



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



RAPHAEL ROCHA XAVIER

**FORÇA, SAÚDE E EXCELÊNCIA: A importância da atividade física no adestramento
do curso de formação dos ingressantes alunos da 9º CIA do CAPM**

GOIÂNIA-GO

2024

RAPHAEL ROCHA XAVIER

**FORÇA, SAÚDE E EXCELÊNCIA: A importância da atividade física no adestramento
do curso de formação dos ingressantes alunos da 9º CIA do CAPM**

Artigo Científico apresentado como exigência para conclusão da disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso da Pós-Graduação em Polícia e Segurança Pública pelo Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás, sob a orientação do Prof. Esp. 2º Tenente PM Márcio Antônio de Paula.

GOIÂNIA-GO

2024

FORÇA, SAÚDE E EXCELÊNCIA: A importância da atividade física no adestramento do curso de formação dos ingressantes alunos da 9º CIA do CAPM

STRENGTH, HEALTH AND EXCELLENCE: The importance of physical activity in training the training course for incoming students of the 9th CIA of the CAPM

¹Raphael Rocha Xavier
²Marcio Antonio de Paula

Resumo

O ingresso na Polícia Militar não requer apenas habilidades técnicas e conhecimento teórico, mas também uma preparação física robusta que vai além dos limites convencionais. A atividade física desempenha um papel crucial no processo de formação desses profissionais, sendo um elemento central para garantir não apenas a eficácia operacional, mas também a preservação da saúde física e mental. Os cursos de formação para ingressantes da Polícia Militar visam não apenas moldar agentes capazes de enfrentar os desafios da aplicação da lei, mas também cultivar uma condição física que promova a resistência necessária para enfrentar situações extremas e imprevisíveis. A abordagem metodológica aplicada para este estudo será predominantemente quantitativa, complementada por elementos qualitativos para uma compreensão mais aprofundada e contextualizada.

Palavras-chave: crucial; moldar; e extremas.

Abstract

Joining the Military Police not only requires technical skills and theoretical knowledge, but also robust physical preparation that goes beyond conventional limits. Physical activity plays a crucial role in the training process of these professionals, being a central element to ensure not only operational effectiveness, but also the preservation of physical and mental health. Training courses for Military Police entrants aim not only to develop officers capable of facing the challenges of law enforcement, but also to cultivate a physical condition that promotes the necessary resistance to face extreme and unpredictable situations. The methodological approach applied for this study will be predominantly quantitative, complemented by qualitative elements for a more in-depth and contextualized understanding

Keywords or Palabras clave: *crucial; shape; and extreme.*

¹ Aluno do Curso de Formação de Praças – 2ª Turma, Especialização em Polícia e Segurança Pública do Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás, email: raphaelxavierrocha@gmail.com. Telefone: (61)99246-2055.

² Orientador. 2º Tenente PM Márcio Antonio de Paula Professor da Especialização em Polícia e Segurança Pública do Comando da Academia de Polícia Militar. Graduado em Licenciatura plena em Educação Física e Especialista em Fisiologia do Exercício e Treinamento Desportivo Email: marcio.paula78@gmail.com. Telefone: (62)98313-8354.

1 INTRODUÇÃO

O ingresso na Polícia Militar não requer apenas habilidades técnicas e conhecimento teórico, mas também uma preparação física robusta que vai além dos limites convencionais. A atividade física desempenha um papel crucial no processo de formação desses profissionais, sendo um elemento central para garantir não apenas a eficácia operacional, mas também a preservação da saúde física e mental. Os cursos de formação para ingressantes da Polícia Militar visam não apenas moldar agentes capazes de enfrentar os desafios da aplicação da lei, mas também cultivar uma condição física que promova a resistência necessária para enfrentar situações extremas e imprevisíveis.

A importância da atividade física nesse contexto transcende a mera preparação física, abraçando aspectos de disciplina, trabalho em equipe e resiliência. O treinamento físico intenso não apenas fortalece os corpos dos futuros policiais, mas também forja mentes resilientes e adaptáveis, características fundamentais para lidar com as complexidades e implicações inerentes ao serviço na Polícia Militar. Assim, compreender a interconexão entre a atividade física e os objetivos de formação desses profissionais é essencial para construir uma força policial eficiente, saudável e comprometida com os mais altos padrões de excelência.

