



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



**MARCUS VITOR PORTO COTRIM**

**APLICAÇÃO DA TREINAMENTO EM DEFESA PESSOAL NO PREPARO  
DO POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DE GOIÁS**

**GOIÂNIA-GO**

**2024**

MARCUS VITOR PORTO COTRIM

**APLICAÇÃO DA TREINAMENTO EM DEFESA PESSOAL NO PREPARO  
DO POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DE GOIÁS**

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. Esp. Willian Henrique de Sousa Silva

GOIÂNIA-GO

2024

## APLICAÇÃO DA TREINAMENTO EM DEFESA PESSOAL NO PREPARO DO POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DE GOIÁS

### APPLICATION OF PERSONAL DEFENSE TRAINING IN THE PREPARATION OF THE MILITARY POLICE OF THE STATE OF GOIÁS

<sup>1</sup>Al Sd Marcus Vitor Porto Cotrim

<sup>2</sup>3º SGT Willian Henrique de Sousa Silva\*\*

#### RESUMO

O objetivo desse estudo foi identificar e desenvolver um treinamento contínuo em defesa pessoal para os policiais militares, visando reduzir lesões corporais graves, arbitrariedade e morte de pessoas durante confrontos. Para a análise das principais técnicas de defesa pessoal utilizadas atualmente pela Polícia Militar do Estado de Goiás (PMGO), foi utilizado um método de pesquisa quantitativa por meio de questionários fechado. A população-alvo foi composta por policiais militares atuantes no referido estado. A coleta de dados ocorreu durante um período de dois meses, por meio de questionários distribuídos online (*Google Forms*) e presencialmente nos quartéis e unidades da PMGO. Diante do cenário apresentado na pesquisa, o resultado foi que a maioria do pesquisados tem idade entre 20 a 35 anos, com menos de 1 ano de serviço, sendo soldado de 2ª Classe. Os pesquisados alertam sobre a importância do condicionamento físico no exercício da profissão de policial militar, devendo manter uma prática sistêmica, no controle de suas atividades operacionais, e ainda, mantendo a manutenção da saúde física e mental, acredita que seu desempenho no exercício físico contribui para manter a forma, valoriza a disciplina e reduz o estresse. A pesquisa concluiu que a aplicação adequada do uso da força e a redução de lesões corporais graves, arbitrariedade e morte de pessoas durante confrontos são questões importantes que impactam diretamente a segurança pública e a confiança da população nas forças policiais.

Palavras-chave: Segurança Pública. Polícia ostensiva. Treinamento militar. Uso da força.

#### ABSTRACTS

The objective of this study was to identify and develop continuous training in self-defense for military police officers, aiming to reduce serious bodily injuries, arbitrariness and death of people during clashes. To analyze the main self-defense techniques currently used by the Military Police of the State of Goiás (PMGO), a quantitative research method was used using closed questionnaires. The target population was made up of military police officers working in that state. Data collection took place over a period of two months, through questionnaires distributed online (*Google Forms*) and in person at PMGO barracks and units. Given the scenario presented in the research, the result was that the majority of those surveyed are aged between 20 and 35 years old, with less than 1 year of service, being 2nd Class soldiers. Those

---

<sup>1</sup> Aluno do Curso de Formação de Praças – 2ª Turma, Especialização em Polícia e Segurança Pública do Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás, E-mail: marcusvitor@hotmail.com. Telefone: (61)983171574

<sup>2</sup> Orientador. Professor da Especialização em Polícia e Segurança Pública do Comando da Academia de Polícia Militar. Graduado em Direito, especialista em Direito Penal, Criminologia e Processualística. Email: williansousa.direito@gmail.com. Telefone: (62) 99391-5717.

surveyed warn about the importance of physical conditioning in the exercise of the military police profession, and must maintain a systemic practice, in control of their operational activities, and also, maintaining physical and mental health, believe that their performance in physical exercise contributes to stay in shape, values discipline and reduces stress. The research concluded that the appropriate application of the use of force and the reduction of serious bodily injuries, arbitrariness and death of people during clashes are important issues that directly impact public safety and the population's trust in police forces.

Keywords: Public Security. Ostensible police. Military training. Use of force.

## **1 INTRODUÇÃO**

A aplicação do treinamento em defesa pessoal no preparo da Polícia Militar do Estado de Goiás é importante na formação dos futuros policiais. Além de desenvolver habilidades psicológicas, mentais, comportamentais, físicas e atléticas, o treinamento proporciona aos candidatos situações de confronto e autodefesa. Através de técnicas de artes marciais, condicionamento físico e treinamentos táticos, os policiais são preparados para lidar com possíveis ameaças e garantir a segurança da população.

O treinamento em defesa pessoal permite no programa de preparo da Polícia Militar do Estado de Goiás capacitar os futuros policiais para enfrentarem situações de risco com eficiência e segurança. Através de treinamentos intensos e realistas, os policiais militares aprendem técnicas de combate corpo a corpo, estratégias de imobilização e controle de agressores, bem como aprimoram sua resistência física e mental. Essa abordagem ampla e integrada contribui para formar profissionais preparados, capazes de atuar com destreza e assertividade nas diversas situações enfrentadas no exercício da função policial em defesa pessoal.

Existe diversos motivos relevantes para este estudo, pois a aplicação do treinamento em defesa pessoal no preparo da Polícia Militar do Estado de Goiás é de extrema importância para diversos aspectos. Primeiramente, para a sociedade, essa abordagem garante que os policiais estejam adequadamente capacitados para lidar com situações de conflito e proteger a população de possíveis ameaças.

