



INSTITUTO SUPERIOR DE CIÊNCIAS POLICIAIS E SEGURANÇA INTERNA  
**VI CURSO DE COMANDO E DIREÇÃO POLICIAL**

Trabalho Individual Final

**Importância de Desportos de Combate na PSP**  
**Perante Ocorrências Violentas**

Auditor/a

**Ana Miriam Neves da Silva Vieira de Carvalho**

Lisboa, 15 de Outubro de 2025

## **Índice**

<b>Resumo</b> .....	<b>2</b>
<b>Abstract</b> .....	<b>2</b>
<b>Introdução</b> .....	<b>3</b>
<b>Importância dos Desportos de Combate na Formação Policial</b> .....	<b>4</b>
<b>Diferenças face ao Treino Físico Convencional</b> .....	<b>5</b>
<b>Benefícios Físicos e Operacionais</b> .....	<b>6</b>
Força .....	6
Resistência .....	7
Agilidade e Coordenação .....	7
<b>Controlo de Ocorrências Violentas sem Recurso a Armas</b> .....	<b>7</b>
<b>Impacto na Segurança dos Polícias e do Cidadão</b> .....	<b>9</b>
<b>Lacunas nos Programas de Treino Atuais</b> .....	<b>9</b>
<b>Modalidades Mais Utilizadas e Adaptação ao Contexto Policial</b> .....	<b>10</b>
<b>Revisão de Literatura Internacional – Abordagem Comparativa</b> .....	<b>11</b>
Japão: Tradição e eficiência técnica .....	11
Brasil: integração sistemático do jiu-jitsu brasileiro .....	12
Estados Unidos: evolução tática e adesão crescente ao BJJ .....	12
Inglaterra: Novo programa de treino .....	13
Portugal: avanços e lacunas na PSP .....	14
Síntese Comparativa.....	14
<b>Discussão Crítica</b> .....	<b>14</b>
Importância reconhecida de desporto de combate, mas aplicação desigual .....	15
Desafios organizacionais e culturais .....	15
Riscos de lacunas técnicas e consequências operacionais .....	15
Excesso de confiança Vs falta de confiança .....	16
Transferência entre treino e realidade operacional .....	16
Custos e investimentos .....	17
Potenciais soluções .....	17
Quadros e Tabelas Explicativas .....	18
<b>Conclusão</b> .....	<b>20</b>
<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b> .....	<b>23</b>
<b>Apêndice</b> .....	<b>25</b>
Apêndice I: Questões formalizadas para efeitos de apoio ao estudo teórico.....	25
Apêndice II: Identificação dos entrevistados: .....	26
Apêndice III: Entrevistas.....	27

## **Resumo**

A Polícia de Segurança Pública (PSP) constitui uma força de segurança uniformizada e armada, cuja atividade operacional se caracteriza pelo atingimento de elevados níveis de risco. Ser polícia implica desempenhar funções essenciais à garantia da segurança interna, à manutenção da ordem pública, prevenção e investigação criminal e à proteção de pessoas e bens.

Neste contexto, a integração dos desportos de combate na formação e na prática policial assume um papel determinante na preparação de agentes e oficiais para intervenções eficazes, proporcionais e seguras em situações de violência. Pelas suas especificidades técnicas e pedagógicas, modalidades como o judo ou o krav maga contribuem significativamente para o desenvolvimento de competências físicas e táticas, alavancando igualmente a resistência e a agilidade indispensáveis à atuação policial em contextos de risco elevado, nomeadamente aqueles associados ao uso de armas de fogo, armas brancas ou outros meios de agressão.

Para além das dimensões técnicas, os desportos de combate exercem uma influência relevante na consolidação da autoconfiança e do autocontrolo dos profissionais das forças de segurança. O presente trabalho analisa, com base em literatura especializada e na realidade operacional da PSP, aqueles que se consideram ser os potenciais benefícios decorrentes da prática regular de desportos de combate no desempenho policial quotidiano. Identificam-se ainda as potenciais lacunas existentes no período pós-formação e apresentam-se recomendações para uma integração mais sistemática e contínua destas práticas no percurso formativo e profissional.

**Palavras-chave:** Polícia de Segurança Pública; desportos de combate; judo; jiu-jitsu; autoconfiança; formação policial; uso da força.

## **Abstract**

The Public Security Police (PSP) is a uniformed and armed security force, whose operational activity is characterized by high levels of risk. Being a police officer entails performing essential functions to ensure internal security, maintain public order, prevent and investigate crimes, and protect people and property.

In this context, the integration of combat sports into police training and practice plays a decisive role in preparing officers and agents for effective, proportional, and safe

interventions in violent situations. Due to their technical and pedagogical specificities, disciplines such as judo or Krav maga significantly contribute to the development of physical and tactical skills, while also enhancing endurance and agility, which are indispensable for police action in high-risk contexts, particularly those involving firearms, bladed weapons, or other means of aggression.

Beyond the technical dimensions, combat sports exert a significant influence on the consolidation of self-confidence and self-control among law enforcement professionals. This study analyses, based on specialized literature and the operational reality of the PSP, the potential benefits of the regular practice of combat sports in daily police performance. It also identifies possible gaps in the post-training period and presents recommendations for a more systematic and continuous integration of these practices throughout the training and professional career.

**Keywords:** Public Security Police; combat sports; judo; jiu-jitsu; self-confidence; police training; use of force.

## **Introdução**

A atividade policial envolve, por si só, um conjunto de elevados riscos, exigindo um desempenho simultaneamente físico e psicológico de grande exigência. Esta realidade requer não apenas uma preparação inicial robusta, mas também uma continuidade formativa de natureza pluridimensional.

A Polícia de Segurança Pública (PSP) tem como missão garantir a legalidade democrática, a segurança interna e os direitos dos cidadãos, conforme se encontra estabelecido no artigo 272.º da Constituição da República Portuguesa (CRP) e, no cumprimento dessas funções, os polícias são frequentemente confrontados com situações de violência, resistência ativa e ameaças que exigem respostas rápidas, proporcionais e eficazes.

Neste contexto, torna-se cada vez mais evidente a importância da integração dos desportos de combate na formação policial. As modalidades que têm vindo a ser progressivamente incorporadas nos programas do Instituto Superior de Ciências Policiais e Segurança Interna (ISCPSI) e da Escola Prática de Polícia (EPP), nomeadamente o judo e o jiu-jitsu, não são estáticas nem permanentes, evoluindo continuamente. Estas disciplinas fornecem aos polícias um conjunto de ferramentas técnicas que lhes permitem neutralizar e controlar

indivíduos sem recurso imediato a meios letais ou coercivos de maior impacto (Torres et al., 2018; Segovia, 2025).

A prática destas modalidades, para além do domínio técnico, potencia dimensões fundamentais no polícia que extravasam o campo profissional e influenciam o campo pessoal, mormente na que concerne ao autocontrolo emocional, à autoconfiança e à capacidade de manter uma clareza cognitiva, mesmo sob condições de elevado stress (Butler & Wang, 2024). Considera-se assim a essencialidade dessas aptidões na tomada de decisões ponderadas, em frações de segundo, frequentemente determinantes para a segurança de todos os intervenientes das ocorrências, sejam eles polícias, vítimas ou suspeitos.

Neste sentido, o trabalho aqui vertido visa analisar sucintamente a importância da prática de desportos de combate por polícias da PSP, no contexto de resolução de ocorrências violentas. A investigação está estruturada em diferentes secções: uma revisão teórica sobre a relevância destas modalidades; uma análise dos benefícios físicos e operacionais que proporcionam ao desempenho policial; uma breve discussão acerca do papel dos desportos de combate no controlo de situações sem recurso a armas; e uma reflexão sobre as lacunas existentes nos programas de treino atuais, propondo sugestões de melhoria.

Como complemento à revisão teórica, e com o intuito de obter uma perspectiva mais prática sobre a aplicação dos desportos de combate na PSP, foram realizadas entrevistas exploratórias a seis indivíduos com experiência operacional e/ou formativa na área: um professor mestre e dois docentes de desporto do ISCPSP, um oficial do Núcleo de Formação (NF) do Comando Metropolitano da PSP do Porto (COMETPOR) e um profissional de fisioterapia na área de ortotraumatologia e desporto. As informações recolhidas serviram exclusivamente como suporte à análise desenvolvida ao longo do trabalho, não possuindo carácter estatístico nem representativo.

## **1. Importância dos Desportos de Combate na Formação Policial**

A integração e a importância dos desportos de combate na formação policial revelam-se incontornáveis no contexto das exigências contemporâneas da segurança pública, face à crescente complexidade das intervenções e ao aumento das ocorrências violentas. A inclusão do judo, enquanto modalidade com uma forte componente técnica e pedagógica, proporciona aos futuros polícias competências que lhes permitem intervir de forma eficaz, proporcional e segura em situações de risco elevado, nomeadamente em contextos

envolvendo armas de fogo, armas brancas ou outros objetos de agressão (Torres et al., 2018; Silva, 2025).

Com efeito, o domínio das técnicas de controlo, imobilização e neutralização, provenientes do judo e de outras artes marciais — como o taido, o karaté (estilo shotokai) ou outras modalidades que privilegiam esquivas e bloqueios — constitui um alicerce fundamental na formação dos polícias. É impensável formar um profissional de segurança sem uma preparação sólida em defesa pessoal, que lhe permita responder de forma proporcional, eficaz e ajustada a cada situação. No século XXI, os elementos das forças de segurança enfrentam, com frequência crescente, situações em que é necessário conter indivíduos armados ou agressivos, proteger terceiros e preservar a sua própria integridade, evitando que o uso da força seja desproporcionado ou resulte em lesões evitáveis (Segovia, 2025).

Acresce que, no contexto atual, a par do aumento dos episódios de violência, o escrutínio público das ações policiais é cada vez mais intenso, amplificado pelos meios de comunicação e pelas redes sociais. Assim, a prática regular de desportos de combate contribui para que os elementos das forças de segurança desenvolvam automatismos motores e de controlo emocional, que redunde na capacidade efetiva de providenciarem respostas rápidas, ajustadas e seguras.

Para além da vertente física e técnica, estas modalidades assumem um papel determinante no fortalecimento da autoconfiança, do autocontrolo, da gestão do stress e da capacidade de decisão sob pressão (Butler & Wang, 2024). A prática do judo e de outros desportos de combate potencia, deste modo, o desenvolvimento de competências transversais que transcendem o domínio físico, refletindo-se diretamente na qualidade do desempenho funcional e na segurança com que os profissionais enfrentam as mais diversas ocorrências — desde as mais simples até às mais complexas —, evitando a escalada da violência e promovendo intervenções mais equilibradas e eficazes.

## **2. Diferenças face ao Treino Físico Convencional**

O treino físico convencional contribui para o aumento da força, da resistência e da saúde em geral, contudo, não prepara adequadamente o praticante para o contacto direto nem para a pressão inerente a um confronto real, seja ele de natureza verbal ou física. Os desportos de combate, por sua vez, apresentam uma abordagem mais integrada e funcional, na qual, a força não é desenvolvida apenas como um fim em si mesma, mas como um meio de aprimorar a execução técnica e de prevenir lesões (Entrevistado 1).

Em síntese, enquanto o treino tradicional melhora as capacidades físicas gerais, modalidades como o judo, o jiu-jitsu e outras artes marciais promovem o desenvolvimento de competências específicas essenciais: coordenação motora, capacidade de adaptação tática, reflexos de defesa / esquiva, técnicas de projeção e de contenção em movimento, entre muitas outras.