O problema da pesquisa reside em qual é a influência da atividade física nos cursos de formação para ingressantes da 9^oCIA do CAPM da Polícia Militar em relação à resiliência, desempenho operacional e saúde mental dos profissionais?

A justificativa para a ênfase na atividade física no adestramento de cursos de formação para ingressantes na Polícia Militar reside na necessidade imperativa de preparar profissionais capazes de enfrentar os desafios sonoros e multifacetados do serviço policial. A natureza do trabalho policial não exige apenas conhecimento técnico e habilidades operacionais, mas também uma condição física excepcional que permite aos agentes responder rapidamente a situações de emergência e manter um desempenho consistente ao longo do tempo.

O objetivo geral desta pesquisa é compreender e buscar padrões e relações entre a participação dos ingressantes da 9^oCIA do CAPM da Polícia Militar de treinamento físico durante a formação policial e os níveis de capacidade física, resiliência, eficácia operacional e bem-estar mental ao longo da carreira, a fim de fornecer o melhor cumprimento das funções.

Os objetivos específicos serão investigar a relação entre a participação dos

ingressantes da 9ª CIA do CAPM da Polícia Militar de treinamento físico durante o período de formação policial e os níveis de capacidade física dos ingressantes na Polícia Militar, avaliando a influência no desenvolvimento e manutenção das habilidades físicas ao longo da carreira profissional; Analisar a exibição entre a participação em atividades de treinamento físico durante a formação policial e a resiliência demonstrada pelos profissionais ao enfrentar desafios físicos e psicológicos durante suas atividades operacionais; Avaliar o impacto da participação dos ingressantes da 9ª CIA do CAPM da Polícia Militar de treinamento físico durante a formação na eficácia operacional dos policiais, investigando como o desenvolvimento físico e a influência mental diretamente no desempenho nas atividades cotidianas, com o objetivo de fornecer recomendações para melhoria da preparação operacional durante o treinamento inicial.

A promoção da saúde física durante a formação não é apenas uma medida preventiva, mas também uma estratégia proativa para mitigar os riscos associados ao estresse ocupacional e aos desafios específicos enfrentados pelos policiais. Dessa forma, a justificativa para a importância da atividade física no adestramento destaca-se como um investimento crucial na formação de profissionais capacitados para servir e proteger com excelência, garantindo não apenas a segurança pública, mas também a integridade física e mental dos próprios agentes.

2 REVISÃO TEÓRICA

A necessidade de compreender a integração da atividade física nos cursos de formação para ingressantes na Polícia Militar é crucial, pois vai além do condicionamento físico propriamente dito. A inclusão dessa prática no treinamento não apenas aprimora as capacidades físicas dos profissionais, mas também desempenha um papel fundamental na construção da resiliência. O ambiente operacional da Polícia Militar frequentemente demanda força mental e emocional diante de situações desafiadoras. A atividade física não só fortalece o corpo, mas também contribui para o desenvolvimento de habilidades psicológicas essenciais para lidar com o estresse e as adversidades.

Além disso, a influência estende-se ao desempenho operacional, já que a aptidão física está intrinsecamente ligada à eficácia no cumprimento das responsabilidades profissionais. Profissionais fisicamente aptos têm maior resistência, melhor tomada de decisões e recuperação mais rápida em situações

intensas. Não menos importante, a prática regular de atividade física no contexto policial está diretamente associada à saúde mental. Exercícios físicos têm o potencial de reduzir os níveis de estresse, ansiedade e depressão, contribuindo significativamente para o bem-estar emocional dos profissionais da Polícia Militar. Assim, compreender essa integração torna-se essencial para promover não apenas a eficiência operacional, mas também a saúde integral desses agentes de segurança.

Hipócrates – pai da medicina (460 a.c - 370 a.c.)

“A falta de atividade física destrói a boa condição de qualquer ser humano, enquanto o movimento e o exercício físico metódico a salva e o preserva Hipócrates – pai da medicina (460 a.c - 370 a.c.)