Além disso, a importância desse tema para a Polícia Militar reside na necessidade de formar profissionais preparados e confiantes em suas habilidades de autodefesa, o que contribui para a eficiência e segurança das operações policiais. Para o Estado, investir nesse tipo de treinamento significa garantir uma polícia mais qualificada e apta a cumprir seu papel de manter a ordem pública. Por fim, para o próprio policial, a aplicação do treinamento em defesa pessoal

é essencial para sua segurança pessoal e bem-estar psicológico, pois aumenta sua confiança e capacidade de lidar com situações adversas.

A abordagem desse tema é fundamental para todos os envolvidos e deve ser priorizada no preparo da Polícia Militar do Estado de Goiás. Por isso, a motivação deste estudo é: visando a aplicação adequada do uso da força, qual o treinamento contínuo em defesa pessoal o policial militar no sentido de reduzir lesões corporais graves, por arbitrariedade ou morte de pessoas em confronto?

Por isso, o objetivo geral desse estudo é identificar e desenvolver um treinamento contínuo em defesa pessoal para os policiais militares, visando reduzir lesões corporais graves, arbitrariedade e morte de pessoas durante confrontos. Baseado no objetivo geral foram apresentados três objetivos específicos da seguinte forma:

Realizar uma análise das principais técnicas de defesa pessoal utilizadas atualmente pela Polícia Militar do Estado de Goiás; Identificar as lacunas e pontos fracos no treinamento em defesa pessoal dos policiais militares, que podem levar a lesões corporais graves, arbitrariedade e morte durante confrontos; Analisar a eficácia do programa de treinamento contínuo em defesa pessoal, com ênfase na aplicação adequada do uso da força, no sentido de reduzir as ocorrências de lesões corporais graves, arbitrariedade e morte de pessoas em confrontos.

Para realizar a análise das principais técnicas de defesa pessoal utilizadas atualmente pela Polícia Militar do Estado de Goiás, foi utilizado um método de pesquisa quantitativa por meio de questionários fechado. A população-alvo foi composta por policiais militares atuantes no referido estado. A coleta de dados ocorrerá durante um período de dois meses, por meio de questionários distribuídos online e presencialmente nos quartéis e unidades da Polícia Militar. A análise dos dados será realizada por meio de técnicas estatísticas, como média aritmética, visando identificar as técnicas mais utilizadas e suas efetividades, além de identificar os pontos fracos mais recorrentes e suas possíveis relações com as ocorrências de lesões corporais graves, arbitrariedade e morte durante confrontos.

## 2 REVISÃO DE LITERATURA

### 2.1 REQUISITO PARA USO DA FORÇA EM DEFESA PESSOAL PELA POLÍCIA MILITAR DO GOIÁS

Segundo Aguiar (2015), compreendo a importância de garantir que o uso da força pela Polícia Militar seja realizado de forma legítima e moderada. É essencial que os policiais militares estejam cientes dos princípios básicos que regem essas situações, como a proporcionalidade, a necessidade, a ética e a legalidade. Estes princípios são fundamentais para orientar a aplicação da força de maneira condizente com a atividade fim da Polícia Militar, que é a prevenção e o combate à violência.

Segundo Silva e Neres (2018), ressaltam a importância de como a polícia lida com situações onde encontra resistência. É crucial que os policiais estejam preparados para enfrentar oponentes mais fortes de forma segura e ética, sem recuar ou se sentir intimidados. Nesse sentido, o POP 109 prevê o uso seletivo da força policial em determinadas circunstâncias, estabelecendo diretrizes para garantir que a aplicação da força seja realizada de maneira segura e ética.

Essas diretrizes visam assegurar que o uso da força seja proporcional à situação, necessário para a defesa pessoal ou de terceiros, ético e legal, evitando assim abusos ou excessos por parte dos policiais militares. A busca por equilíbrio na aplicação da força é fundamental para garantir a segurança da comunidade e o respeito aos direitos humanos (Rodrigues, 2015).

No Código Penal brasileiro, o Art. 23 aborda as excludentes de ilicitude, que incluem o uso da força em situações específicas, como estado de necessidade, legítima defesa, estrito cumprimento de dever legal ou exercício regular de direito. Os policiais são retirados do convívio social e passam por treinamento especializado para atuar de acordo com essas diretrizes (Silva; Neres, 2018). No entanto, é crucial que esses profissionais estejam sempre atualizados e em constante formação para lidar com a complexidade das situações que enfrentam durante o policiamento Magalhães (2014) destaca a importância da qualificação contínua para que os policiais possam empregar corretamente o uso diferenciado da força. Mesmo após a formação inicial, é essencial que retornem para participar de reaprendizagem, aprimorando suas habilidades práticas e contribuindo para sua capacitação. Isso permite que ajam de forma plena e qualificada, evitando a necessidade de recorrer à violência ou exceder os limites de suas ações e atuações.

O uso da força pela polícia é compreendido desde a simples presença policial até a intervenção e, em casos extremos, o uso de arma de fogo (uso letal). Consiste na escolha apropriada de opções de força pela polícia em resposta ao nível de submissão do indivíduo suspeito ou infrator a ser controlado. O Código Penal Militar aborda o emprego da força no artigo 234, estabelecendo que o uso da força é permitido apenas quando indispensável, em casos de desobediência, resistência ou tentativa de fuga. Além disso, o emprego de algemas e o recurso ao uso de armas devem ser evitados sempre que possível, exceto em situações de perigo iminente (Silva; Neres, 2018).

