



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



DIEGO DE JESUS MARTINS

**AVALIAÇÃO DA EFICÁCIA DO TREINAMENTO DE DEFESA PESSOAL NA
FORMAÇÃO DOS ALUNOS DA ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR DE GOIÁS**

GOIÂNIA-GO

2025

DIEGO DE JESUS MARTINS

**AVALIAÇÃO DA EFICÁCIA DO TREINAMENTO DE DEFESA PESSOAL NA
FORMAÇÃO DOS ALUNOS DA ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR 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. Fernando Henrique Vaz Manresa.

GOIÂNIA-GO

2025

AVALIAÇÃO DA EFICÁCIA DO TREINAMENTO DE DEFESA PESSOAL NA FORMAÇÃO DOS ALUNOS DA ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR DE GOIÁS

EVALUATION OF THE EFFICACY OF PERSONAL DEFENSE TRAINING IN THE TRAINING OF STUDENTS AT THE GOIÁS MILITARY POLICE ACADEMY

Diego de Jesus Martins¹

Fernando Henrique Vaz Manresa²

Resumo

O treinamento de defesa pessoal na formação policial militar representa um componente estrutural para capacitar profissionais a responderem a confrontos físicos com proporcionalidade e eficiência, especialmente no Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás (CAPM), onde a preparação inicial enfrenta demandas operacionais complexas. O estudo analisa a eficácia das técnicas de defesa pessoal aplicadas no treinamento dos alunos do CAPM, com objetivos específicos de verificar a adequação das técnicas a cenários simulados, analisar a percepção dos alunos sobre a aplicabilidade prática e identificar limitações no programa curricular. A investigação utiliza abordagem qualitativa, com análise da grade curricular e aplicação de questionários semiestruturados via Google Forms a 63 participantes, incluindo alunos em formação e policiais na ativa, entre 2023 e 2024, processando os dados por categorização temática para quantificar distribuições e padrões. Os resultados revelam adequação positiva das técnicas em 84,1% dos casos, confiança geral na aplicação em situações reais em 63,5%, mas suficiência parcial ou insuficiente para lidar com agressores em 77,8%, com carga horária insuficiente como principal limitação (71,4%) e treinamento insuficiente como obstáculo predominante (47,6%). A pesquisa evidencia que o treinamento fortalece a preparação operacional ao priorizar redução de riscos e segurança pessoal, recomendando ampliação de treinos práticos e simulações realistas para alinhar o currículo às demandas reais.

Palavras-chave: Treinamento de defesa pessoal; Formação policial; Adequação técnica; Aplicabilidade operacional; Limitações curriculares.

Abstract

Personal defense training in military police formation represents a structural component to enable professionals to respond to physical confrontations with proportionality and efficiency, particularly in the Goiás Military Police Academy Command (CAPM), where initial preparation faces complex operational demands. The study analyzes the efficacy of personal defense techniques applied in the training of CAPM students, with specific objectives to verify the adequacy of techniques to simulated scenarios, analyze students' perception of practical applicability, and identify limitations in the curricular program. The investigation employs a qualitative approach, with analysis of the curriculum grid and application of semi-structured questionnaires via Google Forms to 63 participants, including students in training and active police officers, between 2023 and 2024, processing data through thematic categorization to quantify distributions and patterns. The results reveal positive adequacy of techniques in 84.1% of cases, general confidence in application to real situations in 63.5%, but partial or insufficient sufficiency to deal with aggressors in 77.8%, with insufficient workload as the main limitation

¹ Aluno do Curso de Formação de Praças – 1ª Turma/2025, Especialização em Polícia e Segurança Pública do Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás, email: jdiegom6@gmail.com. Telefone: (62) 991135684.

² Orientador. Professor da Especialização em Polícia e Segurança Pública do Comando da Academia de Polícia Militar. Bacharel em Administração de Empresas PUC - GO, Bacharel em Direito Faculdade Universo e Pós Graduação em Direito Constitucional. Email: fernando.manresa@hotmail.com. Telefone: (62) 981759875.

(71.4%) and insufficient training as the predominant obstacle (47.6%). The research evidences that the training strengthens operational preparation by prioritizing risk reduction and personal safety, recommending expansion of practical drills and realistic simulations to align the curriculum with real demands.

Keywords: Personal defense training; Police formation; Technical adequacy; Operational applicability; Curricular limitations.

1 INTRODUÇÃO

O treinamento de defesa pessoal constitui um componente central na formação de policiais militares, especialmente no contexto da Polícia Militar de Goiás, onde a preparação para situações de confronto físico é indispensável. As técnicas de defesa pessoal visam capacitar os policiais para o uso proporcional da força, garantindo a segurança própria e da comunidade em cenários operacionais. Estudos, como os de Bittner (2003), destacam que a eficácia dessas técnicas depende de sua adequação às demandas práticas do trabalho policial. Na Academia de Polícia Militar de Goiás, o programa de formação inclui módulos específicos de defesa pessoal, mas há necessidade de avaliar sua aplicabilidade em situações reais.

Pesquisas anteriores sobre o uso da força no contexto policial indicam que treinamentos mal estruturados podem comprometer a resposta dos policiais em situações de risco. Este estudo delimita-se à análise do treinamento oferecido aos alunos da Academia de Polícia Militar de Goiás, com foco na aplicabilidade das técnicas em cenários simulados. A investigação busca contribuir para o aprimoramento do currículo de formação, preenchendo lacunas relacionadas à avaliação sistemática da eficácia dos métodos empregados.

