



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



LUCAS VINÍCIUS FREITAS NASCIMENTO

**OS BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DO *JIU-JITSU* NA ATUAÇÃO
PROFISSIONAL DO POLICIAL MILITAR**

GOIÂNIA-GO

2024

LUCAS VINÍCIUS FREITAS NASCIMENTO

**OS BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DO *JIU-JITSU* NA ATUAÇÃO
PROFISSIONAL DO POLICIAL MILITAR**

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. Heber Nogueira Pacheco.

GOIÂNIA-GO

2024

OS BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DO *JIU-JITSU* NA ATUAÇÃO PROFISSIONAL DO POLICIAL MILITAR

THE BENEFITS OF PRACTICING JIU-JITSU IN THE PROFESSIONAL PERFORMANCE OF MILITARY POLICE OFFICERS

Lucas Vinicius Freitas do Nascimento¹

Heber Nogueira Pacheco²

Resumo:

Uma considerável parcela dos alunos e policiais nunca tiveram contato com artes marciais antes de entrar na Academia de Polícia Militar. Tendo isso em vista, faz-se necessário, além das aulas de defesa pessoal do conteúdo programático da CAPM, o incentivo à prática de alguma arte marcial que complemente essa matéria, fazendo assim com que se construa gradativamente a autoconfiança necessária para o desempenho das atividades policiais futuras. Poucos estudos associam a prática do jiu-jitsu à atuação da polícia militar e ao bem-estar do policial. O objetivo geral deste trabalho é destacar a importância e os benefícios que a prática do jiu-jitsu tem a oferecer desde a entrada do aluno no CAPM até o momento em que este se torna um policial militar formado, contribuindo assim tanto para a sua profissão como para a sua qualidade de vida. O estudo sobre os benefícios do Jiu-Jitsu no trabalho da Polícia Militar foi constituído a partir de pesquisa bibliográfica. O arcabouço teórico do estudo foi instituído a partir dos estudos contidos na literatura especializada, sendo materializado por meio de artigos, livros, dissertações e outros referenciais teóricos legitimados no âmbito acadêmico-científico. Vale destacar que a base principal de dados foi o Google Acadêmico e os repositórios institucionais, tais como o SciELO, LILACS e CAPES. Os dados foram obtidos a partir dos descritores “qualidade de vida”, “atividade física”, “histórico do Jiu-Jitsu”, “Jiu-Jitsu e atuação profissional militar”. Após as leituras, os textos foram analisados, compondo o referencial teórico, bem como os resultados do presente estudo.

Palavras-chave: Benefícios. Jiu-jitsu. Policiais. Profissional.

Abstract:

A considerable portion of students and police officers had never had contact with martial arts before entering the Military Police Academy. With that in mind, it is necessary, in addition to the self-defense classes in the CAPM program content, to encourage the practice of some martial art that complements this subject, thus gradually building the self-confidence necessary to carry out the activities. future police officers. Few studies associate the practice of jiu-jitsu with the performance of the military police and the well-being of the police officer. The general objective of this work is to highlight the importance and benefits that the practice of jiu-jitsu has to offer from the moment the student enters the CAPM until the moment he becomes a trained military police officer, thus contributing both to his profession and for your

¹Aluno do Curso de Formação de Praças – 2ª Turma, Especialização em Polícia e Segurança Pública do Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás. Email: lucasviniciusfn@gmail.com. Telefone: (61)9173-4026.

²Orientador. Professor da Especialização em Polícia e Segurança Pública do Comando da Academia de Polícia Militar. Graduado em Direito e Especialista em Direito Penal Militar. Email: hebernogueirapacheco@hotmail.com Telefone:

quality of life. The study on the benefits of Jiu-Jitsu in the work of the Military Police was based on bibliographical research. The theoretical framework of the study was established based on studies contained in specialized literature, being materialized through articles, books, dissertations, and other theoretical references legitimized in the academic-scientific sphere. It is worth highlighting that the main database was Google Scholar and institutional repositories, such as Scielo, Lilacs and CAPES. The data were obtained from the descriptors “quality of life”, “physical activity”, “Jiu-Jitsu history”, “Jiu-Jitsu and professional military performance”. After reading, the texts were analyzed, composing the theoretical framework, as well as the results of the present study.

