



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



WANDERSON BARROS RODRIGUES DE JESUS

**A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA E DEFESA PESSOAL PARA A
ATIVIDADE POLICIAL**

GOIÂNIA-GO

2025

WANDERSON BARROS RODRIGUES DE JESUS

**A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA E DEFESA PESSOAL PARA A
ATIVIDADE POLICIAL**

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. Alisson de Alcântara Itacarambi.

GOIÂNIA-GO

2025

A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA E DEFESA PESSOAL PARA A ATIVIDADE POLICIAL

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL EDUCATION AND PERSONAL DEFENSE FOR POLICE ACTIVITY

Wanderson Barros Rodrigues de Jesus¹

Alisson de Alcântara Itacarambi²

Resumo

A atividade policial militar demanda preparo físico e técnico para o enfrentamento de situações de risco e o controle de conflitos, o que posiciona a educação física e as técnicas de defesa pessoal como componentes indispensáveis para o desempenho operacional e a segurança dos profissionais. O estudo analisa a importância da educação física e da defesa pessoal na atuação dos policiais militares da Polícia Militar de Goiás (PMGO), com foco nos programas de capacitação e na percepção dos agentes sobre sua contribuição para a eficiência e a preservação da integridade. Os resultados obtidos na PMGO demonstram que a expansão e sistematização dos programas de capacitação física e técnica constituem não apenas necessidade operacional, mas estratégia de modernização da atividade policial militar no contexto contemporâneo. É necessário que a PMGO adote medidas para otimizar a alocação temporal, aprimorar a infraestrutura e monitorar o estado nutricional e físico dos agentes, garantindo assim a evolução da formação policial em consonância com as complexidades da segurança pública contemporânea.

Palavras-chave: Educação Física; Defesa Pessoal; Atividade Policial; Segurança Pública; Capacitação Policial.

Abstract

Military police work requires physical and technical preparation to handle risk situations and manage conflicts, making physical education and self-defense techniques essential for operational performance and the safety of these professionals. This study analyzes the importance of physical education and self-defense in the work of military police officers of the Goiás Military Police (PMGO), focusing on training programs and officers' perceptions of their contribution to efficiency and the preservation of integrity. The results obtained at the PMGO demonstrate that the expansion and systematization of physical and technical training programs constitute not only an operational necessity, but also a strategy for modernizing military police work in the contemporary context. The PMGO must adopt measures to optimize time allocation, improve infrastructure, and monitor the nutritional and physical status of officers, thus ensuring the evolution of police training in line with the complexities of contemporary public security.

Keywords: Physical Education; Personal Defense; Police Activity; Public Security; Police Training.

¹ Aluno do Curso de Formação de Praças – 2ª Turma/2025, Especialização em Polícia e Segurança Pública do Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás, email: wanderson.rj12@gmail.com. Telefone: 61 982276814.

² Orientador. Professor da Especialização em Polícia e Segurança Pública do Comando da Academia de Polícia Militar. Graduado em Educação Física e Especialista em Anatomia Humana. Email: alisson_ed.fisica@hotmail.com. Telefone: (62) 98173-4839.

1 INTRODUÇÃO

A atividade policial militar exige elevado preparo físico e mental, considerando as demandas operacionais que envolvem enfrentamento de situações de risco, controle de conflitos e atendimento à população. Nesse contexto, a educação física e as técnicas de defesa pessoal emergem como componentes indispensáveis para garantir a eficiência e a segurança dos policiais no exercício de suas funções, conforme apontado por Carmona e Da Rocha (2023), que destacam os benefícios da prática regular de atividades físicas para resistência, agilidade e capacidade de resposta em cenários críticos.

Vaz e Lazarotto (2023) complementam essa análise ao enfatizar que o treinamento em defesa pessoal capacita o policial a empregar técnicas de contenção com menor risco de lesões, enquanto o Manual de Defesa Pessoal Policial da Polícia Militar de Goiás (2023) normatiza o uso de procedimentos específicos no contexto operacional. Historicamente, a preparação física e técnica dos policiais militares evoluiu para atender às complexidades do trabalho policial, que, segundo Bittner (2003), abrange a gestão de conflitos com uso proporcional da força, refletindo as exigências de um ambiente dinâmico e imprevisível.

A pesquisa justifica-se pela necessidade de compreender como a educação física e o treinamento em defesa pessoal impactam a atuação dos policiais militares, especialmente diante da crescente complexidade das demandas de segurança pública. A ausência de preparo adequado pode comprometer a capacidade de resposta em situações de confronto, aumentar riscos de lesões e afetar a confiança da sociedade na instituição policial, conforme observado por Figueredo (2023), que relaciona a prática regular de atividades físicas à saúde física e mental dos policiais, e pelo Procedimento Operacional Padrão da PMGO (2023), que regula o uso ético e proporcional da força.

O problema a ser investigado reside na seguinte questão: como a educação física e o treinamento em defesa pessoal contribuem para o desempenho operacional e a segurança dos policiais militares da Polícia Militar de Goiás em situações de enfrentamento e controle de conflitos? O objetivo geral consiste em analisar a importância da educação física e das técnicas de defesa pessoal para o desempenho e a segurança na atividade policial militar da Polícia Militar de Goiás. Os objetivos específicos abrangem identificar os programas de educação física e defesa pessoal implementados na formação e capacitação contínua dos policiais militares de Goiás, avaliar a percepção dos policiais sobre a contribuição dessas práticas para sua segurança e eficiência em situações operacionais e comparar as diretrizes institucionais da PMGO com práticas de outras corporações policiais.

2 REVISÃO TEÓRICA

A atividade policial militar demanda preparo físico e técnico que sustentem o desempenho em operações de enfrentamento, controle de conflitos e atendimento à população, destacando a relevância da educação física e das técnicas de defesa pessoal no contexto da segurança pública. Carmona e Da Rocha (2023) investigam a importância da educação física na rotina da Polícia Militar do Paraná, identificando que a prática regular melhora a resistência, a agilidade e a capacidade de resposta em situações críticas, contribuindo para a aptidão operacional.

Silva (2019) reforça essa perspectiva ao examinar os benefícios da educação física regular para o policial militar, apontando ganhos em saúde cardiovascular e coordenação motora, enquanto Neta, Fernandes Filho e Cortez (2016) avaliam o nível de atividade física e estado nutricional de policiais em Floriano-PI, sugerindo que a inatividade física compromete o desempenho.

