



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



THIAGO HENRIQUE MOREIRA DA FÉ

**JIU-JITSU COMO FERRAMENTA PARA O BEM ESTAR EMOCIONAL DOS
POLICIAIS MILITARES**

GOIÂNIA-GO

2024

THIAGO HENRIQUE MOREIRA DA FÉ

**JIU-JITSU COMO FERRAMENTA PARA O BEM ESTAR EMOCIONAL DOS
POLICIAIS MILITARES**

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 da Prof^ª. Me. Mônica Marra de Oliveira Santos.

GOIÂNIA-GO

2024

JIU-JITSU COMO FERRAMENTA PARA O BEM ESTAR EMOCIONAL DOS POLICIAIS MILITARES

JIU-JITSU AS A TOOL FOR THE EMOTIONAL WELL-BEING OF MILITARY POLICE OFFICERS

Thiago Henrique Moreira da Fé*
Mônica Marra de Oliveira Santos**

RESUMO

O objetivo geral deste estudo é verificar, a partir do ponto de vista dos pesquisados, se o uso do Jiu-Jitsu como ferramenta contribui para o bem-estar emocional dos policiais militares do Estado de Goiás. A abordagem quantitativa por meio de questionário fechado permitiu a coleta de dados que refletem o ponto de vista dos participantes, oferecendo uma visão ampla sobre os efeitos do Jiu-Jitsu no bem-estar emocional dos policiais militares do Estado de Goiás. A análise dos dados por meio de gráficos proporciona uma compreensão visual clara das respostas, facilitando a identificação de padrões e tendências. O resultado dessa pesquisa fornecer insights valiosos para a instituição de segurança pública, subsidiando decisões relacionadas ao investimento em programas de treinamento em Jiu-Jitsu e outras práticas que promovam o bem-estar dos policiais militares. Baseado no desenvolvimento da pesquisa foi possível concluir que o investimento da instituição de segurança pública no treinamento de Jiu-Jitsu é de extrema importância para aprimorar a qualidade de vida, o bem-estar físico e emocional dos agentes, além de fornecer habilidades essenciais para lidar com situações estressantes e promover o autocontrole. A prática regular do Jiu-Jitsu oferece benefícios significativos para a saúde e o condicionamento físico dos policiais, contribuindo para a melhoria da resistência, força muscular e saúde cardiovascular. Ajuda a lidar com situações de estresse e tensão no exercício de suas funções. Através do aprendizado de defesa pessoal e técnicas de controle, os agentes adquirem autoconfiança, autocontrole e capacidade de tomar decisões rápidas e eficazes em situações desafiadoras.

Palavras-chave: Jiu-Jitsu; Policiais Militares; Bem-estar; Autocontrole; Saúde.

ABSTRACT

The general objective of this study is to verify, from the point of view of those surveyed, whether the use of Jiu-Jitsu as a tool contributes to the emotional well-being of military police officers in the State of Goiás. The quantitative approach through a closed questionnaire allowed the collection of data that reflects the participants' point of view, offering a broad view of the effects of Jiu-Jitsu on the emotional well-being of military police officers in the State of Goiás. Data analysis through graphs provides a clear visual understanding responses, facilitating the identification of patterns and trends. The results of this research provide valuable insights for the public security institution, supporting decisions related to investment in Jiu-Jitsu training

* Aluno do Curso de Formação de Praças – 2ª Turma, Especialização em Polícia e Segurança Pública do Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás. Email: thiago_hmf@hotmail.com. Telefone: (65) 99913-6802

** Orientadora. Professora da Especialização em Polícia e Segurança Pública do Comando da Academia de Polícia Militar. Graduado em Matemática e Mestre em Educação em Ciências Matemáticas. Email: monicamarra79@gmail.com. Telefone: (62) 98228-4791

programs and other practices that promote the well-being of military police officers. Based on the development of the research, it was possible to conclude that the public security institution's investment in Jiu-Jitsu training is extremely important to improve the quality of life, physical and emotional well-being of agents, in addition to providing essential skills to deal with stressful situations and promote self-control. Regularly practicing Jiu-Jitsu offers significant benefits to the health and physical conditioning of police officers, contributing to improved endurance, muscular strength and cardiovascular health. Helps to deal with situations of stress and tension when carrying out their duties. Through learning self-defense and control techniques, agents acquire self-confidence, self-control and the ability to make quick and effective decisions in challenging situations.

Keywords: Jiu-Jitsu; Military Police; Well-being; Self control; Health.

1 INTRODUÇÃO

O Jiu-Jitsu tem se mostrado uma ferramenta eficaz para promover o bem-estar emocional dos policiais militares do Estado de Goiás. A prática dessa arte marcial não apenas oferece benefícios físicos, como o aumento da resistência e da força, mas também contribui para o equilíbrio mental e emocional dos agentes de segurança. Ao participarem de treinamentos e competições de Jiu-Jitsu, os policiais têm a oportunidade de liberar o estresse acumulado no dia a dia da profissão, melhorar a autoconfiança e desenvolver habilidades de autodefesa. Além disso, o Jiu-Jitsu promove um ambiente de camaradagem e trabalho em equipe, onde os policiais podem compartilhar experiências e fortalecer os laços de solidariedade, criando uma rede de apoio essencial para o enfrentamento dos desafios diários da profissão.

A prática regular do Jiu-Jitsu pode proporcionar benefícios para a saúde mental, ajudando os policiais a lidar com o estresse e a pressão do trabalho policial. A disciplina e o foco exigidos pela arte marcial também podem contribuir para a melhoria da concentração e da tomada de decisões em situações de risco. Esses benefícios têm sido observados em diversos contextos, com relatos de melhorias no bem-estar físico e emocional dos policiais que incorporaram o Jiu-Jitsu em sua rotina (Carneiro, 2019).