Embora a força seja permitida no cotidiano policial para lidar com situações em que a lei é contrariada pelo ofensor, suspeito ou executor, vemos frequentemente casos de uso excessivo da força, especialmente em áreas periféricas ou entre os menos favorecidos. É importante ressaltar que os agentes de segurança pública enfrentam diariamente riscos iminentes à vida e precisam proteger-se e garantir a integridade das pessoas em situação de risco. Em praticamente todas as operações e ações da polícia militar, o uso da força será necessário em algum momento (Aguiar, 2015).

A Secretaria Nacional de Segurança Pública estabelece um padrão para o uso progressivo da força, com diferentes níveis baseados na intensidade do comportamento do agressor. Esse padrão abrange desde a mera presença policial diante de comportamentos normais até o uso extremo da força em situações em que o suspeito representa uma ameaça iminente à vida de terceiros. O propósito é fornecer orientações aos agentes de segurança pública sobre como empregar a força de maneira apropriada, levando em consideração o comportamento do agressor em cada circunstância. (Stephany, 2014; Vaz; Lazarotto, 2023).

Stephany (2014), resalta que esse modelo estabelece seis níveis de intervenção, que vão desde a presença física e verbalização até o uso de táticas defensivas não letais e, em último caso, a força letal. É importante ressaltar que a utilização da força letal só deve ser considerada como último recurso, após esgotadas todas as outras opções. Este modelo visa orientar os profissionais de segurança pública a agir de forma progressiva e proporcional diante de diferentes situações de confronto (Arantes, 2020).

Nesse nível, a simples presença policial é suficiente diante de um comportamento normal por parte do agressor, no qual não há necessidade imediata do uso da força policial. A presença física atua como uma medida preventiva e dissuasória. Já a verbalização envolve a comunicação e a transmissão de mensagens por parte do policial diante de um comportamento cooperativo por parte do agressor. Essa abordagem é empregada quando o agressor não oferece resistência e segue as instruções do policial.

O Controle de Contato, são utilizadas técnicas de condução e imobilização, incluindo o uso de algemas, diante da resistência passiva do agressor. Isso ocorre quando o agressor demonstra desobediência inicial, mas sem oferecer resistência ativa. Já o Controle Físico envolve o emprego da força necessária para superar a resistência ativa do indivíduo, como em casos de tentativa de fuga ou desafio físico ao policial. Além disso, pode incluir o uso de cães e agentes químicos em situações específicas. (Torres; Costa, 2022).

As táticas defensivas não-letais compreendem o uso de métodos não letais, como gases fortes, técnicas de imobilização e equipamentos de impacto (como bastões retráteis), em resposta a uma agressão não letal por parte de um agressor que oferece resistência física hostil. Em contrapartida, o uso da força letal representa a forma mais extrema de emprego da força pela polícia e deve ser reservado apenas como último recurso, quando todas as outras opções já foram exploradas. Esta medida é adotada quando o suspeito representa uma ameaça iminente à vida de terceiros (Arantes, 2020).

## 2.2 TREINAMENTO E ATIVIDADE FÍSICA COMO FATOR DE SEGURANÇA DOS POLICIAIS MILITARES NO USO DA FORÇA

O treinamento é um dos pilares fundamentais para a segurança e eficiência das forças policiais, especialmente no que diz respeito ao uso da força em situações de conflito. No contexto dos policiais militares, o treinamento adequado desempenha um papel crucial na garantia da segurança tanto dos agentes quanto da comunidade em geral (Conceição; Cerqueira, 2019).

Conceição e Cerqueira (2019) ainda acrescenta que a preparação física e mental é uma técnica de treinamento que proporciona aos policiais militares a preparação física e mental necessária para lidar com situações de alto estresse e risco. Através de simulações realistas e exercícios práticos, os policiais podem desenvolver as habilidades necessárias para lidar com o uso da força de forma responsável e eficaz.

A redução de incidentes é uma forma de treinamento abrangente e contínuo pode contribuir significativamente para a redução de incidentes envolvendo o uso inadequado da força por parte dos policiais militares. O domínio das técnicas apropriadas e a compreensão das políticas de uso da força são essenciais para minimizar o risco de incidentes trágicos (Conseg, 2009).

A consciência situacional no treinamento também promove a consciência situacional dos policiais, capacitando-os a avaliar rapidamente as circunstâncias e tomar decisões

informadas sobre o uso da força. Isso é crucial para evitar respostas excessivas ou inadequadas em situações dinâmicas e imprevisíveis (Arantes, 2020).

O respeito aos Direitos Humanos é uma função do policial. No treinamento de qualidade enfatiza o respeito aos direitos humanos e a aplicação ética da força, garantindo que os policiais atuem dentro dos limites legais e morais ao lidar com diferentes cenários de confronto. Também deve manter a gestão do estresse, isso é uma forma do treinamento, pois inclui técnicas de gestão do estresse, permitindo que os policiais mantenham a calma e tomem decisões ponderadas mesmo em situações extremamente desafiadora (Rocha; Pazeli, 2017).

O uso proporcional da força, quando o policial militar utiliza do treinamento eficaz capacita de empregar a força de maneira proporcional, utilizando-a como último recurso diante de ameaças iminentes à segurança pessoal ou pública. A legitimidade institucional explica que ao investir no treinamento adequado, as instituições policiais fortalecem sua legitimidade perante a sociedade, demonstrando um compromisso com a segurança pública responsável e o respeito aos direitos individuais (Berria et al., 2011).

A adaptação às novas realidades do treinamento contínuo também permite que os policiais se adaptem às novas realidades sociais e enfrentem desafios emergentes com competência e profissionalismo. Em suma, o treinamento é um fator essencial para garantir a segurança dos policiais militares no uso da força, promovendo uma atuação mais eficiente, responsável e alinhada com os princípios éticos e legais que regem as atividades das forças policiais (Ferreira et al., 2011).