A avaliação da eficácia do treinamento de defesa pessoal na formação dos policiais militares justifica-se pela relevância de preparar profissionais aptos a responderem a situações de confronto com segurança e eficiência. A ausência de estudos específicos sobre o programa de treinamento da Academia de Polícia Militar de Goiás representa uma limitação para o aperfeiçoamento das práticas pedagógicas. Este trabalho busca oferecer dados que orientem a revisão do currículo, promovendo a adoção de técnicas mais alinhadas às realidades operacionais enfrentadas pelos policiais goianos.

Da mesma forma, a pesquisa pode impactar positivamente a atuação da Polícia Militar de Goiás, reduzindo riscos de uso inadequado da força e fortalecendo a confiança da sociedade nas ações policiais. Ao identificar pontos de melhoria no treinamento, o estudo contribuirá para a formação de policiais mais bem preparados, capazes de atuar em conformidade com os

princípios de proporcionalidade e legalidade, alinhando-se às diretrizes institucionais e às necessidades da segurança pública.

O problema de pesquisa que orienta este estudo é: de que forma o treinamento de defesa pessoal oferecido aos alunos do CAPM é eficaz na preparação para cenários operacionais simulados, e quais ajustes podem ser propostos para aprimorar sua aplicabilidade? A análise mantém uma perspectiva neutra, investigando tanto a adequação das técnicas às situações práticas quanto as limitações do programa, como insuficiência de prática ou desconexão com contextos reais, sem posicionamento prévio.

O objetivo geral da pesquisa é avaliar a eficácia das técnicas de defesa pessoal aplicadas no treinamento dos alunos do CAPM, analisando sua aplicabilidade em cenários simulados e identificando possíveis melhorias no programa de formação. Os objetivos específicos são: verificar a adequação das técnicas de defesa pessoal ensinadas aos cenários operacionais simulados; analisar a percepção dos alunos sobre a aplicabilidade prática do treinamento recebido; identificar limitações no programa de treinamento com base na grade curricular e na percepção de alunos e policiais na ativa.

A pesquisa adotará uma abordagem qualitativa, combinando análise documental e pesquisa de campo. Será examinada a grade curricular do treinamento de defesa pessoal da Academia de Polícia Militar de Goiás, com foco nos conteúdos, carga horária e objetivos pedagógicos. Serão realizados questionários semiestruturados com alunos em formação e policiais na ativa que passaram pelo treinamento, visando captar suas percepções sobre a aplicabilidade das técnicas em cenários simulados. A análise dos dados envolverá categorização temática para os relatos coletados e revisão crítica dos documentos curriculares, permitindo a identificação de lacunas e limitações no programa.

2 REVISÃO TEÓRICA

2.1 TREINAMENTO DE DEFESA PESSOAL NA FORMAÇÃO POLICIAL

O treinamento de defesa pessoal constitui um elemento estrutural na preparação de policiais militares, conforme Bittner (2003) observa ao destacar a necessidade de capacitação técnica para enfrentar as complexidades do trabalho policial. No Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás (CAPM), esse treinamento visa desenvolver competências que permitam aos policiais responderem a confrontos físicos com proporcionalidade, assegurando a segurança própria e da comunidade.

A formação policial deve integrar prática intensiva, fundamentação teórica e simulações que reproduzam cenários operacionais, garantindo a conformidade com os princípios de legalidade e ética. No entanto, Sandes (2007) argumenta que a eficácia dessas práticas depende da qualidade do currículo e da regularidade dos treinos, aspectos que frequentemente apresentam limitações em programas de formação inicial (Bittner, 2003; Sandes, 2007).

Reis e Vilarinho (2021) analisam que a grade curricular do CAPM inclui módulos específicos de defesa pessoal, com conteúdos voltados para técnicas de imobilização, desarme e contenção de agressores. Apesar disso, a carga horária destinada a esses módulos é frequentemente insuficiente para consolidar as habilidades práticas, com ênfase desproporcional em aspectos teóricos. Saboya (2016) complementa, observando que a formação inicial no CAPM prioriza a transmissão de conhecimentos técnicos, relegando os exercícios práticos a um plano secundário, o que pode comprometer a retenção das competências pelos alunos.

A ausência de uma política de reciclagem regular agrava essa limitação, dificultando a manutenção das habilidades ao longo da carreira policial. A estrutura curricular, embora alinhada aos objetivos institucionais, carece de uma abordagem que equilibre teoria e prática, conforme apontado em estudos sobre formação policial (Reis; Vilarinho, 2021; Saboya, 2016).

Os desafios na estruturação do treinamento, conforme Ferraz et al. (2016), incluem a insuficiência de instrutores qualificados e a falta de integração entre os componentes do currículo. A capacitação dos formadores é necessária para garantir a transmissão de técnicas atualizadas, adaptadas às realidades operacionais, como confrontos em ambientes urbanos ou com suspeitos armados. Vaz e Lazarotto (2023) reforçam que a ausência de treinos contínuos compromete o desenvolvimento de reflexos automáticos, essenciais para a execução de técnicas em situações de alta pressão.

A carga horária limitada impede a repetição necessária para consolidar o aprendizado, aumentando o risco de respostas inadequadas em cenários reais. Teixeira (2009) sugere que a formação policial deve incorporar simulações realistas e práticas regulares para assegurar a eficácia das técnicas, uma recomendação que ainda enfrenta barreiras no CAPM (Ferraz et al., 2016; Vaz; Lazarotto, 2023; Teixeira, 2009).