A relevância do Jiu-Jitsu como ferramenta para o bem-estar emocional dos policiais militares do Estado de Goiás é evidente diante dos desafios e demandas emocionais enfrentados por esses profissionais. O Jiu-Jitsu oferece uma forma saudável de lidar com o estresse e a pressão inerentes à profissão policial, proporcionando um ambiente seguro para a expressão de emoções e a liberação de tensões acumuladas. Além disso, a prática dessa arte marcial promove o desenvolvimento de habilidades de autorregulação emocional, autoconfiança e resiliência, que são fundamentais para lidar com situações de confronto e adversidades no trabalho. O Jiu-Jitsu beneficia as instituições da PM, pois incentiva o trabalho em equipe e a solidariedade entre os policiais, criando uma rede de apoio mútuo que fortalece o bem-estar emocional individual e coletivo. Ao investir no Jiu-Jitsu como ferramenta para o bem-estar emocional dos policiais militares, o Estado de Goiás se beneficia, uma vez que estará investindo na saúde mental e no desempenho desses profissionais, contribuindo para uma polícia mais preparada e eficiente (Lima et al., 2016).

No ponto de vista dos pesquisados o uso do Jiu-Jitsu traz como ferramenta o bem-estar emocional dos policiais militares do Estado de Goiás? É possível que haja reconhecimento

adequado por parte da instituição sobre os benefícios dessa prática para a saúde mental dos agentes de segurança?

O objetivo geral deste estudo é verificar, a partir do ponto de vista dos pesquisados, se o uso do Jiu-Jitsu como ferramenta contribui para o bem-estar emocional dos policiais militares do Estado de Goiás. Além disso, busca-se avaliar se há um reconhecimento adequado por parte da instituição acerca dos benefícios dessa prática para a saúde mental dos agentes de segurança.

- Investigar a percepção dos policiais militares do Estado de Goiás em relação aos efeitos do Jiu-Jitsu no seu bem-estar emocional;
- Analisar as políticas e diretrizes institucionais existentes em relação ao reconhecimento e promoção do Jiu-Jitsu como uma ferramenta para a saúde mental dos agentes de segurança em Goiás;
- Identificar se existe possíveis obstáculos e desafios enfrentados na implementação e promoção do Jiu-Jitsu como prática de cuidado emocional entre os policiais militares.

A metodologia de pesquisa de campo, utilizando o método quantitativo, será realizada por meio de um questionário fechado aplicado aos policiais militares do Estado de Goiás no CAPM. O questionário abordará questões relacionadas ao ponto de vista dos participantes sobre os efeitos do Jiu-Jitsu no bem-estar emocional do policial militar. A análise dos dados coletados será feita por meio de gráficos, permitindo uma visualização clara das respostas e identificação de padrões.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 HISTÓRIA DO JIU-JITSU

Segundo alguns historiadores, a prática do Jiu-Jitsu teve origem na Índia, onde monges budistas o utilizavam como forma de autodefesa. Preocupados com a necessidade de se protegerem, desenvolveram técnicas que permitiam que uma pessoa mais fraca pudesse se defender de um oponente mais forte (Maciel, 2019).

Posteriormente, o Jiu-Jitsu foi aperfeiçoado no Japão, onde nas escolas de samurais, a arte era utilizada para treinar os guerreiros em situações em que eles estivessem desarmados. Essa prática se tornou fundamental para os samurais em combate corpo a corpo. Diferentemente de outras artes marciais, o jiu-jitsu não tem uma única origem e percorreu um longo caminho no continente asiático antes de chegar ao Japão, onde se desenvolveu. Suas origens podem remontar a épocas mais antigas do que se imagina, como evidenciado por artefatos como uma

escultura da Babilônia do 3º milênio a.C., que retrata duas pessoas praticando técnicas de Jiu-Jitsu (Da Costa, 2006; Carneiro, 2019).

Maciel (2019) afirmam que após passar por países como Ceilão, Índia e Tibet, o Jiu-Jitsu chegou ao Japão e foi desenvolvido pelos samurais durante o período feudal, quando a sociedade enaltecia a nobreza dos samurais. Nesse contexto, o Jiu-jitsu se tornou uma prática obrigatória para os jovens que seriam futuros samurais, ao lado de atividades como pintura, cavalaria, esgrima e literatura.

No Brasil, o Jiu-Jitsu ganhou destaque através da família Gracie, que desenvolveu e popularizou a modalidade como a conhecemos hoje. Através de competições e demonstrações de eficácia em combates reais, o Jiu-Jitsu se espalhou pelo mundo e se tornou uma das artes marciais mais praticadas. A história do Jiu-Jitsu descreve como uma arte marcial com uma rica tradição e evolução ao longo dos séculos.

Carneiro (2019) esclarece que, à medida que os samurais aprimoravam suas habilidades, o jiu-jitsu passou por uma evolução, tornando-se uma prática voltada para a guerra. Isso levou à inclusão de diversas técnicas, como mordidas, uso de armas e ataques aos olhos, além dos golpes corpo a corpo tradicionais, como chaves, estrangulamentos e imobilizações. Mesmo após o declínio dos samurais, os japoneses continuaram a aprimorar o jiu-jitsu. Por volta de 1880, Jigoro Kano, um jovem professor de jiu-jitsu que mais tarde se tornaria funcionário do Ministério da Cultura do Japão, desenvolveu um novo estilo da arte marcial. Kano introduziu técnicas inovadoras e adaptou muitas já existentes, removendo aquelas consideradas excessivamente perigosas, resultando na criação do judô (Maciel, 2019).

No início do século XX, precisamente em 1914, o japonês Mitsuyo Maeda, que detinha a faixa preta de sexto dan de jiu-jitsu e era discípulo de Jigoro Kano, o criador do judô, chegou ao Brasil para uma turnê de apresentações, acompanhado por outros lutadores japoneses de jiu-jitsu. Essa turnê incluiu cidades como Recife, Manaus, Rio de Janeiro e São Paulo. Três anos após a conclusão da turnê, em 1917, Mitsuyo Maeda, também conhecido como Konde Koma, fixou residência no estado do Pará (Lise, 2018).

Ao estabelecer-se no Pará, Konde Koma auxiliou um grupo de japoneses a fundar uma colônia na região, com a colaboração de Gastão Gracie, um diplomata e empreendedor filho de um imigrante escocês. Koma e Gastão desenvolveram uma amizade, e em reconhecimento à ajuda recebida, o japonês passou a ensinar a arte do Jiu-jitsu aos cinco filhos de Gastão: Carlos, Oswaldo, Gastão Filho, Jorge e Hélio Gracie (Carneiro, 2019).