De acordo com o Entrevistado 3, a *National Strength and Conditioning Association* (NSCA) — uma das maiores organizações mundiais dedicadas ao treino físico — criou recentemente a secção *Tactical Strength and Conditioning – Facilitator* (TSAC-F), direcionada especificamente a elementos das forças de segurança e das forças armadas. Esta vertente visa responder às exigências particulares dessas profissões, sublinhando que os profissionais de segurança não devem ser vistos como “halterofilistas” nem como “maratonistas”, mas sim como operacionais que necessitam de força, resistência e, sobretudo, de habilidade aplicada às suas funções. O domínio dessas modalidades de combate torna-se ainda mais essencial para o controlo de cidadãos que reajam de forma violenta perante a intervenção de agentes da autoridade.

O que realmente distingue os desportos de combate do treino físico convencional é que o praticante, além de desenvolver força, resistência, flexibilidade e mobilidade, adquire também rendimento técnico, capacidade tática e rapidez de resposta sob stress. Estas competências são fundamentais no contexto operacional das forças de segurança no século XXI, contribuindo para uma atuação mais eficaz, segura e proporcional.

### **3. Benefícios Físicos e Operacionais**

#### **3.1 Força**

A força muscular desempenha um papel duplo na atividade policial: por um lado, contribui para a prevenção de lesões, ao proporcionar maior estabilidade articular e uma amplitude de movimento adequada; por outro, potencia a eficácia técnica, na medida em que o aumento da força específica — especialmente nos grupos musculares posteriores da coxa e nos glúteos — permite uma aplicação mais eficiente de técnicas de projeção e de imobilização (Ramos, 2025).

A preparação muscular da região cervical é igualmente determinante, uma vez que reduz a probabilidade de perda de consciência, aumenta a resistência a técnicas de estrangulamento ou a tentativas de controlo por parte de agressores e amplia a margem de manobra tática do agente (Torres et al., 2018).

### **3.2 Resistência**

A resistência aeróbica e anaeróbica permite aos agentes manter um desempenho físico e cognitivo prolongado, mesmo em situações que exigem esforços repetidos de alta intensidade — condição essencial em intervenções demoradas ou em cenários de elevado stress (Fonseca, 2003). Do ponto de vista cognitivo, a redução da fadiga favorece a atenção, a memória operacional e a rapidez de decisão, fatores críticos no contexto das operações e intervenções policiais (Butler & Wang, 2024). Assim, a resistência não constitui apenas uma vantagem física, representando também um elemento fundamental de robustez operacional e de controlo mental sob pressão.

### **3.3 Agilidade e Coordenação**

A agilidade integra componentes fundamentais como a velocidade, a capacidade de mudança de direção, o equilíbrio e a coordenação motora fina. No contexto policial, ser ágil significa reagir mais rapidamente do que o agressor, conseguindo adaptar-se de forma eficaz à imprevisibilidade das situações. Isso inclui, por exemplo, a capacidade de evitar obstáculos, contornar barreiras urbanas ou realizar transições de posição para aplicar uma técnica de desarme ou um ajuste tático.

A agilidade reduz os riscos operacionais e melhora significativamente a capacidade de atuação em espaços urbanos complexos, onde o timing técnico-tático se revela um elemento crítico em que, quaisquer ações desencadeadas numa fração de segundo, poderão vir a determinar o resultado final da intervenção.

## **4. Controlo de Ocorrências Violentas sem Recurso a Armas**

Nas modalidades desportivas de combate, os contributos mais relevantes para as forças de segurança — em especial para a PSP — residem na possibilidade de controlar confrontos físicos sem recorrer de imediato a armas (Segovia, 2025).

Entre as modalidades mais praticadas destacam-se o judo e o jiu-jitsu, que incluem técnicas de imobilização articular, estrangulamentos de baixo risco, projeções com controlo de queda e transições rápidas para uma algemagem segura. A aplicação destas técnicas permite neutralizar ameaças de forma proporcional, reduzindo potenciais danos tanto para o polícia como para o suspeito (Torres et al., 2018).

Além disso, quando os polícias treinam regularmente e são expostos a cenários simulados de ocorrências violentas, desenvolvem uma maior capacidade de antecipar comportamentos agressivos, de reagirem e de se adaptarem de forma eficaz (Butler & Wang, 2024).

O domínio das técnicas de contenção e de imobilização permite aos polícias controlarem indivíduos que ofereçam resistência, com o mínimo recurso à força bruta. Esta neutralização pode ser realizada através de alavancas ou de controlo articular, inclusive com o uso do bastão. A título de exemplo, segundo o entrevistado 1, mestre e docente no ISCPSP, treina-se atualmente a técnica de torção de pulso com bastão, complementada com a contenção do braço ou a fixação firme do punho, de modo a impedir que o adversário se liberte até à algemagem.

O treino regular de desportos de combate proporciona aos polícias a capacidade de escolherem entre múltiplas respostas, hierarquizando-as em função do risco e da resistência do adversário. No contexto atual, é essencial redobrar a atenção à presença de testemunhas e de dispositivos móveis prontos a filmar ou fotografar, frequentemente fora de contexto. Assim, ao invés de recorrerem imediatamente à força letal ou a técnicas de impacto, devem os polícias atuar segundo a hierarquia prevista na Norma de Execução Permanente (NEP) sobre o uso dos meios coercivos na PSP n.º OPSEG/DEPOP/01/05, aplicando entre outros, o princípio da proporcionalidade, essencial para legitimar a intervenção policial e para prevenir eventuais consequências legais ou éticas negativas.

Diversos estudos demonstram que a exposição repetida dos polícias a treinos de contacto e de defesa, simulando situações reais e potencialmente violentas, não só aprimora as suas capacidades físicas e técnicas, como também melhora a gestão do stress, da reação e da pressão, dado que este tipo de treino reforça a autoconfiança e o autocontrolo, permitindo tomadas de decisão mais racionais e menos impulsivas, concomitantemente com a diminuição da probabilidade de recorrer ao uso excessivo da força (Jeremy & Wang, 2024; Segovia, 2025).

À semelhança do narrado por Butler e Wang (2024), quando identificaram uma relação positiva entre a prática de *Brazilian Jiu-Jitsu* (BJJ) e o uso adequado da força, a autoproteção e a confiança nos métodos aplicados, também em Torres et al. (2018) é sublinhado que o treino em artes marciais — especialmente em *Mixed Martial Arts* (MMA) — aumenta a confiança dos polícias em confrontos físicos sem recurso imediato a armas, mesmo sob elevada pressão ou em situações de receio. Os agentes relataram melhorias significativas nas táticas defensivas e na capacidade de controlo do stress.

Na mesma linha de pensamento, Segovia (2025) argumenta que um treino robusto e contínuo em artes marciais reduz a probabilidade de utilização inadequada da força, reforçando a segurança e a eficácia da atuação policial.

## **5. Impacto na Segurança dos Polícias e do Cidadão**

O treino específico em modalidades de combate aumenta significativamente a eficácia da ação policial, desempenhando um papel fundamental na promoção da segurança, tanto do agente como do cidadão.

Na formação dos polícias da PSP, prevalecem modalidades como o judo e o jiu-jitsu tradicional japonês, frequentemente complementadas por elementos do jiu-jitsu brasileiro. Esta combinação contribui para uma elevada competência técnica, mas também para o desenvolvimento do autocontrolo, da ponderação e da capacidade de decisão proporcional. Ao contrário de outras modalidades mais orientadas para o contacto direto ou para a eficácia ofensiva imediata — como o krav maga, o boxe ou o kickboxing — o judo e o jiu-jitsu assentam numa matriz marcial que enfatiza os princípios da defesa pessoal, da dissuasão e do uso mínimo da força. Estas práticas promovem o espírito de contenção e de preservação, encorajando os polícias a resolverem situações de conflito sem recurso desnecessário à agressão física.

Em síntese, a prática regular de desportos de combate baseados em princípios marciais fomenta uma cultura de prevenção e de conduta ética, preparando profissionais aptos a protegerem a comunidade, garantindo simultaneamente a sua integridade e a dos cidadãos, enquanto reforçam a imagem institucional da PSP. Por esse motivo, é essencial para a confiança pública que sejam asseguradas intervenções policiais legítimas, proporcionais e eticamente sustentadas (Butler & Wang, 2024).

## **6. Lacunas nos Programas de Treino Atuais**

Apesar de os desportos de combate estarem atualmente reconhecidos como essenciais na formação dos polícias, a sua prática continua a ser muito escassa e, na maioria dos casos, totalmente inexistente em contexto institucional. Representativo desta realidade, como refere o Entrevistado 2, é o estudo de Rodrigues et al. (2025), realizado junto de 262 agentes da Divisão Policial da Amadora, dos quais 93% afirmaram que o número de horas de formação em técnicas de defesa pessoal deveria ser aumentado.

A principal lacuna verifica-se após a formação inicial na EPP e no ISCPSI, constatando-se que, à exceção dos polícias afetos à Unidade Especial de Polícia (UEP), os restantes não recebem qualquer tipo de treino continuado em artes marciais ou na área da defesa pessoal. De acordo com o Entrevistado 4, a formação atualmente ministrada — que não pode sequer ser considerada treino de rotina — centra-se apenas em técnicas básicas de defesa policial, utilizando controlos e agarres simples para a algemagem. Faltando, portanto, componentes

fundamentais de formação que conduzam, nomeadamente, ao desenvolvimento de reflexos e da capacidade de reação e defesa em fases anteriores à manietação, ou em situações de resistência ativa por parte do suspeito.

Esta limitação compromete o desenvolvimento de automatismos motores e cognitivos, indispensáveis para uma resposta rápida, segura e proporcional perante os diversos cenários a que os polícias estão expostos, sobretudo quando lhes é exigido contacto físico direto, porquanto a capacidade para executarem uma técnica de forma quase automática, sem necessidade de pensarem no passo a passo, só se adquire através de treinamento repetido e de uma prática constante.

Numa analogia com os pilotos de caça militares, os quais, quando confrontados com situações de elevada complexidade e pressão, dependem de respostas rápidas, automáticas e rigorosamente treinadas, para evitarem falhas catastróficas, também os polícias necessitam de desenvolverem automatismos de esquiva, controlo de braços e de capacitação para aplicarem técnicas de imobilização eficazes, algo que apenas lhes pode ser possibilitado com um treino continuado e sistemático.

A ausência de prática frequente não reduz apenas a velocidade de reação, afetando igualmente a confiança e a capacidade para aplicarem técnicas de forma controlada, proporcional e segura. Esta realidade observa-se em diversas ocorrências que evoluem para o confronto físico, nas quais, a falta de confiança técnica leva os polícias a recorrerem, amiúde, a meios desproporcionais e desadequados àqueles cenários, aumentando sobremaneira o risco de sofrerem lesões ou de as infligirem aos suspeitos com os quais interagem.

Para colmatar esta lacuna, vislumbra-se uma premente necessidade de aumentar a frequência e a regularidade de aulas de defesa pessoal, integração de treinos baseados em cenários reais e sujeição a avaliações periódicas das competências adquiridas, garantindo assim uma formação operacional mais eficaz e ajustada às exigências do serviço policial contemporâneo.

