros que não estão ligados a injusta agressão.

A portaria Nº 4.226, criada em dezembro de 2010, estabelece diretrizes sobre o uso da força pelos agentes de segurança pública. Nesta diretriz, dispõe-se que o uso da força pelos policiais militares deve-se elencar nos registros internacionais de preservação dos direitos humanos, considerando, à princípio:

- “o Código de Conduta para os Funcionários Responsáveis pela Aplicação da Lei, adotado pela Assembleia Geral das Nações Unidas na sua Resolução 34/169, de 1979;”
- “os Princípios orientadores para a Aplicação Efetiva do Código de Conduta adotados pelo Conselho Econômico e Social das Nações Unidas na sua resolução 1989/61, de 1989;”
- “os Princípios Básicos sobre o Uso da Força e Armas de Fogo, adotados pelo Oitavo Congresso das Nações Unidas para a Prevenção do crime e Tratamento dos Infratores de 1999;”
- “a Convenção Contra a Tortura e outros Tratamentos ou penas Cruéis, Desumanas ou Degradantes, adotada pela Assembleia Geral das Nações Unidas, de 1984 e promulgada em 1991.”

O uso da força é uma das ferramentas básicas utilizadas pelos agentes de segurança pública, sendo embasada pelo Código de Processo Penal Militar, de 1969, previsto no artigo 234.

“Art. 234. O emprego da força só é permitido quando indispensável, no caso de desobediência, resistência ou tentativa de fuga. Se houver resistência da parte de terceiros poderão ser usados os meios necessários para vencê-la ou para defesa do executor e seus auxiliares, inclusive a prisão do ofensor. De tudo se lavrará auto sobescrito pelo executor e por duas testemunhas. Código de Processo Penal Militar (1969).”

Nos artigos 23, 24 e 25 do Código Penal (1940), dispõe-se sobre as concepções de legítima defesa e estado de necessidade, os quais legitimam o uso da força policial.

“Art. 23. Não há crime quando o agente pratica o fato:

I – Em estado de necessidade;

II – Em legítima defesa;

III – Em estrito cumprimento do dever legal ou no exercício regular de direito.

Art. 24. Considera-se em estado de necessidade quem pratica o fato para salvar de perigo atual, que não provocou por sua vontade, nem podia de outro modo evitar, direito próprio ou alheio, cujo sacrifício, nas circunstâncias, não era razoável exigir-se.

Art. 25. Entende-se em legítima defesa quem, usando moderadamente dos meios necessários, repele injusta agressão, atual ou iminente, a direito seu ou de outrem.”

O agrupamento dos níveis de força que podem ser usados pelos policiais militares, juntamente com a soma dos níveis de subordinação do ofensor constituem os “Modelos de Utilização do Uso Progressivo da Força”, que são regulamentações que orientam os policiais. Alguns desses modelos apresentados pela SENASP são: NASHVILLE, CANADENSE, GILLESPIE e REMSBERG, PHOENIX, e FLETC. Os modelos diferem no formato e no nível de força, qualificação da conduta do suspeito e avaliação de riscos (SENASP, 2006).

Complementando, durante uma mediação policial com uso da força, o policial deve priorizar a segurança do público, em segundo sua própria segurança e por fim a segurança do sujeito suspeito ou infringente. Por fim, quando empregada o uso da força, esta deverá ser comedida, ajustada à intensidade da violação detectada e com intensidade rigorosamente necessária em atender o objetivo legal, considerando-se como uso exagerado da força, improbidade e despotismo quando esses limites são desviados (SENASP, 2006).

2.2 Educação física e sua influência na formação e rotina do policial militar

A atividade física tem por definição toda movimentação corporal gerada pela musculatura esquelética, onde há gasto energético, englobando desde o exercício físico idealizado e organizado, atividades realizadas no cotidiano e atividades de lazer (OMS, 2010).