O jiu-jitsu e como a dedicação de Carlos Gracie levou ao aperfeiçoamento da arte, desenvolvendo novas técnicas que o transformaram em uma espécie de "xadrez humano". A

primeira academia Gracie de jiu-jitsu foi aberta por Carlos Gracie no Rio de Janeiro em 1930, e os irmãos Gracie desafiavam lutadores de outras modalidades para provar a supremacia do jiu-jitsu. Hélio Gracie se tornou o representante da família nos desafios e manteve sua invencibilidade até 1951, quando perdeu para o pentacampeão do mundo de Judô, Matsuito Kimura. Esses desafios deram origem ao "vale-tudo", que mais tarde se transformou no Mixed Martial Arts (MMA) (Maciel, 2019).

Os desafios enfrentados pelos membros da família Gracie deram origem ao que ficou conhecido como "vale-tudo", uma modalidade que mais tarde evoluiu para as Artes Marciais Mistas (MMA), na qual os combatentes lutavam sem regras claras, sem limite de tempo e interrupções, sendo a luta encerrada somente com a desistência de um dos lutadores (Marcello, 2016).

Em 1993, Rorion Gracie, filho de Hélio Gracie e residente nos Estados Unidos, fundou o Ultimate Fighting Championship (UFC), um torneio de "vale-tudo" com o objetivo de demonstrar a eficácia do Jiu-Jitsu para o mundo. O torneio era de formato eliminatório e contava com participantes de diversas artes marciais, incluindo Royce Gracie, também filho de Hélio, que conquistou o título nas duas primeiras edições do evento (Maciel, 2019).

Ao longo dos anos, os Gracies continuaram a aprimorar o jiu-jitsu e, conforme descrito por Robbe (2006), em 1967, com a aprovação da Confederação Nacional de Desportos, foi fundada a Federação de Jiu-Jitsu da Guanabara, no Rio de Janeiro, sob a presidência de Hélio Gracie. Isso introduziu regras definidas e limites de tempo nas lutas de jiu-jitsu.

O sucesso de Royce Gracie no UFC trouxe grande visibilidade ao jiu-jitsu, estabelecendo-o como uma forma eficaz de defesa pessoal. Surgiram eventos semelhantes ao UFC, exigindo que os competidores dominassem o jiu-jitsu brasileiro, pois, como observado por Tegner (1999) e Maciel (2019), o jiu-jitsu tornou-se uma habilidade essencial para o sucesso nesses eventos.

Em 1994, conforme relatado por Teixeira (2007), Carlos Gracie Jr., filho de Carlos Gracie, fundou a Confederação Brasileira de Jiu-Jitsu e a Federação Internacional de Jiu-Jitsu Brasileiro. A Federação Internacional de Jiu-Jitsu Brasileiro organizou o primeiro Campeonato Mundial de Jiu-Jitsu em 1996.

2.2 BENEFÍCIOS DO JIU-JITSU

Os benefícios do Jiu-Jitsu para as pessoas são diversos. Primeiramente, a prática regular do Jiu-Jitsu promove o condicionamento físico, aumentando a força, flexibilidade e resistência.

Além disso, o treinamento constante auxilia na melhoria da saúde cardiovascular e na perda de peso. Os benefícios físicos, o Jiu-Jitsu também contribui para o desenvolvimento mental e emocional. A disciplina necessária para dominar as técnicas da arte marcial promove a concentração, paciência e autocontrole. A superação de desafios durante os treinos e competições fortalece a confiança e a autoestima dos praticantes. Outro aspecto importante é o aspecto social do Jiu-Jitsu. As academias dessa arte marcial muitas vezes se tornam comunidades unidas, onde os praticantes desenvolvem amizades duradouras e um senso de pertencimento. Isso pode ser especialmente benéfico para pessoas que buscam uma rede de apoio e camaradagem (Robbe, 2006).

Além disso, o Jiu-Jitsu ensina habilidades práticas de autodefesa, o que pode ajudar as pessoas a se sentirem mais seguras em situações cotidianas. A capacidade de se defender é uma habilidade valiosa que pode aumentar a confiança e proporcionar tranquilidade. Em resumo, o Jiu-Jitsu não apenas oferece benefícios físicos tangíveis, mas também promove o desenvolvimento pessoal e social (Tegner, 1999).

O Jiu-Jitsu oferece uma variedade de benefícios para o corpo e a mente. Um dos principais benefícios é o combate ao estresse e à ansiedade. Durante a prática do Jiu-Jitsu, os praticantes podem liberar tensões e encontrar uma forma saudável de lidar com o estresse do dia a dia, promovendo assim o bem-estar emocional (Teixeira, 2007).

Nesse sentido, o Jiu-Jitsu é uma forma eficaz de defesa pessoal, proporcionando aos praticantes a capacidade de se proteger em situações adversas. Essa sensação de segurança pode aumentar a autoconfiança e a tranquilidade no cotidiano. O contato físico durante os treinos de Jiu-Jitsu também contribui para o desenvolvimento de habilidades sociais e emocionais. A disciplina exigida pela prática da arte marcial promove a concentração, a perseverança e o autocontrole, que são habilidades transferíveis para outras áreas da vida (Carneiro, 2019).

Essa arte marcial é uma excelente forma de exercício físico, promovendo o desenvolvimento da força, resistência e flexibilidade. A luta no chão característica do Jiu-Jitsu também pode auxiliar na perda de peso e na melhoria da condição física geral. Por fim, a prática do Jiu-Jitsu pode levar à formação de novas amizades e ao fortalecimento de laços sociais, no qual as academias, que promovem essa modalidade de luta, muitas vezes se tornam comunidades unidas, proporcionando um ambiente de apoio e camaradagem para os praticantes. Com tantos benefícios para oferecer, o Jiu-Jitsu é uma prática que pode enriquecer a vida das pessoas em diversos aspectos (Pires, 2018).

2.3 JIU-JITSU COMO FERRAMENTA NA PROMOÇÃO DO BEM-ESTAR EMOCIONAL E SAÚDE MENTAL DOS POLICIAIS MILITARES

O Jiu-Jitsu traz diversos benefícios para a saúde e para as operações policiais dos policiais militares. Além de melhorar o condicionamento físico e emocional, a prática do Jiu-Jitsu pode contribuir para o aprimoramento das habilidades de defesa e controle em situações de operações policiais. Através do treinamento diário, os policiais podem desenvolver técnicas que auxiliam na autodefesa e na abordagem de suspeitos, aumentando a segurança tanto dos agentes quanto da comunidade (Lima et al., 2016).