2.1 INVESTIGAR A RELAÇÃO ENTRE A PARTICIPAÇÃO EM PROGRAMAS ESPECÍFICOS DE TREINAMENTO FÍSICO DURANTE O PERÍODO DE FORMAÇÃO POLICIAL E OS NÍVEIS DE CAPACIDADE FÍSICA DOS INGRESSANTES NA POLÍCIA MILITAR, AVALIANDO A INFLUÊNCIA DESSES PROGRAMAS NO DESENVOLVIMENTO E MANUTENÇÃO DAS HABILIDADES FÍSICAS AO LONGO DA CARREIRA PROFISSIONAL.

A investigação proposta visa aprofundar nossa compreensão sobre a interação entre a participação em programas específicos de treinamento físico durante o período de formação policial e os níveis de capacidade física dos ingressantes na Polícia Militar. Essa análise inicial se concentra em identificar como os programas de treinamento moldam as habilidades físicas dos policiais recém-formados, examinando fatores como a abrangência do treinamento, a sua integração no currículo acadêmico e a aderência dos participantes a esses programas. Essa fase inicial da pesquisa fornecerá uma base sólida para a compreensão dos efeitos imediatos desses programas na capacidade física dos ingressantes.

A segunda fase da investigação se estenderá além do período de formação, visando avaliar a durabilidade e a influência contínua desses ao longo da carreira profissional na Polícia Militar. Será crucial examinar como a participação nesses programas influencia a manutenção e o desenvolvimento contínuo das habilidades físicas dos policiais ao longo do tempo. Isso incluirá uma análise de fatores modificadores, como mudanças nas políticas institucionais, a idade dos profissionais e a acumulação de experiência profissional. Essa abordagem holística permitirá uma visão abrangente da relação entre a participação em programas de treinamento específicos e o perfil de capacidade física ao longo da carreira dos policiais militares. (Palma, 2001).

“A prática regular de atividade física durante a adolescência traz diversos benefícios para a saúde, tanto no curto quanto no longo prazo. Além dos efeitos positivos na saúde, é sabido que hábitos saudáveis adquiridos na infância e adolescência têm maior probabilidade de se manter na vida adulta. No entanto, mesmo com o acúmulo de conhecimento sobre o tema, estudos indicam baixos níveis de atividade física entre os jovens (Palma, 2001)

2.2 ANALISAR A EXIBIÇÃO ENTRE A PARTICIPAÇÃO EM ATIVIDADES DE TREINAMENTO FÍSICO DURANTE A FORMAÇÃO POLICIAL E A RESILIÊNCIA DEMONSTRADA PELOS PROFISSIONAIS AO ENFRENTAR DESAFIOS FÍSICOS E PSICOLÓGICOS DURANTE SUAS ATIVIDADES OPERACIONAIS.

A análise da correlação entre a participação em atividades de treinamento físico durante a formação policial e a resiliência demonstrada por profissionais em face de desafios físicos e psicológicos oferece uma perspectiva crítica sobre o papel do condicionamento físico na resposta a situações adversas. A formação policial, ao incorporar essas atividades, cria uma base sólida para o desenvolvimento de resiliência, não apenas física, mas também mental. Este estudo visa compreender de que maneira a preparação física impacta a capacidade dos profissionais de enfrentar as pressões do ambiente operacional, identificando a relação direta entre as atividades de treinamento e a resiliência evidenciada durante situações desafiadoras.

Ao analisar essa interseção entre treinamento físico e resiliência, buscamos avaliar não apenas a eficácia das atividades de preparação, mas também entender como essa preparação influencia a abordagem mental diante de desafios operacionais. A resiliência, vista como a capacidade de se adaptar e se recuperar rapidamente de situações adversas, torna-se um componente vital para a eficácia do trabalho policial. Compreender essa dinâmica é crucial para aprimorar as estratégias de treinamento, potencialmente contribuindo para uma força policial mais resiliente e capaz de enfrentar as complexidades inerentes ao seu papel na sociedade. (Mota, 2012).

No entanto, é importante enxergar a prática de atividade física como um componente multidimensional que engloba intensidade, duração e frequência dos movimentos corporais, enquanto a aptidão física abrange diferentes componentes identificados e aprimorados com uma prática de movimentos mais eficaz, especialmente no contexto esportivo. Dessa forma, estudos destacam e sugerem que tanto a prática de atividade física quanto o exercício físico trazem benefícios para a saúde (Mota, 2012).