## **7. Modalidades Mais Utilizadas e Adaptação ao Contexto Policial**

Atualmente, na formação policial, as modalidades mais utilizadas são o judo e o jiu-jitsu (tanto na vertente tradicional japonesa como na brasileira). Com menor intensidade, e mais direcionadas para a UEP, surgem o krav maga e o boxe. Esta seleção baseia-se em critérios de eficácia, segurança, desenvolvimento físico e potencial de aplicação real no contexto da intervenção policial.

O judo, o jiu-jitsu e o krav maga destacam-se pela eficácia das técnicas de imobilização e defesa pessoal, enquanto o boxe e o kickboxing contribuem significativamente para o desenvolvimento dos reflexos, da potência e da capacidade de reação rápida.

Cada modalidade acrescenta uma componente distinta ao treino policial, sendo as técnicas adaptadas de modo a garantir a eficácia operacional e a proporcionalidade legal (Segovia, 2025), contudo, tal como foi referido no capítulo anterior, à exceção dos polícias pertencentes à UEP, revela-se persistente e significativa a lacuna na continuidade da formação após a conclusão da formação inicial ministrada, quer na EPP como no ISCPSP.

## **8. Revisão de Literatura Internacional – Abordagem Comparativa**

A importância da integração dos desportos de combate na formação policial não é um fenómeno exclusivo de Portugal. Diversas forças policiais internacionais já dispõem de programas de treino específicos e de prática obrigatória, nos quais são combinadas artes marciais, técnicas de defesa pessoal e protocolos de intervenção adaptados às respetivas realidades sociais e legais.

A análise comparativa destas abordagens permite identificar pontos em comum e boas práticas que podem contribuir para o aperfeiçoamento da formação e prática desportiva na PSP, reforçando a eficácia operacional e a segurança dos seus profissionais.

### **8.1 Japão: Tradição e eficiência técnica**

No Japão, a polícia treina o Taiho Jutsu, que se traduz, literalmente, por “técnica de prisão” e que consiste numa combinação de judo, karaté, jiu-jitsu, aikido, kendo, boxe e outras técnicas de combate. O principal objetivo é controlar um indivíduo sem lhe causar lesões desnecessárias, recorrendo a técnicas de manipulação articular, projeções, asfixias e estrangulamentos (como o mata-leão).

Esta arte marcial foi desenvolvida no pós-guerra por militares e polícias japoneses, integrando diversas técnicas de combate corpo a corpo, bem como o uso de cassetetes e, em último recurso, armas de fogo. Os treinos procuram reproduzir situações semelhantes, tanto quanto o possível, com os da realidade operacional, utilizando para isso as algemas, bastões e facas de borracha, utilizados num ambiente controlado.

O objetivo central deste treino — como já foi abordado ao longo deste trabalho — é preservar a integridade física tanto do suspeito como do agente policial, assegurando a capacitação do mesmo para efetuar uma detenção / restrição de forma eficaz, recorrendo ao uso estritamente necessário da força e sem violações dos direitos humanos ou normas legais.

Para manter os polícias motivados e disciplinados na prática regular, as autoridades japonesas promovem competições internas entre agentes, incentivando a manutenção de um treino rigoroso e ao aperfeiçoamento contínuo das competências de combate.

### **8.2 Brasil: integração sistemático do jiu-jitsu brasileiro**

No Brasil, especialmente nas polícias militares e civis, é amplamente praticado o jiu-jitsu brasileiro (BJJ). A elevada taxa de violência e a frequência de confrontos físicos levaram à adoção de técnicas de *grappling* como prioridade para a contenção e neutralização de suspeitos.

Segundo o estudo “*The Impact of Brazilian Jiu-Jitsu Training on Police Officer Confidence in Use of Force Performance: Perceptions from Officers Who Train*”, foi analisado o modo como o treino em BJJ influencia a confiança e a preparação física dos polícias em situações que envolvem o uso da força.

Os principais benefícios observados passaram pelo aumento da autoconfiança após o início do treino, melhoria da condição física, redução dos níveis de stress e por um maior controlo emocional, efeitos positivos estes que foram relatados por agentes com menos de um ano de prática, demonstrando-se assim a eficácia do método desde as fases iniciais do treino.

As técnicas mais utilizadas por estes profissionais incluem o controlo lateral, o joelho sobre o abdómen, a montada e a chave de braço.

O estudo elencado concluiu que os polícias brasileiros que praticam BJJ de forma regular apresentam melhor autoconfiança, maior preparação física e um controlo emocional superior. Em consequência, verificou-se uma redução significativa do uso excessivo da força e um aumento generalizado da segurança dos agentes e dos suspeitos. O estudo recomendou, por isso, a integração do BJJ como treino regular, quer na formação como no quotidiano da função policial.

### **8.3 Estados Unidos: evolução tática e adesão crescente ao BJJ**

Nos Estados Unidos, as práticas de treino policial variam significativamente entre estados, condados e departamentos. Tradicionalmente, o foco da formação tem estado mais orientado para o manuseamento de armas de fogo e para técnicas básicas de controlo, com pouca ênfase nas artes marciais.

O estudo “*Law Enforcement Use of Force: A Narrative Review on the Role of Martial Arts in American Policing*” demonstra que a ausência de treino realista e contextualizado conduz frequentemente a reações inadequadas sob stress, resultando, em muitos casos, no uso

excessivo da força. O mesmo estudo defende uma reorientação da formação policial, com programas regulares e consistentes de artes marciais, os quais contribuem para melhorar a condição física, a tomada de decisão em situações de stress e a redução substancial dos riscos e das responsabilidades legais.

Face a esta evidência, vários departamentos policiais norte-americanos começaram a integrar o treino de BJJ (*Brazilian Jiu-Jitsu*) nos seus programas de formação, prática esta que tem demonstrado contribuir significativamente para o controlo e aplicação de técnicas de contenção em situações de elevada tensão, potenciando assim o discernimento e a precisão na resposta, particularmente quando os agentes são confrontados com resistência física. Deste modo, tem vindo a ser paulatinamente observada uma redução significativa dos episódios de violência excessiva nas ocorrências.

Segundo Segovia (2025), polícias com formação em artes marciais sofrem menos lesões em confrontos físicos e demonstram uma maior capacidade de contenção de suspeitos com menor risco para ambas as partes envolvidas (polícias e suspeitos). Além disso, a prática regular de BJJ contribui para reduzir o stress, a ansiedade e os sintomas de transtorno de stress pós-traumático (TSPT).

O estudo conclui que o treino em artes marciais, particularmente em BJJ, constitui uma mais-valia significativa na preparação policial, melhorando o discernimento na aplicação da força, na segurança física, na saúde mental e nas relações comunitárias. Esta evolução na formação pode reduzir o número de mortes e feridos e melhorar a imagem pública da polícia, reforçando a sua legitimidade social.

#### **8.4 Inglaterra: Novo programa de treino**

No Reino Unido, o estudo “*The Impact of Training on Use of Force by Police in an English Police Force: Evidence from a Pragmatic Stepped Wedge Randomised Controlled Trial*” avaliou os efeitos de um novo programa de treino policial, com especial enfoque no uso da força.

As principais diferenças identificadas foram que, anteriormente, os polícias recebiam formação baseada em exercícios repetitivos e passivos — limitando-se a observar ou repetir mecanicamente os mesmos movimentos. Atualmente, o modelo de formação assenta em simulações realistas, promovendo uma prática ativa, com enfoque na tomada de decisão sob pressão e no controlo proporcional da força.

O estudo comprovou que, com esta transição para um treino mais regular e realista, a atuação policial melhorou substancialmente nos seguintes aspetos:

- Redução do uso da força e das lesões em civis, sem comprometer a segurança dos agentes;
- Aumento da autoconfiança e do controlo emocional, permitindo decisões mais ponderadas em situações de stress.

### **8.5 Portugal: avanços e lacunas na PSP**

A formação de base na PSP assenta no judo e no jiu-jitsu tradicional, disciplinas que integram o curso do ISCPSI e da EPP, contudo, após a formação de integração na PSP, deixa de existir qualquer obrigatoriedade na prática destas artes marciais.

No plano de formação, tal como refere o entrevistado 4, na atualidade e excetuando a UEP, a Polícia apenas proporciona formação aos seus elementos em Técnicas de Defesa Pessoal, no entanto, estas formações não têm a regularidade desejada e consistem maioritariamente em técnicas estáticas, sem simulação de intervenções em contextos reais.

Em comparação com os países referidos neste trabalho — nos quais o treino em artes marciais é obrigatório e regular —, em Portugal a prática depende quase exclusivamente da iniciativa individual de cada polícia e da sua disponibilidade para treinar nas horas livres.

### **8.5 Síntese Comparativa**

Recapitulando, as forças policiais que evoluíram e adotaram programas consistentes e regulares de treino em artes marciais — como é o caso do Japão, Brasil e Estados Unidos — tendem a apresentar maior eficácia operacional em situações de resistência física, maior autoconfiança na resolução de ocorrências e melhor perceção pública da sua atuação, por recorrerem menos ao uso de força excessiva ou letal. Além disso, registam uma menor incidência de lesões físicas, tanto nos polícias como nos indivíduos abordados.

Em comparação com estes países, a PSP evidencia um défice significativo na formação contínua dos seus elementos sendo que, na minha perspetiva individual, a institucionalização obrigatória e regular deste tipo de treino desportivo constitui um dos grandes desafios atuais da PSP, essencial para o reforço da eficácia operacional, segurança e confiança profissional.

## **9. Discussão Crítica**

Da análise comparativa entre a PSP e outras forças policiais internacionais, constata-se alguns avanços relevantes; contudo, persistem limitações estruturais que comprometem a

eficácia da formação e da prática policial em Portugal, no domínio dos desportos de combate.

### **9.1 Importância reconhecida de desporto de combate, mas aplicação desigual**

Já se reconhece na PSP a importância dos desportos de combate no plano teórico e curricular, mas apenas durante a formação inicial de agentes e oficiais. As modalidades praticadas são o judo e o jiu-jitsu tradicional, como mencionado anteriormente. Contudo, após a formação inicial, esta prática não se mantém ao longo da carreira. Em contraste, no Japão ou nos Estados Unidos, o treino técnico constitui uma rotina institucionalizada, não dependendo apenas da vontade individual de cada polícia, pois integra o calendário de serviço. Esta diferença traduz-se no esperado para a atividade policial: a absorção de competências na formação inicial, seguidas da sua manutenção e aperfeiçoamento contínuo ao longo do tempo.

### **9.2 Desafios organizacionais e culturais**

Um dos principais entraves à implementação consistente de programas de desporto de combate na PSP está interligado com fatores de natureza organizacional e cultural.

Em primeiro lugar, existem várias limitações logísticas, como horários operacionais exigentes, falta de espaços adequados e escassez de instrutores disponíveis.

Em segundo lugar, a cultura operacional ainda privilegia o recurso a instrumentos coercivos convencionais (bastões e armas de fogo), em detrimento das técnicas manuais de controlo, por serem frequentemente percecionadas como “lentas” ou difíceis de aplicar. Contudo, como foi analisado em alguns estudos, esta perceção não corresponde à realidade, mas influencia fortemente a adesão dos elementos e evidencia a necessidade de um investimento interno consistente.

