

**TÍTULO:**  
**A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DE ARTES MARCIAIS VISANDO A DEFESA PESSOAL  
DE POLICIAIS MILITARES DO ESTADO DE GOIÁS NO TRABALHO OU EM SEU  
MOMENTO DE FOLGA.**

Gabriel Montalvão Tavares  
Pelotão Quebec, 7º CIA

**RESUMO**

Este artigo é fundamentado em um estudo conduzido por meio de uma abordagem qualitativa, utilizando um questionário fechado para validar a importância da prática de artes marciais por policiais militares lotados na Academia de Polícia Militar (CAPM) do Estado de Goiás, tanto durante o exercício de suas funções quanto em seus momentos de folga. A pesquisa buscou evidenciar que as artes marciais são utilizadas pelos policiais como uma estratégia para evitar o emprego da força letal durante o serviço, além de constatar que, em seus períodos de lazer, diversos agentes de segurança pública recorrem à prática da luta como meio de defesa pessoal. Ao final do estudo, foi observada a clara necessidade da prática contínua das artes marciais para a manutenção da saúde mental dos participantes da pesquisa. Os resultados indicaram que a arte marcial desempenha um papel significativo no bem-estar psicológico dos policiais, conforme relatado por eles próprios.

**ABSTRACT**

This article is based on a study conducted through a qualitative approach, using a closed questionnaire to substantiate the importance of practicing martial arts by Military Police officers in the State of Goiás, both during their work and in their leisure time, particularly those stationed at the Military Police Academy (CAPM). The research aimed to demonstrate that martial arts are employed by police officers in their duties to prevent the use of lethal force. It also found that, during off-duty hours, many law enforcement officers utilized martial arts for self-defense. Ultimately, the study highlighted the essential nature of martial arts practice for maintaining the mental health of the respondents, who affirmed that martial arts contribute significantly in this regard.

## 1. INTRODUÇÃO

O exercício da profissão de policial militar demanda não apenas o domínio das técnicas de tiro, mas também um controle extremo do corpo e conhecimento sobre formas de neutralização ou imobilização de infratores que representem perigo iminente. Diante disso, torna-se imperativo analisar as técnicas mais eficientes para a neutralização de suspeitos, visando evitar riscos tanto para o policial quanto para terceiros.

A prática de artes marciais pelos policiais militares do Estado de Goiás assume um papel crucial na preservação da ordem pública, contribuindo não apenas para a manutenção da aptidão física, mas também como uma forma de esporte. Ao incorporar a arte marcial em sua rotina, o policial não apenas se protege a si mesmo e aos outros, mas também reduz a necessidade do uso da força letal, possibilitando a aplicação de técnicas de imobilização e neutralização.

Nesse contexto, o presente trabalho busca analisar as vantagens da prática das artes marciais para os policiais militares de Goiás, visando manter sua saúde física e facilitar o cumprimento de seus deveres sem recorrer ao uso de armas de fogo. Além disso, pretende-se destacar para os membros da corporação e para a população em geral que as artes marciais desempenham um papel crucial na qualidade de vida do policial e na segurança de seu trabalho.

O objetivo é também constatar a relevância da prática das artes marciais para a defesa pessoal dos policiais militares, tanto no momento de trabalho quanto nos momentos de folga. O trabalho visa identificar as artes marciais mais praticadas pelos policiais, entrevistá-los para quantificar e analisar o uso da defesa pessoal, avaliar os dados obtidos, analisar o POP 109 e suas contribuições para o trabalho policial.

Este artigo busca reunir informações essenciais para analisar como as artes marciais beneficiam os agentes de segurança pública em suas atividades profissionais e pessoais. Não se limitará a examinar apenas os benefícios físicos e psicológicos, mas também a efetividade das artes marciais no desempenho das funções policiais.

Ao finalizar este trabalho, almejo oferecer uma visão que destaque as artes marciais e a defesa pessoal como ferramentas essenciais para o bem-estar físico e mental do policial, tanto em abordagens em serviço quanto em seus períodos de descanso. Adicionalmente, será realizada uma pesquisa para coletar as experiências e perspectivas dos policiais militares de Goiás em relação aos benefícios das artes marciais em suas vidas profissionais e pessoais.