Keywords: Benefits. Jiu Jitsu. Cops. Professional.

1 INTRODUÇÃO

O *jiu-jitsu* é uma arte marcial que percorreu vários países até chegar ao Japão e ter um enorme crescimento e desenvolvimento. Seu conceito se baseia na utilização de movimentos de alavanca, desequilíbrios, torções e estrangulamentos, visando imobilizar o oponente ou incapacitá-lo fisicamente. É uma luta praticada por todo o mundo e popularmente conhecida como “Arte suave”, pelo fato de ser uma luta em que não há desferimento de golpes contundentes, como no caso do Boxe ou Muay Thai. Ao invés disso, o lutador realiza movimentos específicos para surpreender e “finalizar” seu oponente, dando a chance deste desistir da luta.

Sabemos que a atuação do policial militar nas ruas requer o conhecimento de técnicas de defesa pessoal aprimoradas devido a grandes chances de combatividade em ocorrências consequentes de sua profissão. O manual de defesa pessoal da PMGO contém, entre outros, vários movimentos e técnicas derivadas dessa luta de chão que são de aprendizado obrigatório no Curso de Formação de Praças (CFP). Tendo isso em vista, é plausível destacar a importância da prática do *jiu-jitsu* não só para a atuação na profissão do policial militar como para a sua saúde física e mental na carreira.

Uma considerável parcela dos alunos e policiais nunca tiveram contato com artes marciais antes de entrar na Academia de Polícia Militar. Tendo isso em vista, faz-se necessário, além das aulas de defesa pessoal do conteúdo programático da CAPM, o incentivo à prática de alguma arte marcial que complemente essa matéria, fazendo assim com que se construa gradativamente a autoconfiança necessária para o desempenho das atividades policiais futuras. O *jiu-jitsu* é uma excelente opção para essa questão, visto que, além de ser um esporte que irá trazer benefícios ao condicionamento físico do aluno, irá contribuir para sua formação como policial militar nas ruas.

Poucos estudos associam a prática do jiu-jitsu à atuação da polícia militar e ao bem-estar do policial, sendo, um deles, o de Carneiro e Santos (2019). Atualmente, não é raro ver policiais despreparados para um combate real na rua. Em muitos dos casos, ocorrências que poderiam ser resolvidas com técnicas de artes marciais são resolvidas por meios letais. O presente trabalho visa frisar que a prática do *jiu-jitsu* pelo aluno no Curso de Formação e na continuidade da prática pelo policial já formado pode ajudar no desempenho de suas funções como agente de segurança pública. Somado a isso, objetiva também ressaltar a importância que essa luta tem como atividade física, trazendo benefícios à saúde do policial e agregando positivamente à sua qualidade de vida.

O objetivo geral deste trabalho é destacar a importância e os benefícios que a prática do jiu-jitsu tem a oferecer desde a entrada do aluno no CAPM até o momento em que este se torna um policial militar formado, contribuindo assim tanto para a sua profissão como para a sua qualidade de vida. Como objetivos específicos, têm-se:

- Destacar os benefícios do *jiu-jitsu* na complementação das técnicas de defesa pessoal;
- Relacionar o *jiu-jitsu* à saúde física e mental do policial militar;
- Buscar métodos que atraiam alunos e policiais à prática do jiu-jitsu;
- Associar a prática do *jiu-jitsu* a um bom condicionamento físico e aumento da autoconfiança;
- Salientar a importância da arte suave no exercício da profissão policial militar.

2 REVISÃO TEÓRICA

2.1 CONCEITO DE QUALIDADE DE VIDA

A Organização Mundial de Saúde (OMS) define a qualidade de vida como parte da posição que os indivíduos ocupam no âmbito sociocultural, além dos sistemas de valores consolidados a partir dos objetivos, expectativas, padrões e ocupações (OMS, 2015). A qualidade de vida, doravante QV, é descrita como parte de uma conceituação complexa, capaz de impactar a saúde física e mental dos sujeitos, além de marcar suas crenças pessoais, as relações subjetivas e o meio ambiente. Sendo associada ao conceito de saúde, a qualidade de vida corresponde ao bem-estar físico, mental e social.