### **9.3 Riscos de lacunas técnicas e consequências operacionais**

A ausência de treino continuado, tal como foi analisado, tem consequências significativas, porquanto a falta da prática regular de artes marciais ou desportos de combate redundam na dificuldade de automatização dos movimentos e das reações dos polícias, sendo assim executados com dificuldades, improvisos e hesitações. Estas limitações geram insegurança na aplicação das técnicas, tornando as intervenções menos eficientes e potencialmente mais perigosas, tanto para os polícias como para os cidadãos (Torres et al., 2018).

Além disso, a falta de rotina e de experiência pode conduzir a decisões precipitadas em confrontos físicos, favorecendo, em alguns casos, o escalamento desnecessário do uso da força (Butler & Wang, 2024).

#### **9.4 Excesso de confiança Vs falta de confiança**

Um ponto particularmente relevante na literatura sobre este tema é o equilíbrio psicológico dos policiais que têm treino em artes marciais. Os estudos realizados nos Estados Unidos e no Brasil demonstram que os agentes que praticam regularmente modalidades de combate apresentam maior autoconfiança operacional, o que contribui para reduzir a ansiedade durante confrontos físicos (Butler & Wang, 2024; Segovia, 2025).

Contudo, Butler & Wang (2024) alertam que, em alguns casos isolados, pode ocorrer um “excesso de confiança”, ou seja, uma sobrevalorização das próprias capacidades, levando o agente a intervir sozinho em situações que exigiriam reforço policial.

Por outro lado, está comprovado que os policiais que não possuem treino ou prática regular tendem a revelar falta de confiança e hesitação em momentos críticos que requerem ação imediata — ou, em sentido inverso, recorrem a uma força desproporcionada, quando uma intervenção mais controlada seria suficiente.

Ambas as situações aumentam o risco de decisões inadequadas no terreno, com potenciais consequências negativas para a segurança e a imagem institucional da força policial.

#### **9.5 Transferência entre treino e realidade operacional**

Uma das principais críticas apontadas em diversos países prende-se com a dificuldade em transferir os conhecimentos adquiridos em treino para situações reais.

Contudo, essa limitação ocorre essencialmente quando os treinos são esporádicos e desprovidos de simulações realistas. Por este motivo, o Japão, bem como alguns departamentos policiais dos Estados Unidos e do Reino Unido, destacam-se positivamente, pois, além da regularidade dos treinos, integram exercícios baseados em cenários reais, nos quais os agentes são constantemente colocados à prova — tanto na execução técnica das manobras físicas como na tomada de decisão sob elevado nível de stress, algo que reflete com fidelidade as exigências das ocorrências do quotidiano policial.

Na PSP, com exceção da UEP, os agentes que mantêm treino regular em desportos de combate fazem-no por iniciativa individual e fora do contexto institucional, o que evidencia uma lacuna significativa na política de formação contínua.

## **9.6 Custos e investimentos**

Um dos principais entraves à expansão dos programas de desportos de combate integrados na instituição policial é o custo associado — em termos de tempo, recursos humanos e financeiros.

No entanto, diversos estudos demonstram que este investimento se revela compensador, uma vez que a redução do número de lesões implica menos baixas e menos litígios legais, dado que o uso da força passa a ser mais proporcional e controlado (Segovia, 2025).

Nos casos do Japão, do Brasil e de alguns departamentos policiais dos Estados Unidos que adotaram treinos contínuos, observou-se uma diminuição significativa dos incidentes relacionados com o uso excessivo da força, menor absentismo por lesões e uma melhoria substancial da reputação institucional perante a opinião pública.

Assim, a questão não deve ser encarada apenas como um custo inicial, mas sim como um investimento estratégico, de retorno a longo prazo, em eficácia operacional e segurança institucional.

## **9.7 Potenciais soluções**

Para ultrapassar as várias barreiras identificadas e implementar a prática regular de desportos de combate, adaptada à realidade organizacional da PSP, podem ser consideradas as seguintes soluções:

- Criação de núcleos com instrutores certificados nos Comandos Metropolitanos, idealmente distribuídos por Divisões. Nos Comandos Distritais e Regionais, poderia ser criado um ou dois núcleos, conforme a dimensão geográfica e o número de efetivos destacados, assegurando a cobertura operacional necessária;
- Integração dos treinos no horário de serviço, à semelhança do que ocorre em diversas forças policiais internacionais. Para garantir a participação efetiva de todos os elementos operacionais, a solução não deve replicar o modelo atual — uma única hora de treino ocasional — mas sim incluir, por exemplo, duas sessões semanais de treino físico, realizadas após o turno, centradas nas modalidades de combate analisadas neste trabalho;
- Estabelecimento de parcerias com federações e associações desportivas, de modo a garantir o acesso a instalações adequadas e a know-how técnico especializado, colmatando a insuficiência de espaços próprios na instituição;

- Criação de incentivos institucionais à participação voluntária, tanto financeiros (como participações simbólicas) como de valorização profissional, reforçando o compromisso com a prática regular de atividade física e o aperfeiçoamento técnico em desportos de combate.

Estas medidas, implementadas de forma faseada e planeada, permitiriam uma mudança estrutural sustentável, fomentando gradualmente uma cultura organizacional mais orientada para a importância do treino físico e técnico contínuo. Tal transformação não só elevaria o desempenho operacional, como também promoveria uma mentalidade mais preventiva, disciplinada e segura entre os profissionais da PSP.

### **9.8 Quadros e Tabelas Explicativas**

Aqui se apresentam dois quadros síntese contendo as principais informações abordadas no presente trabalho.

**Quadro 1:** Diferentes modelos de desportos de combate nas polícias internacionais

<b>País /Polícia</b>	<b>Modalidades Principais</b>	<b>Frequência de Treino</b>	<b>Objetivos Operacionais</b>	<b>Resultados Observados</b>
<b>Japão</b>	Judo; Jiu-jitsu	Diária	Controlo técnico e emocional	Alta eficácia operacional, baixo uso da força letal; elevada técnica
<b>Brasil</b>	BJJ	Frequente (ex: BOPE)	Contenção em situações violentas de proximidade	Redução do uso de armas de fogo; melhor controlo físico; menor índice de lesões

<b>EUA (alguns departamentos)</b>	BJJ + Defesa pessoal tática	Variável, crescente	Reduzir uso excessivo da força; melhor confiança operacional	Menos lesões em agentes e suspeitos; diminuição de litígios legais
<b>Reino Unido</b>	Simulação de situações reais	Regular	Redução do uso da força;	Menos lesões nos civis, mantendo segurança dos polícias.
<b>Portugal (PSP)</b>	Judo, Jiu-jitsu tradicional	Irregular, limitado	Apenas na formação inicial básica;	Lacunas na manutenção técnica; dependência da iniciativa inicial (Formação)

Fonte: Sander et al. (2024), Butler et al. (2023); Butler & Wang (2024); Segovia (2025)

**Quadro 2:** Benefícios físicos e operacionais decorrentes da prática regular das modalidades do quadro 1

<b>Benefícios</b>	<b>Descrição</b>	<b>Impacto Operacional</b>
<b>Força funcional</b>	Desenvolvimento muscular orientado para projeções, contenções e resistência nos ataques;	Maior eficácia técnica; resistência a agressões; redução do risco de lesões durante confrontos;
<b>Resistência</b>	Capacidade aeróbica e anaeróbica para esforços prologados	Menor fadiga; melhor desempenho em operações longas; clareza de decisão;

<b>Agilidade e coordenação</b>	Rapidez de reação, mudanças de direção e equilíbrio;	Melhoria na execução técnica sob pressão; adaptação e cenários imprevisíveis;
<b>Autocontrolo emocional</b>	Gestão de stress, tomada de decisão rápida e confiança em cenários críticos;	Redução de respostas impulsivas; decisões mais ponderadas; maior segurança para todos os intervenientes;
<b>Confiança Técnica</b>	Domínio de técnicas de imobilização e neutralização não letais;	Menor necessidade de recurso a armas letais; intervenções mais proporcionais e seguras;

**Fonte:** Butler & Wang (2024), Segovia (2020), Sander et al. (2024), Butler et al. (2023)

### **Conclusão**

A prática de desportos de combate representam um elemento estratégico na preparação dos polícias para intervirem de forma eficaz em ocorrências violentas. Ao longo deste trabalho, demonstrou-se que os desportos de combate diferem substancialmente do treino físico convencional, ao promoverem uma abordagem integrada entre desenvolvimento físico, aquisição técnica e tomada de decisão. A força, a resistência e a agilidade desenvolvidas através destas modalidades traduzem-se numa maior capacidade de controlo e de neutralização de suspeitos, recorrendo cada vez menos ao uso de força excessiva ou letal e garantindo uma maior proteção para todos os intervenientes.

Os estudos internacionais analisados indicam que os polícias com treino regular em artes marciais apresentam uma maior autoconfiança, menor ansiedade perante ocorrências de cariz violento e melhor desempenho em situações de confronto físico (Torres et al., 2018; Butler & Wang, 2024; Segovia, 2025), contudo, uma das principais lacunas nos programas de treino da PSP é a reduzida frequência deste tipo de prática e a ausência de integração sistemática destas modalidades nos currículos de formação contínua.

Deste modo, recomenda-se que a PSP:

- Encoraje uma cultura organizacional que valorize a prática destas modalidades como instrumento de profissionalismo, segurança e legitimidade institucional;
- Adapte as metodologias de ensino às exigências operacionais reais;
- Promova formação contínua e avaliações periódicas;
- Aumente a regularidade e intensidade dos treinos de desportos de combate.

A integração dos desportos de combate na formação e prática operacional dos agentes não é apenas uma questão de aptidão física, mas sobretudo de eficácia operacional, proteção dos direitos humanos e reforço da confiança pública. A sua inclusão sistemática na formação da PSP representa, assim, um elemento estratégico essencial para responder de forma eficaz aos desafios contemporâneos da segurança interna.

Modalidades como o judo e o jiu-jitsu fornecem ferramentas cognitivas e emocionais que permitem aos polícias atuar de forma proporcional, tecnicamente segura e com elevado controlo emocional, mesmo perante situações inesperadas e sob elevado stress.

Ao longo do trabalho, foi demonstrado que os desportos de combate:

- Diferem do treino físico convencional, proporcionando uma abordagem integrada entre corpo, técnica e tomada de decisão;
- Melhoram significativamente a força funcional, a resistência física, a agilidade, o autocontrolo emocional e a confiança operacional;
- Contribuem para intervenções mais seguras, reduzindo de forma expressiva a necessidade do uso da força letal;
- Reforçam a imagem institucional e a confiança dos cidadãos na atuação policial.

A análise comparativa com forças policiais internacionais — nomeadamente do Japão, Brasil, Inglaterra e alguns departamentos dos Estados Unidos — evidencia que os programas de treino sistemático, regular e integrado resultam numa maior eficácia operacional e numa menor incidência de violência policial. Em contraste, a PSP apresenta uma lacuna significativa neste domínio, uma vez que não existe formação complementar estruturada após a formação inicial ministrada no ISCPSP e na EPP.

Conclui-se, assim, que a Polícia de Segurança Pública deve repensar e definir uma estratégia para implementar a prática regular e contínua de desportos de combate entre todos os seus elementos, investindo na eficácia operacional, no reforço da autoconfiança em contexto de

intervenção e na segurança tanto dos polícias como dos cidadãos. Este investimento traduzir-se-á igualmente num reforço da confiança pública na instituição.