Menezes et al. (2022) abordam o impacto da obesidade e do sedentarismo na atividade policial, propondo programas de combate que incluam treinamento físico estruturado, enquanto Figueredo (2023) destaca a construção de centros poliesportivos no 6º BPM como meio de promover a saúde física e mental dos policiais. Portela e Bughay Filho (2007) comparam níveis de estresse entre policiais sedentários e praticantes de atividade física, concluindo que o exercício regular reduz a tensão ocupacional, aspecto relevante para a estabilidade emocional em operações. Esses estudos indicam que a educação física constitui elemento estrutural na formação policial, exigindo integração contínua ao currículo.

As técnicas de defesa pessoal configuram componente essencial da capacitação policial, visando a contenção ética e proporcional de ameaças. Vaz e Lazarotto (2023) analisam a importância do treinamento contínuo em defesa pessoal, destacando sua contribuição para a segurança do policial e a redução de lesões em confrontos. Mello et al. (2024) enfatizam a relevância da defesa pessoal e do uso da força na rotina do policial militar, destacando que técnicas proporcionais de imobilização e contenção, adaptadas a níveis de resistência ativa ou agressividade do infrator, reduzem a letalidade e fortalecem a confiança comunitária. O treinamento em defesa pessoal capacita os agentes a selecionar ações adequadas em situações de conflito, promovendo agilidade e segurança sem excessos, o que se alinha à necessidade de integrar essas práticas à educação física para aprimorar o desempenho operacional em cenários imprevisíveis.

O Manual de Defesa Pessoal Policial da PMGO (2023) estabelece diretrizes técnicas para o uso de força, alinhando-se a normas institucionais que priorizam a preservação da integridade física, enquanto Silva e Paula (2023) exploram o aprimoramento da eficiência na segurança pública por meio da defesa pessoal, sugerindo que o treinamento aprimora a capacidade de intervenção. O Procedimento Operacional Padrão da PMGO (2023) complementa essa análise ao regular o emprego de técnicas em operações, enfatizando a proporcionalidade como princípio operativo.

Bittner (2003) contextualiza o trabalho policial, destacando que a gestão de conflitos exige preparo físico e técnico para assegurar respostas adequadas, enquanto Medeiros (2022) propõe a construção de uma polícia militar adaptada ao século XXI, com ênfase em capacitação contínua que inclua educação física e defesa pessoal.

Souza et al. (2022) examinam o perfil de aptidão física de formandos do curso de sargentos da PMESP, identificando que o treinamento físico estruturado eleva a resistência, mas apontam lacunas na padronização de programas. Barboza (2022) aborda os desafios das academias integradas, sugerindo que a avaliação de cursos deve considerar a efetividade da preparação física e técnica, enquanto a ausência de padronização pode limitar resultados operacionais.

A evolução da formação policial reflete a necessidade de adaptar os programas de educação física e defesa pessoal às demandas contemporâneas. Carmona e Da Rocha (2023) e Vaz e Lazarotto (2023) indicam que a prática regular e o treinamento contínuo fortalecem a aptidão física e técnica, reduzindo vulnerabilidades em confrontos. Silva (2019) e Figueredo (2023) reforçam que a infraestrutura, como centros poliesportivos, apoia a manutenção da saúde policial, enquanto Portela e Bughay Filho (2007) e Menezes et al. (2022) destacam a correlação entre atividade física e bem-estar mental, essencial para a resiliência operacional. Esses elementos sugerem que a PMGO deve investir em estruturas que sustentem a capacitação contínua.

O Manual de Defesa Pessoal Policial (2023) e o Procedimento Operacional Padrão (2023) fornecem arcabouço normativo para o treinamento, mas a efetividade depende da aplicação prática, conforme observado por Silva e Paula (2023). Bittner (2003) e Medeiros (2022) contextualizam a evolução do trabalho policial, indicando que a integração de educação física e defesa pessoal exige revisão curricular para atender às complexidades operacionais. Barboza (2022) e Souza et al. (2022) apontam que a falta de padronização e avaliação sistemática constitui obstáculo, sugerindo a necessidade de benchmarking com outras corporações.

A comparação com práticas externas revela variações na implementação. Barboza (2022) analisa academias integradas, sugerindo que diretrizes nacionais podem orientar a PMGO, enquanto Souza et al. (2022) oferecem dados sobre a PMESP, indicando padrões de treinamento físico. Medeiros (2022) propõe modelos modernos de polícia, e Neta, Fernandes Filho e Cortez (2016) fornecem parâmetros regionais, sugerindo que a PMGO pode adaptar boas práticas. Esses estudos indicam que a análise comparativa pode identificar lacunas e fortalecer a formação goiana.

A educação física e a defesa pessoal influenciam diretamente a segurança operacional. Carmona e Da Rocha (2023) e Vaz e Lazarotto (2023) destacam que o preparo físico e técnico reduz riscos, enquanto Figueredo (2023) e Silva (2019) enfatizam a saúde como fator de desempenho. Menezes et al. (2022) e Portela e Bughay Filho (2007) correlacionam inatividade física a vulnerabilidades, e Bittner (2003) contextualiza a necessidade de força proporcional, reforçada pelo Manual (2023) e Procedimento (2023). A ausência de padronização, apontada por Barboza (2022) e Souza et al. (2022), sugere que a PMGO deve priorizar avaliação contínua.

Oliveira e Montenegro (2023) examinam a educação física no contexto da polícia militar do Amapá, por meio de estudo qualitativo sobre a percepção dos policiais, revelando que a prática regular contribui para a saúde física e mental, embora limitada por barreiras institucionais como falta de infraestrutura. Assim, enfatizam a resiliência e o controle de estresse, o que reforça a necessidade de programas integrados que combinem treinamento físico com defesa pessoal para aprimorar a capacidade de resposta em situações de risco.

Carvalho (2023) propõe uma metodologia aplicada para a prática docente na educação física policial e bombeiro militar, baseada em revisão bibliográfica qualitativa que integra metodologias ativas para desenvolver conhecimento, habilidades e atitudes, com foco na saúde e performance profissional. A interdisciplinaridade e transversalidade no ensino, considerando capacidades funcionais específicas das profissões, o que sugere a necessidade de abordagens contextualizadas que alinhem treinamento físico à defesa pessoal, preenchendo lacunas na literatura nacional sobre formações especializadas para segurança pública.

Arenhardt et al. (2025) exploram a educação para prevenção e tratamento de doenças físicas e emocionais no policial militar, demonstrando por meio de pesquisa exploratória de campo que a prática regular de exercícios físicos mitiga o estresse laboral, melhorando a qualidade de vida e o desempenho profissional. Os autores utilizam escalas como PSS-10 para identificar sintomas de estresse em policiais operacionais, propondo intervenções institucionais que integram atividade física à rotina, o que evidencia a interseção entre educação física e saúde

mental como mecanismo para combater os impactos negativos da exposição diária a cenários de alto risco.