Segundo Arantes (2020), Conceição e Cerqueira (2019) e Araújo et al. (2017), alguns fatores de segurança são essenciais para os policiais militares no uso da força, dentre eles:

É importante que tenha um Treinamento Adequado, pois os policiais militares devem passar por um treinamento rigoroso em técnicas de controle e uso da força, a fim de garantir que estejam preparados para lidar com situações de risco de forma segura e eficaz. também é fundamental ter Conhecimento das Leis e Protocolos, isso torna-se essencial que os policiais militares conheçam as leis e protocolos de intervenção policial, garantindo que suas ações estejam alinhadas com os princípios legais e éticos, evitando o uso indevido da força.

É fundamental que tenha uma boa comunicação eficaz, uma vez que a capacidade de se comunicar de forma clara e eficaz em situações de risco é crucial para a segurança dos policiais e das demais pessoas envolvidas. A comunicação adequada pode ajudar a evitar conflitos desnecessários. Além de avaliação do cenário, pois os policiais devem ser capazes de avaliar constantemente o cenário em que estão atuando, identificando possíveis ameaças e tomando decisões seguras para proteger a si mesmos e aos cidadãos.

É possível ter um suporte psicológico, ou seja, para lidar com situações estressantes faz parte do trabalho policial, portanto, é fundamental que os policiais tenham acesso a suporte psicológico para lidar com o estresse e traumas decorrentes das atividades policiais. Sem esquecer do Equipamentos de Proteção Individual, pois seu uso adequado de equipamentos de proteção individual, como coletes à prova de balas, capacetes e escudos, é essencial para garantir a segurança dos policiais durante operações que envolvam o uso da força.

Com base nesses fatores, os policiais militares podem atuar com mais segurança e eficácia no uso da força, contribuindo para a preservação da ordem pública e o bem-estar da comunidade.

### **3 METODOLOGIA**

O tipo de pesquisa utilizado para este estudo é a pesquisa quantitativa. Esse tipo de pesquisa é caracterizado pelo uso de métodos estatísticos e matemáticos para coletar e analisar dados numéricos, permitindo a mensuração e a análise objetiva de fenômenos. No contexto do treinamento em defesa pessoal para policiais militares, a pesquisa quantitativa é adequada para analisar as técnicas utilizadas, identificar lacunas no treinamento e avaliar a eficácia do programa de forma objetiva. A utilização de questionários fechados e a aplicação de técnicas estatísticas, como média aritmética, são exemplos práticos do emprego da pesquisa quantitativa nesse estudo. Essa abordagem permite uma análise numérica das respostas dos policiais militares, possibilitando a identificação de padrões e relações estatísticas entre as variáveis estudadas.

A pesquisa sobre treinamento em defesa pessoal para policiais militares foi realizada no CAPM, no período de janeiro 2024. O local foi escolhido por ser uma instituição de referência no treinamento policial, proporcionando um ambiente adequado para a coleta de dados e a realização das atividades práticas relacionadas ao estudo.

Quanto à amostra da pesquisa, foram selecionados policiais militares que estavam em atividade no CAPM durante o período da pesquisa. A amostra provavelmente incluiu uma variedade de faixas etárias, níveis de experiência e especialidades dentro da Polícia Militar, visando representar de forma ampla o grupo alvo do estudo. A escolha dessa amostra permite uma análise mais abrangente e representativa dos policiais militares em treinamento de defesa pessoal.

No entanto, é comum que estudos desse tipo considerem critérios como idade, sexo, tempo de serviço na polícia, níveis de experiência em treinamento de defesa pessoal, entre

outros. Por isso, os critérios de inclusão são policiais em processo de formação do CAPM. Geralmente, os critérios de inclusão visam garantir que os participantes representem adequadamente a população-alvo do estudo, enquanto os critérios de exclusão podem ser utilizados para eliminar possíveis fatores de interferência nos resultados da pesquisa. E o critério de exclusão policiais que não estão no processo de formação.

Os instrumentos de coleta de dados em pesquisas foi questionário fechado e análise de registros existentes. Os procedimentos de coleta de dados foi questionários estruturados, feito no *Google Forms*, aplicado via WhatsApp. Quanto ao processamento e análise dos dados, é comum que pesquisas desse tipo utilizem técnicas estatísticas, análise qualitativa e/ou quantitativa, dependendo dos objetivos do estudo e da natureza dos dados coletados, por isso, foi adotado essa técnica de resultado e discussão dos dados.

#### 4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Baseado no desenvolvimento da presente pesquisa por meio de um questionário fechado aplicado para 31 policiais do CAPM de Goiás quanto a importância do treinamento no sentido de defesa pessoal é possível avaliar o grau de importância do preparo físico para atender os serviços operacionais da corporação.

Os primeiros resultados da pesquisa realizada são perfis dos pesquisados, conforme tabela 1, lembrando que os participantes foram 31 pessoas, militares do Comando da Academia de Polícia Militar de Goiânia, abaixo corresponder ao perfil dos participantes, em relação a idade e tempo de serviço. Os dados da caracterização dos pesquisados, são: idade entre 20 a 27 anos, com tempo de serviço menos de 1 ano, o Posto/Graduação é Soldado ou Soldado de 2ª classe, com 22,6% e 42%, respectivamente.

