



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



João Pedro da Silva Batista

**BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA EM DEFESA PESSOAL NO PREPARO  
ALUNOS DA ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR CIDADE DE GOIÂNIA-GO**

GOIÂNIA-GO

2024

João Pedro da Silva Batista

**ENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA EM DEFESA PESSOAL NO PREPARO  
ALUNOS DA ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR CIDADE DE GOIÂNIA-GO**

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. Rafael Zago Silva Borges

GOIÂNIA-GO

2024

## **BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA EM DEFESA PESSOAL NO PREPARO ALUNOS DA ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR CIDADE DE GOIÂNIA-GO**

### **BENEFITS OF PHYSICAL ACTIVITY IN SELF-DEFENSE IN THE PREPARATION OF STUDENTS OF THE MILITARY POLICE ACADEMY CITY OF GOIÂNIA-GO**

João Pedro da Silva Batista\*

Rafael Zago Silva Borges\*\*

#### **RESUMO**

O objetivo da pesquisa foi analisar quais os mecanismos que seriam relevantes no treinamentos e preparo técnico por meio de atividade física necessário para os alunos da Academia de Polícia Militar Cidade de Goiânia-GO em defesa e no preparo pessoal. A pesquisa foi realizada como descritiva. Isso porque o objetivo é descrever características da população em estudo, que no caso são os acadêmicos do curso de formação da Polícia Militar de Goiás. O local em que a pesquisa foi realizada no Comando de Academia da Polícia Militar de Goiás com acadêmicos do curso de formação da PMGO. A população é os acadêmicos do curso de formação do CAPM e amostra consistem de 38 acadêmicos do curso de formação da Polícia Militar de Goiás. A coleta de dados foi via redes sociais, através da elaboração de um questionário feito no google forms, de lá foi extraído os gráficos para resultado e análise dos dados da pesquisa. Conclui-se que a importância da atividade física em defesa pessoal para a Polícia Militar de Goiás (PMGO) no curso de formação da Academia de Polícia Militar Cidade de Goiânia-GO (CAPM) é indiscutível. O treinamento físico não apenas fortalece o corpo dos futuros policiais militares, mas também contribui para o desenvolvimento de habilidades técnicas e emocionais essenciais para enfrentar os desafios da profissão. Além disso, a atividade física aliada à defesa pessoal promove a segurança individual e coletiva, preparando os alunos para agir de forma eficaz em situações de risco e contribuir para a preservação da ordem pública.

Palavras-chave: Atividade Física; Policiais Militares; Formação; Defesa pessoal.

#### **ABSTRACT**

The objective of the research was to analyze which mechanisms would be relevant in the training and technical preparation through physical activity necessary for students at the Military Police Academy Cidade de Goiânia-GO in defense and personal preparation. The research was carried out as descriptive. This is because the objective is to describe characteristics of the population under study, which in this case are students from the Goiás Military Police training course. The place where the research was carried out at the Military

---

\* Aluno do Curso de praça, Turma B, do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás (CAPM). E-mail: joao.nutricao.pedro@gmail.com

\*\* Rafael Zago Silva Borges, Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás, Goiania – GO.

Police Academy Command of Goiás with students from the Goiás Military Police training course. formation of PMGO. The population is academics from the CAPM training course and the sample consists of 38 academics from the Goiás Military Police training course. Data collection was via social networks, through the preparation of a questionnaire made on Google Forms, from there it was extracted the graphs for results and analysis of research data. It is concluded that the importance of physical activity in self-defense for the Goiás Military Police (PMGO) in the training course at the Cidade de Goiânia-GO Military Police Academy (CAPM) is indisputable. Physical training not only strengthens the body of future military police officers, but also contributes to the development of essential technical and emotional skills to face the challenges of the profession. Furthermore, physical activity combined with self-defense promotes individual and collective safety, preparing students to act effectively in risk situations and contribute to the preservation of public order.

Keywords: Physical Activity; Military Police; Training; Self-defense.

## **1 INTRODUÇÃO**

A atividade física desempenha um papel fundamental na defesa pessoal e no preparo dos alunos da Academia de Polícia Militar Cidade de Goiânia-GO. Os benefícios são inúmeros e contribuem para o desenvolvimento físico, mental e emocional dos policiais. Primeiro, é necessário a prática regular de atividade física, pois, isso proporcionará um melhor condicionamento físico, aumentando a resistência, força e flexibilidade dos alunos. Tornando-o essencial para enfrentar situações de alto estresse e exigência física, corporal e emocional durante o treinamento policial e em situações reais de combate. Além disso, a atividade física fortalece o sistema cardiovascular, promovendo uma melhor circulação sanguínea e aumentando a capacidade respiratória.

Segundo Carneiro e Oliveira (2018), a prática regular de exercícios físicos traz uma variedade de vantagens para quem os pratica. Isso inclui a melhoria da função cardiovascular e respiratória, devido ao aumento da capacidade máxima de absorção de oxigênio, resultante de adaptações tanto no sistema central quanto no periférico. Também se observa uma redução na ventilação por minuto, no custo de oxigênio do músculo cardíaco, na frequência cardíaca e na pressão arterial para uma determinada intensidade submáxima. Além disso, há um aumento na densidade capilar no músculo esquelético, no limiar de exercício para acumulação de lactato no sangue, no tempo de contração antes da fadiga muscular, na mobilidade articular e na flexibilidade corporal, bem como melhorias no equilíbrio e na agilidade. Todos esses benefícios acabam promovendo melhorias no desempenho funcional do indivíduo.

A prática de atividade física em defesa pessoal contribui para o desenvolvimento de habilidades técnicas e táticas necessárias no combate e na proteção da sociedade. Através do treinamento específico, os alunos aprendem técnicas de luta, manejo de armas e estratégias de

defesa que serão aplicadas no exercício da profissão. Além disso, promove o aumento da autoconfiança e autoestima dos alunos, fatores essenciais para lidar com situações de perigo iminente.

Também, exerce um papel importante no aspecto mental e emocional dos alunos. Durante os treinamentos intensos, a prática regular de atividade física libera endorfinas, hormônios responsáveis pela sensação de bem-estar e redução do estresse, contribuindo para o equilíbrio emocional dos policiais, auxiliando no controle das emoções e tomada de decisões rápidas e precisas em momentos críticos.