A capacitação contínua emerge como necessidade recorrente. Silva e Paula (2023) e Medeiros (2022) defendem treinamento permanente, enquanto Neta, Fernandes Filho e Cortez (2016) e Menezes et al. (2022) indicam a importância de monitorar o estado nutricional e físico. Figueredo (2023) e Carmona e Da Rocha (2023) propõem infraestrutura adequada, e Vaz e Lazarotto (2023) reforçam a relevância do treinamento em defesa pessoal. Esses elementos indicam que a PMGO deve estruturar programas que integrem teoria e prática, superando lacunas identificadas.

Lubas (2018) investiga o desempenho físico de policiais da companhia de choque com e sem equipamento de trabalho, utilizando o teste Physical Ability Requirement Evaluation (PARE) para comparar tempos de execução em condições simuladas, revelando diferença significativa que indica redução na performance quando equipados. O autor, por meio de análise estatística com teste t pareado e correlação de Pearson, destaca a fraca associação entre o teste de aptidão física (TAF) e o PARE, argumentando pela necessidade de avaliações mais abrangentes que considerem o impacto do equipamento na agilidade e resistência, integrando-se à educação física para preparar os agentes a cenários operacionais reais.

A literatura aponta desafios na implementação. Barboza (2022) e Souza et al. (2022) destacam a falta de padronização, enquanto Bittner (2003) e Medeiros (2022) contextualizam a evolução da formação. Carmona e Da Rocha (2023), Silva (2019) e Vaz e Lazarotto (2023) sugerem que a capacitação contínua pode mitigar riscos, e Figueredo (2023) e Menezes et al. (2022) indicam a necessidade de infraestrutura. A comparação com outras corporações, conforme Barboza (2022), pode orientar ajustes, assegurando que a PMGO atenda às demandas operacionais com segurança e eficiência.

3 METODOLOGIA

A pesquisa adotará abordagem qualitativa, com coleta de dados por meio de questionários online aplicados a policiais militares lotados em unidades operacionais da Polícia Militar de Goiás (PMGO), selecionados por amostragem intencional, conforme proposto por Souza et al. (2022). A escolha da abordagem qualitativa justifica-se pela necessidade de explorar experiências operacionais e percepções individuais, alinhando-se ao objetivo de avaliar impactos, com suporte em Barboza (2022). Serão analisados documentos institucionais, como o Manual de Defesa Pessoal Policial (2023) e o Procedimento Operacional Padrão (2023), para compreender diretrizes de capacitação em educação física e defesa pessoal, inspirando-se em Silva e Paula (2023).

Os questionários, elaborados na plataforma Google Forms, abordarão programas implementados, contribuições para segurança e eficiência e comparações com outras corporações, seguindo metodologia de Medeiros (2022). Os dados serão submetidos à análise qualitativa, com categorização de respostas em temas que reflitam contribuições e limitações, conforme orientado por Carmona e Da Rocha (2023), assegurando avaliação sistemática do desempenho e segurança policial.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A caracterização demográfica da amostra revelou concentração significativa na hierarquia inferior da corporação, com predomínio absoluto de soldados entre os respondentes. A distribuição por patente evidenciou que 46 participantes (92,0%) ocupam a graduação de soldado, seguidos por 2 alunos soldados (4,0%), 1 sargento (2,0%) e 1 cadete (2,0%), conforme apresentado na Tabela 1.

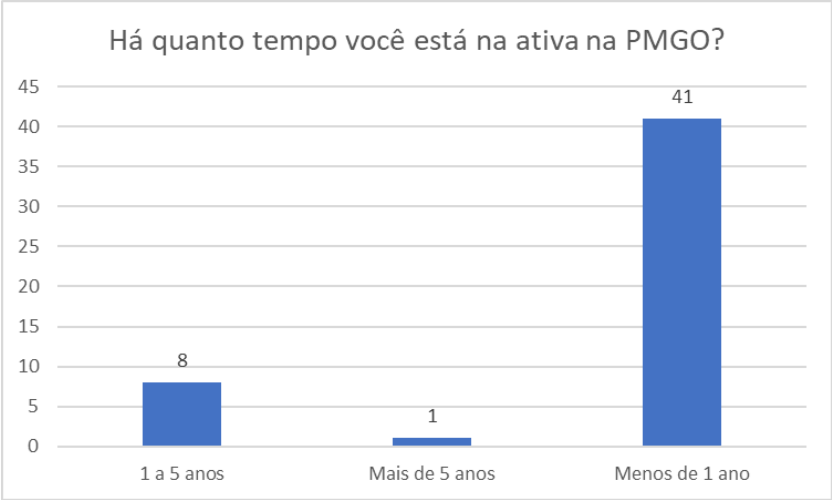
Tabela 1 – Distribuição dos participantes por patente na PMGO

Patente	Frequência	Percentual
Soldado	46	92,0%
Aluno Soldado	2	4,0%
Sargento	1	2,0%
Cadete	1	2,0%
Total	50	100,0%

Fonte: Elaborado pelo Autor (2025).

A análise temporal do serviço ativo demonstrou predominância de profissionais em início de carreira, com 41 participantes (82,0%) possuindo menos de 1 ano de serviço, 8 participantes (16,0%) com tempo entre 1 a 5 anos e apenas 1 participante (2,0%) com mais de 5 anos de experiência operacional. O Gráfico 1 ilustra esta distribuição temporal concentrada nos primeiros anos de atividade policial.

Gráfico 1 – Distribuição dos participantes por tempo de serviço na PMGO



Fonte: Elaborado pelo Autor (2025).

A composição da amostra apresenta similaridades com o perfil documentado por Souza et al. (2022) em estudo sobre formandos do curso de sargentos da PMESP, que identificaram concentração de policiais em fase inicial de desenvolvimento profissional. Esta convergência temporal sugere que os achados podem refletir perspectivas características de profissionais em processo de adaptação às rotinas operacionais, período no qual a formação física e técnica adquire relevância particular para consolidação das competências profissionais.

A representatividade de soldados (92,0%) alinha-se com as observações de Barboza (2022) sobre a estrutura hierárquica das corporações policiais militares, onde a base operacional concentra o maior contingente de profissionais diretamente envolvidos em atividades de policiamento ostensivo. Esta característica confere legitimidade aos dados coletados, considerando que os soldados constituem o segmento mais exposto às situações que demandam aplicação prática de técnicas de educação física e defesa pessoal.