É uma arte marcial que oferece diversos benefícios também a saúde mental e emocional, especialmente para os policiais militares que lidam com situações de alto estresse no exercício de suas funções. A prática regular do Jiu-Jitsu pode ajudar no combate ao estresse e ansiedade, pois exige dos praticantes um alto condicionamento físico e mental, promovendo uma forma saudável de lidar com as pressões do dia a dia. Além disso, a atividade física intensa durante os treinos contribui para a liberação de endorfinas, neurotransmissores responsáveis pela sensação de bem-estar e redução do estresse (Lima et al., 2016).

Outro aspecto importante é que o Jiu-Jitsu promove a melhoria da autoconfiança e autocontrole, aspectos fundamentais para lidar com situações desafiadoras. A prática da arte marcial também contribui para o desenvolvimento da disciplina, do trabalho em equipe e do respeito mútuo, fatores essenciais para a saúde emocional e o convívio social saudável.

Além disso, oferece também, benefícios físicos que se refletem positivamente na saúde mental, como melhoria da aptidão aeróbica, condicionamento físico e fortalecimento muscular. Esses benefícios combinados ajudam no equilíbrio entre corpo e mente, promovendo um estado geral de bem-estar. Essas são apenas algumas das maneiras pelas quais o Jiu-Jitsu pode ser uma ferramenta eficaz na promoção do bem-estar emocional e saúde mental dos policiais militares (Pires, 2016).

Segundo Carneiro (2019), Pires (2018) e Lima et al., (2016), o Jiu-Jitsu tem se mostrado uma ferramenta valiosa na promoção da saúde física, mental e emocional dos policiais militares, oferecendo benefícios significativos que podem impactar positivamente o desempenho de suas atividades. A prática regular do Jiu-Jitsu pode contribuir para aprimorar a aptidão física, promover o controle emocional, desenvolver habilidades de autodefesa e fortalecer o espírito de equipe, aspectos essenciais para os profissionais que atuam na área de segurança pública, nesse sentido, pode-se citar:

- **Benefícios Físicos:** O treinamento proporciona um intenso exercício aeróbico e anaeróbico, promovendo a melhoria do condicionamento físico, resistência cardiovascular e fortalecimento muscular, aspectos fundamentais para os policiais militares lidarem com as demandas físicas de sua profissão.
- **Controle Emocional:** A prática do Jiu-Jitsu envolve o aprendizado de técnicas de controle e contenção, o que pode auxiliar os policiais militares a lidar com situações de confronto e estresse, desenvolvendo a capacidade de tomar decisões sob pressão.
- **Autodefesa:** O domínio das técnicas de autodefesa proporcionadas pelo pode ser crucial para os policiais militares em situações de risco, oferecendo-lhes recursos eficazes para proteger a si mesmos e aos cidadãos.
- **Trabalho em Equipe:** As atividades em grupo durante os treinos promovem a união e cooperação entre os praticantes, fomentando um espírito de equipe que pode ser transferido para o ambiente de trabalho dos policiais militares.
- **Redução do Estresse:** A prática regular também pode contribuir para a redução do estresse e da ansiedade, proporcionando um momento de descontração e foco mental durante os treinos.
- **Respeito e Disciplina:** A filosofia do Jiu-Jitsu enfatiza o respeito mútuo entre os praticantes e a disciplina pessoal, valores fundamentais no ambiente policial.
- **Confiança:** O aprendizado progressivo das técnicas de defesa pode aumentar a autoconfiança dos policiais militares, refletindo-se em uma postura mais segura no desempenho de suas funções.
- **Bem-Estar Emocional:** A liberação de endorfinas durante a prática do Jiu-Jitsu pode contribuir para a melhoria do bem-estar emocional dos policiais militares, ajudando a lidar com as pressões da profissão.
- **Desenvolvimento Pessoal:** O constante desafio de aprender novas técnicas e superar limites no Jiu-Jitsu pode promover o crescimento pessoal e o desenvolvimento da resiliência necessária para enfrentar adversidades.
- **Adaptação às Situações Críticas:** A capacidade de adaptabilidade desenvolvida no Jiu-Jitsu pode ser transferida para situações críticas enfrentadas pelos policiais militares em seu cotidiano profissional.

Esses são apenas alguns dos benefícios que o Jiu-Jitsu pode oferecer como ferramenta na promoção das atividades dos policiais militares. A integração dessa prática nas atividades

desses profissionais pode contribuir significativamente para sua saúde física e mental, bem como para o desempenho eficaz no cumprimento de suas responsabilidades (Carneiro, 2019).

3 METODOLOGIA

A abordagem metodológica empregada neste estudo foi de natureza descritiva, escolhida devido à sua adequação para a obtenção de dados significativos acerca das perspectivas dos participantes. Optou-se por uma análise quantitativa, utilizando gráficos como método para obter insights valiosos, sendo esta escolha embasada em um estudo de campo com levantamento de dados quantitativo (Marconi; Lakatos, 2017).

A pesquisa descritiva, cujo propósito é descrever as características de uma população ou fenômeno sem a interferência direta do pesquisador, buscou identificar a frequência, características, causas, relações e conexões de um fenômeno específico. A coleta de dados se deu principalmente através de questionários e observação sistemática, os quais foram aplicados aos policiais militares do Estado de Goiás no CAPM, sendo, posteriormente, analisados por meio de gráficos para identificar padrões e tendências. A abordagem quantitativa permitiu uma compreensão numérica e estatística das percepções dos participantes em relação aos efeitos do Jiu-Jitsu no bem-estar emocional dos policiais militares.

A coleta de dados foi realizada por meio de questionário fechado, uma escolha apropriada para obter respostas diretas e padronizadas, facilitando a compilação e análise dos dados (Marconi; Lakatos, 2017). O instrumento incluiu perguntas relacionadas à percepção dos participantes sobre os efeitos do Jiu-Jitsu em seu bem-estar emocional, bem como questões demográficas para entender a diversidade da amostra.

A formulação das perguntas permitiu respostas quantitativas, utilizando escalas de concordância, frequência ou classificação. A clareza, objetividade e relevância do questionário foram asseguradas, considerando a confidencialidade das respostas e o consentimento informado dos participantes durante o processo de coleta de dados.