Pensando nisso, o tema proposto é relevante para o profissional, pois permite que a atividade física desempenha um papel fundamental na saúde e bem-estar dos policiais militares. O treinamento físico adequado não apenas melhora a resistência e força muscular, mas também contribui para o desenvolvimento de habilidades motoras, coordenação e agilidade, essenciais para o desempenho das atividades policiais. Além disso, a prática regular de exercícios físicos auxilia na prevenção de lesões e no combate ao estresse, promovendo uma melhor qualidade de vida dos profissionais.

A pesquisa também é relevante para a instituição da Polícia Militar, pois o investimento em programas de atividade física voltados para defesa pessoal e preparo dos alunos da Academia contribui diretamente para o aprimoramento técnico-operacional dos policiais, proporcionando aos policiais com habilidades necessárias para lidar com situações de risco e enfrentar desafios durante o cumprimento de suas atribuições, garantindo assim a eficiência e segurança nas operações policiais.

Os benefícios da atividade física em defesa pessoal e no preparo dos alunos da Academia de Polícia Militar Cidade de Goiânia-GO é relevante tanto para a sociedade, que será beneficiada com profissionais mais capacitados e preparados, quanto para a instituição e os próprios policiais militares, que terão uma melhoria na saúde, desempenho e segurança no exercício de suas funções.

Por isso, a problemática da pesquisa é: Quais as técnicas de treinamento relevante no processo de formação dos alunos da PMGO que traga fortalecimento físico, mental, emocional e habilidade técnicas no preparo e na defesa pessoal?

Todavia, o objetivo geral da pesquisa é analisar quais os mecanismos que seriam relevantes no treinamentos e preparo técnico por meio de atividade física necessário para os alunos da Academia de Polícia Militar Cidade de Goiânia-GO em defesa e no preparo pessoal.

Para tanto, os objetivos da pesquisa, foram: descrever o ponto de vista dos alunos se o método de condicionamento físico geral permite desenvolvimento da resistência

cardiovascular, força muscular e flexibilidade para lidar com as exigências físicas da profissão; avaliar a concepção dos alunos o grau de eficiência sobre o treinamento tático, se o mesmo permite práticas de combate corpo a corpo, técnicas de defesa pessoal, manejo de armas de fogo e estratégias de abordagem em situações de risco; Investigar se o treinamento de resistência psicologia e técnicas de patrulhamento e vigilância permite desenvolver habilidades mentais e emocionais para lidar com situações estressantes, tomar decisões rápidas e manter o controle emocional em momentos críticos, garantindo o aprendizado, práticas adequadas para patrulhar áreas, comportamentos suspeitos e garantir a segurança da comunidade.

A metodologia utilizada neste estudo foi em três objetivos principais. Primeiramente, foi realizada uma pesquisa de campo na Academia de Polícia Militar de Goiânia, com o intuito de coletar dados relevantes sobre o tema em estudo. A pesquisa de campo proporcionou um contato direto com os acadêmicos, permitindo uma compreensão mais aprofundada das suas percepções e experiências. A coleta de dados foi aplicada por meio de um questionário fechado aos acadêmicos do curso de formação da Comando da Academia de Polícia Militar (CAPM) de Goiás, sendo elaborado com base nos objetivos da pesquisa e nas variáveis de interesse identificadas na revisão bibliográfica.

O questionário fechado permitiu a coleta de dados quantitativos, facilitando a análise estatística dos resultados e a identificação de padrões e tendências. Essa metodologia tem por finalidade obter informações e uma análise mais precisas e relevantes sobre as percepções e experiências dos alunos na Academia de Polícia Militar de Goiânia, contribuindo para a compreensão do tema em estudo e fornecendo subsídios para possíveis melhorias no processo formativo desses profissionais.

## **2 REVISÃO DE LITERATURA**

### **2.1 IMPORTÂNCIA DO CONDICIONAMENTO FÍSICO NO PROCESSO DE FORMAÇÃO DO CAPM**

A importância do condicionamento físico no processo de formação do Acadêmicos da Polícia Militar de Goiás é fundamental para preparar dos policiais militares para as demandas físicas e mentais da profissão. O treinamento físico adequado proporciona não apenas melhor desempenho nas atividades operacionais, mas também contribui para a saúde e bem-estar dos cadetes (PASSOS; SILVA, 2018).

A prática de exercícios físicos é fundamental para a saúde e bem-estar, especialmente para profissionais que têm uma rotina tão exigente como os policiais militares. É importante que haja um equilíbrio entre o trabalho, o descanso e a prática de atividades físicas para garantir não apenas a boa aptidão física, mas também a prevenção de “doenças crônicas, sedentarismo, resistência ao cansaço, a socialização, pois há melhora de humor, a redução de estresse e doenças mentais, dentre outros reconhecidos na literatura” (CARNEIRO; OLIVEIRA, 2018). Entendo que a falta de obrigatoriedade de exercícios físicos e as longas jornadas de trabalho podem dificultar a atenção dedicada a essa prática. É crucial que sejam encontradas maneiras de promover e facilitar a prática de exercícios físicos para esses profissionais, considerando as particularidades da rotina e das demandas da profissão (ARAÚJO et al., 2017).

É interessante ver como a preparação física e psicológica dos policiais militares é abordada durante o processo de ingresso na corporação e ao longo do curso de formação. A exigência de um teste de aptidão física rigoroso e a simulação de atividades típicas do trabalho são medidas importantes para garantir que esses profissionais estejam preparados para as demandas da profissão. Além disso, a abordagem psicossocial mencionada parece destacar a importância do desenvolvimento pessoal e do espírito de equipe dentro da instituição. O alto nível de atividade física que os policiais militares enfrentam devido ao estresse e à natureza das atividades exercidas. Essa é uma área que certamente demanda um alto nível de preparo físico e mental (JORGE; PICCOLI. 2009; PASSOS; SILVA, 2018).

O condicionamento físico é essencial para a segurança e eficácia das operações policiais, pois um policial bem condicionado tem mais chances de lidar com situações de alto estresse e exigências físicas inesperadas. Além disso, a resistência física é crucial para suportar longas jornadas de trabalho e atividades intensas que podem surgir durante o serviço policial.