## **2 REVISÃO DE LITERATURA**

### **2.1 SEGURANÇA PÚBLICA DE GOIÁS**

A polícia militar é a provedora da paz e da ordem no Estado de Goiás, dito isso é necessário frisar que a segurança pública segundo o Art. 144º da Constituição Federal de 1988, é um dever do Estado, direito e responsabilidade de todos, pois visa a preservação da ordem pública (BRASIL, 1988). Portanto, cabe ressaltar que a Polícia militar representa o Estado em todas suas ações e deve com os meios necessários neutralizar qualquer ameaça à segurança da sociedade, pois está revestida pelo poder de polícia concedido pelo Estado.

§ 5º Às polícias militares cabem a polícia ostensiva e a preservação da ordem pública; aos corpos de bombeiros militares, além das atribuições definidas em lei, incumbe a execução de atividades de defesa civil.

Ainda cabe frisar que de acordo com o Art. 124º da Constituição Estadual de Goiás a polícia militar é instituição permanente organizada com base na disciplina e na hierarquia, a qual é atribuída a função de preservação da ordem pública (GOIÁS, 1989). Sendo assim, fica claro que a polícia militar tem o dever de preservar vidas e garantir os direitos humanos da sociedade goiana.

Ainda de acordo com a Constituição Estadual de Goiás:

Art. 124. A Polícia Militar é instituição permanente, organizada com base na disciplina e na hierarquia, competindo-lhe, entre outras, as seguintes atividades: I - o policiamento ostensivo de segurança; II - a preservação da ordem pública; III - a polícia judiciária militar, nos termos da lei federal; IV - a orientação e instrução da Guarda Municipal, quando solicitadas pelo Poder Executivo municipal; V - a garantia do exercício do poder de polícia, dos poderes e órgãos públicos estaduais, especialmente os das áreas fazendária, sanitária, de uso e ocupação do solo e do patrimônio cultural.

Dessa maneira, fica claro a função da polícia militar de servir e proteger a sociedade, para isso é necessário que ocorra sua especialização, e a luta tem esse sentido visto que torna o policial mais preparado para cumprir seu dever. Com esse pensamento, o policial deve procurar se especializar cada vez mais nessa área, para que possa desempenhar seu papel com maestria.

A polícia militar de todos os Estados possui diante do Estado a autorização lícita para usar a força para garantir a manutenção da paz e da ordem, utilizando o componente legal denominado poder de polícia. Corroborando então com o uso da força pelo policial militar do Estado de Goiás para preservar a paz e a ordem.

O conselho nacional do ministério público determina:

Atividade da administração pública que, limitando ou disciplinando direito, interesse ou liberdade, regula a prática de ato ou a abstenção de fato, em razão de interesse público concernente à segurança, à higiene, à ordem, aos costumes, à disciplina da produção e do mercado, ao exercício de atividades econômicas dependentes de concessão ou autorização do Poder Público, à tranqüilidade pública ou ao respeito à propriedade e aos direitos individuais ou coletivos. É regular o exercício do poder de polícia quando desempenhado pelo órgão competente nos limites da lei aplicável, com observância do processo legal e, tratando-se de atividade que a lei tenha como discricionária, sem abuso ou desvio de poder.

Portanto fica nítido que o agente de segurança tem legitimidade para usar as artes marciais para se proteger e para proteger o direito de terceiros, por meio do poder de polícia que legitima sua ação. Dessa forma o policial pode aplicar técnicas de luta para imobilizar ou neutralizar o suspeito e não ser acusado por leigos de abuso do poder, visto que está revestido de uma norma legal para realizar essas ações.

## **2.2 AS ARTES MARCIAIS A DEFESA PESSOAL E O POLICIAL MILITAR**

A defesa pessoal é um conjunto de movimento de ataque e defesa, retirados de uma ou mais artes marciais, que tem o objetivo de promover a defesa pessoal do praticante ou de terceiros, sendo potencializado o físico, mental e emocional (Alecrim; Macêdo, 2016). Dessa maneira, fica nítido que a defesa pessoal é um meio necessário para assegurar a proteção do policial militar tanto no seu momento de trabalho quanto em seu momento de folga, visto que diariamente o policial deve estar alerta para potenciais riscos à sua integridade física.