A prática habitual de atividade física é notada como fator positivo à promoção da saúde, colaborando na prevenção, diminuição e controle de várias doenças

crônicas, como dislipidemias, doenças cardiovasculares, obesidade, diabetes, câncer, osteoporose, transtornos mentais e, ainda, diminuição nas taxas de mortalidade (HASKELL et al., 2007; HILL; WYATT, 2005).

De acordo com dados epidemiológicos coletados em estudo feito por Antunes et. al., (2006), no qual buscava-se a ligação entre a prática de atividade física e a função cognitiva, foi concluído que indivíduos relativamente ativos têm menor chance de desenvolverem desordens mentais do que os indivíduos sedentários, salientando que a prática de atividades físicas traz benefícios na parte física e psicológica e, também, que pessoas ativas podem apresentar processamento cognitivo mais diligente.

O preparo físico nas artes militares é arcaico, tendo a civilização grega como uma das precursoras na história a demonstrar interesse com o condicionamento físico dos seus guerreiros. Conforme evidenciam seus achados arqueológicos, o exercício físico proporcionava um equilíbrio harmonioso entre as habilidades físicas e mentais (PALMA, 2005). Em Atenas, a idealização da educação física era direcionada a competição, baseado no individualismo e realização de jogos. Para os espartanos, a concepção era voltada para guerra, embasada para formação de soldados e o combate (JUSSIÉ, 2018).

No exercício da profissão, os policiais militares retratam uma classe de trabalhadores distinta, devido a vários fatores, nos quais se destacam o convívio com a violência, perigo à vida, carga horária, circunstâncias de serviço e estresse. Desta forma, a necessidade da realização de atividade física pelos policiais militares vai além do condicionamento físico, pois são profissionais que lidam com situações de embate e tensão constantemente (COSTA et. al., 2007).

Consequente, a prática de atividade física frequente, além de melhorar a função do sistema cardiovascular e respiratório, influi na produção de substâncias com propriedades relaxantes e analgésicas, diminuindo sintomas do estresse, mal que frequentemente afeta o policial militar, sendo estes profissionais considerados fortes candidatos ao burnout, um tipo específico de estresse crônico (COSTA et. al., 2007).

Ainda, entende-se que o policial militar, no desempenho de sua função de sentinela, precisa ter um bom condicionamento físico para sustentar sua postura frente a sociedade (JÚNIOR; JÚNIOR, 2016).

Dessa forma, o Teste de Aptidão Física (TAF) foi desenvolvido com a intenção de avaliar a capacidade física dos indivíduos interessados em ingressar na

corporação, assim como durante sua formação, e para o aperfeiçoamento e progressão na carreira. O teste de aptidão física aplicado é uma medida de verificação das qualidades físicas exigidas para a execução do serviço policial militar, exigindo resistência e agilidade, princípios fundamentais para o bom desenvolvimento no exercício de trabalho do agente de segurança pública. Ainda, para que durante a carreira o policial militar mantenha uma boa condição física são necessários treinamentos e dedicação constante (SOUZA e OLIVEIRA, 2018).

De acordo com o Manual de Educação Física da Polícia Militar do Piauí, desenvolvido por Oliveira (2015), o treinamento da capacidade técnica do policial deve ser constante, para que o tempo-resposta no atendimento de ocorrências seja o menor possível e que a missão atribuída a eles, de manutenção da ordem pública e preservação do patrimônio, possa ser realizada com confiança e dentro dos limites de segurança, sem risco de se exporem ao perigo e sofrer acidentes.

2.3 Defesa Pessoal no contexto Policial Militar

A defesa pessoal policial pode ser definida como um conjunto de técnicas e táticas, sistematicamente adaptadas das artes marciais e lutas esportivas, aplicadas à atuação policial. O principal objetivo no ensino da defesa pessoal para os policiais militares é prepara-los para usar a força de forma eficaz e proporcional, apenas quando estritamente necessário e após esgotadas as demais alternativas, conforme o ordenamento jurídico em vigor (PMMPR, 2023).