Tabela 1 – Caracterização dos pesquisados

Idade	20 a 27 anos		28 a 35 anos		36 a 40 anos		Acima de 40			
	N	%	N	%	N	%	N	%		
	16	51,6	9	29	5	16,2	1	3,2		
Tempo de serviço	Menos de 1 ano		1 a 5 anos		5 a 10 anos		Acima de 10 anos			
	N	%	N	%	N	%	N	%		
	22	70,9	3	9,7	3	9,7	3	9,7		
Posto/Graduação	Soldado		Soldado 2ª classe		1º ao 3º sargento		Sub-tenente e Tenente		Capitão	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
	7	22,6	13	42	4	12,9	2	6,3	5	16,2

Fonte: Elaborado pelo Autor (2024).

De acordo com os gráficos de 1 a 8, a finalidade é avaliar a percepção dos alunos em relação ao treinamento, no sentido de reduzir as lesões corporais graves, arbitrariedade e mortes em confronto. É muito interessante analisar a percepção dos policiais militares em relação ao treinamento contínuo e as mudanças em seu biotipo, peso e prática de exercícios físicos ao longo do tempo de serviço. Essa análise pode fornecer insights valiosos sobre a importância da saúde e condicionamento físico dos profissionais que atuam nas ruas, contribuindo para a melhoria de sua qualidade de vida e desempenho no trabalho.

No gráfico de 1 a 8, que aborda a mudança de biotipo dos policiais militares após ingressarem na PM, é fundamental considerar que o envelhecimento e as demandas da profissão podem influenciar diretamente no corpo dos agentes. Questões como a falta de tempo para a prática regular de exercícios físicos, o estresse do ambiente de trabalho e até mesmo a falta de políticas institucionais voltadas para a promoção da saúde podem impactar no biotipo dos policiais ao longo do tempo.

É importante ressaltar que a manutenção de um bom condicionamento físico é essencial para que os policiais militares possam desempenhar suas funções com eficiência, segurança e saúde. Investir em programas de treinamento contínuo, acompanhamento nutricional, incentivo à prática esportiva e cuidados com a saúde mental dos profissionais são medidas fundamentais para garantir que os policiais estejam em boas condições físicas e mentais para enfrentar os desafios da profissão.

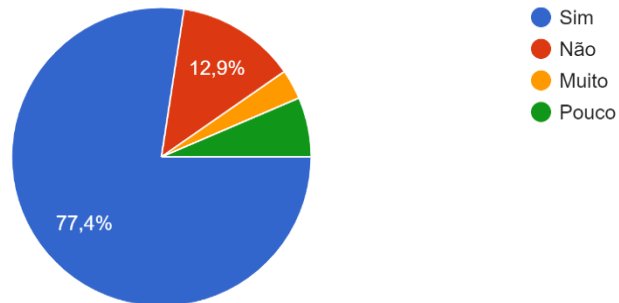
Além disso, promover uma cultura organizacional que valorize a saúde e o bem-estar dos policiais militares, incentivando hábitos saudáveis e oferecendo suporte para a manutenção da boa forma física, é essencial para prevenir problemas de saúde relacionados ao sedentarismo, estresse e má alimentação. Ações como campanhas educativas, parcerias com academias e espaços de lazer dentro das unidades policiais podem contribuir significativamente para estimular a prática de atividades físicas e o cuidado com o corpo e mente dos agentes.

O gráfico 1, ressalta sobre a mudança no biotipo físico dos policiais militares durante ao longo dos anos na profissão, 77,4% alertam que não houve modificação, isso também seria irrelevante neste momento, uma vez que a maioria dos pesquisados que responderam tem menos de 1 ano de serviço na corporação, ainda não houve tempo suficiente para haver modificações.

Gráfico 1 – Mudança no biotipo físico do Policial Militar

Depois que entrou como profissional militar seu biotipo físico sofreu modificações

31 respostas



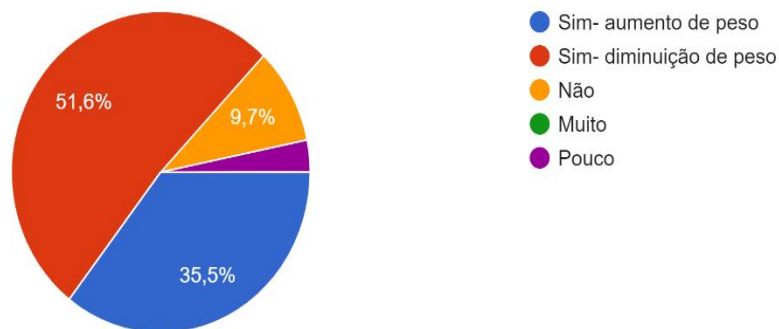
Fonte: Elaborado pelo Autor (2024).

O fato de 51,6% dos pesquisados relataram uma diminuição de peso, enquanto 35,5% mencionaram um aumento, sugere que há uma variedade de fatores influenciando essas alterações. É interessante observar a oscilação nos níveis de resposta dos policiais militares em relação às mudanças de peso ao longo de suas carreiras.

Gráfico 2 – Alteração do peso ao longo da profissão

Seu peso sofreu alterações ao longo da profissão

31 respostas



Fonte: Elaborado pelo Autor (2024).

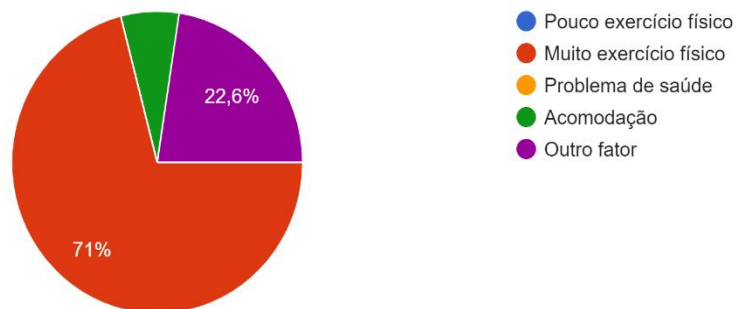
Conforme o gráfico 3, quanto a atribuição a alteração de peso, os mesmos não compreenderam a pergunta e colocaram muito exercício físico com 71%, talvez a compreensão seja quanto a redução do peso, isso sim seria mais adequado a resposta que eles colocaram. Todavia, muitos ainda estão em processo de treinamento, tem uma rotina operacional agitada,

e ainda, tiram parte do tempo para realizar exercícios físicos de rotina para manter a forma no trabalho na rua.