De acordo com José João Castelo:

A defesa pessoal define-se como a capacidade que temos de nos prevenirmos contra eventuais agressores e possuímos conhecimentos e prática de movimentos que nos permitam o controle das situações perigosas. É um sistema de defesa pessoal direcionado para a rua em situações de ameaça real. O que distingue a Defesa Pessoal de todas as artes marciais existentes, é o facto de não ter tradição nem competição, porque na rua não há regras. Mas sim, um sistema de defesa/ataque criado para ser

eficaz numa situação real de perigo decorrente no dia-a-dia.

As artes marciais são técnicas de luta, que possui registro com origem no extremo Oriente, sendo que ao longo do tempo foram surgindo muitas variantes que tinham relação com o conhecimento de defesa pessoal (Frazão, 2022). Hoje as artes marciais se tornaram atividades esportivas, podemos listar algumas que são de grande valia para a polícia militar, como por exemplo: Karatê, judô, aikido, krav magá, jiu-jitsu, muay thai e taekwondo.

De acordo com o conselho regional de educação física da 4º região:

As Artes Marciais devem ser entendidas por atividades de formação militar e devem ser enquadradas no âmbito das competências (legislativas, profissionais e cíveis) a que se destina. Apesar de seu uso pelo “senso-comum”, não deve se confundir com a atividade que de fato emergiu durante a sociedade contemporânea, que a vincula ao esporte. As Artes Marciais devem ser entendidas por atividades de formação militar e devem ser enquadradas no âmbito das competências (legislativas, profissionais e cíveis) a que se destina. Apesar de seu uso pelo “senso-comum”, não deve se confundir com a atividade que de fato emergiu durante a sociedade contemporânea, que a vincula ao esporte.

Na polícia militar existem meios necessários para a utilização das artes marciais, de acordo com o Procedimento operacional padrão da polícia militar do Estado de Goiás, existe o uso seletivo da força que inicia-se com procedimentos relacionados à defesa pessoal e evoluem para o uso da força letal por parte do policial (POP, 2023). Diante disso, é importante analisar que a prática da defesa pessoal ajuda o policial a controlar possíveis ocorrências e solucioná-las antes que evoluam para o uso de meios letais, ajudando assim a preservar vidas.

Existem estudos como o de Silva Filho e Moreira (2018), que mostram que o uso incorreto da força por parte de policiais militares pode deixar a polícia militar com uma imagem negativa perante a população. Corroborando com o exposto, deve então o agente de segurança pública praticar determinada arte marcial para se tornar um perito nessa área e no momento da aplicação da força garantir que não será desproporcional em seu uso.

O momento de folga do policial militar é visto como aquele em que não está fardado realizando o policiamento preventivo ou repressivo, e é nesse período que o policial deve redobrar sua atenção para eventuais riscos. Diante disso, o momento de folga é muito perigoso, pois de acordo com dados da 17º edição do anuário de segurança pública, que se refere a morte de policiais no ano de 2022, foram mortos 173 policiais e desses a cada 7 em cada 10 foram assassinados no seu momento de folga (Garcia, 2023).

Diante de todo exposto, deve-se inicialmente listar os diversos motivos que a importância da prática de artes marciais visando a defesa pessoal de policiais militares do Estado de Goiás no trabalho ou em seu momento de folga possuem. São eles: segurança pessoal, proteção dos cidadãos, uso proporcional da força, controle de suspeitos, confiança e competência, redução de lesões e controle físico.

Visando corroborar com o exposto acima, deve ser diretamente tratado que o policial deve passar por treinamentos e nivelamentos durante seu expediente, pois seria por meio da polícia oferecendo cursos que o policial iria se especializar na área (Rinkoski, 2003). Dessa forma, devemos apontar a instituição polícia militar como responsável de introduzir em seu operador de segurança, o conhecimento sobre artes marciais e assim motivá-lo a praticar essa arte marcial em seu período de folga.