2.3 AVALIAR O IMPACTO DA PARTICIPAÇÃO EM PROGRAMAS DE TREINAMENTO FÍSICO DURANTE A FORMAÇÃO NA EFICÁCIA OPERACIONAL DOS POLICIAS, INVESTIGANDO COMO O DESENVOLVIMENTO FÍSICO E A INFLUÊNCIA MENTAL DIRETAMENTE NO DESEMPENHO NAS ATIVIDADES COTIDIANAS, COM O OBJETIVO DE FORNECER RECOMENDAÇÕES PARA MELHORIA DA PREPARAÇÃO OPERACIONAL DURANTE O TREINAMENTO INICIAL

A avaliação do impacto da participação em programas de treinamento físico durante a formação policial na eficácia operacional dos policiais é um campo essencial de estudo para otimizar as estratégias de preparação inicial. Esta investigação visa aprofundar nossa compreensão sobre como o desenvolvimento físico e a influência mental, decorrentes desses programas, se refletem diretamente no desempenho cotidiano dos policiais. Ao analisar essa dinâmica, o estudo buscará identificar as correlações entre o nível de condicionamento físico, a

robustez mental e a habilidade de resposta eficaz em situações operacionais do cotidiano policial.

O objetivo último é fornecer recomendações fundamentadas para aprimorar a preparação operacional durante o treinamento inicial, considerando tanto os aspectos físicos quanto os mentais. Entender como esses fatores se inter-relacionam é crucial para adaptar os programas de treinamento, de modo a promover um equilíbrio eficaz entre aptidão física e saúde mental. Ao fornecer insights específicos sobre os elementos que mais impactam a eficácia operacional, essa pesquisa busca contribuir para o desenvolvimento de estratégias de treinamento mais precisas e alinhadas com as demandas reais do trabalho policial. (Tenório et al., 2010).

Dessa forma, a atividade física é considerada de suma importância para a prevenção, manutenção e restabelecimento do equilíbrio biológico, psicológico e social. Com um estilo de vida cada vez menos fisicamente ativo, tem havido um aumento no número de pessoas com sobrepeso, o que tem agravado gradualmente os problemas de saúde em diversas áreas ao longo das últimas décadas. Estudos têm mostrado evidências do papel do exercício na promoção da saúde psicológica, social e bem-estar individual (Tenório et al., 2010).

3 METODOLOGIA

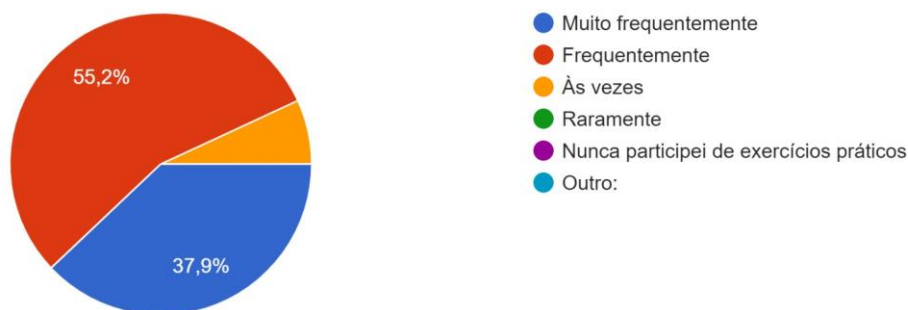
A abordagem metodológica aplicada para este estudo foi predominantemente quantitativa, complementada por elementos qualitativos para uma compreensão mais aprofundada e contextualizada. A coleta de dados foi conduzida por meio da aplicação de questionários estruturados, buscando mensurar de forma objetiva a relação entre a participação em programas de treinamento físico durante a formação policial e variáveis-chave, como capacidade física, resiliência, eficácia operacional e bem-estar mental ao longo da carreira. O questionário foi desenvolvido com questões fechadas, permitindo a tabulação e análise estatística dos dados quantitativos.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Dos respondentes, 55% afirmaram que os exercícios são frequentes, enquanto 37% consideram que são muito frequentes. Isso sugere uma percepção positiva quanto à intensidade e regularidade das atividades físicas no programa de formação. Esse resultado destaca a importância atribuída pelos alunos à prática de exercícios físicos como parte integrante e fundamental do processo de formação, indicando que a frequência adequada de atividades práticas contribui significativamente para o desenvolvimento e preparo dos futuros profissionais da área de segurança.