Araújo et al. (2017) destacam que o condicionamento físico, essencial para a execução de técnicas de defesa pessoal, deve ser abordado de forma integrada, considerando os riscos de lesões associados a treinos intensivos. Carneiro e Santos (2019) observam que a prática de jiu-jítsu, que combina defesa pessoal com benefícios físicos e emocionais, pode fortalecer a resiliência dos policiais, mas sua incorporação no currículo do CAPM permanece marginal.

A formação policial exige, portanto, um enfoque holístico, que articule desenvolvimento técnico, físico e psicológico, para preparar os alunos para os desafios operacionais. A ausência de disciplinas complementares, como treinamento de resistência ao estresse, limita a preparação integral dos policiais, conforme apontado na literatura (Araújo et al., 2017; Carneiro; Santos, 2019).

2.2 APLICABILIDADE DAS TÉCNICAS EM CENÁRIOS OPERACIONAIS

Costa (2025) argumenta que a aplicabilidade das técnicas de defesa pessoal em cenários operacionais simulados é um fator determinante para avaliar a qualidade do treinamento policial. No CAPM, as técnicas ensinadas devem capacitar os policiais a responderem a confrontos físicos com segurança, utilizando a força de maneira proporcional e em conformidade com os princípios legais.

A adequação dessas técnicas depende de sua capacidade de refletir as condições reais enfrentadas em campo, como agressões súbitas, resistência de suspeitos ou confrontos em ambientes confinados. Lima e Coelho (2023) complementam, observando que treinos simulados bem estruturados aumentam a confiança dos policiais e reduzem a probabilidade de uso inadequado da força, mas a desconexão entre o treinamento e os cenários reais compromete os resultados operacionais (Costa, 2025; Lima; Coelho, 2023).

A percepção dos policiais sobre a aplicabilidade prática do treinamento, conforme Mello et al. (2024), revela tanto os pontos fortes quanto as limitações do programa do CAPM. Policiais que passaram pelo treinamento destacam a relevância das técnicas de imobilização e desarme para o controle de situações de risco, mas relatam dificuldades em aplicá-las em contextos reais devido à falta de prática intensiva.

Carneiro e Santos (2019) apontam que a prática de jiu-jítsu é percebida como eficaz para confrontos corpo a corpo, mas sua integração limitada no currículo reduz seu impacto. A confiança na aplicação das técnicas varia conforme a frequência dos treinos e a qualidade das simulações, com muitos policiais indicando a necessidade de maior realismo nos exercícios. A percepção de que o treinamento é insuficiente para lidar com cenários complexos, como múltiplos agressores, reflete a necessidade de ajustes curriculares (Mello et al., 2024; Carneiro; Santos, 2019).

Barroso et al. (2022) observam que as limitações do programa de treinamento do CAPM incluem lacunas na grade curricular, como carga horária reduzida e falta de simulações realistas. A ênfase em conteúdos teóricos, em vez de exercícios práticos, compromete a retenção de

habilidades, especialmente em situações que exigem reflexos rápidos e adaptação a variáveis imprevisíveis.

Araújo et al. (2017) alertam que a ausência de equipamentos adequados, como tatames e materiais de proteção, aumenta o risco de lesões e reduz a confiança dos alunos durante os treinos. A formação inicial, sem programas de reciclagem regular, não sustenta o desenvolvimento contínuo das competências, limitando a aplicabilidade das técnicas em condições reais. A necessidade de atualizar as técnicas, incorporando práticas modernas, é reforçada por estudos que apontam para a evolução das demandas operacionais (Barroso et al., 2022; Araújo et al., 2017).

Sandes (2007) destaca que o treinamento de defesa pessoal deve preparar os policiais para o uso notável da força, garantindo respostas proporcionais e éticas. No CAPM, a formação inicial oferece preparação parcial, mas a falta de simulações que incorporem variáveis como estresse, pressão temporal ou resistência armada compromete a aplicabilidade prática.

Vaz e Lazarotto (2023) reforçam que treinos contínuos, com cenários que reproduzam a complexidade operacional, são necessários para desenvolver reflexos automáticos e confiança. A percepção dos policiais na ativa indica que as técnicas são eficazes em cenários controlados, mas enfrentam limitações em situações de alta tensão, onde fatores como múltiplos agressores ou ambientes hostis complicam a resposta.

3 METODOLOGIA

A pesquisa adota uma abordagem qualitativa para investigar a eficácia do treinamento de defesa pessoal oferecido pelo Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás (CAPM), com foco na aplicabilidade das técnicas em cenários simulados. Este método permite explorar as percepções dos participantes e os documentos institucionais, proporcionando uma compreensão aprofundada das práticas pedagógicas e suas limitações. A integração de análise documental com questionários garante uma avaliação abrangente, alinhada aos objetivos de verificar adequação, aplicabilidade e lacunas no programa.

O estudo examinará a grade curricular do treinamento de defesa pessoal do CAPM, analisando conteúdos, carga horária e objetivos pedagógicos para mapear a estrutura do programa. Questionários semiestruturados serão aplicados online por meio do Google Forms a alunos em formação e policiais na ativa que passaram pelo treinamento, selecionados por sua experiência com as técnicas ensinadas. Os dados coletados serão submetidos à categorização

temática, organizando as respostas dos questionários e os registros documentais em categorias relacionadas à adequação, aplicabilidade e limitações do treinamento.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A pesquisa registrou 63 participantes da Polícia Militar do Estado de Goiás, com respostas que permitem avaliar a eficácia do treinamento de defesa pessoal na formação de alunos da academia, considerando status profissional e exposição temporal.