Gráfico 3 – Atribuição da alteração de peso

Como pode atribuir a alteração do seu peso

31 respostas



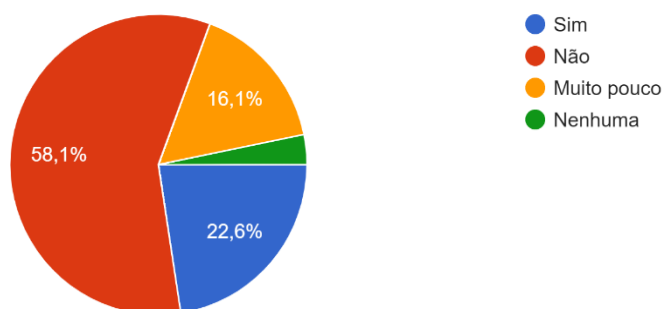
Fonte: Elaborado pelo Autor (2024).

De acordo com gráfico 4, é interessante observar que, de acordo com os dados apresentados, a maioria dos policiais militares que relataram uma redução de peso atribuíram essa alteração ao aumento dos exercícios físicos (71%), enquanto 22% mencionaram outros fatores como influência. Esses resultados destacam a importância do papel da motivação na adesão e continuidade das práticas de atividade física, especialmente quando não são obrigatórias.

Gráfico 4 - Falta de preparo físico

Durante o serviço militar já evidenciou a falta de preparo físico

31 respostas



Fonte: Elaborado pelo Autor (2024).

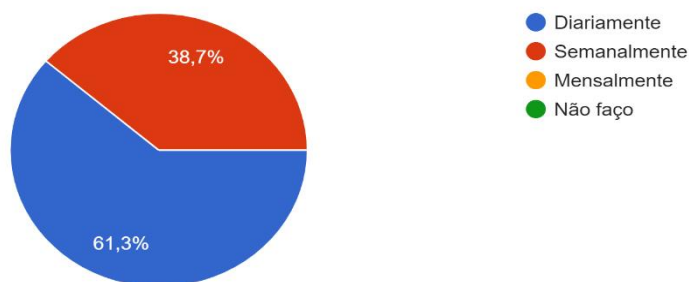
Em relação aos gráficos 5 e 6, foi perguntado se já haviam percebido falta de preparo físico no serviço militar, 58,1% dos entrevistados responderam que não, enquanto 22,6% afirmaram que sim. É importante ressaltar a importância da frequência nos exercícios físicos para manter um bom condicionamento físico. Nesse sentido, o gráfico 5 tem como objetivo avaliar a assiduidade com que os policiais militares realizam atividades físicas.

Ao questionar os entrevistados sobre a frequência na realização dos exercícios físicos, 61,3% relataram realizar atividades diariamente, enquanto 38,7% mencionaram fazê-lo semanalmente. No entanto, é fundamental estabelecer a presença da educação física de forma contínua no ambiente de trabalho, especialmente para os profissionais que frequentemente precisam empregar força física em suas atividades diárias. Por essa razão, o próximo gráfico destaca o ponto de vista dos entrevistados sobre esse aspecto.

Gráfico 5 – Frequência na realização de exercícios físicos

Com qual frequência realiza exercícios físicos

31 respostas



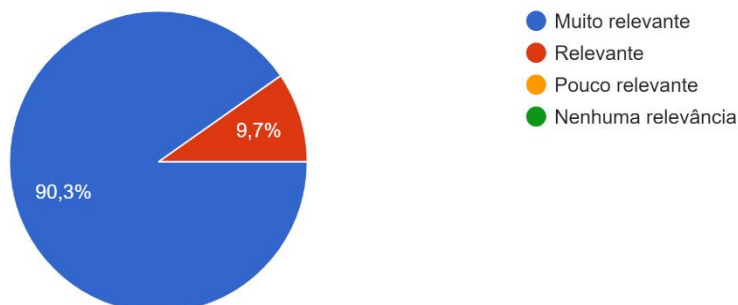
Fonte: Elaborado pelo Autor (2024).

O gráfico 6 retrata o ponto de vista dos entrevistados sobre a relevância da atividade física permanente no ambiente de trabalho, e os resultados mostram que 90,3% consideram essa prática como sendo muito relevante. Isso demonstra que os profissionais militares têm convicção sobre a necessidade da educação física permanente para o melhor desenvolvimento do trabalho.

Gráfico 6 – Atribui a educação física permanente na PM

Qual o grau de importância atribuí a educação física permanente na polícia militar

31 respostas



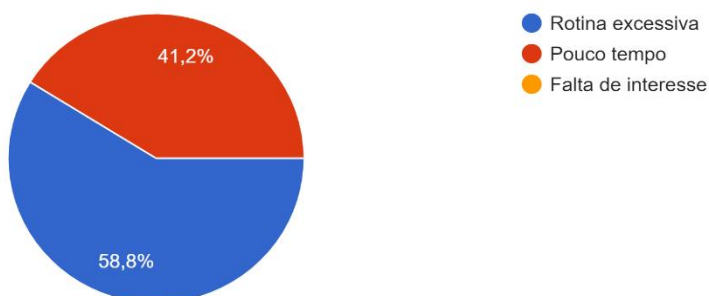
Fonte: Elaborado pelo Autor (2024).