Conforme mencionado por Engel (2017), sob a perspectiva contemporânea, a qualidade de vida é constantemente associada ao modelo biomédico. No entanto, há que se

destacar que a própria literatura argumenta que esse modelo é limitado, visto que condiciona a QV à ausência de doença. Entretanto os fatores biopsicossociais são determinantes e assim, a QV é resultado da relação que os seres humanos estabelecem com seu meio sociocultural, ao passo que depende de fatores bio e psicológicos. De forma mais clara, entende-se que o fator biológico se refere à saúde física, o psicológico ao funcionamento da mente e a gestão das emoções e os fatores sociais resultam do modo como os sujeitos se inserem nos grupos sociais, bem como no trabalho e no contexto familiar.

Os estudos realizados por Abreu e Dias (2017) e Dobewall, Tark e Aavik (2018) ressaltam que o exercício físico possui ampla relação com a saúde mental e qualidade de vida. De acordo com a OMS (2002, p. 32) “o bem-estar subjetivo, a autoeficácia percebida, a autonomia, a competência, a dependência intergeracional e a autorrealização do potencial intelectual e emocional da pessoa”.

Silva *et al.* (2022), destaca que o conceito de QV, tanto sob a perspectiva científica, quanto pelo senso comum, se relaciona aos aspectos históricos constituintes da sociedade. Nesse sentido, compreende-se a existência de diferentes e divergentes entendimentos acerca de suas noções. Sob o prisma econômico, a qualidade de vida se relaciona aos fatores socioeconômicos, sendo descritos como seu elemento principal. Em relação à psicologia, a qualidade de vida é apresentada como sendo parte das reações dos sujeitos às suas vivências coletivas e individuais, resultando na sensação de satisfação.

2.2 EFEITO DA ATIVIDADE FÍSICA NA QUALIDADE DE VIDA

De acordo com Dias *et al.* (2014), os hábitos de vida da população foram modificados ao longo do tempo e no presente, a correria do dia a dia afetou significativamente o estilo de vida dos sujeitos, tornando-os mais sedentários e devido a isso, mais propensos às doenças originadas do sedentarismo, sobretudo entre os jovens trabalhadores.

Além das doenças coronarianas e os problemas cardiovasculares, a obesidade também é uma patologia associada ao estilo de vida dos sujeitos, embora esse não seja sua única causa (Bond, 2019). Segundo mencionado por Rodolfo (2019), quando se trata das patologias associadas aos hábitos adotados pela população jovem e adulta, podem ser citados os problemas cardiovasculares, além dos problemas metabólicos e distúrbios musculoesqueléticos, tais como a osteoartrite e fragilidade física.

Em um cenário preocupante, a atividade física emerge como um dos meios de se garantir a saúde, bem-estar e qualidade de vida, sobretudo para aqueles que não possuem o hábito de se movimentar devido ao estilo de trabalho. Para Ferreira, Diettrich e Pedro (2015),

No estilo de vida, entre outros comportamentos do ser humano, tem-se a prática da atividade física. A relação entre saúde e prática de atividade física é tida como positiva pelos pesquisadores da área. Estudos confirmam que essa prática atua na prevenção de doenças, assim como na manutenção e recuperação da saúde do indivíduo em todas as faixas etárias (Ferreira; Diettrich; Pedro, 2015, p. 793).

Conforme descrito por Tairova e Di Lorenzi (2011) adotar um estilo de vida mais ativo faz com que os sujeitos desfrutem da sensação de bem-estar, tanto físico, quanto mental. Além disso “[...] um estilo de vida ativo, resultante da prática de atividade física, contribui para a boa condição física [...]” (Ferreira; Diettrich; Pedro, 2015, p. 793).

Kayser *et al.* (2012) evidenciou que os efeitos benéficos da atividade física foram amplamente pesquisados e devido a isso, sua prática é estimulada em todos os setores, principalmente entre os trabalhadores, jovens e adultos. Nesse sentido, destaca-se que as pesquisas denotaram que a prática de atividade física regular possui o condão de amenizar os riscos de óbitos prematuros ocasionados por doenças do coração, bem como os acidentes vasculares cerebrais, alguns tipos de câncer.

Atua no controle de valores pressóricos e, conseqüentemente, da pressão arterial, previne o ganho de peso (diminuindo o risco de obesidade), auxilia na prevenção ou redução da osteoporose, promove bem-estar, reduz o estresse, a ansiedade e a depressão, entre outros (WHO, 2004, s.p.).