No contexto da formação acadêmica, o condicionamento físico adequado também promove disciplina, trabalho em equipe e resiliência entre os cadetes. Ao enfrentarem desafios físicos juntos dos policiais militares desenvolvem laços de camaradagem e aprendem a confiar uns nos outros em situações difíceis (POLÍCIA MILITAR DO GOIÁS, 2018).

O autor ainda acrescenta que o treinamento físico na formação acadêmica também contribui para a construção de uma mentalidade forte e focada nos cadetes. A superação de limites pessoais durante o condicionamento físico fortalece a determinação e a autoconfiança, características essenciais para lidar com as adversidades que os policiais militares podem enfrentar em sua carreira.

Além disso, o condicionamento físico adequado está diretamente relacionado à redução do risco de lesões durante as atividades policiais. Cadetes bem treinados têm menos

probabilidade de se machucar ao lidar com situações de alto risco, o que contribui para a preservação da força de trabalho policial. Permite desempenhar um papel crucial na formação dos Acadêmicos da Polícia Militar, preparando os policiais militares para lidar com as demandas físicas e mentais da profissão, promovendo a segurança operacional, construindo camaradagem e fortalecendo a resiliência e determinação necessárias para o cumprimento das responsabilidades policiais. (VAZ; LAZAROTTO, 2023).

## 2.2 CONTEXTO HISTÓRICO DO ENSINO DA ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR DO GOIÁS

O ensino militar em Goiás teve início no século XIX, quando o estado ainda era conhecido como Província de Goiás. Naquela época, a Polícia Militar também era chamada de Força Policial do Estado de Goiás, e seus membros eram recrutados de forma aleatória devido à escassez de candidatos para a segurança do estado (LIMA et al., 2013).

A necessidade do ensino, aprimoramento e treinamento dos policiais militares levou à criação da primeira escola em Goiás destinada à qualificação dos Policiais Militares. Em 1924, foi fundada a Escola Regimental, que tinha como objetivos a alfabetização da tropa. Em 1936, uma sala para alfabetização foi implantada na sede do quartel da PM Goiás, marcando o início do aperfeiçoamento dos militares (PASSOS; SILVA, 2018).

O autor ainda afirma que em 1940, foi estabelecido em Goiás o primeiro curso de formação de soldados através da Escola de Formação de Praças, que primeiramente foi chamado de Departamento de Instrução Militar e depois passou a ser conhecido como Departamento de Instrução (DI). Este departamento foi responsável pela formação dos primeiros soldados, cabos e sargentos em Goiás e, a partir de 1952, também passou a formar oficiais.

A preocupação com a qualificação dos policiais militares aconteceu a muitos anos atrás, com a criação de diversas escolas e centros de formação ao longo do tempo. Em 1971, o Departamento de Instrução foi reestruturado e passou a ser denominado Centro de Formação e Aperfeiçoamento (CFA), responsável por promover o aperfeiçoamento de praças, sargentos e oficiais não só de Goiás, mas também de outros estados brasileiros que ainda não possuíam academias próprias para formação do policial militar (SOUZA, 2003).

Passos e Silva (2018), esclarece que até os anos de 1985, era possível entender a função, apesar da necessidade de uma nova reestruturação, passando a ser denominada Academia de Polícia Militar de Goiás (APM/GO), tendo como função além da formação inicial, ofereciam

também a especialização e o aperfeiçoamento dos praças e dos oficiais, através da educação continua.

Entretanto, iniciava uma nova jornada, e de grande preocupação com a formação dos instrutores acrescentando a forma didática e pedagógica, separando os cursos de preparação de oficiais, dos cursos de preparação dos praças, passando a criar o Centro de Formação e Aperfeiçoamento de Praças (CFAP), destinando aos policiais militares que tem como objetivo ingressar na carreira militar de Goiás, nesse caso APMGO era somente responsável pela formação de oficiais e a CFAP, dedicava-se a formação dos praças, sbumentos ao cursos no aperfeiçoamento e treinamento específicos para sargentos, cabos e soldados (PEREIRA, 2013).

Por isso, O desenvolvimento do ensino policial militar no Brasil passou a ser tema importante de ser destacado, pois há uma distinção entre o ensino militar e o ensino policial militar. Enquanto o primeiro refere-se ao ensino oferecido pelas instituições militares do país, como a Marinha, o Exército e a Aeronáutica, com foco na manutenção da paz, soberania nacional e preparação para tempos de guerra (SOUZA, 2003), o ensino voltado aos policiais militares difere-se por ser ministrado em escolas militares ou Academias de Polícia Militar. Seu propósito é preparar o policial para promover a segurança individual e coletiva, abrangendo reflexões sobre cidadania, segurança pública, armamento, entre outros temas relevantes para o desempenho satisfatório de suas funções (LAZZARINI, 2013).

O ensino policial militar busca desenvolver um perfil profissional composto por habilidades como adaptação às diversas circunstâncias exigidas pela profissão, autocontrole, capacidade de raciocínio e tomada de decisões rápidas, além da agilidade no manuseio de armamento, visando garantir as condições técnicas, físicas e psicológicas necessárias para proteger os cidadãos (SOUZA, 2003).

A Polícia Militar (PM) dos estados brasileiros é parte das forças que auxiliam o Exército por força constitucional, com subordinação direta do governador do estado. A organização da Polícia Militar do Estado de Goiás é hierárquica e disciplinar, com uma estrutura militar. Sua competência inclui o policiamento ostensivo e a prevenção ao crime, tanto em áreas urbanas quanto rurais, em rodovias e no meio ambiente (PASSOS; SILVA, 2018).

A legislação é fundamental para orientar e regular a atuação das Forças Armadas, incluindo a formação e o ensino ministrado aos policiais militares e bombeiros militares. A LDB 4024/61 e os decretos posteriores estabelecem as diretrizes e normas que guiam a atuação militar no país, garantindo a ordem e a segurança da população. Essa base legal é essencial para manter a disciplina e o profissionalismo nas forças de segurança (PEREIRA, 2013).

Na verdade, a LDB 4024/61, juntamente com os decretos subsequentes, regula o ensino oferecido aos policiais militares e bombeiros militares, fornecendo orientações e normas que direcionam a atuação desses profissionais, garantindo a segurança e a ordem no país.