Além disso, ao investigar os motivos que levam os profissionais militares a praticar pouca ou nenhuma atividade física diária, o gráfico 7 destaca a opinião dos entrevistados. Com 58,8% apontando a rotina excessiva e 41,2% indicando pouco tempo como os principais motivos. Esses dados ressaltam a importância de a corporação militar promover uma cultura de atividade física e fornecer recursos e oportunidades para que os militares possam se exercitar regularmente, apesar das limitações de tempo e cansaço.

Gráfico 7 – pouca ou falta de atividade física

Atribui a pouca ou falta de atividade física

17 respostas



Fonte: Elaborado pelo Autor (2024).

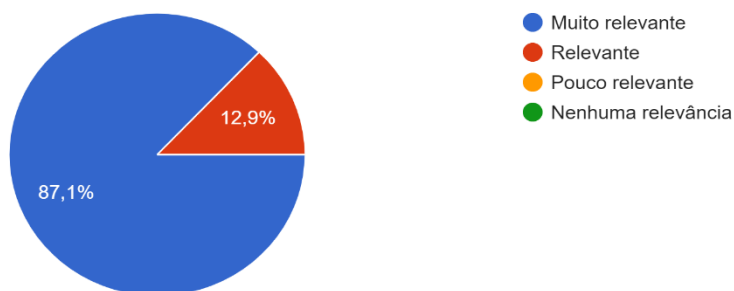
A opinião dos entrevistados também destaca a importância de a corporação proporcionar e estimular a educação física permanente entre os profissionais militares, com 87,1% considerando essa iniciativa como muito relevante e os demais 12,9% como relevantes. Por fim, o gráfico 9 resalta o grau de importância da atividade física e sua contribuição para a

saúde e bem-estar dos profissionais militares. Com 96,8% dos pesquisados considerando essa contribuição como muito relevante.

Gráfico 8 – Grau de importância de a corporação estimular educação física permanente

Qual o grau e importância da corporação propor maior estímulo e oportunidade na educação física permanente

31 respostas



Fonte: Elaborado pelo Autor (2024).

Esses resultados enfatizam a importância do exercício físico para promover a saúde e o bem-estar dos profissionais militares, especialmente em uma função estressante como a da Polícia Militar. É essencial que a corporação reconheça esse aspecto e promova medidas que facilitem a prática regular de atividades físicas pelos seus integrantes.

Santos Jr e Argolo Jr (2016), enfatiza que a ausência de atividade física apropriada entre os policiais militares pode ter um impacto significativo em sua saúde física e mental. A rotina desafiadora desses profissionais, combinada com o estresse e as demandas físicas exigentes, pode resultar em sedentarismo e aumentar a propensão a uma série de problemas de saúde.

É evidente a importância do condicionamento físico para os policiais militares, independentemente do sexo, a fim de desempenhar suas atividades diárias com eficiência. A Educação Física desempenha um papel crucial nesse contexto, proporcionando resultados concretos no aprimoramento, controle e manutenção da saúde física e mental desses profissionais.

Para Silva (2015) é crucial reconhecer a importância da prática regular de atividade física para esses profissionais e oferecer as condições necessárias para que eles possam se exercitar de forma adequada. A construção de um complexo poliesportivo e o estímulo à prática regular de exercícios dentro das corporações militares podem ter um impacto positivo tanto na saúde física quanto na saúde mental dos policiais.

A prática sistemática de exercícios físicos pelos policiais militares do Goiás não apenas contribui para manter a boa forma necessária para o desempenho da profissão, mas também é valorizada por sua importância na disciplina da tropa. Ao longo dos anos, a Educação Física tem estado intimamente ligada ao serviço militar das Forças Armadas e das Polícias Militares, destacando sua relevância no contexto da preparação e manutenção das condições físicas necessárias para o enfrentamento da criminalidade e violência.

Por isso, Figueredo (2023) acrescenta que a corporação militar ao fornecer instalações apropriadas e incentivar a participação em atividades físicas, é possível ajudar os policiais a melhorar sua aptidão física e reduzir os riscos associados à falta de exercício. Essa abordagem pode contribuir significativamente para o bem-estar geral desses profissionais, além de realizar um trabalho operacional mais eficiente e preparados para as adversidades.

Essa relação entre Educação Física e o serviço militar reforça a importância de programas e estratégias que promovam e incentivem a prática regular de atividades físicas entre os policiais militares, visando não só a melhoria do condicionamento físico, mas também o cuidado com a saúde mental desses profissionais diante das demandas estressantes de sua profissão.

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A abordagem desse tema é de extrema importância, não apenas para os profissionais militares, mas também para a sociedade como um todo. A aplicação adequada do uso da força e a redução de lesões corporais graves, arbitrariedade e morte de pessoas durante confrontos são questões cruciais que impactam diretamente a segurança pública e a confiança da população nas forças policiais.

Diante disso, é fundamental priorizar o desenvolvimento de um treinamento contínuo em defesa pessoal para os policiais militares, visando garantir que estejam preparados para lidar com situações de confronto de forma eficaz e, ao mesmo tempo, minimizando o risco de danos desnecessários.

Investir na capacitação dos profissionais para lidar com essas situações delicadas não apenas beneficia os próprios policiais, ao reduzir o risco de lesões físicas e emocionais decorrentes de confrontos, mas também contribui para a preservação da vida e integridade das pessoas envolvidas.