Um estudo realizado por Bernado *et al.* (2018) tendo como sujeitos policiais militares e visando a pesquisa sobre atividade física e qualidade do sono, dentre seus resultados comprovou que, tanto a prática de atividade física regular, quanto a manutenção da aptidão física regular beneficiam a atuação dos policiais, visto que melhoram a qualidade do sono e os deixam mais atentos nos momentos de vigília. Diante disso, observa-se que a prática da atividade física insere benefícios significativos, não apenas à saúde física dos profissionais, mas no bom condicionamento mental.

Dentre as atividades físicas recomendadas, as artes marciais emergem como forma de assegurar a prática e o condicionamento. Considerando esse aspecto, o jiu jitsu emerge com uma das artes marciais amplamente adotadas pela população. Diante do exposto, apresenta-se um recorte histórico desta arte marcial no Brasil.

2.3 HISTÓRIA DO *JIU JITSU*

O *Jiu-Jitsu* é descrito como sendo uma atividade física inserida nas modalidades de lutas esportivas individuais, cujo objetivo do atleta se encontra em “[...] levar seu adversário ao solo e aplicar torções, estrangulamentos, rotações, chaves nas articulações e imobilizações, a fim de vencer seu oponente por finalização ou por número de pontos.” (Bernadini, 2009, p. 51).

Segundo Kano (1994), a palavra *jujútsu*, sinônimo de *Jiu-Jitsu* significa “arte ou prática suave”. De acordo com Silva, Silva e Oliveira (2019):

A história do jiu-jitsu é muito antiga e controversa, devido à falta de documentos oficiais e dados científicos que comprovem a sua verdadeira origem. Existem muitas teorias, uma das mais aceitas atribui-se ao príncipe Siddhartha Gautama, considerado como criador do Budismo. A história diz que alguns monges, seguidores dos ensinamentos Budistas, percorriam perigosos trajetos pelo interior da Índia tendo que se defender contra assaltos de bandidos que infestavam os caminhos, sem o uso de armas, de modo a não ir contra a moral de sua religião. Assim nasceu o Jiu-jitsu, com o espírito de defesa que é a sua essência (Silva; Silva; Oliveira, 2019, p. 5).

Souza e Souza (2015) ressaltam que o Jiu-Jitsu não teve uma origem linear como ocorreu com grande parte das artes marciais. Do mesmo modo que o Budismo, a modalidade percorreu vasto território até atingir toda a China. “Após finalmente chegar ao Japão, tomou grandes proporções, sendo cultuado e muito desenvolvido, tornando-se a partir da segunda metade do século XVI a mais importante arte marcial japonesa, emigrando em seguida para o Ocidente.” (Silva; Silva; Oliveira, 2019, p. 6).

A ampliação dos conhecimentos baseados no corpo humano, proporcionou a organização de técnicas voltadas para a defesa pessoal, as quais se fundamentaram no profundo estudo acerca de alguns movimentos corporais, tais como a flexão, torção, imobilização, força, equilíbrio e centro da gravidade. Destarte, Silva, Silva e Oliveira (2019) ressaltam que:

Por volta de 1880, o jovem Jigoro Kano, professor de Educação Física e Jiu-Jitsu, desenvolveu o Kodokan Judô, um sistema de autodefesa fundamentado em leis de dinâmica, ação e reação, com base nas explicações científicas dos golpes. Dessa forma, selecionando e classificando as melhores técnicas dos vários sistemas de Jiu-jitsu, chegou-se à arte suave (Silva; Silva; Oliveira, 2019, p. 6).

Em 1904, as técnicas de defesa pessoal do Jiu-Jitsu foram levadas para os Estados Unidos, sob a responsabilidade do professor Maeda, um dos mestres da escola de Jigoro

Kano. Nesse período Japão e EUA mantinha relações comerciais e políticas bem estruturadas e devido a isso, uma considerável parte da população norte-americana era admiradora das técnicas japonesas de luta.