Quanto aos procedimentos de coleta, a opção pela utilização de um questionário fechado aplicado aos policiais militares do Estado de Goiás no CAPM por meio de coleta online, como via WhatsApp, foi considerada. Durante a coleta, foi essencial garantir o consentimento informado, explicando os objetivos da pesquisa, a confidencialidade e os procedimentos para garantir a privacidade dos participantes.

Posteriormente, os dados coletados passaram pelo processo de processamento e análise, envolvendo a organização das respostas, tabulação dos resultados e aplicação de

métodos estatísticos para identificar variáveis estudadas. A interpretação dos resultados da análise estatística foi fundamental para tirar conclusões relevantes para os objetivos da pesquisa, apresentando os resultados de maneira clara e visual através de tabelas, gráficos e relatórios.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Essa etapa da pesquisa buscou analisar os dados coletados por meio de pesquisa de campo (ANEXO I), aplicados aos policiais militares do Estado de Goiás no CAPM. O número de pesquisados foram de 93 policiais militares, sendo que 91,4% das pessoas que responderam à pesquisa eram do sexo masculino (Tabela 1). Notou-se também que, a faixa etária dos entrevistados variou de 22 a mais de 50 anos, sendo a grande maioria na faixa entre 28-33 anos. Além do mais, grande parte dos entrevistados (63,4%) já não se encontram na situação de aluno em formação, contando com mais de 1 ano de serviço na Polícia Militar do Estado de Goiás.

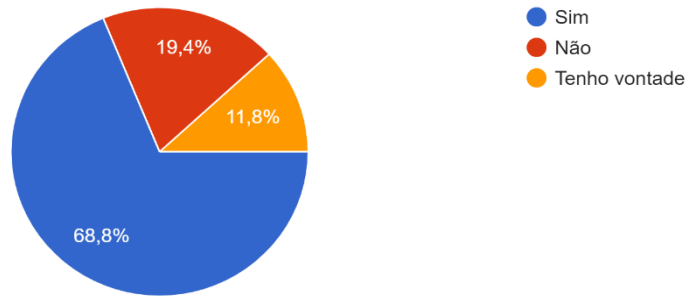
Tabela 1 – Perfil dos pesquisados

Perfil	Descrição	N	%
Idade	22 a 27 anos	12	12,9
	28 a 33 anos	34	36,6
	34 a 38 anos	20	21,5
	39 a 44 anos	18	19,4
	45 a 50 anos	6	6,6
	acima de 50 anos	3	3,2
Sexo	Feminino	8	8,6
	Masculino	85	91,4
Tempo de serviço na PM	Até 1 ano	34	36,6
	1 a 5 anos	2	2,1
	6 a 10 anos	26	28,0
	11 a 15 anos	11	11,8
	16 a 20 anos	5	5,4
	Acima de 20 anos	15	16,1

Fonte: Pesquisa realizada no CAPM (2024)

A análise dos dados obtidos por meio do questionário revelou uma notável prevalência da prática de Jiu-Jitsu entre os participantes, totalizando 68,8% do grupo pesquisado (Gráfico 1) . Essa expressiva porcentagem destaca a significativa adesão dos respondentes a essa arte marcial como parte integrante de suas rotinas. A presença majoritária de praticantes de Jiu-Jitsu sugere um interesse notável nessa modalidade específica, indicando que ela desempenha um papel relevante na vida da amostra estudada.

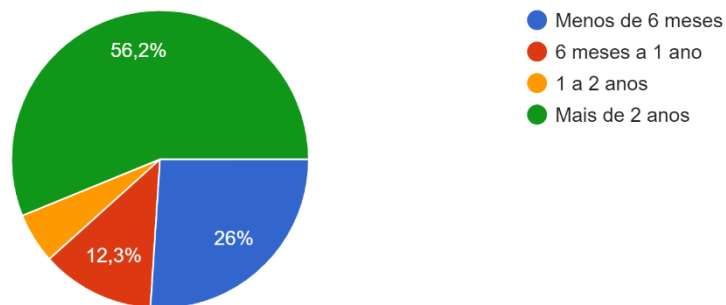
Gráfico 1 – Praticantes atuais de Jiu-jitsu



Fonte: Pesquisa realizada no CAPM (2024)

A duração da prática de Jiu-Jitsu entre os participantes praticantes revela uma distribuição temporal variada e sugere uma consistência notável na dedicação a essa arte marcial (Gráfico 2). A maioria expressiva, correspondendo a 56,2%, está envolvida há mais de dois anos, indicando um comprometimento duradouro e uma familiaridade consolidada com a prática. Por outro lado, 26% dos praticantes relataram envolvimento recente, praticando por menos de seis meses, revelando um influxo constante de novos participantes na comunidade.

Gráfico 2 – Tempo de prática de Jiu-jitsu



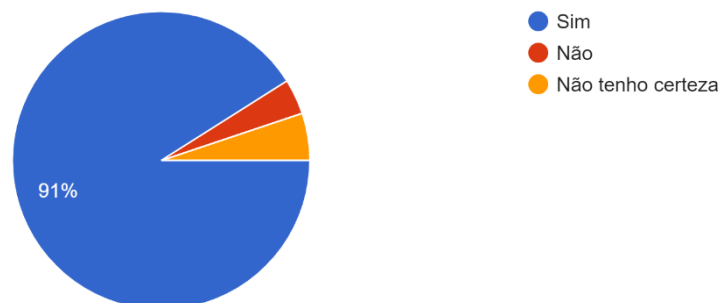
Fonte: Pesquisa realizada no CAPM (2024)

A análise da frequência de participação nos treinos de Jiu-Jitsu entre os praticantes revelou um padrão diversificado de envolvimento com essa modalidade (dados suprimidos). Notavelmente, 39,2% dos participantes demonstraram um alto nível de dedicação ao treinar mais de duas vezes por semana, indicando um comprometimento consistente e uma busca por aprimoramento constante. Além disso, 24,1% dos praticantes participam de treinos duas vezes por semana, sugerindo uma frequência regular que contribui para a manutenção da prática e o

desenvolvimento de habilidades. Por outro lado, 11,4% relataram participar de treinos uma vez por semana, indicando uma abordagem mais moderada à prática do Jiu-Jitsu.