Entre 1983 e 1990, a Inspetoria Geral das Polícias Militares (IGPM) tinha como responsabilidade de comandar o ensino e instrução dos policiais militares. Em 1990, o Decreto Federal 99.669/90 transferiu essa responsabilidade ao Comando de Operações Terrestres do Exército Brasileiro (COTER), resultando em um ensino mais operacional (BRASIL, 1990). A partir de 1985, o ensino dos policiais militares passou a ser somente baseado nas diretrizes das Forças Armadas. As mudanças implementadas desde então descentralizaram as diretrizes educacionais militares e permitiram a adaptação dos currículos para atender às expectativas e interesses sociais mais próximos das necessidades individuais, conferindo ao currículo um foco mais social (PEREIRA, 2013).

### 2.3 TECNICA DE TREINAMENTO QUE AJUDA NO DESENVOLVIMENTO DE HABILIDADES MENTAIS E EMOCIONAIS

É interessante ver a importância do aperfeiçoamento dos policiais militares, tanto em termos físicos quanto intelectuais, para garantir que possam desempenhar suas funções com eficiência e segurança. Os cursos de formação e aperfeiçoamento desempenham um papel fundamental nesse processo, fornecendo conhecimentos em conformidade com o Código de Ética, direitos humanos e técnicas necessárias ao bom desempenho da atividade policial. Além disso, as habilidades e competências necessárias são destacadas no perfil profissiográfico, incluindo aspectos psicológicos e atualizações exigidas pela lei. O desenvolvimento dessas habilidades, como relacionamento interpessoal, ética policial, inteligência e análise criminal, entre outras, contribui significativamente para o desempenho eficaz dos policiais militares (BITES; VILELA, 2013).

Os policiais militares de Goiás passam por diversos tipos de treinamento tático e aprendem técnicas de defesa pessoal para garantir a segurança da população e a própria segurança durante as operações. Esses treinamentos visam preparar os policiais para lidar com situações de risco e garantir que estejam aptos a agir com eficiência em diferentes cenários (PASSOS; SILVA, 2018).

Um dos tipos de treinamento tático oferecidos aos policiais militares de Goiás é o Treinamento Intensivo (TI), que inclui técnicas policiais como algemação, busca pessoal, verbalização e deslocamentos. Esse treinamento é essencial para que os policiais estejam

preparados para lidar com abordagens e situações de confronto de forma eficaz e segura (VIEIRA; SENTONE, 2018).

Além disso, os policiais militares de Goiás recebem treinamento específico em Defesa Pessoal Policial (TDPP), que engloba técnicas de combate corpo a corpo, imobilizações e neutralizações de ameaças sem o uso excessivo da força. Essas técnicas são fundamentais para garantir a integridade física dos policiais e também para reduzir o risco de danos aos envolvidos nas situações de conflito (VIEIRA; SENTONE, 2018).

Outro aspecto importante do treinamento tático dos policiais militares de Goiás é a ênfase na comunicação e na tomada de decisões sob pressão. Os policiais são treinados para utilizar a verbalização como uma ferramenta de dissuasão e controle de situações, contribuindo para a resolução pacífica de conflitos sempre que possível. Além disso, os policiais militares também passam por treinamentos específicos em técnicas de abordagem, manejo de armas e estratégias táticas para operações em diferentes ambientes, como áreas urbanas, rurais e veiculares. Esses treinamentos visam preparar os policiais para atuar com eficiência em diferentes contextos operacionais (PASSOS; SILVA, 2018).

É fundamental ressaltar que o treinamento tático e as técnicas de defesa pessoal do Policial Militar de Goiás são constantemente atualizados e aprimorados, levando em consideração as demandas e desafios contemporâneos enfrentados pelos profissionais da segurança pública. A busca pela excelência no preparo dos policiais é uma prioridade para garantir a eficácia das operações e a proteção da comunidade.

### **3 METODOLOGIA**

A pesquisa foi realizada se encaixar no tipo de pesquisa descritiva. Isso porque o objetivo é descrever características da população em estudo, que no caso são os acadêmicos do curso de formação da Polícia Militar de Goiás.

O local em que a pesquisa foi realizada no Comando de Academia da Polícia Militar de Goiás com acadêmicos do curso de formação da PMGO.

A população é os acadêmicos do curso de formação do CAPM e amostra consistem de 30 a 40 acadêmicos do curso de formação da Polícia Militar de Goiás.

Os critérios inclusão são os acadêmicos do curso de formação de praças da CAPM. Quanto aos critérios de exclusão são as pessoas que não estão participando do curso.

Quanto ao instrumento de coleta de dados, foi mencionado que se trata de um questionário fechado feito no Google Forms, e os procedimentos de coleta envolvem o envio do questionário via WhatsApp ou e-mail.

A análise dos dados foi realizada por meio da tabulação das respostas obtidas no questionário feito no Google Forms. Os dados foram organizados em gráficos e tabelas para facilitar a visualização e compreensão das informações coletadas.

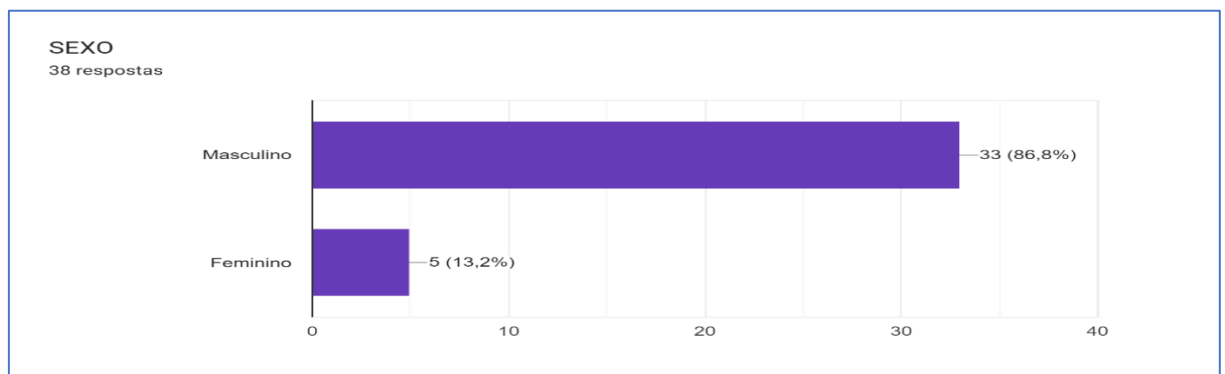
Os gráficos e tabelas foram construídos com base nos resultados das perguntas do questionário, permitindo a identificação de padrões, tendências e insights relevantes. Isso possibilitou uma análise mais aprofundada das respostas dos participantes, fornecendo uma visão clara dos dados coletados. Além disso, foram utilizados dados estatísticos para calcular métricas relevantes, como médias e percentuais, que contribuíram para a interpretação dos resultados.