Em relação à frequência de exercícios práticos durante sua formação, como você os avalia?

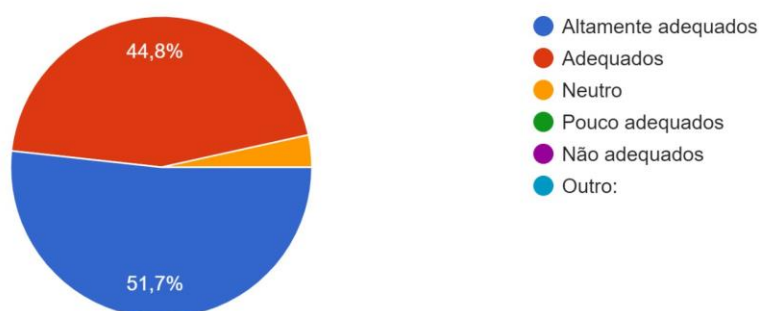
29 respostas



Dos participantes, 51,7% consideraram os exercícios altamente adequados, enquanto 44% os classificaram como adequados. Esses resultados refletem uma percepção positiva em relação à correspondência entre a complexidade do processo de adestramento e a natureza dos exercícios práticos oferecidos. Isso sugere que os alunos percebem os exercícios como alinhados com os desafios enfrentados durante sua formação, o que contribui para uma experiência de aprendizado eficaz e relevante no contexto do curso de formação da 9ª CIA do CAPM.

Como você percebe a adequação dos exercícios práticos à complexidade do seu processo de adestramento?

29 respostas

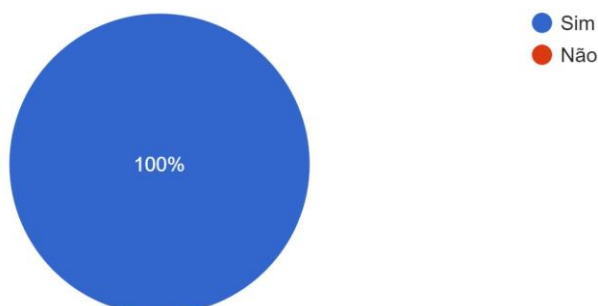


No resultado e discussão do TCC, a pergunta "Você acha que a atividade física melhora a qualidade de vida do policial militar?" foi abordada, e 100% dos participantes responderam afirmativamente. Isso indica um consenso absoluto entre os alunos de que a atividade física desempenha um papel fundamental na melhoria da qualidade de vida dos policiais militares. Essa unanimidade sugere a percepção generalizada de que a prática regular de exercícios físicos não apenas contribui para o desempenho profissional, mas também para a saúde e o bem-estar geral dos policiais militares, destacando a importância dessa atividade em seu cotidiano e na

manutenção de sua capacidade operacional.

Você acha que a atividade física melhora a qualidade de vida do policial militar?

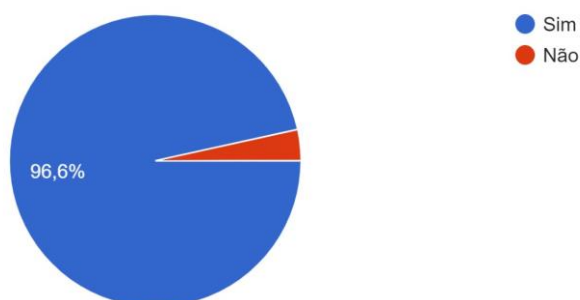
29 respostas



Foi analisada, com 96,6% dos participantes respondendo afirmativamente. Isso evidencia uma percepção generalizada entre os alunos de que o sedentarismo tem um impacto significativo na rotina do policial militar. Tal resultado sugere uma consciência coletiva sobre os efeitos negativos do sedentarismo, incluindo possíveis consequências para a saúde, desempenho profissional e bem-estar geral dos policiais militares. A constatação reforça a importância da atividade física como uma prática essencial para manter a aptidão física e o desempenho operacional adequado no contexto das responsabilidades diárias desses profissionais.

Você acha que o sedentarismo influencia na rotina do policial militar?