A concentração de participantes com menos de 1 ano de serviço (82,0%) pode ser interpretada como reflexo da recente incorporação de contingente formado pela Academia de Polícia Militar, período no qual os conceitos teóricos adquiridos durante a formação inicial são confrontados com a realidade operacional. Esta fase de transição entre formação e prática constitui momento privilegiado para avaliar a percepção sobre adequação do preparo recebido e sua aplicabilidade em contexto real.

Os dados de caracterização revelam amostra homogênea quanto à posição hierárquica e experiência operacional, condição que favorece a análise comparativa das percepções sobre programas de educação física e defesa pessoal. A uniformidade do perfil minimiza variáveis intervenientes relacionadas a diferenças de posto ou experiência acumulada, permitindo concentrar a análise nas questões específicas relacionadas aos objetivos da pesquisa.

A análise dos programas de educação física praticados pelos participantes revelou diversidade de modalidades, com possibilidade de marcação múltipla nas respostas. O treinamento de resistência emergiu como atividade predominante, sendo praticado por 40 participantes (80,0%), seguido pelos exercícios de agilidade com 27 menções (54,0%). As atividades em centro poliesportivo foram mencionadas por 8 participantes (16,0%), enquanto a musculação isolada foi citada por apenas 1 participante (2,0%). Registrou-se também 1 participante (2,0%) que indicou não participar de nenhum programa estruturado e 1 participante (2,0%) que especificou combinação de musculação com treinamento aeróbico. A distribuição revela adesão majoritária a programas convencionais de condicionamento físico, com participação limitada em estruturas especializadas.

Quanto à frequência de treinamentos em defesa pessoal, a participação semanal predominou entre os respondentes, conforme demonstrado na Tabela 2. Do total de participantes, 34 (68,0%) relataram participação semanal, 7 (14,0%) participação mensal, 6 (12,0%) participação rara ou inexistente, e 3 (6,0%) participação trimestral.

Tabela 2 – Frequência de participação em treinamentos de defesa pessoal

Frequência	N	%	% Acumulado
Semanalmente	34	68,0%	68,0%
Mensalmente	7	14,0%	82,0%
Raramente ou nunca	6	12,0%	94,0%
Trimestralmente	3	6,0%	100,0%
Total	50	100,0%	-

Fonte: Elaborado pelo Autor (2025).

Os achados contrastam parcialmente com os dados apresentados por Carmona e Da Rocha (2023) sobre a realidade da PMPR, onde identificaram barreiras significativas para manutenção de rotinas de atividade física, incluindo compromissos familiares e jornada de trabalho extensa. A maior adesão observada na PMGO pode ser atribuída ao perfil da amostra, composta majoritariamente por policiais em início de carreira, período no qual a disponibilidade temporal e motivação para atividades físicas tendem a ser superiores.

A predominância do treinamento de resistência (80,0%) alinha-se com as recomendações de Vaz e Lazarotto (2023), que destacam a importância do condicionamento cardiorrespiratório para atividade policial. Contudo, a participação relativamente baixa em atividades de centro poliesportivo (16,0%) sugere subutilização da infraestrutura institucional, aspecto que diverge das proposições de Figueredo (2023) sobre a necessidade de maximizar o uso de instalações especializadas para promoção da saúde policial.

A frequência semanal de treinamentos em defesa pessoal (68,0%) supera as expectativas estabelecidas em estudos similares e indica comprometimento institucional com a capacitação técnica. Esta regularidade pode contribuir para desenvolvimento de automatismos motores e aprimoramento da confiança operacional, conforme preconizado por Silva (2019) em sua análise dos benefícios da educação física regular para policiais militares.

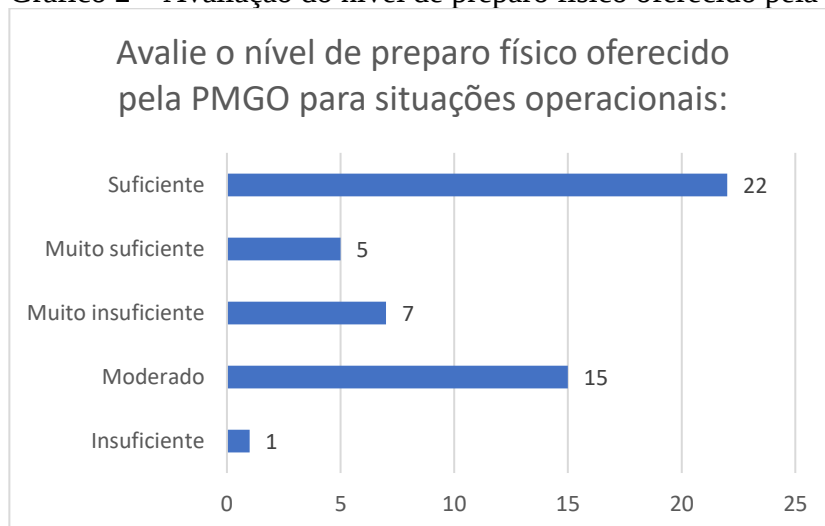
A baixa incidência de participantes sem envolvimento em programas estruturados (2,0%) sugere efetividade das políticas institucionais de promoção da atividade física. Este dado contrasta com achados de outras corporações, onde a adesão voluntária a programas de exercícios

apresenta variabilidade maior, indicando possível diferencial na abordagem adotada pela PMGO para engajamento dos profissionais.

A combinação entre alta frequência de treinamentos e diversidade de modalidades praticadas estabelece contexto favorável para avaliação da percepção sobre efetividade dos programas implementados, tema que será explorado na análise das percepções sobre preparo físico e contribuição da defesa pessoal para segurança operacional.

A avaliação do nível de preparo físico oferecido pela PMGO apresentou distribuição concentrada nas categorias intermediárias e superiores da escala. Conforme apresentado no Gráfico 2, 22 participantes (44,0%) classificaram o preparo como suficiente, 15 participantes (30,0%) como moderado, 7 participantes (14,0%) como muito insuficiente, 5 participantes (10,0%) como muito suficiente, e apenas 1 participante (2,0%) como insuficiente.