Recomenda-se, por fim, que a PSP incentive a prática destas modalidades através de programas de formação contínua, parcerias com ginásios / academias locais e políticas de apoio à prática voluntária. Trata-se de um investimento direto na qualidade da resposta policial, na proteção da integridade física dos intervenientes e na consolidação da confiança da população nas forças de segurança. A adoção gradual destas práticas, num contexto social cada vez mais exigente e sujeito a escrutínio público, permitirá preparar polícias com maior discernimento, domínio técnico, proporcionalidade e autocontrolo — qualidades indispensáveis à atuação policial moderna e democrática.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Butler, J., & Wang, S. (2024). *The impact of Brazilian jiu-jitsu training on police officer confidence in use of force performance: Perceptions from officers who train*. Martial Arts Studies. <http://doi.org/10.18573/mas.196>

Butler, J., Gothe, N., & Petruzzello, S. (2023). *An exploratory study on the impact of defense tactics training on police recruits' self-efficacy in handling violent encounters*. Martial Arts Studies. <http://doi.org/10.18573/mas.196>

Costa, N. (2008). *A actividade física, auto-estima e percepção do esforço na PSP*.

*Conheça a arte marcial da polícia japonesa para evitar o uso de armas de fogo*. (2021). Coisas do Japão. <https://coisasdojapao.com/2021/07/conheca-a-arte-marcial-da-policia-japonesa-para-evitar-o-uso-de-armas-de-fogo/>

Fonseca, A. (2003). *A actividade física, stress e a auto-estima dos agentes da PSP*. Instituto Superior de Ciências Policiais e Segurança Interna.

Gonçalves, T. (2004). *Actividade física, saúde e absentismo: Estudo comparativo entre elementos policiais com funções gerais e unidades operacionais*. Instituto Superior de Ciências Policiais e Segurança Interna.

Monteiro, L., Massuca, L., Infante, J., Sequeira, A., & Silva, T. (2021). *Atividade física em contexto de contenção social COVID-19 e impacto na aptidão física dos cadetes-alunos do MICP/CFOP do ISCPSP*. Politeia, Ano XVIII, 143–160.

Monteiro, L., Nunes, F., & Oliveira, P. (2024). *A influência da idade na aptidão física, no desempenho ocupacional e nos hábitos de exercício (atividade física) em polícias de elite (Corpo de Intervenção)*. Politeia, Ano XXI, 63–98.

National Strength and Conditioning Association. (n.d.). *Tactical strength and conditioning – Facilitator (TSC-F)*. <https://nsca.com/tactical/>

Normas de Execução Permanente. N.º OPSEG/DEPOP/01/05. (2021). Limites ao uso de meios coercivos.

Ramos, F. (2025). *Capacitação física e desempenho em tarefas físicas policiais*. <http://hdl.handle.net/10400.26/58411>

Sanders, M., Bancroft, K., Hume, S., Chetwynd, O., & Quinton, P. (2024). *The impact of training on use of force by police in an English police force: Evidence from a pragmatic stepped wedge randomised controlled trial*. <https://doi.org/10.1080/24751979.2024.2412333>

Segovia, R. (2025). *Law enforcement use of force: A narrative review on the utility of martial arts in American policing*. The Sport Journal. <http://thesportjournal.org/article/law-enforcement-use-of-force-a-narrative-review-on-the-utility-of-martial-arts-in-american-policing>

Torres, P., Almeida, C., & Correia, M. (2018). *Artes marciais na PSP: Benefícios físicos e operacionais*. Revista Portuguesa de Segurança Interna.

## **APÊNDICES:**

### **APÊNDICE I:**

Questões formalizadas para efeitos de apoio ao estudo teórico:

- **Perspetiva Geral**
  - Qual a importância dos desportos de combate na formação de um polícia?
  - De que forma estas modalidades diferem de outros tipos de treino físico?
  - Quais os principais benefícios físicos — força, resistência e agilidade — para o desempenho policial?
- **Competências Profissionais**
  - De que forma contribuem os desportos de combate para o controlo de situações de confronto físico sem recurso a armas?
  - Até que ponto ajudam a desenvolver técnicas de imobilização e contenção de suspeitos?
  - Em que medida o treino em artes marciais e desportos de combate promove a segurança tanto do agente como do cidadão?
- **Dimensão Psicológica**
  - Que papel desempenham no controlo emocional em situações de stress ou confronto direto?
  - De que forma reforçam a autoconfiança e a resiliência mental do polícia?
  - Existe evidência de que reduzem a probabilidade de uso excessivo da força?
- **Formação e Treino**
  - Os programas de treino na polícia atualmente integram de forma suficiente os desportos de combate?
  - Que modalidades são mais utilizadas (judo, jiu-jitsu, krav maga, boxe, etc.) e porquê?
  - Existe diferença entre a prática desportiva regular e o treino específico adaptado à realidade policial?
- **Perspetiva Social e Ética**
  - Quais os riscos associados à prática de desportos de combate no contexto policial (lesões, excesso de confiança, etc.)?
  - Como garantir que as competências adquiridas são usadas de forma proporcional e ética?
  - Qual o impacto da prática de desportos de combate na perceção da comunidade em relação à polícia?

**APÊNDICE II**

Identificação dos entrevistados:

<b>CÓDIGO</b>	<b>PERFIL DOS ENTREVISTADOS</b>	<b>DATA</b>	<b>MEIO</b>
Entrevistado 1	Professor Mestre, ISCPSI	24-09-2025	email
Entrevistado 2	Professor ISCPSI	24-09-2025	email
Entrevistado 3	Professor ISCPSI	29-09-2025	email
Entrevista 4	Subintendente Chefe do NF/COMETPOR	24-09-2025	email
Entrevista 5	Fisioterapeuta na área de ortotraumatologia e desporto	02-10-2025	email

### **APÊNDICE III**

#### **Entrevistado 1:**

##### **“Qual a importância dos desportos de combate na formação policial?”**

A importância dos desportos de combate na formação policial revela-se incontornável no contexto das exigências contemporâneas da segurança pública. A integração de modalidades como o judo, reconhecido pela sua matriz técnica e pedagógica, proporciona ao futuro agente competências fundamentais para a intervenção em situações de risco elevado, sejam estas relacionadas com o uso de armas de fogo, de armas brancas ou de outros instrumentos de agressão.

Com efeito, o domínio de técnicas de controlo, imobilização e neutralização, provenientes sobretudo do judo, mas também de outras artes marciais e desportos de combate — como o taikondo, o karate (nomeadamente o estilo shotokai) ou ainda modalidades que privilegiam esquivas e bloqueios —, constitui um alicerce indispensável para a prática policial no século XXI. Seria difícil conceber um profissional da segurança devidamente preparado que não possuísse formação sólida em defesa pessoal, capaz de responder de forma proporcional, eficaz e ajustada a cada contexto.

Para além da dimensão estritamente técnica, os desportos de combate assumem igualmente um papel relevante no fortalecimento da autoconfiança e do autocontrolo dos profissionais, potenciando a sua capacidade de gerir situações críticas com maior serenidade e assertividade. A prática continuada destas modalidades contribui, assim, para o desenvolvimento de competências transversais que ultrapassam o campo físico, repercutindo-se de forma direta na qualidade do desempenho funcional e na confiança com que os agentes enfrentam ocorrências complexas no exercício da sua missão.

##### **De que forma essas modalidades diferem de outros tipos de treino físico?**

Ao refletir sobre a diferença entre o treino físico geral e a prática dos desportos de combate, importa sublinhar que esta última modalidade se caracteriza por uma preparação mais completa e funcional, em que o desenvolvimento das capacidades físicas está intimamente associado à eficácia técnico-tática. Enquanto o treino físico convencional privilegia sobretudo o fortalecimento muscular, a resistência ou a agilidade como fins em si mesmos, o treino nos desportos de combate utiliza essas qualidades como meios para potenciar a execução de técnicas específicas e para reduzir o risco de lesões. Por exemplo, a força desempenha um papel determinante em duas dimensões fundamentais: a prevenção de

lesões e a melhoria da qualidade técnica. Um praticante com maior força nos músculos posteriores da coxa e nos glúteos, combinada com uma adequada amplitude de movimento da articulação coxo-femoral e do tronco, terá mais eficácia na aplicação de técnicas como o O-Soto-Gari, conseguindo maior estabilidade, potência e segurança no gesto.

Adicionalmente, a prática sistemática de modalidades como o judo ou o jiu-jitsu dota o praticante de uma preparação física altamente específica. A musculatura cervical, por exemplo, é particularmente trabalhada, permitindo ao indivíduo resistir melhor a técnicas de estrangulamento (shime-waza) e a situações análogas em contexto real, como a aplicação de uma chave de braço ou de um “mata-leão”. Esta preparação é de extrema relevância na formação policial, na medida em que capacita o futuro agente ou oficial para lidar com ocorrências de elevado risco, reduzindo a vulnerabilidade física e aumentando a probabilidade de sucesso na sua missão de garantir a ordem e a segurança públicas.

Em suma, o que distingue os desportos de combate de outros tipos de treino físico é a sua dimensão integradora: o praticante não só desenvolve força, resistência, flexibilidade e mobilidade, como também adquire rendimento técnico, capacidade tática e rapidez na tomada de decisão. Esta articulação entre corpo, técnica e estratégia torna o treino em desportos de combate particularmente adequado para a preparação de profissionais policiais no século XXI.

### **Quais os principais benefícios físicos (força, resistência e agilidade) para o desempenho policial ?**

Os benefícios físicos decorrentes do desenvolvimento sistemático da força, da resistência e da agilidade constituem pilares determinantes na preparação do policial moderno, na medida em que articulam capacidades biomecânicas, cognitivas e operacionais. A seguir descrevem-se, de forma sintetizada e rigorosa, os contributos específicos de cada uma destas qualidades para o desempenho policial e as suas implicações práticas.

#### **Força**

A força muscular contribui, como já vimos, duplamente para a atividade policial: por um lado, actua como factor preventivo de lesões, ao permitir que os gestos técnicos se realizem com maior segurança articular e amplitude de movimento adequada; por outro, potencia a eficácia técnica, na medida em que um aumento da força específica (por ex., glúteos e posteriores da coxa) melhora a execução de ações que exigem estabilização e transmissão de potência (projectão ou arremesso de um indivíduo, levantamento ou controlo de um indivíduo, manutenção de uma postura de combate). Em termos práticos, a força

condiciona a capacidade de aplicar chaves ou luxações com segurança, de resistir a forças externas (p. ex. tentativas de imobilização) e de preservar a integridade estrutural do corpo quando submetido a esforços intensos. A preparação da musculatura do pescoço (zona cervical), mencionada, é exemplar: uma musculatura neck-resiliente reduz a probabilidade de perda de consciência face a técnicas de estrangulamento e aumenta a margem de manobra táctica do agente.

#### Resistência

A resistência (aeróbia e anaeróbia) define a capacidade do agente para manter desempenho físico e cognitivo durante períodos prolongados ou em esforços repetidos e de alta intensidade. Em cenários operacionais, uma boa resistência permite: sustentar perseguições a pé; prolongar intervenções até à chegada de reforços; recuperar mais rapidamente entre esforços; e manter clareza decisória quando o stress fisiológico é elevado. Do ponto de vista cognitivo, a diminuição da fadiga favorece a manutenção da atenção, da memória de trabalho e da capacidade de discriminação perceptiva (por ex., reconhecer placas, identificar rostos ou sinais contextuais), o que se traduz em decisões mais atempadas e acertadas em ocorrência. Assim, a resistência não é apenas uma vantagem física: é um factor de robustez operacional e de preservação do rendimento mental sob pressão.