Em 1903, por exemplo, o presidente Theodore Roosevelt tomara aulas com o japonês Yoshiaki Yamashita. Nos EUA, o ágil japonês começou a colecionar milhares de combates e adversários tombados pelo caminho, em países como a Inglaterra, Bélgica e Espanha, onde sua postura nobre fez nascer o apelido que o consagrou, Conde Koma (Silva; Silva; Oliveira, 2019, p. 7).

Segundo Graciemag (2020+), o Jiu-Jitsu chegou ao Brasil em 1914, junto com os primeiros colonos japoneses. Nessa época, as boas relações entre EUA e Japão se encontravam estremecidas e Maeda desembarcou em terras brasileiras para ensinar as técnicas de luta aos filhos de Gastão Gracie, um escocês que fincou suas raízes no país. No entanto, ensinar Jiu-Jitsu para estrangeiros era considerado crime de lesa-pátria, o que fez com que Conde Koma adaptasse o estilo de luta e criasse, junto com a família Gracie, os movimentos que caracterizam a modalidade brasileira.

Em 1920, os ensinamentos de Koma foram aperfeiçoados por Carlos, surgindo novas técnicas sem fugir dos fundamentos da luta, transformando-a numa espécie de xadrez humano, com base em alavancas na qual um homem fraco poderia derrotar um homem forte. Carlos ensinou a Hélio Gracie toda a sua técnica, que devido a seu físico franzino, fazia jus aos princípios passados por seu irmão. Hélio transformou o Jiu-Jitsu dando-lhe uma forma mais agressiva, e é considerado o criador efetivo do “Gracie Jiu-Jitsu ou Brazilian Jiu-Jitsu” (Silva; Silva; Oliveira, 2019, p. 8).

A família Gracie se mudou para o Rio de Janeiro e em 1930, no Bairro do Flamengo, Carlos Gracie fundou a primeira academia de Jiu-Jitsu da cidade. Entre as décadas de 30 e 50, Hélio Gracie foi responsável por derrotar todos os adversários que o desafiaram, mesmo os que eram graduados em outros tipos de lutas (Costa, 2006). Rapidamente Hélio Gracie se destacou, não apenas pela habilidade na luta, mas devido às inovações técnicas promovidas enquanto instrutor, além de demonstrar espírito indomável, mesmo não tendo o porte atlético de seus concorrentes.

Em consonância com as táticas de Conde Koma, os Gracie continuaram, no Rio de Janeiro, os desafios a capoeiristas, estivadores e valentões de todas as origens e tamanhos. Se em pé tais brutamontes botavam medo, no chão viravam presa fácil para os botes e estrangulamentos que os capturavam como mágica [...] Além dos desafios, os campeonatos entre praticantes, com regras exclusivas do Jiu-Jitsu, se fortaleciam, abastecidos por dezenas de academias diferentes (Silva; Silva; Oliveira, 2019, p. 8).

Um dos marcos considerados mais importantes no histórico do Jiu-Jitsu, ocorreu em 1967, com a criação da Federação de Jiu-Jitsu da Guanabara. “Entre as regras ainda primitivas, manobras como queda, montada de frente com dois joelhos no chão e pegada pelas costas rendiam um ponto ao competidor.” (Silva; Silva; Oliveira, 2019, p. 9).

Observa-se que o jiu-jitsu é uma técnica de defesa pessoal baseada nos princípios do menor esforço, permitindo que o mais fraco possa se defender e derrotar o mais forte, tendo como base sua própria força. “O jiu-jitsu é um esporte que necessita de força física e mental, exige bastante concentração e persistência. O aluno precisa movimentar pernas e braços ao mesmo tempo, algumas posições exigem um desenvolvimento motor apurado.” (Alves; Malaquias, 2018, p. 12).

3 METODOLOGIA

O estudo sobre os benefícios do Jiu-Jitsu no trabalho da Polícia Militar foi constituído a partir de pesquisa bibliográfica, a qual é definida como:

[...] elaborada a partir de material já publicado, constituído principalmente de: livros, revistas, publicações em periódicos e artigos científicos, jornais, boletins, monografias, dissertações, teses, material cartográfico, internet, com o objetivo de colocar o pesquisador em contato direto com todo material já escrito sobre o assunto da pesquisa. Na pesquisa bibliográfica, é importante que o pesquisador verifique a veracidade dos dados obtidos, observando as possíveis incoerências ou contradições que as obras possam apresentar (Prodanov; Freitas, 2013, p. 54).