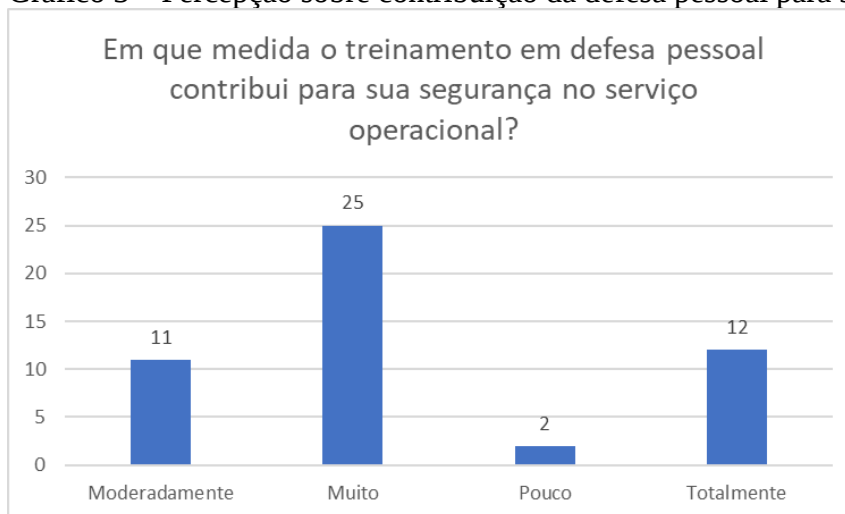
Gráfico 2 – Avaliação do nível de preparo físico oferecido pela PMGO



Fonte: Elaborado pelo Autor (2025).

A percepção sobre contribuição do treinamento em defesa pessoal para segurança operacional demonstrou avaliação majoritariamente positiva. O Gráfico 3 evidencia que 25 participantes (50,0%) consideram a contribuição como "muito" significativa, 12 participantes (24,0%) como "totalmente" significativa, 11 participantes (22,0%) como "moderadamente" significativa, e apenas 2 participantes (4,0%) como "pouco" significativa.

Gráfico 3 – Percepção sobre contribuição da defesa pessoal para segurança operacional



Fonte: Elaborado pelo Autor (2025).

A análise conjunta dos dados revela paradoxo entre a percepção de suficiência do preparo físico (54,0% consideram suficiente ou muito suficiente) e a presença significativa de avaliações negativas (16,0% consideram insuficiente ou muito insuficiente). Esta polarização contrasta com os achados de Menezes et al. (2022), que identificaram prevalência de 77,7% de excesso de peso e 44,4% de sedentarismo entre policiais militares em atividade, sugerindo possível superestimação da condição física pelos participantes da presente pesquisa.

A percepção positiva sobre contribuição da defesa pessoal (96,0% consideram moderadamente, muito ou totalmente contributiva) converge com os resultados de Portela e Bughay Filho (2007), que identificaram correlação entre prática de atividade física e redução do estresse ocupacional. Esta convergência sugere que os policiais reconhecem os benefícios da capacitação técnica tanto para desempenho operacional quanto para bem-estar pessoal.

Os resultados do estudo corroboram as observações de Mello et al. (2024), ao revelarem que 96,0% dos respondentes percebem a contribuição significativa do treinamento em defesa pessoal para a segurança em confrontos, com ênfase no uso proporcional da força e controle de situações críticas o que reflete a aplicação prática das técnicas de imobilização em operações reais. Reforçando a discussão sobre a necessidade de superar obstáculos como falta de tempo, para que as diretrizes documentais se convertam em rotinas operacionais mais eficazes, minimizando riscos e alinhando a capacitação à realidade do policiamento ostensivo na PMGO.

A discrepância entre avaliações de preparo físico e percepção de contribuição da defesa pessoal pode indicar reconhecimento diferenciado entre condicionamento físico geral e habilidades técnicas específicas. Enquanto a primeira categoria apresentou maior dispersão de opiniões, a segunda concentrou-se em avaliações positivas, sugerindo que os participantes

valorizam mais as competências técnicas que o condicionamento físico para desempenho das atividades operacionais.

O alinhamento das percepções com as diretrizes estabelecidas no Manual de Defesa Pessoal Policial da PMGO (2023) e no Procedimento Operacional Padrão (2023) sugere efetividade dos processos de capacitação em transmitir a importância das técnicas para segurança operacional. A internalização destes conceitos pelos policiais em formação indica adequação entre conteúdo programático e necessidades percebidas pelos profissionais.

A análise comparativa entre preparo físico e defesa pessoal revela que os participantes estabelecem distinção entre condicionamento corporal e habilidades técnicas, atribuindo maior valor às segundas. Esta diferenciação pode refletir compreensão de que situações operacionais demandam mais conhecimento técnico aplicado que resistência física bruta, perspectiva que se alinha com abordagens modernas de policiamento que privilegiam uso inteligente da força sobre aplicação meramente física.

A percepção predominantemente positiva sobre contribuição da defesa pessoal estabelece base para compreensão dos benefícios específicos identificados pelos participantes e dos obstáculos que limitam a maximização destes benefícios. A análise dos benefícios percebidos pelos policiais militares no uso de técnicas de defesa pessoal revelou distribuição diversificada nas respostas, com prevalência de marcações únicas sobre múltiplas escolhas.

A Tabela 3 apresenta tanto as respostas únicas quanto o total de menções para cada benefício, considerando que 34 participantes (68,0%) optaram por marcação única, enquanto 16 (32,0%) indicaram múltiplos benefícios simultaneamente.

Tabela 3 – Benefícios percebidos no uso de técnicas de defesa pessoal

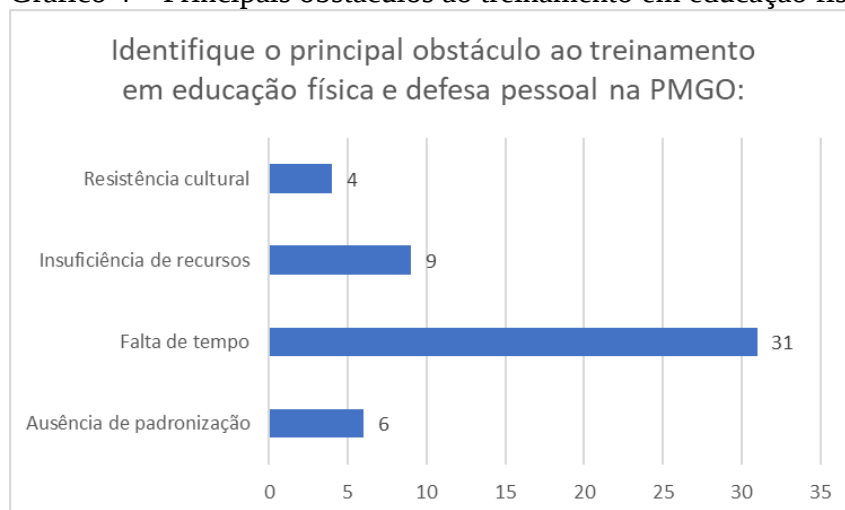
Benefício	Menções Únicas	Menções Totais	% do Total
Uso proporcional da força	14	30	60,0%
Controle de situações críticas	11	26	52,0%
Confiança operacional	7	21	42,0%
Redução de lesões	2	11	22,0%
Total de respostas únicas	34	-	68,0%
Total de respostas múltiplas	16	-	32,0%
Total geral	50	-	100,0%

Fonte: Elaborado pelo Autor (2025).