#### Agilidade (velocidade e coordenação)

A agilidade integra componentes de velocidade, mudança de direcção, equilíbrio e coordenação motora fina. No contexto policial, a agilidade confere a capacidade de adaptar rapidamente a resposta motora face a estímulos imprevisíveis — por exemplo, evitar um obstáculo, contornar uma barreira urbana, efectuar uma transição de posição para aplicar uma técnica de desarme ou ajuste táctico. A velocidade de execução reduz a janela temporal de risco, enquanto a coordenação permite aplicar técnicas com precisão, minimizando eficácia reduzida e risco de danos colaterais. A agilidade, portanto, otimiza o «timing» técnico-táctico, elemento crítico em ações onde décimas de segundo determinam resultados.

Claro que em suma temos a interacção entre as qualidades físicas e o rendimento técnico-táctico: ou seja, Importa sublinhar que estas capacidades não actuam isoladamente: são interdependentes e orientadas por objectivos técnicos. A força aumenta a eficácia técnica, a resistência sustenta a continuidade de ação e a agilidade permite ajustar o gesto em tempo real — tudo isto integrado numa cadeia sensório-motor e decisória. Um agente fisicamente preparado consegue hierarquizar respostas (escalonar o uso da força, optar por técnicas de baixo risco, decidir pela contenção ou pelo recurso a reforços) com maior rapidez e segurança, reduzindo a probabilidade de decisões precipitadas ou de falência técnica.

### Benefícios colaterais e prevenção (lesões, recuperação, resiliência)

O treino específico dos desportos de combate, ou defesa pessoal, tal como nos acontece no nosso ISCPSI - incorpora frequentemente trabalho de mobilidade articular, estabilidade e fortalecimento no ciclo concêntrico/excêntrico, o que reduz a predisposição para lesões comuns em contexto operacional (entorses, rupturas musculares, traumas cervicais). Adicionalmente, a melhor condição física associa-se a recuperação mais rápida após esforço e a uma menor vulnerabilidade face ao stress físico e emocional, reforçando a resiliência psicológica do agente.

### Conclusão operacional

Em resumo: a presença de níveis elevados de força, resistência e agilidade potencia substancialmente o desempenho policial: aumenta a eficácia técnico-táctica, diminui a probabilidade de lesões, sustenta a capacidade cognitiva em contexto de stress e proporciona uma margem de segurança operacional maior. Para além de constituírem requisitos físicos, estas qualidades são determinantes para que o agente possa exercer o seu papel de garante da ordem e da segurança pública com prontidão, segurança e eficácia.

## **4. Como os desportos de Combate contribuem para o controlo de situações de confronto físico sem recurso a armas?**

Os desportos de combate (nomeadamente o Judo e o Jiu-Jitsu e modalidades com *grappling*) oferecem um conjunto de ferramentas técnicas, cognitivas e psicofisiológicas que favorecem intervenções mais eficazes, seguras e proporcionais em confrontos físicos, reduzindo a necessidade de uso de armas. A seguir analiso os principais mecanismos, com alguns exemplos na literatura da especialidade.

### Mecanismos de controlo não-armado proporcionado

#### 1. Domínio técnico de contenção e imobilização

Estas modalidades ensinam técnicas de kumikatas, chaves, estrangulamentos leves (ou “shime-waza” em judo), desequilíbrios, quedas e que permitem ao agente dominar um indivíduo que oferece resistência com menor força bruta. O agente pode neutralizar um adversário por meio de alavancas ou controlo articular recorrendo ao bastão. Exemplo prático, de um movimento que treinamos muitíssimo no nosso ISCPSI: a técnica de torção do pulso com recurso ao bastão pode ser precedida ou complementada por contenção de braço ou punho firme, vindo de treino em luta corpo a corpo, de modo a que o adversário não consiga libertar-se até à algemagem.

#### 2. Hierarquia de resposta e proporcionalidade

O treino em desportos de combate favorece que o agente saiba visualizar múltiplas opções de resposta, hierarquizando-as consoante o risco, a resistência do adversário, o contexto, a presença de testemunhas, etc. Em vez de partir logo para o uso de força letal ou armas de impacto, o policial preparado poderá usar técnicas de bastão, mãos livres, técnicas de imobilização e só em último caso armas de fogo, se estritamente necessário. Este princípio de proporcionalidade é essencial para garantir legitimidade e evitar consequências legais ou éticas negativas.

### 3. Redução da tensão e controlo emocional / nervosismo

A exposição repetida, em treino, a situações de confronto simulado permite ao praticante treinar não só o gesto técnico, mas também a resposta emocional, a gestão do stress e a reacção sob pressão. Autoconfiança, como várias pesquisas demonstram, cresce com o treino de artes de combate, o que contribui para decisões mais calmas, menos impulsivas.

### 4. Rapidez e adequação da decisão

Os desportos de combate ensinam o reconhecimento antecipado de padrões (posturas, movimentos de agressão, preparações de ataque), bem como respostas, adequadas, rápidas. O agente ou oficial mais bem preparado pode antecipar ou “ler” intentos do agressor, reagir de forma proporcional e eficaz, reduzindo o tempo de confronto e, em muitos casos, evitando o recurso a armas.

### 5. Menos lesões tanto para o agente quanto para o indivíduo contido

Técnicas bem aplicadas de imobilização ou controle corporal (grappling, controle postural) tendem a causar menos danos do que golpes, bastonadas ou disparos. Isso é importante para saúde dos envolvidos, para evitar litígios e para a imagem da polícia, como referiu — uma ação bem efetuada com bastão ou mãos livres pode ter grande impacto simbólico e preventivo.

#### Evidência empírica de alguns autores:

Torres et al. (2018) – no artigo “Predicting law enforcement confidence in going ‘hands-on’: the impact of martial arts training, use-of-force self-efficacy, motivation, and apprehensiveness”, explicam que o treino em artes marciais (MMA) predictivamente aumenta a confiança dos agentes para intervirem fisicamente sem recurso imediato a armas, mesmo quando há motivação e receio presentes.

Jeremy Butler & Solomon Wang (2024), no estudo “The Impact of Brazilian Jiu-Jitsu Training on Police Officer Confidence in Use of Force Performance: Perceptions from Officers who Train”, identificaram correlações positivas entre prática de BJJ, experiência

em situações de uso de força e autoperceção de confiança nos seus métodos de controlo. Os agentes relataram melhoria no desempenho das táticas defensivas e no controlo de stress.

Segovia (The Sport Journal) – no artigo “Law Enforcement Use of Force: A Narrative Review on the Utility of Martial Arts in American Policing”, argumenta-se que um treino robusto em artes marciais pode diminuir o uso inadequado da força, proporcionando aos oficiais mais opções taticamente seguras e menos danosas.

Estudo sistemático brasileiro – “Studies on martial arts, fighting and sports combat with police: a systematic review” demonstrou que policiais que praticam regularmente modalidades de combate (MMA, Judo ou BJJ) apresentam menos ansiedade, menos lesões, menos necessidade de licenças médicas, ou seja, melhor saúde física e mental, o que repercute na sua aptidão para responder sem armas.

#### Aplicações práticas no contexto português e exemplos

O exemplo que referi, atrás de «torção do pulso com recurso ao bastão» depois de uma contenção manual ou imobilização bem executada, ilustra perfeitamente este tipo de controlo progressivo. Um agente que domina técnicas de judo ou jiu-jitsu possui melhor capacidade para aplicar uma contenção sem recorrer logo a armas letais ou de impacto, mantendo a proporcionalidade do uso da força. O uso de tais técnicas melhora a imagem institucional da polícia, porque demonstra profissionalismo, autocontrolo e respeito pelos direitos do indivíduo, o que reforça a confiança pública.

### **Até que ponto ajudam a desenvolver técnicas de imobilização e contenção dos suspeitos ?**

A aquisição de técnicas de imobilização e contenção de suspeitos constitui uma das competências centrais desenvolvidas ao longo do percurso curricular no Instituto Superior de Ciências Policiais e de Segurança Interna. Durante os quatro anos de formação, os alunos são progressivamente dotados de habilidades de luta corpo a corpo, incluindo técnicas de grappling e de combate no solo, bem como métodos de controle em pé, como quedas, desequilíbrios e luxações. Paralelamente, os futuros oficiais aprendem a neutralizar ou retirar instrumentos potencialmente perigosos, como armas de fogo, facas, catanas ou bastões, garantindo que a intervenção é realizada de forma segura e proporcional. Este conjunto técnico permite que o agente avalie, em cada situação de confronto físico, qual a resposta mais adequada: se deve derrubar o indivíduo, aplicar uma luxação em pé ou controlar o adversário no solo.

Importa salientar que a eficácia destas técnicas não se limita à componente física. O treino progressivo alicerça também competências cognitivas e psicológicas, nomeadamente a confiança, a gestão do stress e a capacidade decisória rápida e assertiva. Ao dominar estas técnicas de contenção, o agente policial não só aumenta a sua eficácia operacional como também fortalece o seu julgamento tático, permitindo intervir com maior segurança e proporcionalidade, preservando a integridade física própria, do suspeito e de terceiros. Em suma, a integração de técnicas de imobilização e contenção no currículo policial é um elemento decisivo para o desenvolvimento de agentes preparados, capazes de gerir confrontos físicos de forma competente, ética e profissional.

**Em que medida o treino em artes marciais e desportos de combate promove a segurança tanto do agente como do cidadão?**

O treino de artes marciais e desportos de combate desempenha um papel determinante na promoção da segurança, tanto do agente policial como do cidadão. Na Polícia Portuguesa, felizmente, bem como na grande maioria das polícias do mundo, a predominância de modalidades como o judo e o jiu-jitsu tradicional japonês, complementadas por elementos do jiu-jitsu brasileiro, contribui para a formação de oficiais com elevada competência técnica, mas simultaneamente dotados de autocontrolo, ponderação e capacidade de tomada de decisão proporcional. Ao contrário de outras modalidades de combate mais orientadas para o contacto direto ou para a eficácia ofensiva imediata — como o boxe ou o Krav Maga —, a matriz marcial do Judo e do jiu-jitsu enfatiza princípios como a dissuasão, a defesa pessoal e o uso mínimo da força necessária. A aprendizagem destas disciplinas fomenta um espírito de contenção e de prevenção, encorajando o agente a resolver situações conflituosas sem recorrer desnecessariamente à agressão física, mantendo o controlo da situação e minimizando riscos para todos os intervenientes.

Esta abordagem pedagógica garante que o policial intervém de forma proporcional à ameaça real, evitando respostas excessivas que poderiam comprometer a segurança do cidadão ou colocar o próprio agente em risco. A integração de princípios complementares, como os provenientes de estilos como Shotokai ou métodos de esquiva do jiu-jitsu, reforça a capacidade do agente de manter a calma, gerir o confronto de forma racional e utilizar técnicas de contenção apenas quando estritamente necessário.

Em síntese, o treino em desportos de combate com base em princípios “marciais” promove uma cultura de segurança preventiva e ética, formando profissionais capazes de

assegurar a proteção da comunidade enquanto preservam a sua própria integridade e a do cidadão, garantindo que a intervenção policial se mantém legítima, proporcional e eficaz.