Tabela 1: Distribuição dos Participantes por Status na PMGO

Status	Quantidade	Porcentagem (%)
Aluno em formação no CAPM	38	60.3
Policia na ativa	24	38.1
Instrutor de treinamento	1	1.6
Outro	0	0.0

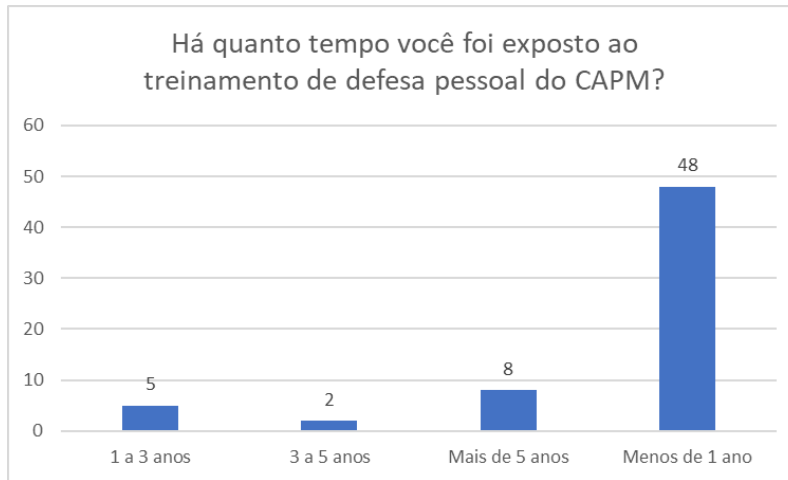
Fonte: Elaborado pelo Autor (2025).

A Tabela 1 mostra a distribuição por status, com predominância de alunos em formação (38, 60.3%), seguida de policiais na ativa (24, 38.1%) e instrutor (1, 1.6%), sem outros (0.0%). Essa composição reflete amostra centrada em formandos, que capturam visões diretas sobre o treinamento inicial.

Reis e Vilarinho (2021) analisam matriz curricular de oficiais auxiliares na PMGO para indicar que perfis em formação revelam lacunas pedagógicas, enquanto a inclusão de ativos permite comparar aplicação prática, conforme Costa (2025) avalia técnicas do manual de defesa pessoal para alinhamento operacional na PMGO. A baixa representação de instrutores sugere foco em usuários finais, o que Barroso et al. (2022) discutem no uso progressivo da força para enfatizar perspectivas de base na avaliação de treinamentos.

O Gráfico 1 ilustra o tempo de exposição, com 48 menos de 1 ano (76.2%), 5 de 1 a 3 anos (7.9%), 2 de 3 a 5 anos (3.2%) e 8 mais de 5 anos (12.7%). A concentração em exposições curtas demonstra percepções de novatos, que influenciam a análise de adequação inicial.

Gráfico 1: Tempo de Exposição ao Treinamento de Defesa Pessoal.



Fonte: Elaborado pelo Autor (2025).

Vaz e Lazarotto (2023) indicam treinamento contínuo em defesa pessoal para reduzir riscos na atividade policial, e Sandes (2007) explora formação não letal para novatos na Sudeste, sugerindo que programas da academia de Goiás poderiam estender exposições para consolidar habilidades defensivas. Araújo et al. (2017) avaliam aptidão física e lesões em treinamentos prolongados para recomendar monitoramento em fases iniciais, indicando que a exposição curta na amostra revela potenciais vulnerabilidades em preparação.

Tabela 2: Adequação das Técnicas para Cenários Operacionais Simulados

Adequação	Quantidade	Porcentagem (%)
Muito adequada	24	38.1
Adequada	29	46.0
Pouco adequada	9	14.3
Inadequada	1	1.6

Fonte: Elaborado pelo Autor (2025).

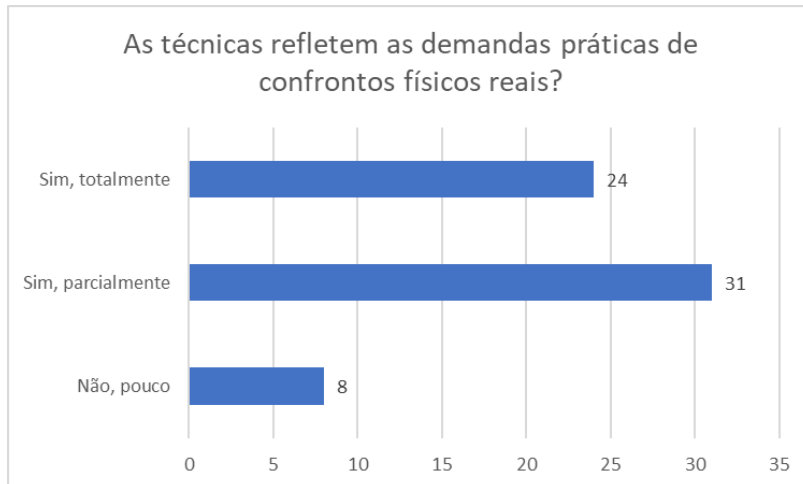
A Tabela 2 apresenta adequação em simulados, com 24 muito adequada (38.1%), 29 adequada (46.0%), 9 pouco adequada (14.3%) e 1 inadequada (1.6%). A percepção positiva majoritária demonstra aceitação das técnicas, mas inadequações apontam para ajustes em simulações.

Costa (2025) avalia manual da PMGO para aplicação simulada, e Teixeira (2009) analisa processos de treinamento na Sudeste para recomendar refinamentos em cenários controlados. Lima e Coelho (2023) discutem defesa como último recurso em escolas para

ênfatizar adequação prática, sugerindo que os programas da academia de Goiás poderiam incorporar mais variações para elevar aceitação em simulados.