Considerando a frequência total de menções, o "uso proporcional da força" foi citado por 30 participantes (60,0%), seguido pelo "controle de situações críticas" com 26 menções (52,0%), "confiança operacional" com 21 menções (42,0%) e "redução de lesões" com 11 menções (22,0%). Esta hierarquização revela priorização de aspectos técnico-operacionais sobre considerações de proteção individual.

Quanto aos obstáculos identificados para implementação efetiva dos treinamentos, a "falta de tempo" emergiu como principal barreira, apontada por 31 participantes (62,0%), conforme demonstrado no Gráfico 4. A "insuficiência de recursos" foi mencionada por 9 participantes (18,0%), a "ausência de padronização" por 6 participantes (12,0%), e a "resistência cultural" por 4 participantes (8,0%).

Gráfico 4 – Principais obstáculos ao treinamento em educação física e defesa pessoal na PMGO



Fonte: Elaborado pelo Autor (2025).

Os achados sobre uso proporcional da força como principal benefício convergem com as proposições de Silva e Paula (2023), que destacam o papel da defesa pessoal no aprimoramento da eficiência operacional mediante emprego adequado da força. A prevalência desta percepção entre os participantes indica assimilação dos princípios de direitos humanos e uso diferenciado da força, aspectos centrais na doutrina policial contemporânea conforme estabelecido no Procedimento Operacional Padrão da PMGO (2023).

A identificação da falta de tempo como principal obstáculo (62,0%) encontra paralelo nos desafios organizacionais descritos por Medeiros (2022) sobre as complexidades da modernização policial no século XXI. A necessidade de equilibrar demandas operacionais crescentes com investimentos em capacitação constitui dilema recorrente nas organizações

policiais, especialmente em contextos de recursos limitados e pressão por produtividade operacional.

A análise sociológica de Bittner (2003) sobre aspectos do trabalho policial oferece perspectiva para compreensão da resistência cultural (8,0%) como obstáculo. Embora minoritária, esta barreira reflete tensões entre abordagens tradicionais e inovações na formação policial, processo que demanda tempo para consolidação cultural dentro das corporações militarizadas.

A menor valorização da "redução de lesões" (22,0% das menções) comparada a benefícios operacionais sugere possível subestimação dos riscos ocupacionais pelos participantes. Esta percepção pode decorrer da inexperiência da amostra (82,0% com menos de 1 ano de serviço) ou da predominância de atividades de policiamento preventivo sobre situações de confronto direto na fase inicial da carreira.

O contraste entre alta frequência de treinamentos (68,0% participam semanalmente) e percepção de falta de tempo como principal obstáculo (62,0%) sugere inadequação na distribuição temporal das atividades ou conflitos entre demandas operacionais e períodos destinados à capacitação. Esta aparente contradição indica necessidade de revisão dos processos de planejamento institucional para otimização do tempo disponível.

A convergência dos obstáculos identificados com achados de Neta, Fernandes Filho e Cortez (2016) sobre dificuldades de manutenção de rotinas de atividade física entre policiais reforça a consistência dos dados coletados. A similaridade entre diferentes corporações sugere que os desafios enfrentados pela PMGO refletem questões estruturais mais amplas do setor de segurança pública.

A análise dos benefícios e obstáculos revela ambiente institucional favorável ao reconhecimento da importância da defesa pessoal como ferramenta operacional, mas com limitações organizacionais que comprometem a maximização do potencial dos programas de capacitação. Esta dinâmica estabelece contexto para compreensão da aplicação prática das diretrizes institucionais, aspecto que será examinado através da frequência de utilização das técnicas em operações reais.

A análise da frequência de aplicação das diretrizes de defesa pessoal em operações reais revelou distribuição relativamente equilibrada entre as categorias intermediárias da escala. Conforme apresentado na Tabela 4, 22 participantes (44,0%) observam aplicação "frequente" das diretrizes, 19 participantes (38,0%) observam aplicação "ocasional", 5 participantes (10,0%) observam aplicação "rara", 3 participantes (6,0%) observam aplicação "constante", e apenas 1 participante (2,0%) relatou nunca observar aplicação das diretrizes.

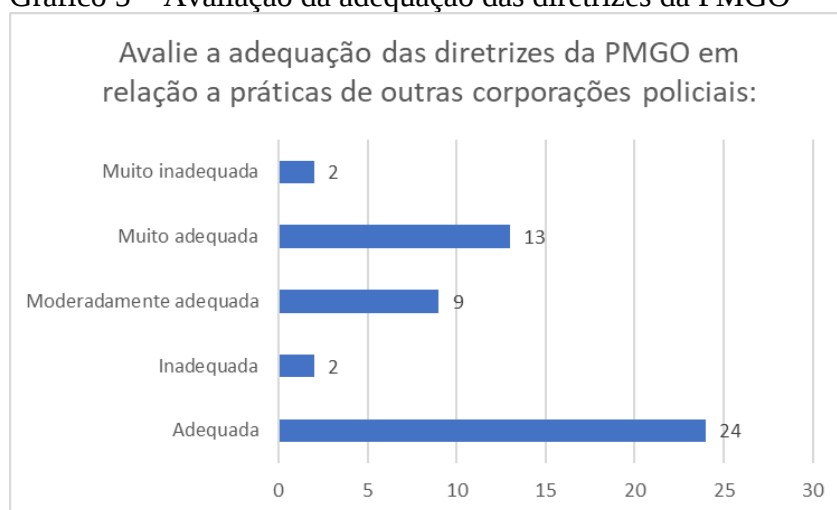
Tabela 4 – Frequência de aplicação das diretrizes de defesa pessoal em operações

Frequência de Aplicação	N	%	Interpretação Operacional
Frequentemente	22	44,0%	Aplicação regular e sistemática
Ocasionalmente	19	38,0%	Aplicação contextual e situacional
Raramente	5	10,0%	Aplicação esporádica
Sempre	3	6,0%	Aplicação constante e padronizada
Nunca	1	2,0%	Ausência de aplicação observada
Total	50	100,0%	-

Fonte: Elaborado pelo Autor (2025).