O arcabouço teórico do estudo foi instituído a partir de estudos contidos na literatura especializada, sendo materializado por meio de artigos, livros, dissertações e outros referenciais teóricos legitimados no âmbito acadêmico-científico. Vale destacar que a base principal de dados foi o Google Acadêmico e os repositórios institucionais, tais como o Scielo, Lilacs e CAPES. Os dados foram obtidos a partir dos descritores “qualidade de vida”, “atividade física”, “histórico do Jiu-Jitsu”, “Jiu-Jitsu e atuação profissional militar”. Após as leituras, os textos foram analisados, compondo o referencial teórico, bem como os resultados do presente estudo.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

De acordo com a pesquisa realizada em fontes bibliográficas, o jiu-jitsu é descrito como uma arte marcial eficaz na oferta ao seu praticante de todos os benefícios que outras

práticas físicas oferecem. Com isso, o sujeito tem o condicionamento físico melhorado, bem como o aumento da força muscular, velocidade de reação e emagrecimento.

Quanto aos estudos voltados para a prática da luta por militares, observa-se que as artes marciais figuram entre as atividades físicas mais indicadas, visto que agregam benefícios em todos os sentidos. Segundo Martins (2020), nos cursos destinados à formação de praças e oficiais da PM, existem um quantitativo significativo de horas destinadas à defesa pessoal, o que confirma sua importância na atuação do militar. Do mesmo modo, nesse contexto se inserem as aulas de jiu-jitsu.

Conforme os referenciais teóricos, o jiu-jitsu reduz a ansiedade, bem como o estresse, além de aliviar as tensões. Não obstante, para Ferreira *et al.* (2018) sua prática entre os membros das corporações serve para ampliar as habilidades voltadas à resistência física e o aumento da força. “Também pode haver ganhos na prática operacional, principalmente em uma situação em que se exige o contato físico com pessoas abordadas ou detidas” (Ferreira *et al.*, 2018, p. 32).

Graciemag (2020) leciona que o jiu-jitsu brasileiro se expandiu no mundo todo, sendo inserido também no interior das corporações militares. Sendo uma arte marcial cujo princípio se encontra no domínio do oponente sem o uso de golpes mais traumáticos, suas técnicas servem para imobilizar a pessoa suspeita quando isso for possível e necessário.

Para Ferreira Neto (2021, p. 11) “a arte suave pode auxiliar bastante no trabalho policial, como por exemplo na hora de realizar uma prisão, caso haja resistência, pode-se imobilizar o detido sem golpes de choque físico como chutes e socos”.

Matsubara (2012) ressalta que o jiu-jitsu tem muitos adeptos, o que beneficia sua inserção nos batalhões. Conforme mencionado pelo autor, é comum encontrar policiais graduados, os quais podem se tornar professores de outros militares, visto que sua graduação serve como base para os treinos. Do mesmo modo, observa-se que existem diversas possibilidades de os batalhões estabelecerem parcerias com as academias de artes marciais mais próximas, o que faz com que a união entre polícia e comunidade seja consolidada.

Além desse laço que pode ser criado com a comunidade, contribuindo para a imagem da instituição, há também o incentivo de um contato mais aproximado entre os policiais, cooperando para a promoção da camaradagem entre a tropa, fortalecendo as amizades e conseqüentemente gerando uma maior afinidade que contribui positivamente no desempenho do serviço (Ferreira Neto, 2021, p. 12).

A literatura evidencia que a prática do jiu-jitsu nas corporações é positiva, visto que a partir de uma técnica de alta eficiência, embora não seja letal, se insere em um histórico de

baixas lesões. Assim, sua prática por policiais não trará riscos de afastamentos devido a golpes traumáticos. Além disso, de acordo com Ferreira Neto (2021), o uso das técnicas do jiu-jitsu nas abordagens a criminosos desarmados pode contribuir efetivamente para que os procedimentos disciplinares sejam reduzidos, uma vez que o praticante militar demonstrará maior preparo em sua ação.