O Gráfico 2 mostra reflexão em confrontos reais, com 24 sim totalmente (38.1%), 31 sim parcialmente (49.2%) e 8 não pouco (12.7%), sem não sei (0.0%). A parcialidade revela alinhamentos incompletos, que demandam análise para demandas físicas. Mello et al. (2024) enfatizam defesa para uso da força em atividade policial, e Saboya (2016) discute treinamento prático para qualidade no serviço, indicando que a reflexão parcial na amostra aponta para necessidade de integração realista nos currículos da academia de Goiás. Ferraz et al. (2016) apresentam programas físicos para foco institucional, sugerindo que ajustes em reflexão poderiam reduzir discrepâncias em confrontos.

Gráfico 2: Reflexão das Técnicas nas Demandas de Confrontos Físicos Reais.



Fonte: Elaborado pelo Autor (2025).

A Tabela 3 detalha frequência de treinos, com 27 semanais (42.9%), 24 quinzenais (38.1%), 6 mensais (9.5%) e 6 raramente (9.5%).

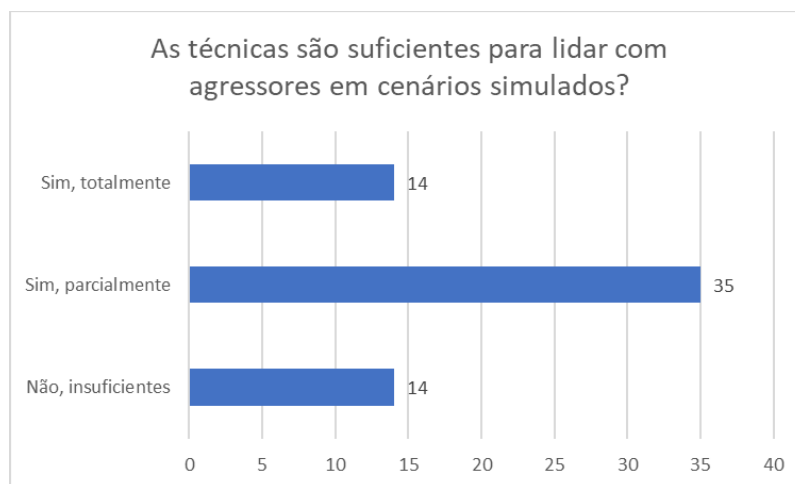
Tabela 3: Frequência dos Treinos Práticos de Defesa Pessoal

Frequência	Quantidade	Porcentagem (%)
Semanal	27	42.9
Quinzenal	24	38.1
Mensal	6	9.5
Raramente	6	9.5

Fonte: Elaborado pelo Autor (2025).

A regularidade geral demonstra estrutura consistente, mas raridade indica inconsistências operacionais. Carneiro e Santos (2019) exploram Jiu-Jitsu para bem-estar em policiais do Tocantins, recomendando frequência para redução de estresse, enquanto Sandes (2007) explora uso não letal para treinos regulares. Bittner (2003) analisa aspectos do trabalho policial para enfatizar rotina prática, sugerindo que os programas da academia de Goiás poderiam padronizar para elevar eficácia defensiva.

Gráfico 3: Suficiência das Técnicas para Lidar com Agressores em Simulados.



Fonte: Elaborado pelo Autor (2025).

O Gráfico 3 ilustra suficiência em simulados, com 14 sim totalmente (22.2%), 35 sim parcialmente (55.6%) e 14 não insuficientes (22.2%), sem não sei (0.0%). A parcialidade sugere limitações em agressores simulados, que demandam refinamento. Araújo et al. (2017) avaliam lesões em treinamentos para recomendar equilíbrio, e Lima e Coelho (2023) discutem defesa em agressores ativos para suficiência prática. Mello et al. (2024) enfatizam importância para atividade policial, indicando que a suficiência parcial na amostra revela potencial para ajustes em simulados na academia de Goiás.

Tabela 4: Confiança na Aplicação das Técnicas em Situações Reais

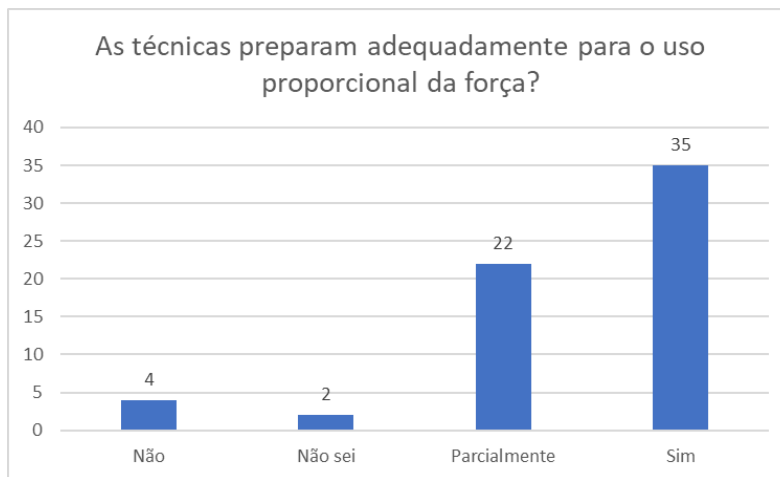
Confiança	Quantidade	Porcentagem (%)
Muito confiante	13	20.6
Confiante	27	42.9
Pouco confiante	19	30.2

Não confiante	4	6.3
---------------	---	-----

Fonte: Elaborado pelo Autor (2025).