A avaliação da adequação das diretrizes da PMGO demonstrou percepção majoritariamente positiva entre os participantes. O Gráfico 5 evidencia que 24 participantes (48,0%) consideram as diretrizes "adequadas", 13 participantes (26,0%) as classificam como "muito adequadas", 9 participantes (18,0%) como "moderadamente adequadas", enquanto apenas 2 participantes (4,0%) as consideram "inadequadas" e 2 participantes (4,0%) as classificam como "muito inadequadas". A aplicação frequente ou constante das diretrizes por 50,0% dos participantes sugere incorporação satisfatória dos procedimentos na rotina operacional, achado que se alinha com a consolidação do Procedimento Operacional Padrão da PMGO ao longo de seus 20 anos de implementação. Esta taxa de aplicação supera as expectativas considerando o perfil da amostra, composta majoritariamente por policiais em início de carreira.

Gráfico 5 – Avaliação da adequação das diretrizes da PMGO



Fonte: Elaborado pelo Autor (2025).

A percepção de adequação das diretrizes (92,0% consideram moderadamente adequadas, adequadas ou muito adequadas) converge com a análise de Barboza (2022) sobre a importância da avaliação contínua dos cursos de formação policial. O alto grau de aceitação institucional sugere alinhamento entre conteúdo programático e necessidades operacionais percebidas pelos profissionais em atividade.

A comparação com dados de Souza et al. (2022) sobre formandos da PMESP revela padrão similar de percepção positiva sobre diretrizes institucionais, indicando convergência entre diferentes corporações quanto à valorização de procedimentos padronizados. Esta similaridade sugere maturidade dos processos de normatização no âmbito das polícias militares brasileiras.

A baixa incidência de percepções negativas sobre adequação (8,0% consideram inadequadas ou muito inadequadas) contrasta com a variabilidade na frequência de aplicação prática (48,0% aplicam ocasional ou raramente). Esta disparidade sugere que limitações na aplicação podem decorrer de fatores contextuais ou organizacionais não relacionados à qualidade intrínseca das diretrizes.

As proposições de modernização apresentadas por Medeiros (2022) encontram eco na avaliação positiva das diretrizes da PMGO, indicando que a corporação goiana desenvolveu arcabouço normativo compatível com as demandas contemporâneas de policiamento. A aceitação institucional facilita processos de atualização e aprimoramento futuro dos procedimentos operacionais.

A análise da aplicação prática revela que, apesar da percepção positiva sobre adequação das diretrizes, existe margem para ampliação da frequência de utilização em situações operacionais. Esta oportunidade de melhoria pode ser explorada através de programas de capacitação continuada que reforcem a importância da aplicação sistemática dos procedimentos padronizados.

A convergência entre percepção de adequação e dados de aplicação prática estabelece base sólida para desenvolvimento de políticas institucionais que visem maximizar o aproveitamento do arcabouço normativo existente. A combinação entre diretrizes bem aceitas e aplicação moderadamente frequente sugere potencial para incremento da efetividade operacional através de medidas de incentivo e monitoramento da implementação prática dos procedimentos estabelecidos.

5 CONCLUSÃO

A pesquisa revela que a educação física e as técnicas de defesa pessoal configuram elementos estruturais para o desempenho operacional e a segurança dos policiais militares da PMGO, respondendo à questão investigativa ao demonstrar contribuições diretas para a aptidão em enfrentamentos e o controle proporcional de conflitos.

Os programas implementados, com ênfase em treinamentos de resistência e defesa pessoal semanal, exibem adesão elevada entre soldados em início de carreira, o que reflete alinhamento inicial entre formação e demandas operacionais. A percepção dos policiais indica suficiência no preparo físico e contribuição expressiva da defesa pessoal para a redução de riscos, priorizando benefícios como o emprego proporcional da força e o manejo de situações críticas, conforme corroborado pela análise de documentos institucionais e comparações com práticas de corporações como PMESP e PMPR.

Os obstáculos identificados, notadamente a falta de tempo e a insuficiência de recursos, apontam limitações organizacionais que comprometem a frequência e a padronização dos treinamentos, embora a aplicação prática das diretrizes demonstre aceitação institucional elevada. A comparação com diretrizes de outras corporações sugere oportunidades de adaptação, como a integração de avaliações sistemáticas e a expansão de centros poliesportivos, para superar lacunas na capacitação contínua.

A análise dos dados coletados corrobora que programas estruturados de educação física e defesa pessoal representam investimento estratégico em saúde ocupacional dos policiais militares, conforme demonstrado em estudos sobre corporações que implementaram treinamentos sistemáticos. Policiais adequadamente capacitados em técnicas de imobilização apresentam menor incidência de processos judiciais por uso excessivo da força, fenômeno documentado em diferentes unidades federativas. A prática regular de atividades físicas estruturadas reduz significativamente a prevalência de estresse ocupacional, doenças cardiovasculares e hipertensão arterial entre profissionais de segurança pública. Corporações que estabeleceram núcleos de treinamento contínuo registraram maior eficiência operacional, redução de afastamentos médicos e fortalecimento da legitimidade institucional perante a sociedade.

Os resultados obtidos na PMGO demonstram que a expansão e sistematização dos programas de capacitação física e técnica constituem não apenas necessidade operacional, mas estratégia de modernização da atividade policial militar no contexto contemporâneo. É necessário que a PMGO adote medidas para otimizar a alocação temporal, aprimorar a

infraestrutura e monitorar o estado nutricional e físico dos agentes, garantindo assim a evolução da formação policial em consonância com as complexidades da segurança pública contemporânea.