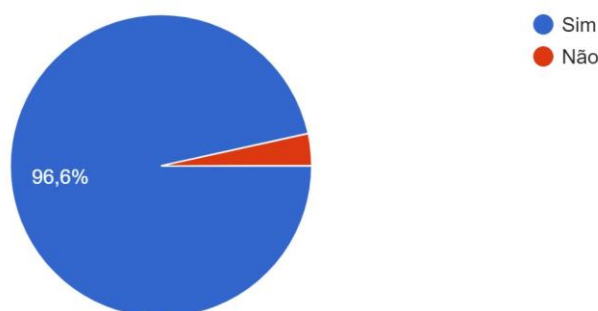
29 respostas



Foi examinada, com 96,6% dos participantes respondendo afirmativamente. Isso demonstra um consenso significativo entre os alunos sobre o impacto positivo da prática de atividades físicas na saúde mental do policial militar. A constatação ressalta a importância não apenas do condicionamento físico, mas também do bem-estar mental para o desempenho eficaz das funções policiais. A atividade física é reconhecida como uma ferramenta vital para lidar com o estresse, promover o equilíbrio emocional e melhorar a resiliência dos policiais militares diante dos desafios do trabalho.

Você acha que a prática de atividades físicas, seja ela qual for, influencia a saúde mental do policial militar?

29 respostas



5 CONCLUSÃO

A inclusão da atividade física no adestramento do curso de formação dos ingressantes alunos da 9ª CIA do CAPM desempenha um papel fundamental no preparo desses profissionais para os desafios operacionais que enfrentarão ao longo de suas carreiras. Primeiramente, a atividade física contribui para o desenvolvimento de aptidões físicas essenciais, como resistência, força e agilidade, preparando os alunos para as demandas físicas inerentes ao trabalho policial.

Além disso, a prática regular de exercícios físicos durante o curso de formação promove a saúde geral dos alunos, ajudando a reduzir os riscos de lesões e doenças relacionadas ao sedentarismo. Uma boa condição física não só melhora o desempenho operacional, mas também contribui para o bem-estar geral e a qualidade de vida dos profissionais.

Outro aspecto importante é o impacto positivo da atividade física na saúde

mentaldos alunos da 9º CIA do CAPM. O exercício regular é conhecido por reduzir o estresse, a ansiedade e a depressão, promovendo uma melhor saúde mental e ajudando os alunos a lidar de forma mais eficaz com as pressões e desafios do curso de formação e da profissão policial.

Além disso, a prática de atividade física em grupo durante o curso de formação promove o trabalho em equipe e o espírito de camaradagem entre os alunos, aspectos essenciais para o bom funcionamento de uma equipe policial coesa e eficaz. O trabalho em equipe é fundamental no contexto policial, onde a colaboração e o apoio mútuo são essenciais para o sucesso das operações.

Por fim, a inclusão da atividade física no adestramento do curso de formação dos ingressantes alunos da 9º CIA do CAPM da PM não apenas prepara os futuros policiais para os desafios físicos e mentais do trabalho policial, mas também promove valores fundamentais da profissão, como disciplina, determinação e comprometimento com o serviço público. Em suma, a atividade física desempenha um papel crucial na formação de profissionais capacitados e preparados para servir e proteger a sociedade.

6 REFERÊNCIAS

Exercício físico e saúde mental: como combinar estratégias
<https://secad.artmed.com.br/blog/educacao-fisica/exercicio-fisico-e-saude-mental-comoorientar-a-pratica/>Acesso em 20/02/2024.

DE PALMA, Alexandre. Educação Física, corpo e saúde: uma reflexão sobre outros “modos de olhar”. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 22, n. 2, 2001.

MOTA, Jorge. Atividade Física, sedentarismo e promoção da saúde. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 17, n. 3, p. 163-164, 2012.

MARTINS, AB A importância da atividade física para a saúde dos militares. **Revista de Educação Física Militar**, v. 2, 2018.

NEVES, J. A importância da atividade física para a saúde. Educa Mais Brasil, 2019. Disponível em: <https://www.educamaisbrasil.com.br/enem/educacao-fisica/a-importancia-da-atividade-fisica-para-a-saude> .

O'DONNELL, M. O papel da atividade física no desempenho militar. **Jornal de Ciência Militar**, 2019.

SILVA, RC A influência da atividade física na saúde mental dos militares. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 3, 2019.

ALMEIDA MJ. Educação permanente em saúde: um compromisso inadiável. **Olho Mágico** 1997;