### **Os Programas de treino na policia actualmente integram de forma suficiente os desportos de combate?**

Embora os desportos de combate sejam reconhecidos como instrumentos essenciais na formação policial, verifica-se atualmente uma escassez significativa na frequência e regularidade do treino semanal. Esta limitação compromete o desenvolvimento de automatismos motores e cognitivos, indispensáveis para uma resposta rápida e segura em situações de confronto físico real.

A analogia com pilotos de caça-bombardeiros é elucidativa: um piloto, perante situações de elevada pressão, depende de respostas automáticas bem treinadas para evitar falhas catastróficas. De forma análoga, o agente policial necessita de automatismos para esquivar-se de ataques, controlar braços ou aplicar técnicas de imobilização com eficácia. A consolidação destas respostas requer prática repetida e estruturada, de modo a que a execução correta se torne quase instintiva, sem depender exclusivamente do raciocínio consciente, que, em contextos de stress elevado, pode ser mais lento ou falível.

Importa, contudo, salientar que o treino baseado unicamente em automatismos não é suficiente. A resposta policial eficaz combina rapidez automática com julgamento crítico, tomada de decisão contextualizada e avaliação do risco. A ausência de prática frequente diminui não só a velocidade de reação, como também a confiança e a capacidade de aplicar técnicas de forma proporcional, segura e eficiente. Deste modo, a interface entre aquisição de técnicas, retenção de aprendizagem e transferência para situações reais depende de tempo adequado de prática, frequência semanal suficiente e orientação pedagógica consistente. Programas de treino policial que não assegurem esta continuidade acabam por não dotar os agentes das competências necessárias para intervir de forma eficaz e segura no terreno, reduzindo a eficácia operacional e potencialmente colocando em risco tanto os oficiais como os cidadãos.

### **Modalidades mais utilizadas na formação policial e justificação e diferenças entre a sua prática regular e adaptado à sua realidade policial**

Na formação policial, as modalidades de combate mais frequentemente adotadas incluem o Judo, o jiu-jitsu (tradicional japonês e brasileiro), o Krav Maga e, em menor medida, o boxe. A seleção destas artes marciais baseia-se em critérios de eficácia, segurança,

desenvolvimento físico e potencial de aplicação real no contexto de intervenção policial. Mas são evidentemente também dependentes de contextos socio-culturais. Ninguém está por exemplo à espera que um país como a Coreia do Sul adote uma arte marcial japonesa.

O Judo e o jiu-jitsu são particularmente valorizados devido à sua ênfase em técnicas de imobilização, controle e neutralização do adversário, permitindo contenção eficaz sem recorrer imediatamente a armas. Estas modalidades desenvolvem, simultaneamente, força, resistência, agilidade e coordenação motora, ao mesmo tempo que fomentam autocontrolo e tomada de decisão sob pressão. O Krav Maga é utilizado em situações que exigem respostas rápidas a ataques armados ou agressões de alta intensidade, complementando a base técnica das artes marciais tradicionais. O boxe, embora menos central, contribui para o desenvolvimento da velocidade, precisão de golpe e esquiva, sendo incorporado de forma complementar em algumas academias policiais.

#### Diferença entre prática desportiva e treino específico para a realidade policial

Existe uma diferença significativa entre a prática desportiva regular e o treino adaptado às exigências policiais. No caso do Judo, a modalidade desportiva observada em competições e nos Jogos Olímpicos foca-se na pontuação, técnicas regulamentadas e confrontos competitivos, privilegiando um contexto de desempenho desportivo controlado. Em contraste, o judo aplicado à defesa pessoal e ao treino policial baseia-se em princípios, mas não em *Katas* específicos — como o *Kime no Kata* ou o *Kodokan Goshin Jutsu* — que enfatizam a aplicação de técnicas de contenção e neutralização em situações realistas de confronto, incluindo defesa contra ataques com instrumentos potencialmente perigosos, como bastões, facas ou armas de fogo. Este treino específico orienta-se não pelo sucesso competitivo, mas pela eficácia, proporcionalidade e segurança na intervenção, adaptando gestos, estratégias e táticas à realidade do agente policial, que deve agir sob pressão, em contextos urbanos imprevisíveis, e sempre com foco na proteção do cidadão e do próprio oficial.

Em suma, enquanto a prática desportiva prioriza desempenho competitivo e regras definidas, o treino policial adapta as mesmas técnicas a cenários de risco real, reforçando o autocontrolo, a capacidade decisória e a aplicação prática de técnicas de imobilização e contenção.”

#### **Entrevistado 2:**

“Perspetiva Geral:

Qual a importância dos desportos de combate na formação de um polícia?

Os desportos de combate são fundamentais, pois permitem adquirir meios de defesa, segurança e controlo, que tornam o trabalho policial mais eficaz.

De que forma essas modalidades diferem de outros tipos de treino físico?

Os desportos de combate implicam um impacto real, ou seja, existe a resistência ativa do adversário, o que implica uma constante adaptação a diferentes intensidades e forças.

Quais os principais benefícios físicos (força, resistência, agilidade) para o desempenho policial?

Os benefícios físicos do judo incluem o aumento da força, da resistência, da agilidade, da coordenação motora e da velocidade. Ao contrário de outros desportos de combate como o boxe que são de percussão e onde o foco está mais em atingir o adversário mantendo distância, o judo devido a ser uma luta de preensão promove um desenvolvimento bastante considerável ao nível das capacidades físicas no seu todo.

Competências profissionais:

Como os desportos de combate contribuem para o controlo de situações de confronto físico sem recurso a armas?

Através da aprendizagem de técnicas de projeção, imobilização e chaves.

Até que ponto ajudam a desenvolver técnicas de imobilização e contenção de suspeitos?

Os desportos de combate, como o Judo e o Jiu-Jitsu, cujo foco é a luta no solo, contêm um conjunto diversificado de técnicas de imobilização e de passagens para imobilização. Tendo em consideração que todas as lutas começam em pé e terminam no solo, é importante saber finalizar a luta sem causar lesões graves. Os restantes desportos de combate não valorizam tanto esta fase da luta.

Em que medida o treino em artes marciais e desportos de combate promove a segurança tanto do agente como do cidadão?

As competências adquiridas permitem aplicar apenas a força necessária, respeitando os princípios da legalidade. Ao conseguir neutralizar rapidamente a ameaça, sem recorrer a armas, o agente diminui os riscos para si próprio, para o suspeito e para terceiros.

Dimensão psicológica:

Que papel desempenham no controlo emocional em situações de stress ou confronto direto?

Aprende-se a lidar com a pressão, o contacto físico e adversários reais, o que, a longo prazo, conduz à normalização de potenciais situações de confronto direto.

De que forma reforçam a autoconfiança e a resiliência mental do polícia?

O treino regular desenvolve calma, disciplina e capacidade de gerir o stress, reduzindo a probabilidade de uma reação impulsiva. Recupera-se rapidamente após situações de confronto, mantendo o foco e a eficácia.

Há evidência de que reduzem a probabilidade de uso excessivo da força?

Sim, um polícia treinado em combate sente-se mais preparado e menos ameaçado, evitando reações impulsivas ou desproporcionais.

Formação e treino:

Os programas de treino na polícia atualmente integram de forma suficiente os desportos de combate?

Atualmente, aulas apenas uma vez por semana, revela-se insuficiente. O ideal seria realizar entre duas a três sessões semanais e, após a formação inicial, manter o treino no tatami com regularidade ao longo da carreira. Esta limitação pode comprometer a preparação dos agentes, dificultando a aplicação de técnicas de controlo eficazes e proporcionais em situações reais. A capacidade de executar uma técnica de forma quase automática, sem necessidade de pensar passo a passo, só se desenvolve através de treino repetitivo e prática contínua.

Que modalidades são mais utilizadas (judo, jiu-jitsu, krav maga, boxe, etc.) e porquê? A modalidade mais utilizada no início da formação é o Judo porque ensina as quedas, projeções e técnicas de imobilização. No entanto, com o avançar da formação surgem técnicas de outros desportos de combate como o jiu-jitsu e o Krav maga, mais precisamente, quando se abordam as defesas a ataques com facas, armas de fogo, bastões e múltiplos agressores. Uma defesa cuja execução tem a duração de 3 segundos a um ataque com faca, pode consistir no encadeamento de 3 técnicas de desportos de combate diferentes: Krav maga, Boxe e Judo.

Existe diferença entre a prática desportiva regular e o treino específico adaptado à realidade policial?

Sim, os objetivos e o contexto são muito diferentes. A finalidade deve ser preparar o agente para situações reais de confronto e contenção, onde a segurança de todos está em jogo e as técnicas precisam de ser adaptadas a cenários imprevisíveis, muitas vezes em locais públicos e sem regras.”

### **Entrevistado 3:**

#### **“Perspetiva Geral**

**Qual a importância dos desportos de combate na formação de um polícia?**

Creio que os desportos de combate são fundamentais e determinantes para o sucesso dos agentes policiais. Em cenários operacionais críticos que envolvem confronto direto e controlo de suspeitos, o uso de meios proporcionais — que não coloquem em causa a integridade física dos agentes nem do criminoso — é decisivo para a eficácia, o sucesso e a boa imagem da polícia.

**De que forma essas modalidades diferem de outros tipos de treino físico?**

O treino atual considera a importância da especificidade, mesmo relativamente ao contexto em que é realizado o exercício. Para um agente, treinar a especificidade é tão ou mais importante do que o treino físico geral, ou seja, desenvolver técnicas de controlo, de defesa contra ataques e de imobilização de criminosos. A *National Strength and Conditioning Association* (NSCA), uma das maiores organizações mundiais ligadas ao treino, criou recentemente a secção TSAC (*Tactical Strength and Conditioning*), direcionada para populações e profissionais da proteção civil, como os polícias, com o objetivo de atender a essa especificidade. É referido que um polícia não deve ser apenas um “halterofilista” ou um “maratonista”. A sua preparação deve incluir força, resistência, mas, sobretudo, habilidade para a tarefa. Ou seja, o domínio das modalidades de combate, que permitem controlar cidadãos que reagem de forma violenta perante a autoridade policial.

**Quais os principais benefícios físicos (força, resistência, agilidade) para o desempenho policial?**

Além da força e da resistência, é necessária a agilidade para responder aos desafios da profissão. O treino geral, apesar de importante, deve ser orientado no sentido de potenciar as tarefas específicas que o agente terá de realizar no seu dia a dia. Estes benefícios físicos, para além dos ganhos na saúde e na autoconfiança, aumentam o desempenho e, consequentemente, a eficácia em cenários críticos.

**Competências Profissionais:**

**Como os desportos de combate contribuem para o controlo de situações de confronto físico sem recurso a armas?**

Os desportos de combate, como o Judo e o Jiu-Jitsu, são especialmente relevantes nestas situações, nomeadamente no controlo físico sem recurso a armas de fogo. Sendo as modalidades de apreensão, que utilizam técnicas de agarre, controlo, defesa e imobilização de suspeitos, ao contrário de modalidades de percussão, que se baseiam mais no “bater”.

Segundo Rodrigues et al. (2025), num estudo recente sobre a aplicação prática dos desportos de combate, vários agentes referiram que as técnicas devem ser adaptadas de forma a facilitar a sua utilização em suspeitos resistentes.