Ainda de acordo com Rinkoski:

A defesa pessoal não deve ser considerada pela Polícia Militar apenas como um meio de treinar o homem para sua atividade, de forma que possa enfrentar situações adversas, dominar agressores e causar o mínimo de lesões. Ela é, antes de tudo, um grande mecanismo de equilíbrio do homem e, praticada como atividade física complementar, desenvolve a forma física (condicionamento, resistência, flexibilidade, aparência, força), desenvolve aspectos psicológicos (harmoniza a mente, disciplina, controle de emoções, relaxamento, busca de equilíbrio, meio de extravasar sentimentos, tais como frustração, raiva, tristeza, estresse, ansiedade).

Portanto, diante do exposto pode-se tratar a arte marcial como um minimizador de lesões, que equilibra o homem e desenvolve sua forma física, desenvolve aspectos psicológicos de disciplina, controle de emoções e afins. Dessa maneira, como já evidenciado antes, a arte marcial não se trata apenas de ajudar o policial em sua defesa pessoal, mas torná-lo um sujeito melhor.

As modalidades de lutas e artes marciais são diversas, mas existem algumas já listadas acima que são de extrema importância e mais benéficas para vida do agente de segurança pública, segue abaixo:

- a. Jiu-Jitsu: É uma arte marcial japonesa que tem foco em imobilizar aplicando técnicas e golpes corporais, normalmente é praticada no chão e utiliza as chamadas “chaves” para imobilizar o oponente.
- b. Muay Thai: É advindo da Tailândia, combina chutes, socos, utilizando punhos, pernas,

braços, cotovelos, joelhos e pés.

- c. Krav Magá: São golpes curtos, que utilizam o próprio corpo como arma de defesa, com o objetivo de defender e impedir a agressão do oponente, é muito eficaz para defesa pessoal.
- d. Aikido: É oriunda do Japão, tem marcante foco defensivo, e busca a neutralização do agressor por meio de esquivas e rotações.
- e. Karatê: Também oriunda do Japão, o karatê utiliza as mãos livres para neutralizar o oponente, tem como foco o uso de socos e chutes de forma cadenciada e bem executada.
- f. Taekwondo: É uma arte marcial Coreana, e consiste no uso das mãos e das pernas, é marcante pela realização de chutes bem feitos com foco de neutralizar o oponente por meio deles.

Diante do apresentado então, devemos ter o enfoque maior nessas artes marciais, visto que são elas as mais comuns no dia a dia do policial, por serem mais eficientes em sua vida profissional e particular.

De acordo com Romani, podemos observar:

O treinamento deixaria os policiais preparados para agir em casos de emergência e evitaria situações extremas. Nos estados brasileiros que utilizam artes marciais no treinamento de agentes, as técnicas mais utilizadas são o Jiu-Jitsu e o Karatê. Já em Israel, a arte marcial ensinada é o Krav Magá.

A fala de Romani portanto corrobora com o apresentado acima, que comprova que o karatê e o jiu-jitsu são artes marciais praticadas dentro das academias de polícia do Brasil. E observando no Estado de Goiás, as artes marciais apresentadas anteriormente são práticas durante os cursos de formação e cursos de aperfeiçoamento, visto que são extraídas as necessidades do agente de segurança pública, realizando assim a disciplina de defesa pessoal para policiais militares do Estado.

Observando o exposto neste trabalho, deve-se seguir a linha de que a defesa pessoal e arte marcial caminham lado a lado, pois uma complementa a outra, e o policial que procura se especializar se vê obrigado a aprender tais métodos. A polícia militar além de oferecer aulas e instruções sobre essas modalidades, se mostra aberta para instrutores e professores com vasto conhecimento repassar para demais alunos, assim fomentando a prática dessas lutas por parte dos policiais.

Concluindo, o policial militar deve praticar artes marciais, para melhorar sua capacidade física, motora, psicológica, disciplina e foco, pois por ter uma jornada de trabalho estressante deve obter um meio de externar seus sentimentos. Corrobora com isso todos os textos expostos

sobre o tema, que mostram essa necessidade por parte não só do policial militar, mas de todos agentes de segurança pública do Estado de Goiás e do Brasil.