A Tabela 4 exibe confiança em reais, com 13 muito confiante (20.6%), 27 confiante (42.9%), 19 pouco confiante (30.2%) e 4 não confiante (6.3%). A confiança geral demonstra preparação percebida, mas pouca confiança revela inseguranças. Vaz e Lazarotto (2023) indicam treinamento contínuo para confiança na atividade, e Teixeira (2009) analisa processos para uso da força. Saboya (2016) discute treinamento prático para qualidade, sugerindo que a confiança parcial aponta para reforço nos currículos da academia de Goiás.

Gráfico 4: Preparo Adequado para Uso Proporcional da Força.



Fonte: Elaborado pelo Autor (2025).

O Gráfico 4 mostra preparo proporcional, com 35 sim (55.6%), 22 parcialmente (34.9%), 4 não (6.3%) e 2 não sei (3.2%). A adequação majoritária indica alinhamento normativo, mas parcialidade revela melhorias. Barroso et al. (2022) discutem uso progressivo para proporcionalidade, e Sandes (2007) explora formação não letal para preparo. Bittner (2003) analisa ética no trabalho policial, indicando que o preparo parcial na amostra sugere integração normativa nos programas da academia de Goiás.

Tabela 5: Principal Contribuição do Treinamento para Atuação Operacional

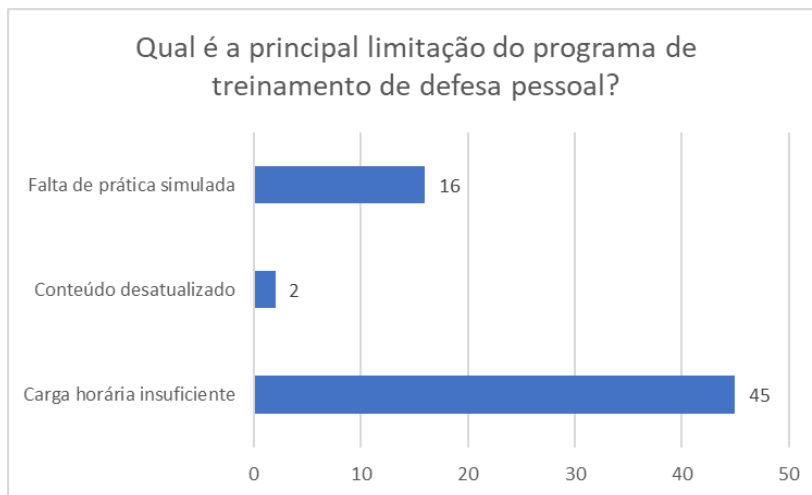
Contribuição	Quantidade	Porcentagem (%)
Controle de confrontos	11	17.5
Nenhuma	1	1.6

Redução de riscos	26	41.3
Segurança pessoal	25	39.7

Fonte: Elaborado pelo Autor (2025).

A Tabela 5 apresenta contribuição operacional, com 11 controle de confrontos (17.5%), 1 nenhuma (1.6%), 26 redução de riscos (41.3%) e 25 segurança pessoal (39.7%). A ênfase em redução de riscos demonstra valor percebido, conforme Ferraz et al. (2016) apresentam programas físicos para foco operacional, e Carneiro e Santos (2019) exploram Jiu-Jitsu para redução de riscos. Mello et al. (2024) enfatizam defesa para força policial, sugerindo que as contribuições na amostra revelam potencial para ênfase em segurança nos currículos da academia de Goiás.

Gráfico 5: Principal Limitação do Programa de Treinamento de Defesa Pessoal.



Fonte: Elaborado pelo Autor (2025).

O Gráfico 5 identifica limitação, com 45 carga horária insuficiente (71.4%), 2 conteúdo desatualizado (3.2%) e 16 falta de prática simulada (25.4%), sem instrutores (0.0%). A insuficiência horária predomina, conforme Reis e Vilarinho (2021) analisam matriz curricular para carga, e Lima e Coelho (2023) discutem defesa em agressores para prática. Costa (2025) avalia manual da PMGO para limitações, indicando que as identificadas na amostra apontam para reformas nos programas da academia de Goiás.

Tabela 6: Obstáculo que Mais Dificulta a Aplicação das Técnicas em Cenários Reais

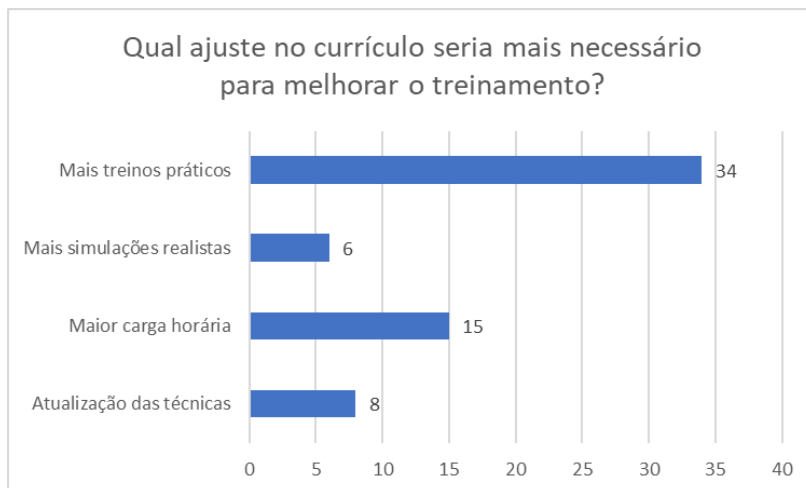
Obstáculo	Quantidade	Porcentagem (%)
-----------	------------	-----------------

Cenários simulados irreais	15	23.8
Condições físicas dos policiais	11	17.5
Falta de equipamentos	7	11.1
Treinamento insuficiente	30	47.6

Fonte: Elaborado pelo Autor (2025).