O treinamento constante de defesa pessoal, associado à disciplina nas artes marciais, é capaz de transformar o corpo e a mente, promovendo aprendizado de ação/reação, destreza de movimentos e serenidade para tomada de decisões (PIRES, 2018).

De acordo com Pires, (2018, p. 93), a obtenção do conhecimento em defesa pessoal se daria através da aprendizagem prática de conceitos militares, como, por exemplo, ataque e defesa, distância e proximidade, previsão e eficácia, técnica, uso da força e agressividade.

Ainda, segundo trabalho realizado por Silva Filho e Moreira (2018), o treinamento físico constante, voltado à prática da defesa pessoal, é capaz de promover desenvolvimento de aspectos físicos e mentais, prevenindo e combatendo patologias, auxiliando na manutenção da saúde, controle de peso corporal, diminuição

do estresse e tensões diárias, desenvolvimento de autoconfiança e autocontrole, disciplina e determinação.

O autor Oliveira (2012) também pesquisou sobre o tema, traçando uma linha direta entre a prática regular de defesa pessoal com a evolução da condição física e preparação técnica, assim como preditivo de sucesso nas atividades diárias e performance de trabalho do policial militar.

Segundo Tartaglia (2012, p. 3), na prática da defesa pessoal, a movimentação deve ser natural e espontânea, sendo capaz de proporcionar velocidade, força e precisão, os três princípios físicos que sustentam todas as artes marciais. Esta movimentação deve prover ao praticante o poder de ataque e defesa, de forma simultânea, mesclando força e intensidade. Ademais, a movimentação quando bem utilizada consegue distrair/confundir seus oponentes, podendo livrar o policial militar de várias situações arriscadas.

Conforme Rincoski (2003), o conhecimento em defesa pessoal permite que o indivíduo aprenda a se defender da violência sem ser violento, visto que reconhece suas capacidades, necessidades e potencialidades.

3 METODOLOGIA

O presente trabalho busca evidenciar a importância da prática de atividade física pelos policiais militares durante o exercício da profissão, dando ênfase em como um melhor preparo físico é capaz de auxiliar na efetivação da defesa pessoal e, por conseguinte, melhor discernimento sobre o nível de força a ser utilizado.

A metodologia utilizada para atingir os objetivos propostos foi a realização de pesquisa comparativa, através de entrevistas realizadas com policiais integrantes de diferentes batalhões, afim de se obter respostas sobre as condutas adotadas com relação à prática de atividade física e o treinamento de táticas de defesa pessoal de menor potencial ofensivo.

As entrevistas serão feitas com policiais constituintes de unidades especializadas, como o Batalhão de Choque, Batalhão de Rondas Ostensivas Táticas Metropolitanas (ROTAM), Grupamento de Intervenção Rápida Ostensiva (GIRO) e outros batalhões da Polícia Militar de Goiás.

Nas entrevistas será questionado aos participantes se durante o exercício do trabalho é levado em consideração à necessidade da realização de atividade física pelos policiais militares.

Ainda, será perguntado se estes policiais recebem instruções e incentivo sobre a relevância do exercício físico para a profissão.

Do mesmo modo, será indagado sobre o conhecimento em defesa pessoal com a utilização de métodos de menor potencial ofensivo.

Também será perguntado qual a postura da corporação no que se refere ao estímulo pela busca de conhecimento de práticas de defesa pessoal pelos policiais militares.

Por fim, será feito um paralelo entre as informações advindas das entrevistas com a literatura existente sobre o tema, afim de encontrar um direcionamento sobre a melhor conduta a ser adotada pelos policiais militares.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram realizadas entrevistas com três policiais militares da Polícia Militar De Goiás, sendo o primeiro entrevistado integrante do Grupamento de Intervenção Rápida Ostensiva (GIRO) há 4 anos, graduado como 1º Sargento. Ao ser questionado sobre a conduta do batalhão referente ao incentivo à prática de atividades físicas através de cursos ou palestras, o mesmo respondeu que esses eventos ocorrem de forma esporádica, não sendo um hábito constante.