### 3 METODOLOGIA

O estudo será conduzido por meio de uma abordagem qualitativa, com o intuito de explorar a suspeita de que a defesa pessoal é de extrema importância para os profissionais de segurança pública, especialmente os policiais militares. O trabalho terá um caráter descritivo, buscando explicar e compreender, por meio de entrevistas com policiais militares, a utilidade da defesa pessoal para esses profissionais.

A pesquisa exigirá a formulação de perguntas específicas alinhadas aos objetivos geral e específicos. Os resultados obtidos serão reunidos e comparados ao final do estudo. A abordagem qualitativa é escolhida devido à ênfase na exploração e compreensão do fenômeno em questão, em detrimento da quantificação.

O trabalho será conduzido em duas fases: uma revisão bibliográfica e uma pesquisa de campo, esta última utilizando artigos publicados de 2007 até a atualidade. O problema central abordado é: as artes marciais são utilizadas corretamente como técnica de defesa pelos policiais militares do Estado de Goiás? Além disso, questiona-se se esses profissionais praticam artes marciais durante o período de folga para aprimorarem suas habilidades e se essas técnicas são efetivamente aplicadas durante o trabalho e nos momentos de lazer. A utilização otimizada do POP 109 também é explorada.

Os estudos foram identificados no Google Acadêmico, empregando palavras-chave como "arte marcial", "defesa pessoal", "luta", "polícia militar" e "segurança pública". A seleção dos artigos incluiu a análise criteriosa da relevância direta ao tema proposto. Artigos que, mesmo contendo as palavras-chave, não dialogavam diretamente foram excluídos.

A análise sistematizada ocorreu em etapas distintas: formulação do problema, seleção de estudos, análise crítica, exposição de dados, discussão e interpretação dos resultados. A revisão bibliográfica proporcionou uma base teórica sólida, enquanto a pesquisa de campo permitiu a extração de dados relevantes diretamente relacionados ao tema, apresentados de forma resumida neste trabalho.

## 4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Inicialmente, é relevante salientar que, conforme mencionado anteriormente, foi conduzido um questionário composto por perguntas fechadas, abordando o tema das artes marciais. Destaca-se que o referido questionário foi respondido por 88 membros da Polícia Militar, lotados no Comando de Academia de Polícia Militar (CAPM) de Goiás.

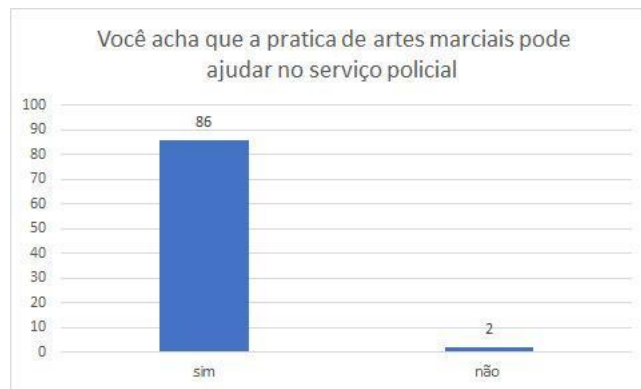
Dessa forma, serão apresentados de maneira sucinta os gráficos que elucidam os resultados obtidos no âmbito da pesquisa. Em seguida, serão discutidos e interpretados os significados desses resultados, culminando nas conclusões pertinentes ao estudo. Para tanto, a seguir são apresentados os resultados, discussões e suas implicações.



Fonte: Autor (2023).

Na abordagem inicial da pesquisa, foi indagado se os participantes têm envolvimento na prática de alguma arte marcial. Dos 88 Policiais Militares consultados, 61 afirmaram participar ativamente, enquanto 27 indicaram não ter tal envolvimento. Importante ressaltar que a prática de artes marciais proporciona aos policiais não apenas uma especialização para suas funções, mas também uma forma de lazer e distração durante os momentos de folga.

É notável que a grande maioria dos policiais entrevistados no Comando de Academia de Polícia Militar (CAPM) de Goiás está envolvida na prática de artes marciais. Este dado é positivo tanto para a instituição policial quanto para a vida pessoal desses profissionais. Assim, pode-se inferir que, na referida Academia, a prática de alguma arte marcial é uma tendência entre os policiais, contribuindo para seu desenvolvimento pessoal e profissional.