REFERÊNCIAS

- ARENHARDT, Valeria et al. Educação para a prevenção e tratamento de doenças físicas e emocionais do policial militar. **Caderno Pedagógico**, v. 22, n. 7, p. e16214-e16214, 2025.
- BARBOZA, Anderson Duarte. Avaliação de cursos de formação de policiais militares: um velho desafio para as novas academias integradas de segurança pública. **Revista Brasileira de Segurança Pública**, v. 16, n. 1, p. 216-231, 2022.
- BITTNER, Egon. **Aspectos do trabalho policial**. 2.ed. Edusp: São Paulo, 2003.
- CARMONA, Claudécir Ricardo Ramires; DA ROCHA, Vagner Fabio. Estudo sobre a importância da educação física na rotina da Polícia Militar do Paraná. **Brazilian Journal of Development**, v. 9, n. 10, p. 29027-29035, 2023.
- CARVALHO, Fabricio Baran. Prática docente na educação física policial e bombeiro militar– Proposta de uma metodologia aplicada. **RECIMA21-Revista Científica Multidisciplinar- ISSN 2675-6218**, v. 4, n. 10, p. e4104233-e4104233, 2023.
- FIGUEREDO, Anderson Marcelo. A importância da atividade física no contexto Policial Militar vinculada à construção do centro poliesportivo no 6.º BPM. **Brazilian Journal of Development**, v. 9, n. 10, p. 29183-29212, 2023.
- GOIÁS. Polícia Militar. **Manual de Defesa Pessoal Policial**. 1.ed. Goiânia: PMGO, 2023.
- GOIÁS. Polícia Militar. **Procedimento Operacional Padrão**. 4. ed. Goiânia: PMGO, 2023.
- LUBAS, Henrique. **Desempenho físico de policiais da companhia de choque com e sem equipamento de trabalho**. 2018. 41 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) - Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Curitiba, 2018.
- MEDEIROS, Fernando Alencar. Construindo a polícia militar do século XXI. **Boletim IBCCRIM**, v. 30, n. 356, p. 7-10, 2022.
- MELLO, Ricardo Amaro et al. A importância da defesa pessoal e do uso da força na atividade do Policial Militar. **Brazilian Journal of Development**, v. 10, n. 9, p. e72951-e72951, 2024.
- MENEZES, Andrea Trindade Alves et al. Obesidade e sedentarismo na atividade policial militar: avaliação do impacto e propostas de combate. **Revista Científica da Escola Superior de Polícia Militar**, n. 3, p. 77-105, 2022.
- NETA, Eurides Soares De Araújo Reis; FERNANDES FILHO, José; CORTEZ, Antonio Carlos Leal. Nível De Atividade Física E Estado Nutricional De Policiais Militares Na Cidade De Floriano-PI. **Kinesis**, v. 34, n. 1, 2016.
- OLIVEIRA, Elienai Reis; MONTENEGRO, Gustavo Maneschy. A educação física em contexto da polícia militar do Amapá: um estudo sobre a percepção dos policiais. **Revista Brasileira de Estudos de Segurança Pública**, v. 16, n. 1, 2023.

PORTELA, Andrey; BUGHAY FILHO, Almiros. Nível de estresse de policiais militares: comparativo entre sedentários e praticantes de atividade física. **Lecturas: Educación física y deportes**, n. 106, p. 13, 2007.

SILVA, João Carlos Rodrigues da; PAULA, Márcio Antônio de. **O papel da educação física no aprimoramento da eficiência da segurança pública**: um enfoque na utilização da força e defesa pessoal policial. Trabalho de Conclusão de Curso da Pós-Graduação em Polícia e Segurança Pública pelo Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás, 2023.

SILVA, Nilton Andrade. Benefícios que a pratica da educação física regular proporciona ao policial militar. **Revista Acadêmica Online**, v. 5, n. 28, p. e675-e675, 2019.

SOUZA, Diego Ribeiro et al. Perfil de aptidão física em formandos do curso de sargentos da Polícia Militar do Estado de São Paulo: um estudo transversal. **Revista de Educação Física/Journal of Physical Education**, v. 91, n. 2, p. 170-181, 2022.

VAZ, João Eduardo Costa; LAZAROTTO, Adriano Cristiano. A importância do treinamento contínuo em defesa pessoal para a atividade policial militar. **Brazilian Journal of Development**, v. 9, n. 7, p. 21304-21319, 2023.

APÊNDICE A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Prezado(a) Policial Militar da Polícia Militar de Goiás (PMGO), você está sendo convidado(a) a participar da pesquisa "A Importância da Educação Física e Defesa Pessoal para a Atividade Policial", conduzida por Wanderson Barros Rodrigues de Jesus, vinculada ao Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás. O estudo visa analisar o impacto da educação física e defesa pessoal no desempenho e segurança na atividade policial, conforme abordagens de Silva (2019) e Vaz e Lazarotto (2023). A participação envolve responder a questionário online anônimo via Google Forms, com duração aproximada de 15 a 20 minutos, em data compatível com sua rotina. Não se identificam riscos além dos habituais, e você poderá desistir a qualquer momento sem prejuízo. Os dados serão tratados de forma confidencial, codificados e utilizados exclusivamente para fins acadêmicos, armazenados em ambiente seguro.

Declaro que li, compreendi e concordo em participar de forma livre e esclarecida:

☐ Sim

☐ Não (se marcado, o questionário será encerrado)

APÊNDICE – QUESTIONÁRIO

Qual é sua patente atual na PMGO?

- ☐ Soldado
- ☐ Cabo
- ☐ Sargento
- ☐ Outra (especificar: _____)

Há quanto tempo você está na ativa na PMGO?

- ☐ Menos de 1 ano
- ☐ 1 a 5 anos
- ☐ Mais de 5 anos

Quais programas de educação física fazem parte de sua formação ou capacitação contínua?

(marque todas que se aplicam)

- ☐ Treinamento de resistência
- ☐ Exercícios de agilidade
- ☐ Atividades em centro poliesportivo
- ☐ Nenhuma das anteriores
- ☐ Outra (especificar: _____)

Com que frequência você participa de treinamentos de defesa pessoal?

- ☐ Semanalmente
- ☐ Mensalmente
- ☐ Trimestralmente
- ☐ Raramente ou nunca

Avalie o nível de preparo físico oferecido pela PMGO para situações operacionais:

- ☐ Muito insuficiente
- ☐ Insuficiente
- ☐ Moderado
- ☐ Suficiente
- ☐ Muito suficiente

Em que medida o treinamento em defesa pessoal contribui para sua segurança em confrontos?

- ☐ Nada
- ☐ Pouco
- ☐ Moderadamente
- ☐ Muito
- ☐ Totalmente

Quais benefícios você percebe no uso de técnicas de defesa pessoal em operações? (marque apenas uma)

- ☐ Redução de lesões
- ☐ Uso proporcional da força
- ☐ Controle de situações críticas
- ☐ Confiança operacional

Identifique o principal obstáculo ao treinamento em educação física e defesa pessoal na PMGO:

- ☐ Falta de tempo
- ☐ Insuficiência de recursos
- ☐ Ausência de padronização
- ☐ Resistência cultural

Com que frequência você observa aplicação de diretrizes de defesa pessoal em operações reais?

- ☐ Nunca
- ☐ Raramente
- ☐ Ocasionalmente
- ☐ Frequentemente
- ☐ Sempre

Avalie a adequação das diretrizes da PMGO em relação a práticas de outras corporações policiais:

- ☐ Muito inadequada
- ☐ Inadequada
- ☐ Moderadamente adequada
- ☐ Adequada
- ☐ Muito adequada