No que diz respeito à percepção de melhora no bem-estar emocional dos praticantes de Jiu-Jitsu (Gráfico 4), foi possível verificar um impacto profundamente positivo dessa prática na esfera emocional. Uma expressiva maioria, equivalente a 91%, relatou perceber melhorias notáveis em seu bem-estar emocional desde o início da prática do Jiu-Jitsu. Esses resultados sugerem que a modalidade vai além dos benefícios físicos e se estende para proporcionar um impacto positivo no estado emocional dos praticantes. Por outro lado, 5,2% dos participantes manifestaram incerteza quanto à influência do Jiu-Jitsu em seu bem-estar emocional, indicando a necessidade de considerar fatores mais sutis ou variáveis individuais. A parcela restante, 3,9%, afirmou não perceber melhora, destacando a existência de experiências diversas e ressaltando a importância de compreender os contextos individuais que podem influenciar os efeitos emocionais da prática do Jiu-Jitsu. Esses resultados apontam para a relevância da modalidade não apenas como uma atividade física, mas também como uma potencial ferramenta para o desenvolvimento e manutenção do bem-estar emocional.

Gráfico 4 – Bem-estar emocional com a prática de Jiu-jitsu



Fonte: Pesquisa realizada no CAPM (2024)

Em relação aos dados sobre a influência do Jiu-Jitsu nas emoções no ambiente policial revela um quadro abrangente dos impactos positivos dessa prática específica, conforme pode ser observado no Gráfico 5. Notavelmente, 31% dos participantes relataram que a modalidade contribui para o aumento da confiança. Isso sugere que o Jiu-Jitsu pode desempenhar um papel significativo na construção da autoconfiança dos policiais, possivelmente resultante da superação de desafios físicos e mentais durante os treinos.

Além disso, 20,6% dos participantes indicaram que a prática do Jiu-Jitsu está associada à redução do estresse. Essa descoberta é particularmente relevante, considerando o ambiente

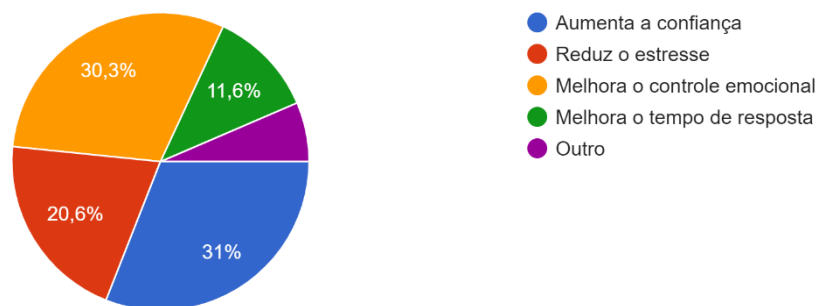
muitas vezes tenso e desafiador em que os policiais operam. O Jiu-Jitsu pode servir como uma ferramenta eficaz para liberar o estresse acumulado, proporcionando uma válvula de escape física e emocional.

Outros resultados apontam para a influência positiva do Jiu-Jitsu no controle emocional, com 30,3% dos participantes relatando melhorias nesse aspecto. Essa descoberta sugere que a prática da modalidade pode contribuir para o desenvolvimento de habilidades de autorregulação emocional, essenciais para lidar com situações de alta pressão com mais equilíbrio.

Embora em menor proporção, 11,6% dos participantes destacaram que o Jiu-Jitsu melhora o tempo de resposta. Isso pode indicar uma relação entre a prática da modalidade e aprimoramentos na tomada de decisões rápidas e eficazes, características cruciais para profissionais que atuam na aplicação da lei.

Em conjunto, esses dados sugerem que o Jiu-Jitsu desempenha um papel multifacetado no contexto policial, oferecendo benefícios que vão além do aspecto físico, alcançando aspectos emocionais e cognitivos importantes para o desempenho e bem-estar dos policiais.

Gráfico 5 – Influência do Jiu-jitsu nas emoções no ambiente policial

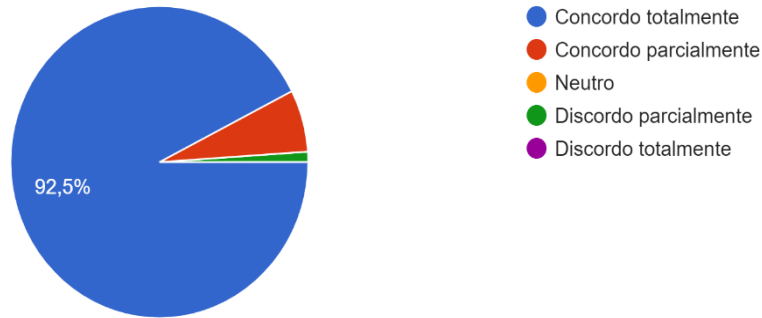


Fonte: Pesquisa realizada no CAPM (2024)

Acredita-se que a prática regular de Jiu-jitsu beneficia o bem-estar emocional dos policiais militares em geral, assim como, no ambiente de trabalho conforme questão anterior. Por meio do gráfico 6, é possível observar que a expressiva maioria de 92,4% concordou totalmente, sendo evidente que há uma forte crença na eficácia do Jiu-Jitsu como uma ferramenta que contribui de forma substancial para promover o equilíbrio emocional desses profissionais. No geral, os dados sugerem uma aceitação generalizada da comunidade de que o Jiu-Jitsu pode desempenhar um papel significativo na promoção do bem-estar emocional desses profissionais, embora existam algumas variações de opinião. Esses resultados podem orientar

iniciativas futuras que visam incorporar o Jiu-Jitsu como parte integral dos programas de apoio emocional para policiais militares.