Além disso, um treinamento contínuo em defesa pessoal pode promover uma atuação mais segura e consciente por parte dos policiais militares, favorecendo a aplicação proporcional

da força e a busca por alternativas menos letais em situações de conflito.

Dessa forma, é imperativo que as autoridades competentes reconheçam a importância vital desse treinamento contínuo em defesa pessoal e invistam recursos e esforços na sua implementação efetiva. Somente assim será possível avançar na direção de uma atuação policial mais segura, responsável e capaz de preservar tanto a vida dos profissionais quanto a daqueles que estão sob sua proteção.

## REFERÊNCIAS

AGUIAR, Bertha Carolina Kill. **A importância da defesa pessoa sob a ótica da 21ª Turma do Curso de Formação de Oficiais da Polícia Militar do Distrito Federal**. 2015 65f Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Ciências Policiais ao Instituto de Ciências Policiais.

ARANTES, J. **O uso da força pela polícia militar e seus níveis de utilização**, 2020. Disponível em: <https://www.professorjanildoarantes.com.br/2020/08/o-uso-da-forca-pela-policia-militar-e.html> Acesso em: 05 jan. 2024

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** – Vol. 23, No 2 – Mar/Abr, 2017.

BERRIA, J.; DARONCO, L. S. E.; BEVILACQUA, L. A. **Aptidão motora e capacidade para o trabalho de policiais militares do batalhão de operações especiais**. *Salusvita*. 2011;31(2):89-104

CONCEIÇÃO, L. M. da; CERQUEIRA, R. A. **Análise da importância do treinamento físico militar nas ações operacionais da força Terrestre**, 2019. Disponível em: [https://bdex.eb.mil.br/jspui/bitstream/123456789/8034/1/Cap\\_%20Lorraine%20Malafai%20da%20Concei%C3%A7%C3%A3o.pdf.pdf](https://bdex.eb.mil.br/jspui/bitstream/123456789/8034/1/Cap_%20Lorraine%20Malafai%20da%20Concei%C3%A7%C3%A3o.pdf.pdf). Acesso em: 05 jan. 2024

COORDENAÇÃO GERAL DA 1ª CONFERÊNCIA NACIONAL DE SEGURANÇA PÚBLICA – CONSEG. Ministério da Justiça. Cadernos Temáticos da CONSEG. **Uso Progressivo da Força: dilemas e desafios**. Brasília, 2009, Ano I, n. 05.

FERREIRA, D. K. S; BONFIM, C.; AUGUSTO, L. G. S. Fatores associados ao estilo de vida de policiais militares. **Ciênc Saúde Coletiva**. 2011;16(8):3403-12

FIGUEREDO, A. M. A importância da atividade física no contexto Policial Militar vinculado à construção do centro poliesportivo no 6º BPM. **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, v.9, n.10, p.29183-29212, oct., 2023

MAGALHÃES, Hernandes da Silva. **O Uso Diferenciado da Força nas Atividades dos Policiais do 1º Batalhão de Polícia Militar do Estado de Mato Grosso**. Várzea Grande: APMCV/PMMT, 2014.

OLIVEIRA, Nuno Miguel Doirado. **Análise do Grau de Satisfação dos Elementos Policiais da PSP, em Relação à Formação e Adequação da Defesa Pessoal.** (Dissertação – Mestrado em Ciências Policiais). Instituto Superior de Ciências Policiais e Segurança Interna, Lisboa, 2012. 103 p.

PIRES, Lucas Alexandre. **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.

RINCOSKI, Fabio Luiz. **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.

ROCHA, R. T.; PAZELI, E. M. S. **Treinamento físico militar sobre o condicionamento físico de recrutas do comando da 11ª Brigada de Infantaria Leve.** Trabalho de conclusão de curso. Campinas: Universidade Paulista, 2017.

RODRIGUES, C. S. U. **Os meios necessários à legítima defesa do policial militar, legislação pertinente e sua disponibilidade na 29ª Companhia Independente de Polícia Militar do Estado de Goiás** 2015 21f Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito parcial à conclusão do Curso de Formação de Oficiais (CFO) ao Comando da Academia de Polícia Militar do Estado de Goiás (CAPM).

SANTOS JÚNIOR, R.; ARGOLO JÚNIOR, C. Barreiras para práticas de atividade física em policiais militares do Estado de Alagoas. **Cadernos de Graduação: Ciência Biológicas e da saúde**, Arantes, UNIT, v. 3, n. 2, p. 217-238, mar. 2016.

SILVA, L. B. da; NERES, W. F. da S. **Polícia militar e o uso legal da força.** 2018 17f Artigo apresentado ao o Curso de Pós-Graduação em segurança Pública e Polícia do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás – CAPM.

SILVA, L. M. O. Hábitos de vida e o nível das atividades físicas realizadas pelos policiais militares que compõem o 5º Batalhão de Polícia Militar. **Revista Científica de Pesquisa em segurança Pública**, 2015, v. 14, n. 1: p. 120-135.

STEPHANY, Marcos. **O krav Magá como defesa pessoa na polícia militar do Estado de São Paulo.** 2014 23f Trabalho de Conclusão como requisito do curso de Pós-Graduação Lato Sensu Lutas e Artes Marciais: Da Pedagogia ao Treinamento.

TORRES, F. O.; COSTA, D. M. Uso diferenciado da força: inovações para uma abordagem mais segura. **Revista Brasileira Militar de Ciências**, v. 8, n. 21, 2022

VAZ, J. E. C.; LAZAROTTO, A. C. **A importância do treinamento contínuo em defesa pessoal para a atividade policial militar.** Brazilian Journal of Development, Curitiba, v.9, n.7, p.21304-21319,jul., 2023.