A Tabela 6 detalha obstáculo, com 15 cenários irreais (23.8%), 11 condições físicas (17.5%), 7 falta de equipamentos (11.1%) e 30 treinamento insuficiente (47.6%). O treinamento insuficiente predomina, ecoando Araújo et al. (2017), que avaliam lesões para condições físicas, e Teixeira (2009) analisa processos para equipamentos. Sandes (2007) explora uso não letal para cenários, sugerindo que os obstáculos na amostra revelam necessidade de integração realista nos treinamentos da academia de Goiás.

Gráfico 6: Ajuste no Currículo Mais Necessário para Melhorar o Treinamento.



Fonte: Elaborado pelo Autor (2025).

O Gráfico 6 mostra ajuste, com 34 mais treinos práticos (54.0%), 8 atualização das técnicas (12.7%), 15 maior carga horária (23.8%) e 6 mais simulações realistas (9.5%). Os treinos práticos como prioridade alinham-se a Saboya (2016), que discute treinamento prático para qualidade, e Vaz e Lazarotto (2023) indicam contínuo para defesa. Mello et al. (2024) enfatizam importância para força, indicando que os ajustes na amostra apontam para evoluções curriculares na academia de Goiás.

Os resultados confirmam o objetivo geral de avaliar eficácia do treinamento de defesa pessoal, com adequação parcial (84.1%) e confiança geral (63.5%), mas lacunas em suficiência

(77.8% parcial ou insuficiente), conforme objetivos específicos. A problemática de insuficiência para demandas reais foi cumprida, requerendo ajustes curriculares para elevar proporcionalidade (90.5% sim ou parcial) e reduzir obstáculos (47.6% treinamento insuficiente), fortalecendo formação na academia de Goiás.

5 CONCLUSÃO

No âmbito da formação policial na Polícia Militar de Goiás, este estudo concentrou-se na análise da eficácia das técnicas de defesa pessoal ministradas no Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás (CAPM), considerando as exigências de preparação para situações de confronto físico que demandam respostas proporcionais e adaptadas ao contexto operacional. A questão principal explorou a capacidade das técnicas ensinadas em equipar os alunos para cenários simulados e reais, ao mesmo tempo em que apontou para possíveis reformulações no currículo. Com o propósito geral de mensurar a eficácia e a relevância prática dessas técnicas, os propósitos específicos incluíram a averiguação de sua compatibilidade com simulações operacionais, o exame das opiniões dos participantes sobre sua utilidade no dia a dia e o mapeamento de deficiências na estrutura curricular.

Entre os principais indicadores obtidos, destacou-se a compatibilidade das técnicas com cenários simulados, registrada como positiva na maioria das avaliações, embora a correspondência com demandas de confrontos reais tenha sido parcial na maior parte dos casos. Os níveis de confiança para emprego em contextos autênticos revelaram confiança geral moderada, contrastando com a percepção de suficiência para enfrentar agressores, que indicou parcialidade ou inadequação na maioria das respostas.

Observou-se regularidade nos treinos, com predominância de ocorrências semanais ou quinzenais, e as contribuições operacionais enfatizaram a mitigação de riscos e a proteção individual como principais benefícios. Como restrições, sobressaíram a carga horária limitada como limitação dominante e o preparo inadequado como barreira principal, sugerindo priorizações em exercícios práticos adicionais e expansão da duração.

Os dados alinharam-se às contribuições teóricas existentes, revelando que a efetividade em treinamentos policiais surge da articulação entre exercícios intensos e reproduções fidedignas de cenários, priorizando o preparo físico e a observância de normas para o emprego da força, em oposição a abordagens excessivamente conceituais. Embora a maioria dos respondentes tenha notado preparo satisfatório ou parcial para o uso proporcional da força, evidenciando conformidade regulatória, as discrepâncias em suficiência e confiança sinalizam descompassos

entre a fase inicial de capacitação e as realidades do campo, delineando um currículo que consolida fundamentos, mas necessita de aperfeiçoamentos para lidar com complexidades.

Restrições inerentes ao trabalho envolveram a seleção não aleatória da amostra, marcada pela maioria de alunos em fase inicial e com contato recente ao treinamento, potencialmente limitando extrapolações para grupos com maior vivência. A participação mínima de instrutores, aliada à falta de avaliações ao longo do tempo, compromete paralelos com trajetórias profissionais, intensificados pela raridade de investigações focadas nos protocolos do CAPM.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, Lia Grego Muniz de et al. Aptidão física e lesões: 54 semanas de treinamento físico com policiais militares. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 23, p. 98-102, 2017.

BARROSO, Lucas Novaes; SOARES, Nathan Antônio; PEREIRA, Breno de Oliveira. O Uso Progressivo Das Força Policial Militar. **Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro**, v. 5, n. 1, 2022.

BITTNER, Egon. **Aspectos do trabalho policial**. 2. ed. São Paulo: Edusp, 2003.

CARNEIRO, Leonardo; SANTOS, Leandro Caitano. Jiu-Jítsu: Bem-estar emocional e físico dos militares praticantes um estudo no 1º Batalhão de Polícia Militar do Tocantins. **Humanidades & Inovação**, v. 6, n. 2, p. 235-243, 2019.

COSTA, Leon Denis da. A defesa pessoal como nível de força policial: Avaliação das técnicas do Manual de Defesa Pessoal Policial da Polícia Militar de Goiás. **RevPMMS**, Vol. 2, nº 1, fev/2025.