Fonte: Autor (2023)

Na indagação anterior, observa-se praticamente uma unanimidade entre os Policiais do CAPM, concordando que a prática de artes marciais é fundamental para o desempenho das atividades policiais. Evidencia-se, assim, que esses profissionais têm plena consciência da extrema importância da arte marcial em seu contexto profissional. Mesmo entre aqueles que declararam não praticar artes marciais, percebe-se que reconhecem a relevância desta prática para o efetivo exercício de suas funções.

Essa constatação ressalta a significativa importância da prática de artes marciais para os agentes de segurança pública, não apenas como meio de defesa pessoal, mas também como uma via para aprimorar suas habilidades técnicas. É imperativo destacar que a prática de lutas deve ser encarada como uma forma de especialização do profissional, uma vez que será incorporada de maneira rotineira em suas atividades laborais.



Fonte: Autor (2023)

Durante seus momentos de folga, 45 dos 88 policiais militares afirmaram ter recorrido à prática de artes marciais como meio de autodefesa. Logo, fica evidente que, em sua maioria,

a utilização da arte marcial se revelou essencial para preservar a integridade desses profissionais. Essa constatação destaca a importância crucial da arte marcial como uma ferramenta eficaz na prevenção de situações mais adversas para os policiais durante seus períodos de descanso.

Diante desse dado, é plausível inferir que o treinamento em lutas contribui para evitar o uso de meios letais por parte do policial em sua defesa durante o tempo de folga. Tal abordagem não apenas resguarda juridicamente o policial, mas também protege a vida do indivíduo envolvido na situação. Portanto, a prática da luta se mostra necessária para os policiais em seus momentos de folga, proporcionando-lhes meios efetivos de se protegerem contra potenciais riscos.



Fonte: Autor (2023)

A pergunta anterior reforça uma percepção amplamente compartilhada pela sociedade: a arte marcial possui o poder de beneficiar a saúde mental do policial, contribuindo para que ele desempenhe suas funções com excelência. Nesse contexto, é relevante ressaltar que os policiais militares reconhecem a importância fundamental da arte marcial não apenas como meio de defesa contra ameaças no exercício de suas funções, mas também como uma ferramenta para lidar com as dificuldades, problemas e ansiedades decorrentes de suas jornadas de trabalho.

Portanto, a consciência por parte dos policiais sobre o papel multifacetado da arte marcial, que vai além da autodefesa, destaca seu valor como uma prática que contribui para a saúde mental e o bem-estar geral desses profissionais. Esse entendimento reforça a ideia de que a inserção da arte marcial na rotina desses policiais não apenas aprimora suas habilidades profissionais, mas também proporciona uma válvula de escape para as pressões emocionais associadas ao seu trabalho.



Fonte: Autor (2023)

Concluindo o questionário, foi evidenciado que, dos 88 policiais consultados, 50 já recorreram à arte marcial como meio de defesa em serviço, evitando assim o uso da força letal. Essa prática não só preserva a vida do suspeito, mas também permite que o policial desempenhe suas funções com maestria. Torna-se claro, portanto, que, durante o serviço, a arma de fogo deve ser considerada a última opção pelos policiais militares, destacando a importância do uso seletivo da força e da incorporação da arte marcial nesse contexto.

Diante de todas as considerações apresentadas, é possível inferir, através desta discussão, que a arte marcial é não apenas relevante nos momentos de folga do policial para sua defesa pessoal, especialização e preservação da saúde mental, mas também desempenha um papel crucial em suas atividades profissionais. Em resumo, a prática de lutas é indispensável para que o policial possa conter suspeitos no desempenho de suas funções, conforme atestado pelos resultados do questionário apresentado.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente artigo teve como objetivo verificar a importância das artes marciais para a defesa pessoal dos policiais militares, tanto durante o trabalho quanto nos momentos de folga. A pesquisa realizada confirmou que a defesa pessoal se revelou um meio eficaz de proteção e especialização para os agentes de segurança pública. Dessa forma, constatou-se que a Polícia pode utilizar a especialização em artes marciais como parte integrante da preparação de seus policiais para o desempenho eficiente de suas funções.