Além desses aspectos, é possível observar que o incentivo à prática esportiva é essencial e quando há uma organização dentro dos batalhões nesse sentido, até mesmo com a participação dos policiais em competições, faz com que outras forças e organizações estabeleçam um diálogo. Desse modo, concorda-se com Matos (2020), ao afirmar que os campeonatos de jiu-jitsu, por exemplo, colaboram efetivamente para o fortalecimento da boa imagem institucional, visto que além das demonstrações de força nas competições, se torna evidente a filosofia voltada para a disciplina e honra.

Destaca-se que a prática do jiu-jitsu por policiais, principalmente se ocorrer dentro do ambiente dos batalhões requer que os espaços sejam devidamente adaptados para esse fim. Nesses locais, as vivências e filosofias das artes marciais contribuem para a edificação da saúde mental e redução do estresse. Assim, verifica-se a necessidade de criar esses ambientes para que policiais tenham momentos de preparo físico associados ao bem-estar, saúde e qualidade de vida.

Em uma pesquisa realizada por um órgão da segurança pública, sobre os benefícios do jiu-jitsu para policiais, um professor afirmou que a referida arte marcial não apenas contribui para formar campeões, mas pode favorecer a recuperação de profissionais vítimas da alta carga de estresse e de vícios adquiridos no exercício da profissão. Assim, segundo a fala do professor, a dedicação, perseverança e orientações positivas elevam o jiu-jitsu à categoria do amplo bem-estar do policial.

Além dos benefícios supracitados, compreende-se que a qualificação do policial seja um dos pontos altos da prática do jiu-jitsu. Isso advém da ideia de que em vez de puxar a arma de fogo, quando há possibilidade, é melhor que o policial use seu talento para imobilizar em vez de atirar. Claro que existem situações nas quais não é possível a abordagem da luta marcial, mas nas referidas circunstâncias, o preparo do policial poderá ser o diferencial de sua prática (Salvador, 2022).

Com a realização da presente pesquisa, observou-se que existem poucos estudos sobre o jiu-jitsu na prática da polícia militar, o que evidencia a necessidade de novas pesquisas acerca do tema, visto que a maioria da literatura se volta para as artes marciais de um modo geral.

5 CONCLUSÃO

Com o estudo sobre os benefícios da prática do jiu-jitsu na atuação profissional do Policial Militar, foi possível, a partir da literatura disponível, verificar que esta arte marcial é descrita como de grande eficácia a quem a pratica. Não obstante, são muitos os aspectos positivos, principalmente aqueles relacionados à qualidade de vida, bem como o aumento da força muscular e velocidade maior nas reações.

A literatura consultada demonstrou que a prática da luta por militares é contemplada nos cursos de formação, principalmente quando se trata da defesa pessoal. Ademais, de acordo com os referenciais consultados, o jiu-jitsu promove a redução da ansiedade e de outras disfunções emocionais, causadas, principalmente pelo estresse constante. Além disso, observou que os autores recomendam a luta para que seja possível melhorar a resistência física e a força. Isso se reflete na prática operacional, visto que nas situações em que o contato físico é exigido, desde que não haja a presença de qualquer tipo de arma, o policial pode dominar o oponente sem que seja necessária a utilização de meios mais traumáticos.

O jiu-jitsu é considerado como arte suave e foi possível verificar que sua prática auxilia o trabalho policial de forma significativa e na literatura são apresentados exemplos, como quando é preciso realizar uma detenção e há a necessidade de imobilização do sujeito. As evidências apresentadas na pesquisa comprovam que a prática do jiu-jitsu nas corporações é positiva, pois a luta apresenta técnicas consideradas de alta eficiência, sobretudo por não ser letal, apresentando pequenos riscos de lesões aos seus praticantes. Do mesmo modo, as técnicas do jiu-jitsu, quando utilizadas com criminosos desarmados, viabilizam a redução das ações disciplinares.

Observou-se que dentre os desafios que limitam ou impedem a prática de jiu-jitsu nos batalhões diz respeito à adequação dos espaços. Mas em cidades menores, cujas distâncias não são um impedimento, o incentivo ao exercício da luta pode contribuir efetivamente para a manutenção da saúde mental e redução do estresse. Assim, o jiu-jitsu traz grandes benefícios ao policial militar, não apenas em relação à qualidade de vida, mas para o melhor preparo profissional para lidar com as intempéries cotidianas. No entanto, observou-se que não existem muitos estudos sobre o jiu-jitsu na prática da polícia militar e com isso, recomenda-se a ampliação da pesquisa, visto que poderá trazer resultados bastante positivos.