FERRAZ, Almir França et al. Programa de treinamento físico policial militar com foco institucional. **Revista Homens do Mato**, v. 16, 2016.

LIMA, Alexandre Henrique Silva; COELHO, Fernando Mendes. Aprimoramento Da Defesa Pessoal Como Último Recurso Para Lutar Contra Agressores Ativos Em Escolas Do Paraná. **RECIMA21-Revista Científica Multidisciplinar-ISSN 2675-6218**, v. 4, n. 9, p. e494122-e494122, 2023.

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.

REIS, Elyézer de Paula; VILARINHO, Tatiane Ferreira. Análise Da Matriz Curricular Do Curso De Habilitação De Oficiais Auxiliares Do Estado De Goiás. **Revista Brasileira de Estudos de Segurança Pública**, v. 14, n. 2, 2021.

SABOYA, Pâmela Costa Landim. A relevância do treinamento técnico-profissional de natureza prática para a prestação de um serviço público de qualidade pela Polícia Militar. In:

XV CONGRESSO DE HISTÓRIA DA EDUCAÇÃO DO CEARÁ, 15., 24-27. set. 2016, Fortaleza (CE). Anais... Fortaleza (CE): UFC, 2016, p.295-303.

SANDES, Wilquerson Felizardo. Uso não-letal da força na ação policial: formação, tecnologia e intervenção governamental. **Revista Brasileira de Segurança Pública**, v. 1, n. 2, p. 24-38, 2007.

TEIXEIRA, Paulo Augusto Souza. Processos de treinamento no uso da força para policiais militares da Região Sudeste: uma análise preliminar. **Revista Brasileira de Segurança Pública**, v. 3, n. 1, p. 6-19, 2009.

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 – TÍTULO

Prezado(a) Participante,

Você está sendo convidado(a) a participar da pesquisa intitulada "Avaliação da Eficácia do Treinamento de Defesa Pessoal na Formação dos Alunos do Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás", vinculada ao CAPM. O objetivo deste estudo é avaliar a eficácia das técnicas de defesa pessoal aplicadas na formação policial e identificar possíveis melhorias.

1. Procedimentos da Pesquisa

Sua participação consistirá em responder a um questionário online, aplicado via Google Forms, com perguntas de múltipla escolha sobre sua experiência com o treinamento de defesa pessoal, com duração aproximada de 10 a 15 minutos. O link será enviado por e-mail institucional.

2. Riscos e Benefícios

Não há riscos significativos associados à sua participação, além de possíveis desconfortos mínimos ao relatar experiências de treinamento. Você poderá interromper sua participação a qualquer momento. Os benefícios incluem a contribuição para a melhoria do currículo de formação do CAPM, promovendo policiais mais preparados.

3. Sigilo e Confidencialidade

Seus dados serão tratados com sigilo absoluto e utilizados exclusivamente para fins acadêmicos e científicos. Em nenhuma hipótese sua identidade será divulgada, garantindo o anonimato das informações fornecidas.

4. Participação Voluntária

Sua participação é totalmente voluntária. Você pode desistir a qualquer momento, sem prejuízo ou necessidade de justificativa. Para dúvidas, contate o pesquisador pelos meios disponibilizados.

5. Considerações Éticas

O projeto respeitará os preceitos éticos vigentes sobre procedimentos experimentais envolvendo seres humanos.

6. Contato para Esclarecimentos

Caso necessite de mais informações, estou à disposição pelo telefone (62) 99999-9999 ou pelo e-mail joao.silva@pmgo.gov.br.

Declaro que li, compreendi e concordo em participar desta pesquisa de forma livre e esclarecida.

APÊNDICE B – TÍTULO

Qual é seu status atual na PMGO?

- Aluno em formação no CAPM
- Policial na ativa
- Instrutor de treinamento
- Outro: _____

Há quanto tempo você foi exposto ao treinamento de defesa pessoal do CAPM?

- Menos de 1 ano
- 1 a 3 anos
- 3 a 5 anos
- Mais de 5 anos

Como você avalia a adequação das técnicas de defesa pessoal ensinadas para cenários operacionais simulados?

- Muito adequada
- Adequada
- Pouco adequada
- Inadequada

As técnicas refletem as demandas práticas de confrontos físicos reais?

- Sim, totalmente
- Sim, parcialmente
- Não, pouco
- Não sei

Qual é a frequência dos treinos práticos de defesa pessoal no curso?

- Semanal
- Quinzenal
- Mensal
- Raramente

As técnicas são suficientes para lidar com agressores em cenários simulados?

- Sim, totalmente
- Sim, parcialmente
- Não, insuficientes
- Não sei

Como você avalia sua confiança na aplicação das técnicas em situações reais?

- Muito confiante
- Confiante
- Pouco confiante
- Não confiante

As técnicas preparam adequadamente para o uso proporcional da força?

- Sim
- Não
- Parcialmente
- Não sei

Qual é a principal contribuição do treinamento para sua atuação operacional?

- Segurança pessoal
- Controle de confrontos
- Redução de riscos
- Nenhuma

Qual é a principal limitação do programa de treinamento de defesa pessoal?

- Carga horária insuficiente
- Falta de prática simulada
- Conteúdo desatualizado
- Falta de instrutores qualificados

Qual obstáculo mais dificulta a aplicação das técnicas em cenários reais?

- Treinamento insuficiente
- Cenários simulados irreais
- Falta de equipamentos
- Condições físicas dos policiais

Qual ajuste no currículo seria mais necessário para melhorar o treinamento?

- Mais treinos práticos
- Atualização das técnicas
- Maior carga horária
- Mais simulações realistas