O entrevistado informou que pratica musculação dentro do seu batalhão, com a frequência de duas a três vezes por semana, sendo que a unidade fornece uma academia como suporte. Ainda, o 1º Sargento do GIRO relata que no seu período de descanso também faz musculação.

Quando perguntado sobre a existência de orientações em defesa pessoal com a utilização de técnicas de menor potencial ofensivo, foi respondido que o batalhão concede aulas de Jiu-jítsu. Além do mais, o policial militar membro do GIRO relata que a prática contínua de atividade física é de grande importância, influenciando positivamente em diversos aspectos, inclusive no desempenho da defesa pessoal.

A principal dificuldade para manter a constância na realização de atividade física apontada pelo entrevistado é a necessidade de realização de escala extra remunerada, visto que o aumento da carga de trabalho trás maior desgaste físico e

psicológico, e, ainda, menor tempo disponível para se dedicar na busca de um melhor condicionamento físico.

O segundo entrevistado foi um Soldado integrante do batalhão de ROTAM (Rondas Ostensivas Táticas Metropolitana), lotado no pelotão a 1 ano e 3 meses. Ele considera que a unidade onde está inserido atribui grande importância à prática de atividade física, dando incentivo através de palestras e cursos. Ainda, ele informa que faz exercícios físicos no batalhão, pelo menos três vezes na semana, e também no seu tempo livre. O Soldado assegura que não encontra dificuldade em manter a rotina de exercícios físicos constante, e que isso possibilita uma melhor performance na defesa pessoal.

A terceira entrevista foi realizada com um 3º Sargento do BEPE (Batalhão Especializado de Policiamento em Eventos), pertencente a este batalhão há 9 anos. Assim como os demais entrevistados, ele certifica que seu batalhão reconhece a importância da prática de atividade física, dando diversos estímulos e suporte através de uma academia, na qual ele realiza atividades físicas regularmente, como musculação e aeróbica, tanto em dias de serviço quanto em dias de folga, não apresentando dificuldade em realizar exercícios físicos no seu batalhão.

O 3º Sargento ressalta a importância de um bom condicionamento físico para melhor desempenho da profissão, que segundo ele gera um grande desgaste físico devido as demandas do dia-a-dia, assim como um bom preparo pode favorecer na atuação da defesa pessoal. Ainda, segundo ele, o batalhão do BEPE ministra técnicas de menor potencial ofensivo, como técnicas de operações de choque.

Em síntese, de acordo com as três entrevistas realizadas, foi possível notar que todos os batalhões da Polícia Militar citados demonstram atenção proeminente com a prática de atividades físicas pelos policiais que os compõem.

Em uma pesquisa semelhante, realizada por Gomes Júnior (2018), foram realizadas entrevistas, através de questionários semiestruturados, onde abordou-se questões como regularidade e grau da prática de atividade física, atribuição da Polícia Militar na conscientização da importância do desempenho de exercícios físicos, obstáculos encontrados para realizar atividades físicas, assim como condições de trabalho e atividades profissionais dos policiais militares.

Divergente dos resultados obtidos no presente estudo, Gomes Júnior (2018), observou que a companhia da Polícia Militar de Itumbiara - Goiás, no período da sua pesquisa, não realizava a conscientização da atividade física, sendo esta uma prática

focada apenas no período de formação dos policiais, não sendo uma prioridade para o policial, visto que a realização de exercícios físicos ficou aleatória. Ainda, Gomes Júnior (2018) evidenciou que o nível de atividade física realizado pelos policiais militares é baixo, sendo o principal fator apontado à escassez de tempo devido ao excesso de trabalho, assim como o estresse diário e o receio de se expor em locais públicos, pelo risco da profissão, desestimulando a prática de exercícios.