Essa abordagem permitiu extrair informações valiosas sobre as percepções e opiniões dos acadêmicos do curso de formação da Polícia Militar de Goiás, oferecendo insights importantes para o desenvolvimento do trabalho acadêmico.

#### 4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

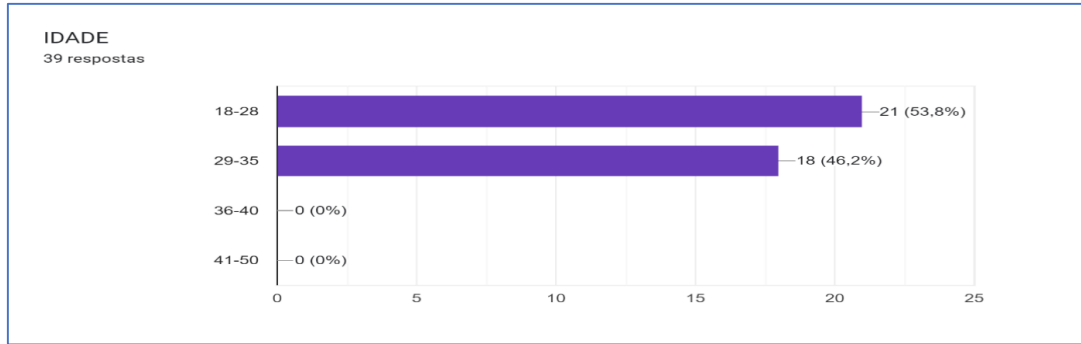
O resultado da pesquisa foi em formato de gráfico, coletado no Google Forms, de acordo com as respostas dos policiais que participaram da pesquisa do Comando de Academia de Polícia Militar do Estado de Goiás. A quantidade de participantes foram 38 pessoas, sendo 86,8% do sexo masculino, e 13,2% feminino como é evidenciado no Gráfico 1, com idade entre 18 a 35 anos, uma média de 50%. Como é evidenciado Gráfico 2

Gráfico 1 – Caracterização da amostra (sexo)



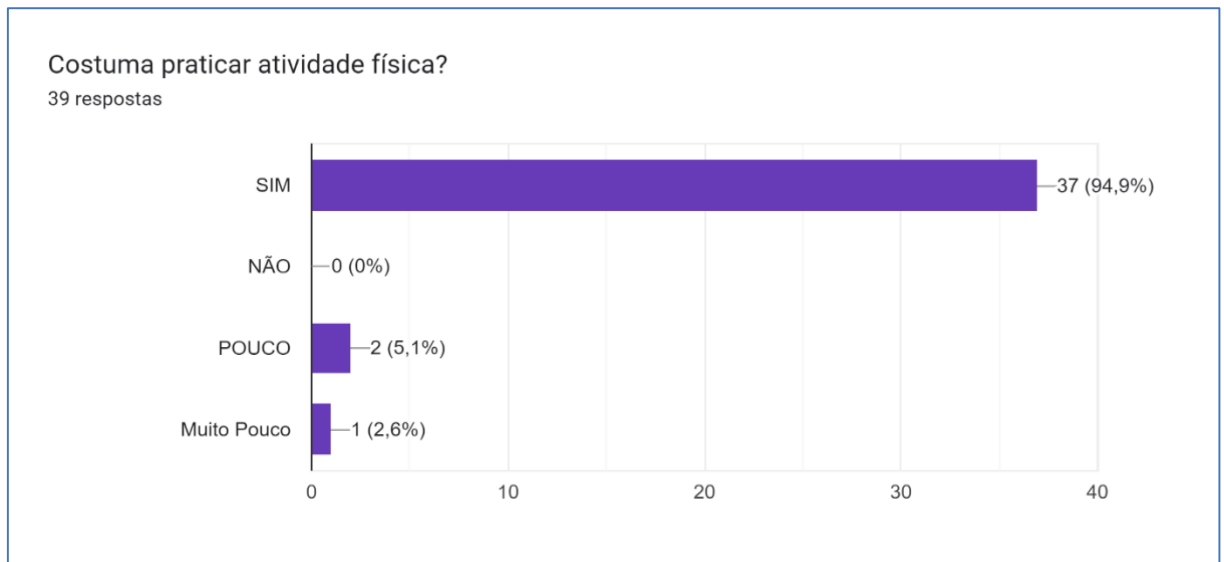
Fonte: Dados coletados na pesquisa (2024).

Gráfico 2 – Caracterização da amostra (idade)



Fonte: Dados coletados na pesquisa (2024).

Gráfico 3 – Prática de atividade física

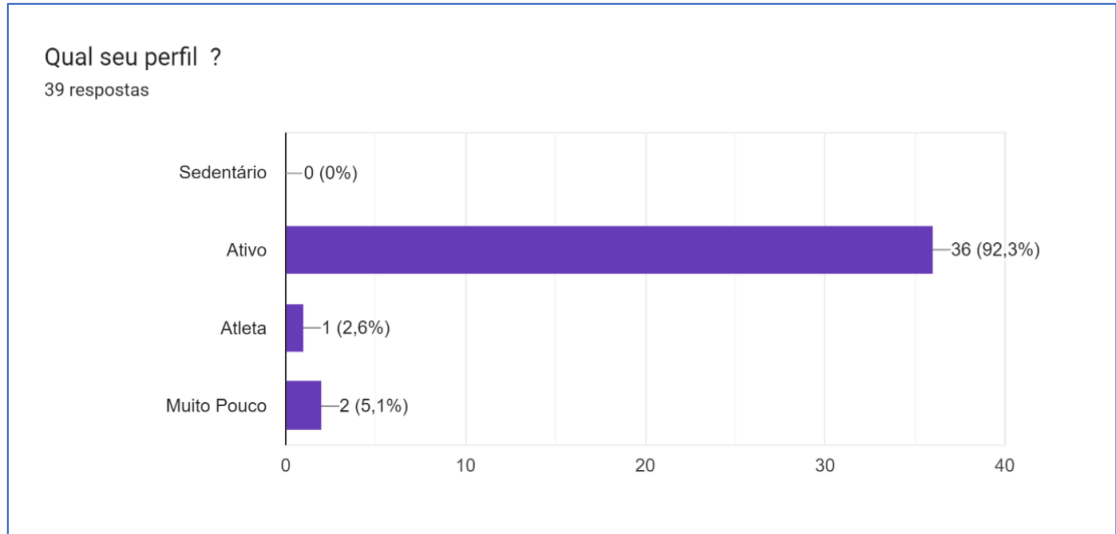


Fonte: Dados coletados na pesquisa (2024).