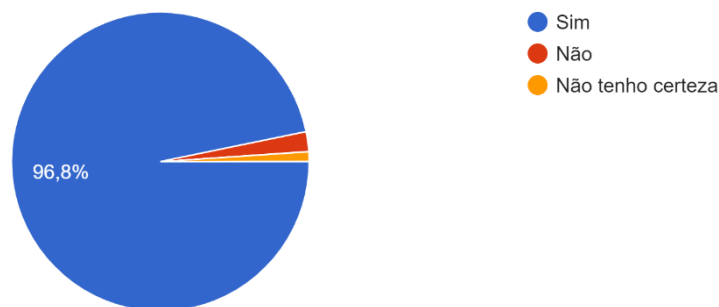
Gráfico 6 – Prática regular de Jiu-jitsu beneficia o bem-estar emocional dos PMs



Fonte: Pesquisa realizada no CAPM (2024)

Os resultados expressos no gráfico 7 indicam uma forte inclinação positiva em relação à recomendação da prática de Jiu-Jitsu para colegas policiais militares visando melhorar o bem-estar emocional. A expressiva maioria de 96,8% que respondeu afirmativamente demonstra uma confiança significativa na eficácia do Jiu-Jitsu como uma ferramenta para promover o equilíbrio emocional entre os profissionais da área de segurança. Essa resposta sugere uma percepção compartilhada de que a prática regular do Jiu-Jitsu pode oferecer benefícios tangíveis para o bem-estar emocional, sendo assim, os participantes estariam dispostos a encorajar seus colegas a adotarem essa atividade.

Gráfico 7 – Recomendaria o Jiu-jitsu para os colegas da PMs

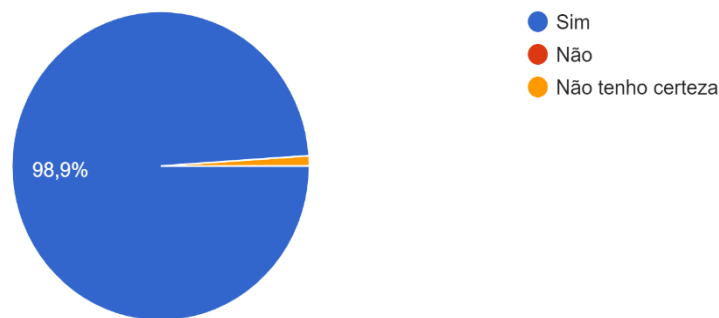


Fonte: Pesquisa realizada no CAPM (2024)

Há uma esmagadora concordância de 98,9% entre os participantes, sugerindo que existe uma forte crença na relação positiva entre as habilidades adquiridas no Jiu-Jitsu, como autocontrole e resiliência, e a tomada de decisões durante situações estressantes (Gráfico 8).

Essa percentagem expressiva reflete a visão compartilhada de que as competências desenvolvidas na prática do Jiu-Jitsu não apenas se limitam ao contexto físico do esporte, mas também possuem uma aplicação direta e benéfica em cenários de alto estresse enfrentados pelos policiais militares. A alta concordância sugere uma percepção coletiva de que as habilidades emocionais e cognitivas cultivadas no Jiu-Jitsu têm o potencial de impactar positivamente a capacidade de tomada de decisões em circunstâncias desafiadoras. Esses dados fortalecem a ideia de que a prática do Jiu-Jitsu pode ser percebida como uma ferramenta abrangente para o desenvolvimento de habilidades úteis não apenas no tatame, mas também nas demandas complexas e exigentes do ambiente profissional dos policiais militares.

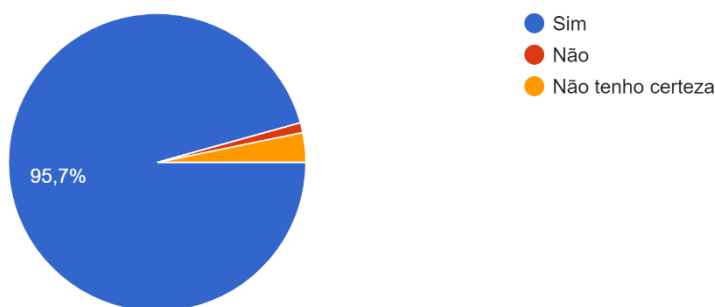
Gráfico 8 – autocontrole e resiliência são habilidades adquiridas pelo Jiu-jitsu



Fonte: Pesquisa realizada no CAPM (2024)

Por fim, os dados revelaram uma ampla aceitação e reconhecimento, com 95,7% dos participantes concordando que o Jiu-Jitsu contribui para a construção de um senso de comunidade e apoio entre os policiais militares praticantes (Gráfico 9). Essa esmagadora concordância sugere que a prática do Jiu-Jitsu vai além dos aspectos físicos e técnicos, desempenhando um papel crucial na formação de laços comunitários e redes de apoio dentro da comunidade policial militar. Essa percepção positiva destaca a importância do Jiu-Jitsu não apenas como uma atividade física, mas como um meio eficaz para promover a camaradagem e o senso de pertencimento entre os praticantes. Os resultados respaldam a ideia de que o Jiu-Jitsu não é apenas uma prática individual, mas uma experiência coletiva que fortalece os laços sociais e contribui para o bem-estar emocional e profissional dos policiais militares envolvidos.

Gráfico 9 – Contribuição do Jiu Jitsu para a criação de um senso de comunidade e apoio



Fonte: Pesquisa realizada no CAPM (2024)

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

É essencial reconhecer a importância da saúde mental dos policiais militares, pois o desempenho eficaz da tropa está diretamente ligado ao bem-estar físico e psicológico de seus integrantes. O estresse e os desafios enfrentados no exercício da profissão podem ter impactos negativos na saúde dos policiais, inclusive aumentando os casos de transtornos mentais e o risco de suicídio.

Durante a pesquisa, ficou evidente que os participantes acreditam que o Jiu-Jitsu é uma prática esportiva benéfica para o bem-estar e a qualidade de vida no trabalho. Além disso, afirmam que essa modalidade proporciona vantagens significativas na tomada de decisões durante o serviço operacional e auxilia no controle emocional.

Portanto, investir em Jiu-Jitsu pela instituição de segurança pública é crucial, pois traz melhorias na qualidade de vida dos agentes. O treinamento regular oferece benefícios físicos e emocionais importantes, como condicionamento físico, fortalecimento muscular, melhora da saúde cardiovascular, redução do estresse e promoção da saúde mental.

Além disso, a prática do Jiu-Jitsu proporciona habilidades valiosas para lidar com situações de estresse e tensão no cumprimento das funções policiais. Através do treinamento de defesa pessoal e controle, os policiais desenvolvem autoconfiança, autocontrole e capacidade de tomar decisões rápidas e eficazes em momentos desafiadores.

Dessa forma, o investimento em Jiu-Jitsu como parte da formação e treinamento dos policiais é uma estratégia eficaz para fortalecer a resiliência da tropa diante das demandas da profissão. Isso se reflete positivamente na atuação profissional dos agentes, promovendo uma abordagem mais calma, centrada e assertiva em situações críticas.