Rodovalho (2019), investigou a percepção dos profissionais de segurança pública sobre defesa pessoal, através da aplicação de um questionário com questões abertas, onde indagou-se sobre a importância do treinamento de táticas de defesa pessoal, com enfoque nas artes marciais. Os entrevistados responderam que essa prática auxilia no preparo físico, melhora a qualidade de vida, além de proporcionar melhor preparo ao dominar e conter possíveis agressores, visto que melhora os reflexos, coordenação motora, além de maior controle emocional, mais confiança e função psicológica, corroborando com o presente estudo.

Além disso, foi questionado sobre o lugar onde deveria acontecer os treinamentos, sendo unânime que o local mais apropriado seria no próprio quartel, com o treinamento fornecido pela corporação, afim de incentivar a prática e adicioná-la como quesito para promoções. Alguns contratempos foram levantados pelos entrevistados, como a condição estrutural da corporação, que por falta de uma academia, torna inviável esses treinamentos (RODOVALHO, 2019).

Dessa forma, em concordância com o vigente estudo, é notória à necessidade de um espaço físico apropriado dentro de cada batalhão para o desenvolvimento de exercícios físicos, seja eles com o intuito de melhora de condicionamento físico ou aperfeiçoamento de técnicas de defesa pessoal.

Por fim, ainda no artigo de Rodovalho (2019), questionou-se sobre qual arte marcial seria ideal para estratégia de defesa pessoal, onde a maioria dos entrevistados respondeu que é o Jiu-Jitsu, tendo apenas um mencionado o Krav Maga, assim como citou o 1º Sargento integrante do GIRO, entrevistado no presente estudo.

Alguns estudos se destacam dentre o tema de ensinamento de artes marciais nas academias militares, como o de Cantanhed et. al. (2011), onde contrapôs-se o aspecto de treinamento entre o Exército Brasileiro e os Fuzileiros Navais Americanos, no qual destacou-se que o militar praticante de artes marciais, de forma sistemática

e planejada, usufrui de diversos benefícios, como desenvolvimento de aptidão física, habilidades motoras e, também, redução de risco de desordem mental.

Jesus (2012) realizou um estudo com um grupo de policiais do 1º Batalhão de Polícia Militar em Feira de Santana – Bahia, com o objetivo de descrever o nível de atividade física e as barreiras encontradas para a prática de atividades físicas entre policiais militares. O nível de atividade física foi examinado através da aplicação do questionário IPAQ (*International Physical Activity Questionnaire*), onde dos 316 policiais que participaram do estudo, cerca de 114 foram considerados insuficientemente inativos, diferente do que foi encontrado no presente estudo, onde todos os entrevistados apresentaram nível de atividade física regular.

Outro ponto levantado na pesquisa de Jesus (2012) foram as barreiras encontradas para realização de atividades físicas, tendo aludido como principais motivos os compromissos familiares, jornada de trabalho extensa, falta de equipamentos, ambiente inseguro e falta de recurso financeiros. A questão da jornada de trabalho também foi citada pelo integrante do Grupamento de Intervenção Rápida Ostensiva entrevistado na atual pesquisa como a principal barreira na realização de atividades físicas.

Da mesma forma, um estudo realizado por Minayo et. al, (2011) investigou os impactos das atividades profissionais na saúde física e mental de policiais civis e militares do Rio de Janeiro, constatando que o percentual de policiais insuficientemente ativos era bastante elevado, sugerindo que a Polícia Militar de cada região segue diferentes convicções, visto que a unanimidade das companhias da Polícia Militar de Goiás citadas nesta pesquisa demonstram preocupação quanto à prática de atividade física.

Um ponto importante destacou-se nesta e nas diversas pesquisas citadas, apontado como principal obstáculo na realização de atividade física pelos profissionais de segurança pública, sendo a extensa jornada de trabalho. Segundo autores como Oliveira e Santos (2010), essa jornada de trabalho extensa ocasiona falta de energia, episódios de dores e mal estar, mau humor, entre outras consequências aos policiais, em função da exigência física e psicológica da atividade trabalhista, apresentada como altamente estressante, fazendo com que o expediente de serviço se torne uma barreira.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

De acordo com os estudos apresentados no presente trabalho, assim como os resultados obtidos através da análise e interpretação das entrevistas realizadas com três policiais militares de diferentes batalhões, constata-se a importância da realização de atividades físicas no exercício da profissão, visto que esta prática é um fator muito importante em relação à saúde física e mental desses profissionais, influenciando no desempenho de suas atividades laborais.