A prática de atividade física deve ser uma rotina para os policiais militares manter-se em forma no trabalho operacional, por isso, foi perguntado se os mesmos costumam realizar algum tipo de atividade, 94,6% disseram que sim. Resultado esse satisfatório, visto que a prática de atividade física traz inúmeros benefícios para saúde e melhora o rendimento no trabalho policial.

O gráfico 4, se refere ao perfil dos pesquisados em relação a ter um perfil praticante de atividade física, todavia, 92,3% disseram que são ativos

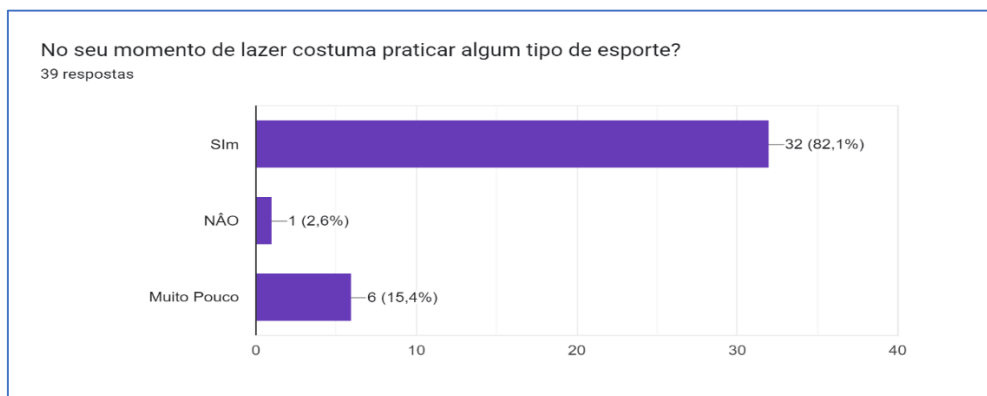
Gráfico 4 - Perfil corporal



Fonte: Dados coletados na pesquisa (2024).

No gráfico 5, questiona os pesquisados se no momento de lazer costuma praticar algum tipo de esporte no momento de lazer, 82,1% dos pesquisados disseram que sim. A prática de esporte deve ser uma rotina constante, não somente pelo trabalho que exige esforço físico, mas por questão de saúde mental e física do policial que precisa estar bem para o desenvolvimento de sua profissão como policial militar. Logo foi obtido um resultado satisfatório, tendo em vista que a maioria pratica atividade física.

Gráfico 5 – Momento de Lazer costuma praticar algum tipo de esporte



Fonte: Dados coletados na pesquisa (2024).

Baseado nos dados do gráfico 6, no processo de abordagem do suspeito ou infrator, geralmente acontece resistência, significa que o policial militar tem que usar a força em defesa própria para imobilizá-lo, 64,1% disseram que em algum momento precisaram usar a força. O que deixa evidente a importância da defesa pessoal no trabalho do policial militar e que estar bem preparado fisicamente vai ajudar o policial em casos que o infrator reagir ou resistir a prisão e o policial tiver que usar o uso da força.

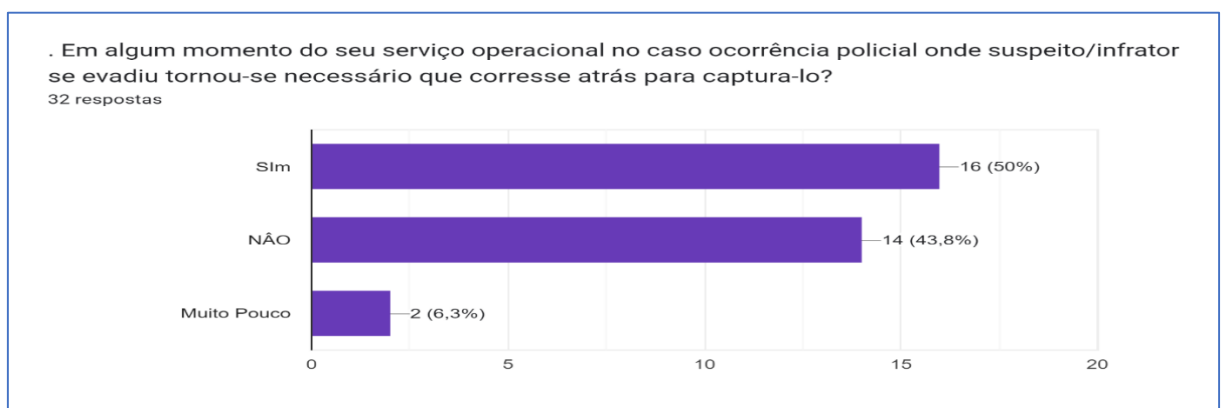
Gráfico 6 – Abordagem do suspeito/infrator que tenha apresentado resistência



Fonte: Dados coletados na pesquisa (2024).

Com forme o Gráfico 7 Pensando no serviço operacional no caso de ocorrência onde o suspeito/infrator se evadiu, sendo necessário correr para alcançar o suspeito na captura, 60% dos pesquisados disseram que em algum momento tiveram que passar por isso para alcançar o indivíduo. Evidenciando a importância de estar bem preparado fisicamente para conseguir exercer com clareza a função de policial militar, mostrando que a atividade física ajuda no trabalho policial, pois sem o treinamento físico o policial militar não conseguiria correr e alcançar o infrator da lei.