Iniciativas que visam proporcionar espaços e atividades físicas adequadas, como mencionado no projeto de conclusão de curso, são passos significativos na promoção da qualidade de vida no trabalho para os policiais militares. É animador constatar o interesse expresso por mais de 90% dos policiais pesquisados em ter acesso a essas medidas.

Em suma, o investimento em Jiu-Jitsu pela instituição de segurança pública não apenas promove a saúde física e emocional dos policiais, mas também fortalece suas habilidades para lidar com situações estressantes no cumprimento do dever. Introduzir o Jiu-Jitsu na formação e rotina dos agentes demonstra o compromisso da instituição com o bem-estar da tropa e com a prestação eficaz de serviços à comunidade.

REFERÊNCIAS

CARNEIRO, L. de A. Jiu-jítsu: bem-estar emocional e físico dos militares praticantes um estudo no 1º Batalhão de Polícia Militar do Tocantins. **Revista Humanidades e Inovação** v.6, n. 2 – 2019.

DA COSTA, L. **Atlas do esporte no Brasil: jiu jitsu**. Rio de Janeiro: CONPEFE, 2006 Disponível em:< <http://www.atlasesportebrasil.org.br/textos/75.pdf>.> Acesso em: 2 jan. 2019.

LIMA, A. Da S.; CAVALCANTE, D. O.; BOTH, R. L.; VIANA, T. B. DE DEUS, C. O. **Estudo sobre os benefícios do Jiu-Jítsu para a saúde física dos Policiais Militares no Batalhão da ROTAM-MT**. 2016 20f Trabalho de Conclusão de Curso como parte dos requisitos para obtenção do título de Tecnólogo em Segurança Pública apresentado à Escola Superior de Formação e Aperfeiçoamento de Praças.

LISE, Riqueldi Straub; CAPRARO, André Mendes. Primórdios do jiu-jitsu e dos confrontos intermodalidades no Brasil: contestando uma memória consolidada. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, 2018.

MACIEL, Breno Henrique Moraes. **O jiu-jitsu brasileiro na educação física escolar: a arte suave como ferramenta pedagógica** / Breno Henrique Moraes Maciel. – 2019. 30 f

MARCELLO, Murilo Aranha Guimarães. **Orelhas grotescas e Corpos suaves: Análise do corpo no Jiu-Jitsu**. Mundial de Jiu-jitsu 2019.

Marconi, M. A., & Lakatos, E. M. **Fundamentos de metodologia científica**. Atlas, 2017.

PIRES, L. A. **Com as próprias mãos: etnografia das artes marciais e da defesa pessoal no treinamento policial militar**. 2018 133f Dissertação apresentada como requisito para a obtenção do título de Mestre ao Programa de Pós-Graduação em Antropologia Social da Universidade Federal de São Carlos.

ROBBE, Maurício. **Jiu-Jitsu: Arte suave**. São Paulo: On Line, 2006

TEGNER, Bruce. **Jiu-Jitsu**. Rio de Janeiro: Record. 1999.

TEIXEIRA, André Luis. **As Origens das Artes Marciais**. Federação de Aikidô de Competição do Estado do Rio de Janeiro, 2007. Disponível em: <http://facerj.com.br/php> Acesso em: 01 dez 2023

ANEXO I**QUESTIONÁRIO APLICADO À PESQUISA: JIU JITSU COMO FERRAMENTA PARA O BEM ESTAR EMOCIONAL DOS POLICIAIS MILITARES**

O Senhor (a) está sendo convidado (a) a participar de uma pesquisa sobre a utilização do Jiu Jitsu como ferramenta para o bem estar emocional dos Policiais Militares. Esta pesquisa é conduzida pelo Al Sd Thiago Moreira como parte do trabalho de conclusão de curso. Sua participação é completamente voluntária, e agradecemos muito o tempo que dedicará para responder às perguntas. Suas respostas serão tratadas com total confidencialidade. Nenhuma informação pessoal identificável será divulgada.

Concordo em participar da pesquisa

Sim

Não

1) Idade

22 a 27 anos

28 a 33 anos

34 a 38 anos

39 a 44 anos

45 a 50 anos

acima de 51 anos

2) Sexo

Masculino

Feminino

3) Tempo de serviço na Polícia Militar do Estado de Goiás

Até 1 ano

1 a 5 anos

5 a 10 anos

11 a 15 anos

16 a 20 anos

- Acima de 20 anos
- 4) Pratica atualmente o Jiu-jitsu? (Se não, pule para a pergunta 8)
- Sim
- Não
- Tenho vontade
- 5) Se sim, há quanto tempo pratica Jiu-jitsu?
- Menos de 6 meses
- 6 meses a 1 ano
- 1 a 2 anos
- Mais de 2 anos
- 6) Com que frequência participa de aulas ou treinos de Jiu-jitsu por semana?
- Menos de uma vez por semana
- Uma vez por semana
- Duas vezes por semana
- Mais de duas vezes por semana
- Ainda não pratico
- 7) Percebe alguma melhora em seu bem-estar emocional desde que começou a praticar Jiu-jitsu?
- Sim
- Não
- Não tenho certeza
- 8) Como o Jiu-jitsu influencia as emoções no ambiente policial?
- Aumenta a confiança
- Reduz o estresse
- Melhora o controle emocional
- Melhora o tempo de resposta
- Outro

- 9) Acredita que a prática regular de Jiu-jitsu pode ser benéfica para o bem-estar emocional de policiais militares em geral?
- Concordo totalmente
 - Concordo parcialmente
 - Neutro
 - Discordo parcialmente
 - Discordo totalmente
- 10) Já recomendou ou consideraria recomendar a prática de Jiu-jitsu a colegas policiais militares para melhorar o bem-estar emocional?
- Sim
 - Não
 - Não tenho certeza
- 11) Acha que as habilidades adquiridas no Jiu-jitsu, como autocontrole e resiliência, podem ter um impacto positivo na tomada de decisões durante situações estressantes?
- Sim
 - Não
 - Não tenho certeza
- 12) - Sente que o Jiu-jitsu contribui para a construção de um senso de comunidade e apoio entre os policiais militares que praticam a modalidade?
- Sim
 - Não
 - Não tenho certeza