Também foi possível compreender que a prática constante de atividades físicas pelos policiais militares pode contribuir no dinamismo da defesa pessoal, uma vez que proporciona melhor desenvolvimento de aptidão física, habilidades motoras e redução do estresse, influenciando nas ações tomadas frente a situações de risco, influenciando no uso seletivo da força.

Ao analisar os objetivos da pesquisa, verificando a postura da corporação frente a necessidade de realização de atividades físicas pelos policiais militares, concluiu-se que a Polícia Militar de Goiás se destacou positivamente pelas condutas adotadas, como a disponibilização de academias para a realização de exercícios físicos em todas as unidades, assim como o incentivo à essa prática através de palestras e cursos.

Quanto ao questionamento sobre como manter a prática de atividade física durante a carreira policial, constatou-se que a maior dificuldade é a extensa jornada de trabalho enfrentada pelos profissionais de segurança pública. Dessa forma, o presente estudo pode propiciar as companhias de Polícia Militar uma reflexão acerca do seu cotidiano em relação à prática de atividade física e as escalas de serviço.

Ademais, a implementação de aulas de defesa pessoal com métodos de menor potencial ofensivo, como jiu-jitsu e krav maga, também seria interessante, assim como já ocorre em alguns batalhões. Além disso, a definição de um horário específico, durante os dias de serviço, reservado a realização de exercícios pelos policiais militares, beneficiaria quanto ao problema da indisponibilidade de horário desses profissionais.

REFERÊNCIAS

ALBERNAZ, Elizabete. **Uso progressivo da força: dilemas e desafios**. Conferência Nacional de Segurança Pública, 1. Brasília, ano 1, n. 5, 2009.

ANTUNES, H.K.M; SANTOS, R.F; CASSILHAS, R; SANTOS, R.V.T; BUENO, O.F.A; MELLO, M.T. **Exercício físico e função cognitiva: uma revisão**. Rev Bras Med Esporte, 2006. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbme/v12n2/v12n2a11.pdf>. acesso em: 28 set. 2023.

BRASIL, **Constituição da República Federativa do Brasil**, promulgada em 5 de outubro de 1988, Brasília, Senado.

BRASIL. Decreto-Lei nº 2.848, de 7 de dezembro de 1940. **Código Penal**. Disponível em <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/Decreto-Lei/Del2848.htm>. Acesso em: 15 out. 2010.

BRASIL. Portaria interministerial nº 4.226, de 31 de dezembro de 2010. **Dispõe sobre o Uso da Força pelos Agentes de Segurança Pública**. Diário Oficial da União, Seção 1, p. 27-28, 03 de janeiro de 2011.

CANTANHED, A. L, I. et. al. Importância das artes marciais no contexto militar: uma comparação entre os fuzileiros navais americanos e o exército brasileiro. **EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires** - Ano 16 - Nº 156 - Maio de 2011.

CÓDIGO DE PROCESSO PENAL MILITAR. DECRETO-LEI nº N° 1.002, de 21 de outubro de 1969. DA LEI DE PROCESSO PENAL MILITAR E DA SUA APLICAÇÃO. **Código de processo penal militar**, [S. I.], p. Art 234 § 1º e § 2º, 1969. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/Decreto-Lei/Del1002.htm. Acesso em: 28 set. 2023.

COSTA, M. et al. E. **Estresse: diagnóstico dos policiais militares em uma cidade brasileira**. Revista Panamericana de Salud Pública, Washington, v. 21, n. 4, p. 217-222, abr. 2007.