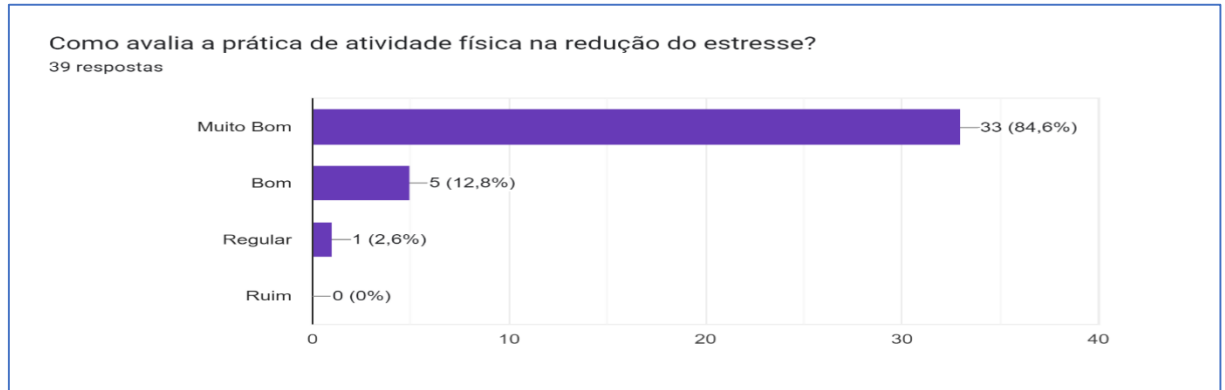
Gráfico 7 –Serviço operacional no caso ocorrência policial onde suspeito/infrator se evadiu tornou-se necessário que corresse atrás para captura-lo



Fonte: Dados coletados na pesquisa (2024).

A prática de atividade física é essencial não somente para manter a forma, mas também eliminar estresse do trabalho e dos problemas do dia a dia, baseando nisso, 84,6% dos pesquisados disseram que praticam também para reduzir o estresse, conforme gráfico 8.

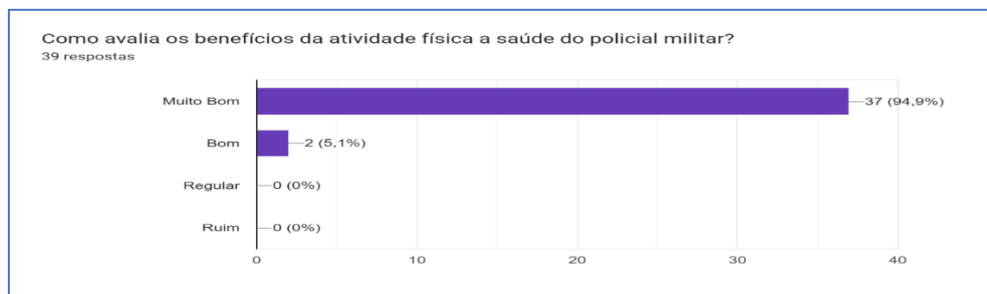
Gráfico 8 – Avaliação de prática de atividade física na redução do estresse



Fonte: Dados coletados na pesquisa (2024).

Alguns benefícios são essenciais na realização da atividade física e saúde de qualquer pessoa, porém, o PM precisa além de estar em boa forma, garantir sua saúde mental, física e psicológica, com base nisso o Gráfico 9 – Benefícios da atividade física na saúde do PM traz como resultado que ,94,9%, avaliam a atividade física como muito bom a saúde.

Gráfico 9 – Benefícios da atividade física na saúde do PM



Fonte: Dados coletados na pesquisa (2024).

A questão crucial das técnicas de treinamento que podem promover o fortalecimento físico, mental, emocional e habilidades técnicas necessárias para os alunos da Academia de Polícia Militar Cidade de Goiânia-GO. Diante desse contexto, o treinamento e preparo técnico por meio de atividade física, visando aprimorar a capacidade de defesa e o preparo pessoal para serem futuros policiais militares que trabalham com condicionamento físico necessário para sua defesa pessoal e coletiva.

Compreender como as atividades físicas e técnicas de defesa pessoal podem ser integradas de forma eficiente no currículo de formação da Academia de Polícia Militar Cidade de Goiânia-GO, visando não apenas o desenvolvimento das capacidades individuais dos alunos,

mas também a promoção de uma cultura de segurança, respeito aos direitos humanos e preparo adequado para enfrentar situações desafiadoras no exercício da função policial.

Ao identificar as técnicas mais relevantes e eficazes nesse contexto, é possível contribuir para a formação de profissionais mais preparados e capacitados para atuar em prol da segurança pública e do bem-estar da sociedade.

Nesse sentido, é fundamental considerar a abordagem holística no desenvolvimento dos programas de treinamento, integrando aspectos físicos, mentais e emocionais. Além disso, a identificação e implementação de técnicas que promovam o fortalecimento da resistência física, o controle emocional em situações de estresse e aprimoramento das habilidades técnicas são aspectos cruciais para a formação eficaz dos alunos da PMGO.

Por meio de uma análise aprofundada dessas técnicas e mecanismos, é possível contribuir significativamente para o aprimoramento do preparo dos futuros policiais militares, preparando-os de forma mais abrangente e eficaz para os desafios da atuação policial. Uma vez que, a atividade física está relacionada diretamente ao trabalho policial.

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Considerando o que foi apresentado até o presente momento, conclui-se que a importância da atividade física em defesa pessoal para a Polícia Militar de Goiás (PMGO) no curso de formação da Academia de Polícia Militar Cidade de Goiânia-GO (CAPM) é indiscutível. O treinamento físico não apenas fortalece o corpo dos futuros policiais militares, mas também contribui para o desenvolvimento de habilidades técnicas e emocionais essenciais para enfrentar os desafios da profissão. Além disso, a atividade física aliada à defesa pessoal promove a segurança individual e coletiva, preparando os alunos para agir de forma eficaz em situações de risco e contribuir para a preservação da ordem pública.

Diante dessa importância, é fundamental considerar sugestões de melhoria no treinamento oferecido aos alunos da CAPM. Primeiramente, a integração de técnicas modernas e eficazes de defesa pessoal, alinhadas com os princípios éticos e legais da atuação policial, pode enriquecer o programa de formação. Além disso, a promoção de atividades físicas diversificadas e personalizadas, que atendam às necessidades individuais dos alunos, pode potencializar os resultados do treinamento, preparando-os de forma mais abrangente e eficaz para os desafios da carreira policial.