**Até que ponto ajudam a desenvolver técnicas de imobilização e contenção de suspeitos?**

O Judo e o Jiu-Jitsu, cujo foco inclui também a luta no solo, oferecem um conjunto diversificado de técnicas de agarre, bloqueio, imobilização e controlo de suspeitos. Estas competências contribuem para uma atuação policial mais eficaz em confrontos físicos.

**Em que medida o treino em artes marciais e desportos de combate promove a segurança tanto do agente como do cidadão?**

O treino específico aumenta a eficácia da ação policial. A prática regular de desportos de combate e de artes marciais promove maior segurança tanto para o agente como para o cidadão, uma vez que aumenta a capacidade de resposta e transmite confiança à população, reforçando a perceção de segurança.

**Dimensão Psicológica:**

**Que papel desempenham no controlo emocional em situações de stress ou confronto direto?**

Os polícias estão sujeitos a grande desgaste físico e mental, superior ao da maioria das profissões (Minayo et al., 2011). Assim, é fundamental considerar tanto os aspetos físicos como os psicológicos (Gnacinski et al., 2015). Essa abordagem multidisciplinar é refletida no *Meyer Athlete Performance Management Model for Tactical Athletes*. Os desportos de combate promovem disciplina e autocontrolo emocional, já que o treino em condições de pressão ensina a lidar com situações de elevado stress e confronto direto.

**De que forma reforçam a autoconfiança e a resiliência mental do polícia?**

Um estudo sobre a influência da prática de artes marciais na autoestima, autoeficácia e bem-estar, com 168 indivíduos, revelou que o grupo praticante de desportos de combate apresentou os melhores valores de autoeficácia (Rocha, 2024). Outro estudo demonstrou que polícias praticantes destas modalidades exibiam elevados níveis de resiliência, sendo, portanto, mais capazes de enfrentar adversidades. A prática de desportos de combate, devido ao esforço intermitente e de alta intensidade, ao treino corpo a corpo e ao confronto direto, desenvolve resiliência, autoconfiança e capacidade de manter a calma em situações críticas.

**Formação e Treino:**

**Os programas de treino na polícia atualmente integram de forma suficiente os desportos de combate?**

Claramente, não! No estudo de Rodrigues et al. (2025), realizado com 262 agentes do Comando da Amadora, 93% referiram que o número de horas de formação em técnicas de defesa pessoal deve ser aumentado.

**Que modalidades são mais utilizadas (Judo, Jiu-Jitsu, Krav Maga, Boxe, etc.) e porquê?**

Na minha opinião, a PSP, enquanto força de proteção civil e não militar, tem como principal função a manutenção da ordem pública. Deve atuar preferencialmente na defesa e não no ataque, utilizando meios proporcionais a uma sociedade civilizada e democrática.

O barómetro europeu mostra que, por vezes, a atuação policial em Portugal é percecionada como desproporcionada, o que afeta a opinião pública e a credibilidade da nossa democracia. Assim, defendo uma polícia moderna, bem treinada em desportos de combate de apreensão (como Judo, Jiu-Jitsu e Defesa Pessoal), que assegurem eficácia na manutenção da ordem pública, evitando métodos coercivos excessivos e desnecessários.

No entanto, o estudo de Rodrigues et al. (2025) revelou que os agentes consideram necessário aumentar o treino em: Kickboxing (73,7%), combate contra múltiplos agressores (73,3%), luta no solo (68,8%), varrimentos e projeções (61,8%) e bastão policial (59,2%).

É importante salientar que o treino dos polícias não deve estar centrado apenas no culto do corpo “excessivamente musculado” nem em transformar o agente num atleta de elite de MMA ou Boxe. O essencial é que possua força, resistência e, sobretudo, habilidade específica para as tarefas policiais, aplicando técnicas de defesa pessoal e desportos de combate eficazes no controlo de suspeitos e na manutenção da ordem pública.

**Existe diferença entre a prática desportiva regular e o treino específico adaptado à realidade policial?**

Sim. As diferenças são significativas, pois os objetivos e contextos são distintos. O treino específico deve simular cenários de realidade operacional, preparando os agentes de forma eficaz para as adversidades que enfrentarão no exercício da profissão.”

**Entrevistado 4:**

**“Perspetiva Geral**

- **Importância:** Os desportos de combate têm um papel central na formação policial, pois permitem desenvolver competências práticas que podem ser decisivas em situações de confronto físico. Para além da condição física, ensinam disciplina, autocontrolo e gestão do corpo em momentos de tensão, tornando o polícia mais preparado para lidar com cenários imprevisíveis.
- **Diferença de outros treinos:** O treino físico tradicional melhora a força, resistência e saúde geral, mas não reproduz o contacto direto nem a pressão de um confronto real. Os desportos de combate colocam o polícia em simulações de embates corpo a corpo, o que aumenta a capacidade de reação e a eficácia no terreno.
- **Benefícios físicos:** Melhoram a força funcional, a resistência muscular e cardiovascular, a agilidade e a coordenação motora. Estas capacidades permitem ao polícia responder de forma mais eficiente e segura, seja para controlar um suspeito, resistir a agressões ou simplesmente manter a prontidão física exigida pela profissão.

### **Competências profissionais**

- **Controlo de confrontos:** O treino em artes marciais e desportos de combate oferece ferramentas práticas para resolver situações físicas recorrendo ao mínimo de força necessária, muitas vezes evitando o uso de armas (tanto por parte do polícia como por parte do agressor).
- **Imobilização e contenção:** Modalidades como o judo ou o jiu-jitsu fornecem técnicas eficazes de controlo, projeção e contenção, que permitem neutralizar um suspeito sem causar danos desnecessários.
- **Segurança:** Ao dominar técnicas de defesa e contenção, o polícia aumenta a sua segurança e reduz riscos para o cidadão, resolvendo situações de confronto físico de forma mais rápida e segura, transmitindo uma imagem de profissionalismo e de respeito pela integridade física de todos os envolvidos.

### **Dimensão psicológica**

- **Controlo emocional:** A prática constante de desportos de combate habitua o polícia a manter a calma sob pressão e com o batimento cardíaco acelerado, a raciocinar em situações de confronto e a não agir por impulso.
- **Autoconfiança e resiliência:** O treino desenvolve autoconfiança, reduz o medo em situações críticas e aumenta a resiliência mental, ajudando o agente a recuperar mais rápido de experiências desafiantes.
- **Uso da força:** Estudos e prática indicam que agentes com treino em artes marciais recorrem menos a força excessiva, porque se sentem mais capazes de controlar

fisicamente um indivíduo sem precisar de recorrer de imediato a níveis mais altos de intervenção.

### **Formação e treino**

- **Integração atual:** Com exceção da UEP, o treino em artes marciais na formação da PSP é muito reduzido, e mais focado em Técnicas de Defesa Policial (e não em artes marciais específicas). E mesmo quando falamos em Técnicas de Defesa Policial (que usa movimentos de diferentes artes marciais), a frequência não é suficiente para consolidar competências. Em desportos de combate, a prática contínua é a única forma de capacitar devidamente os polícias.
- **Modalidades usadas:** Em teoria, judo, jiu-jitsu e krav maga seriam as artes marciais mais utilizadas pela eficácia em técnicas de imobilização e defesa pessoal; já o boxe e o kickboxing ajudam no desenvolvimento de reflexos, potência e capacidade de reação rápida. Cada modalidade acrescenta uma componente diferente ao treino policial. Na realidade da PSP (excluindo o que é feito na UEP e aquilo que é dado na EPP e no ISCPSP), o que é utilizado nas Técnicas de Defesa Policial utiliza controlos e agarres simples de diferentes modalidades. Numa opinião mais pessoal, acredito que aquilo que é abordado neste módulo formativo de Técnicas de Defesa Policial seria o suficiente para a maioria dos polícias, caso fosse praticado com elevada frequência. Existem particularidades muito específicas de alguns serviços que podem requerer modalidades e técnicas diferentes (no caso do CSP, por exemplo, não interessa que o polícia domine técnicas de agarres e imobilização, mas sim técnicas de neutralização rápida de ameaças), mas para a generalidade dos polícias não interessará o domínio de artes marciais focadas em impactos corporais (como boxe, kickboxing, karaté, taekwondo ou outras similares).
- **Diferença prática desportiva/policial:** Enquanto no desporto o objetivo pode ser a competição ou a performance, no contexto policial as técnicas são adaptadas à realidade operacional, focando o controlo, a segurança e a proporcionalidade da força, sempre de acordo com a lei e os direitos do cidadão.

### **Perspetiva social e ética**

- **Riscos:** A prática pode acarretar riscos como lesões físicas durante o treino ou uma eventual sensação de excesso de confiança do agente. No entanto, e mediante supervisão adequada, os benefícios do treino suplantam largamente os riscos de lesão. Quanto à questão da confiança, acredito que apenas os polícias muito treinados em artes marciais (treino esse que não é dado pela polícia) poderão sofrer desse risco.

- Uso ético: A chave está em garantir que estas competências são sempre aplicadas de forma proporcional e legal, através de treino contínuo e reforço da componente ética e deontológica na formação policial.
- Impacto social: Quando bem aplicadas, as técnicas de combate transmitem segurança e confiança à comunidade, reforçando a perceção de que a polícia é capaz de agir de forma controlada e eficaz, sem recurso imediato a armas ou força desproporcional.”

### **Entrevistado 5:**

#### “Perspetiva geral

1. São fundamentais pois através deles se adquirem habilidades físicas e mentais muito importantes para um melhor desempenho em situações de confronto e de risco.
2. Porque se adquirem competências em técnicas de combate, defesa pessoal, disciplina, autocontrolo e respeito.
3. Os benefícios físicos como força, resistência, agilidade, coordenação motora, flexibilidade conferem aos agentes segurança e eficácia em situações de risco ou confronto.

#### Competências profissionais

1. Através dos conhecimentos e da aplicação de técnicas de defesa pessoal e de combate e ainda da disciplina e autocontrolo.
2. Fazem parte do treino as técnicas de imobilização e contenção de suspeitos ajudando os agentes a agir de forma eficaz e segura.
3. Fornece competências profissionais aos agentes, para agir em conformidade com as diversas situações que possam ocorrer de forma segura e eficaz.

#### Dimensão psicológica

1. Estes desportos possibilitam aos agentes adquirirem conhecimento de técnicas de gestão de stress e ansiedade. Dotando os praticantes destes desportos de um maior controlo emocional.
2. Permite que lidem com situações de confronto e de stress de forma mais eficaz e segura ajudando a controlar as emoções, reforçando a autoconfiança e a resiliência.
3. Sim, pois aprendem a avaliar as situações e a responder de forma segura e proporcional.

#### Formação e treino

1. Não tenho conhecimento para responder.

2. As modalidades mais utilizadas são: Karaté, Judo, Jiu-jitsu, krav Maga, Box,... Provavelmente porque são as que tem maior oferta formativa.
3. Sim uma diferença significativa. o treino policial é projetado para preparar os agentes para situações de risco e confronto específicas e agirem de forma controlada, segura e eficaz. a pratica desportiva regular não tem esta especificidade.

Perspetiva social e ética

1. Os riscos são: Lesões, Uso excessivo de força, Excesso de confiança.
2. É fundamental uma supervisão e avaliação contínua. Tem que ter um caris responsável e ético de forma a garantir que as competências adquiridas são usadas de forma proporcional e a respeitar os direitos humanos.
3. Pode ter um impacto positivo se demonstrar que os agentes têm a capacidade para lidar com as diferentes situações de forma segura e eficaz.