REFERÊNCIAS

- CARNEIRO, L.A.; SANTOS, L.C. Jiu-jítsu: bem-estar emocional e físico dos militares praticantes um estudo no 1º Batalhão de Polícia Militar do Tocantins. **Revista Humanidades e Inovação** v.6, n. 2, 2019.
- OMS. Organização Mundial de Saúde. Relatório mundial da saúde. **Saúde mental: Nova concepção, nova esperança**. Lisboa: Direção Geral da Saúde/Climepsi, 2002.
- DOBEWALL, H., TARK, R., & AAVIK, T. Health as a value and its association with health-related quality of life, mental health, physical health, and subjective well-being. **Applied Research in Quality of Life**, 13(4), 859-872, 2018.
- BOND, L. **Obesity in Brazil up to 19.8% from 2006 to 2018**. 2019. Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/en/geral/noticia/2019-07/obesity-brazil-198-2006-2018>
Acesso em: 14 fev., 2024.
- DIAS, P.J.P. et al. Prevalência e fatores associados aos comportamentos sedentários em adolescentes. **Rev Saúde Pública**, 48(2):266-274, 2014.
- RODULFO, J. I. A. **Sedentarism, a disease from XXI century**. Clínica e Investigación en Arteriosclerosis. 2019.
- WHO. World Health Organization. **Physical activity: direct and indirect health benefits**. 2004. Disponível em: <http://www.who.int/hpr/physactic/health.benefits.shtml>. Acesso em: 20 fev., 2024.
- FERREIRA, J.S.; DIETRICH, S.H.C.; PEDRO, D.A. Influência da prática de atividade física sobre a qualidade de vida de usuários do SUS. **Saúde Debate**, v. 39, n. 106, p. 792-801, jul-set, 2015.
- TAIROVA, O. S.; DI LORENZI, D. R. S. Influência do exercício físico na qualidade de vida de mulheres na pós-menopausa: um estudo caso-controle. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 14, n. 1, p. 135-145, 2011.
- KAYSER, B. et al. Caracterização de idosos participantes de programas de atividade física regular. **Rev. Ciênc. Méd. Biol.**, v. 11, n. 3, p. 317-321, set./dez. 2012.
- BERNARDO, V.M. et al. Atividade física e qualidade de sono em policiais militares. **Rev. Bras. Cien. Esporte**. 40 (2):131-137, 2018.
- SILVA, D.S.; SILVA, C.M.; OLIVEIRA, D.L. Jiu-jitsu arte suave e estilo de vida. **Ciência Atual**, Volume 13, Nº 1, 2019.
- BERNARDI M. **Nível de ansiedade em atletas de jiu-jitsu pré competição**. Caxias do Sul: Universidade Caxias do Sul, 2009.
- KANO, J. **Kodokan Judo**. Kodansha International: New York, 1994.
- SOUZA I; SOUZA I. **Guia Prático de Defesa Pessoal Jiu-Jitsu**. São Paulo: Editora Escala, 2015.

GRACIEMAG. **A história do Jiu-Jitsu**. 2020. Disponível em GRACIEMAG: <https://www.graciemag.com/historia-do-jiu-jitsu/>. Acesso em: 15 fev., 2024.

COSTA, L. **Atlas do esporte no Brasil: jiu-jitsu**. Rio de Janeiro: CONPEFE, 2006.

PRODANOV, C. C.; FREITAS, E. C. **Metodologia do trabalho científico: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico**. 2. ed. Novo Hamburgo: Feevale, 2013.

ALVES, S.; MALAQUIAS, J.D.F. **Benefícios do jiu-jitsu na saúde e qualidade de vida**. São Paulo: Saraiva, 2018.

MARTINS, E.S.M. **Artes Marciais para policiais militares**. São Paulo: Saraiva, 2020.

FERREIRA, A., BONFIM, A., BRITO, J., FONSECA, B., PAZ, G. A.; ARAUJO, M. Avaliação da Qualidade de Vida e Incapacidade Funcional Lombar de Estudantes Universitários de Educação Física. **Ciência Atual**, 9 N. °1, 04-15, 2018.