Outra sugestão relevante diz respeito à inclusão de práticas que estimulem o desenvolvimento do controle emocional em situações de estresse e confronto. O treinamento em defesa pessoal deve contemplar não apenas aspectos técnicos, mas também estratégias para

lidar com pressões psicológicas inerentes à profissão policial. Nesse sentido, a orientação e acompanhamento psicológico durante o curso de formação podem contribuir significativamente para o equilíbrio emocional dos futuros policiais militares.

Além disso, é importante considerar a implementação de métodos de avaliação contínua do desempenho físico e técnico dos alunos, visando identificar pontos fortes e áreas que necessitam de maior desenvolvimento. Essa abordagem permite ajustes constantes no treinamento, garantindo a efetividade do processo formativo.

Por fim, a criação de parcerias com profissionais especializados em atividade física e defesa pessoal pode enriquecer o currículo de formação da CAPM. A troca de conhecimentos e experiências com especialistas externos pode proporcionar novas perspectivas sobre as práticas utilizadas no treinamento, possibilitando a atualização constante das metodologias empregadas.

Em síntese, a importância da atividade física em defesa pessoal para a PMGO é inquestionável, sendo essencial considerar constantes melhorias nos programas de treinamento oferecidos aos futuros policiais militares. A implementação das sugestões mencionadas pode contribuir significativamente para a formação integral desses profissionais, preparando-os de maneira mais eficaz e abrangente para os desafios da carreira policial.

## REFERÊNCIAS

AGUIAR, Bertha Carolinna Kill. **A importância da defesa pessoal sob a ótica da 21ª Turma do Curso de Formação de Oficiais da Polícia Militar do Distrito Federal**. 2015 68f Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharel em Ciências Policiais ao Instituto Superior de Ciências Policiais.

ARAÚJO, L. G. M.; SANCHES, M.; MONTEIRO, B. C. T. Aptidão física e lesões: 54 semanas de treinamento físico com policiais militares. **Rev Bras Med Esporte** – Vol. 23, No 2 – Mar/Abr, 2017.

BITES, L. A. S.; VILELA, M. F. **A educação física na polícia militar do Estado de Goiás**. 2013. 43 f. TCC (Graduação) - Curso de Curso Superior de Polícia, Comando da Academia de Polícia Militar, Academia de Polícia Militar, Goiânia, 2013. Disponível em: 12 . Acesso em: 24 fev. 2018. 21:36:55

CARNEIRO, C. P.; OLIVEIRA, G. P. C. de. **A importância da atividade física para policiais militares**. 2018 13f Trabalho de conclusão como requisito para o Curso de Formação de Praça do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás – CAPM.

JORGE, A. A.; PICCOLI, J. C. J. Nível de estresse e atividade Física de policiais militares da brigada de Porto Alegre: um estudo diagnóstico. **Lecturas: Educación Física y Deportes**, v. 14, n. 135, 2009

LAZZARINI, A. A. A segurança pública e o aperfeiçoamento da polícia no Brasil. **Revista Direito administrativo** – FGV, Rio de Janeiro, v. 2. Nº 23, abr./jun. 2013.

LIMA, H. S.; SEABRA, J. N; MORAES, F. J. F. de. **Ciclo completo de polícia: proposta de aperfeiçoamento da segurança pública**. Monografia (Trabalho de Conclusão de Curso) Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás.

MINAYO, M. C. de S.; ADORNO, S. Risco e (in)segurança na missão policial. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 18, n. 3, 2013, p. 585-593.

MONTEIRO JUNIOR, G. de J. **O uso da força policial em relação aos direitos humanos**. In: *Direito Penal e Criminologia: Perspectivas e Desafios*. SANTORO, Antônio Eduardo Ramires et. al (ORG.). Rio de Janeiro: Pembroke Collins, 2020, p. 498-505.

PASSOS, R. M. S.; SILVA, B. D. de. **Benefícios do Exercícios físico na qualidade de vida do policial militar do Estado de Goiás**. 2018 15f Artigo apresentado ao Curso de Formação de Praças do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás – CAPM.

PEREIRA, E. G. **O ensino na academia da polícia militar de Goiás: matrizes curriculares – mudanças e permanências 1970 – 2012**. 2013 243f Dissertação apresentada como requisito parcial para obtenção do título de Mestre em História Cultura e Poder à Banca Examinadora do Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu Mestrado em História Cultura e Poder da Pontifícia Universidade Católica de Goiás

SOUZA, B. D. de S. **O ensino policial e a formação de oficiais na Academia de Polícia do Estado de Goiás**. 2003 247f Dissertação apresentada como requisito parcial para a obtenção do título de Mestre em Educação à Banca Examinadora do Mestrado pela Universidade Católica de Goiás.

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

VIEIRA, L. R.; SENTONE, R. G. O condicionamento físico dos policiais militares do BPTRAN após a conclusão do Curso de Formação de Soldados. **Revista de Ciências Policiais da Academia de Polícia Militar de Guatepê**, 2018.

**APÊNDICE A: QUESTIONÁRIO DE PESQUISA**

1. Idade

2. Sexo

3. Costuma praticar atividade física?

Sim  Não  Pouco  muito pouco

4. Prática atividade física:

Todos os dias  1 x por semana  2 x por semana  3 x por semana ou mais

5. Qual seu perfil seu perfil:

sedentário  ativo  atleta  NDA

6. No seu momento de lazer costuma praticar algum tipo de esporte? Se sim, qual?

Sim  Não  Pouco  muito pouco  Qual: \_\_\_\_\_

7. Em algum momento do seu serviço operacional no caso ocorrência policial onde suspeito/infrator se evadiu tornou-se necessário que corresse atrás para captura-lo?

Sim  Não  Algumas vezes  Raramente

8. Na abordagem de algum suspeito/infrator que tenha resistido, foi necessário uso da força em defesa pessoal para imobiliza-lo?

Sim  Não  Algumas vezes  Raramente

9. Como avalia a prática de atividade física na redução do estresse?

Muito Bom  Bom  regular  Ruim  Péssimo

10. Como avalia os benefícios da atividade física a saúde do policial militar?

Muito Bom  Bom  regular  Ruim  Péssimo