GOMES JÚNIOR, A. C. **Saúde e prática de atividade física na polícia militar**. 2018. Trabalho de Conclusão de Curso. Curso de formação de Praças. Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás, Itumbiara, 2018.

HASKELL, W. L. et al. **Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association**. Circulation, Baltimore, v. 116, n. 9, p. 1081-1093, 2007.

HILL, J. O.; WYATT, H. R. **Role of physical activity in preventing and treating obesity**. Journal of Applied Physiology, Bethesda, v. 99, p. 765-770, 2005.

JESUS, E. F. A; JESUS, G. M. **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, abr./jun. 2012.

JÚNIOR, R. S; JÚNIOR, C. A. **Barreiras para a prática de atividade física em Policiais Militares do Estado de Alagoas**. Caderno de Graduação-Ciências Biológicas e da Saúde-UNIT, 2016, 3.2: 217-238.

JUSSIÊ, Flávio. **História da Educação Física na Grécia**. 2018.

MINAYO, M. C. S.; ASSIS, S. G.; OLIVEIRA, R. V. C. **Impacto das atividades profissionais na saúde física e mental dos policiais civis e militares do Rio de Janeiro** (RJ, Brasil). *Ciência e Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 16, n. 4, p. 2199-2209, abr. 2011.

MIRANDA, J.J.T.de. **O uso progressivo da força X Uso seletivo da força**. Belo Horizonte, MG, 26/11/2009. Disponível em <<http://www2.forumseguranca.org.br/node/22885>>. Acesso em: 12 out. 2010.

OLIVEIRA, K. L.; SANTOS, L. M. **Percepção da saúde mental em policiais militares da força tática e de rua**. *Sociologias*, Porto Alegre, v. 12, n. 25, p. 224-250, set./dez. 2010.

OMS. **Physical Activity Recommendations**. Disponível em: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/physical-activity-recommendations-1864years.pdf>. Acesso em: 03 out. 2023.

PALMA, R. F. **O direito espartano**. p. 1–13, 2005.

PIRES, L.A. **Com as próprias mãos: etnografia das artes marciais e da defesa pessoal no treinamento policial militar**. (Dissertação –Mestrado em Antropologia Social). Universidade Federal de São Carlos, São Carlos, 2018, 133 p.

PMPR –POLÍCIA MILITAR DO PARANÁ. Diretriz nº 004 -PM/3, de 21 de setembro de 2015. Estabelece as normas sobre o uso seletivo ou diferenciado da força no âmbito da PMPR. Disponível em: https://arq.eadestado.pr.gov.br/pm_coger/publico/Usos%20Seletivo%20Diferenciado%20For%C3%A7a/Diretriz%20004-15_Usos%20Seletivo%20ou%20Diferenciado%20da%20Forca.pdf. Acesso em: 30/09/2023.

POLÍCIA MILITAR DE SANTA CATARINA. **Manual de Educação Física**, 2013.
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, 45 p.

RODOVALHO, A. L. **Defesa pessoal na segurança pública**. 2019. Trabalho de Conclusão de Curso. Curso de formação de Praças. Comando da Academia da Polícia Militar. Disponível em: <http://dspace.pm.go.gov.br:8080/pmgo//handle/123456789/2220>. Acesso em: 02 de nov de 2023.

SANDES, W.F. **O Uso da Força na Formação de Jovens Tenentes: Um Desafio para a Atuação Democrática da Polícia Militar de Mato Grosso**. Dissertação de Mestrado em Educação. Cuiabá: Universidade Federal de Mato Grosso, 2007a.

SECRETARIA NACIONAL DE SEGURANÇA PÚBLICA – SENASP. Ministério da Justiça. **Uso Progressivo da Força**. Brasília, 2006.

SOUZA, M.M.R; OLIVEIRA, G.P.C. de. **Importância da prática de atividade física realizada por policiais militares brasileiros**. Programa de Pós-Graduação e Extensão do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás, 2018.

TZU, Sun. Tradução Sueli Barros Cassal. **A Arte da Guerra**. Porto Alegre: L&PM, 2000.