A entrevista realizada corroborou com pesquisas renomadas, evidenciando que as artes marciais são instrumentos de defesa tanto durante o serviço quanto nos períodos de lazer. O questionário confirmou que muitos policiais já utilizaram essas técnicas para se proteger em ambos os contextos, reforçando a premissa de que a aplicação da luta é uma alternativa antes do recurso a meios letais.

Outro aspecto previamente mencionado e corroborado pela pesquisa é que a prática de artes marciais contribui para a saúde mental do indivíduo e pode melhorar significativamente sua qualidade de vida. As respostas obtidas praticamente unânimes destacaram que os policiais se sentem melhor após a prática de alguma forma de luta.

Diante desse cenário, este trabalho aponta que a Polícia Militar do Estado de Goiás deve continuar investindo na especialização em defesa pessoal para sua infantaria, pois a sistematização da pesquisa demonstrou a extrema necessidade de que os profissionais de segurança pública possuam conhecimento em alguma arte marcial. Observa-se também o esforço dos instrutores no Centro de Formação Policial (CFP) em fornecer informações relevantes, por meio da criação de manuais atualizados e de alta qualidade.

A Polícia Militar do Estado de Goiás já investe de maneira expressiva no tema abordado neste artigo. No entanto, é reforçado aqui que esse investimento deve ser mantido, garantindo que todo policial que ingresse na corporação esteja atualizado sobre o tema. Além disso, é destacado que os policiais devem utilizar a prática das artes marciais em seus momentos de lazer para a manutenção de sua saúde física e mental, além de aprimorarem suas habilidades.

Em conclusão, reforça-se que a defesa pessoal deve ser priorizada antes do uso da força letal, visando resguardar juridicamente o policial e preservar vidas, uma vez que muitas ocorrências podem ser controladas eficientemente por meio de técnicas de imobilização. O

objetivo deste artigo foi alcançado ao validar os pontos levantados por meio do questionário e da revisão bibliográfica.

## REFERÊNCIAS

- Alecrim, J. V. C., & Macêdo, K. S. (2016). DEFESA PESSOAL: FUNDAMENTOS E PRÁTICA. V Fórum de Integração Ensino, Pesquisa, Extensão e Inovação Tecnológica do IFRR. V. 3 n. 2 (2016): V Fórum de Integração Ensino, Pesquisa, Extensão e Inovação Tecnológica do IFRR.
- BRASIL. [Constituição (1988)]. Constituição da República Federativa do Brasil de 1988. Brasília,. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/constituicao/constituicao.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm).
- Castelo, J. J. (2022). Afinal o que é Defesa Pessoal?. Disponível em: <https://clubedefesapessoal.pt/defesa-pessoal/>
- GOIÁS. [Constituição (1989)]. Constituição de Goiás de 1989, Goiás. Disponível em: [https://publicacoes.al.go.leg.br/biblioteca/constituicao\\_de\\_goiias.pdf](https://publicacoes.al.go.leg.br/biblioteca/constituicao_de_goiias.pdf)
- Martins, H. H. T. de S.. (2004). Metodologia qualitativa de pesquisa. Educação E Pesquisa, 30(2), 289–300. <https://doi.org/10.1590/S1517-97022004000200007>
- Patias ND, Hohendorff JV. Critérios de qualidade para artigos de pesquisa qualitativa. Psicol Estud [Internet]. 2019;24:e43536. Available from: <https://doi.org/10.4025/psicoestud.v24i0.43536>
- PMGO.Procedimento Operacional Padrão 4º edição. POP 109: USO SELETIVO DA FORÇA, PAG 51;
- Rinkoski, F. L. (2003). A DEFESA PESSOAL E SUA RELAÇÃO COM A QUALIDADE DO SERVIÇO PRESTADO PELO POLICIAL-MILITAR.;
- Vaz, J. E. C., & Lazarotto, A. C. (2023). A importância do treinamento contínuo em defesa pessoal para a atividade policial militar. Brazilian Journal of Development, 9(7), 21304–21319. <https://doi.org/10.34117/bjdv9n7-007>

