



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



MARCOS PHELLYP PEREIRA DA SILVA

**IMPORTÂNCIA DO CONDICIONAMENTO FÍSICO NA ATUAÇÃO POLICIAL
MILITAR**

GOIÂNIA-GO

2025

MARCOS PHELLYP PEREIRA DA SILVA

**IMPORTÂNCIA DO CONDICIONAMENTO FÍSICO NA ATUAÇÃO POLICIAL
MILITAR**

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. Alisson de Alcântara Itacarambi

GOIÂNIA-GO

2025

IMPORTÂNCIA DO CONDICIONAMENTO FÍSICO NA ATUAÇÃO POLICIAL MILITAR

IMPORTANCE OF PHYSICAL CONDITIONING IN MILITARY POLICE ACTIVITIES

Marcos Phellyp Pereira da Silva¹
Alisson de Alcântara Itacarambi²

Resumo

O preparo físico representa componente estrutural na capacitação de agentes policiais militares, demandando resistência e coordenação para o enfrentamento de cenários operacionais intensos. O presente exame investiga as visões de alunos e instrutores da Academia de Polícia Militar de Goiás acerca da relevância desse preparo na execução de funções policiais. Emprega método misto, com análise de literatura especializada e de normativas institucionais, complementada pela aplicação de questionário a 34 participantes, processando respostas quantitativas por frequências percentuais e qualitativas via categorização temática. As respostas revelam inclusão predominante de exercícios de força e resistência cardiovascular, com 91,18% afirmando presença de treinamento muscular, percepção positiva em 85,29% para efeitos na saúde ocupacional e em eficiência emergencial, embora indiquem monitoramento irregular da composição corporal em 23,53% e preparação parcial para motopatrulhamento em 26,47%. Os dados apontam para a reformulação de protocolos formativos que intensifiquem avaliações regulares e simulações táticas, com vistas a alinhar o condicionamento às particularidades do policiamento goiano e à preservação da integridade operacional.

Palavras-chave: Preparo físico; Execução policial; Capacitação militar; Bem-estar ocupacional; Ordem pública.

Abstract

Physical conditioning constitutes a structural component in the training of military police officers, requiring endurance and coordination to address intense operational scenarios. The present examination investigates the views of students and instructors at the Goiás Military Police Academy regarding the relevance of this preparation in the execution of police functions. It employs a mixed method, with analysis of specialized literature and institutional regulations, supplemented by a questionnaire applied to 34 participants, processing quantitative responses through percentage frequencies and qualitative ones via thematic categorization. The responses reveal predominant inclusion of strength and cardiovascular resistance exercises, with 91.18% affirming the presence of muscle training, positive perception in 85.29% for effects on occupational health and emergency efficiency, although indicating irregular monitoring of body composition in 23.53% and partial preparation for motorcycle patrolling in 26.47%. The data point to the reformulation of training protocols that intensify regular assessments and tactical simulations, aiming to align conditioning with the peculiarities of Goiás policing and the preservation of operational integrity.

¹ Aluno do Curso de Formação de Praças – 1ª Turma/2025, Especialização em Polícia e Segurança Pública do Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás, Email: marcosphellyp@hotmail.com. Telefone: (62) 98509-3354.

² Orientador. Professor da Especialização em Polícia e Segurança Pública do Comando da Academia de Polícia Militar. Graduado em Educação Física e Especialista em Anatomia Humana. Email: alisson_ed.fisica@hotmail.com.

Keywords: Physical preparation; Police execution; Military training; Occupational well-being; Public order.

1 INTRODUÇÃO

O condicionamento físico constitui um pilar indispensável para o desempenho das atividades policiais militares, que demandam resistência, agilidade e força em situações operacionais de alta exigência. Na Polícia Militar do Estado de Goiás, o treinamento físico é parte integrante da formação inicial e contínua, visando preparar os policiais para os desafios do policiamento ostensivo e especializado. Este estudo propõe analisar a relevância do condicionamento físico na atuação policial, investigando as percepções de alunos e instrutores da Academia de Polícia Militar de Goiás, bem como os referenciais teóricos que sustentam a educação física no contexto policial.

Estudos como o de Mazini Filho et al. (2012) demonstram que o preparo físico impacta diretamente a capacidade operacional dos policiais, enquanto Oliveira e Torquato (2025) destacam sua importância em atividades específicas, como o motopatrulhamento. Apesar da crescente atenção ao tema, há carência de pesquisas que articulem as perspectivas dos envolvidos na formação com as diretrizes institucionais da Polícia Militar de Goiás.

A análise da importância do condicionamento físico na atuação policial militar é necessária devido à natureza exigente das funções desempenhadas pelos policiais, que frequentemente enfrentam situações de risco físico e psicológico. A ausência de um preparo físico adequado pode comprometer a eficácia das operações, aumentar o risco de lesões e prejudicar a segurança tanto dos policiais quanto da população atendida. No contexto da Polícia Militar de Goiás, a avaliação dos programas de treinamento físico é pertinente para identificar possíveis lacunas na formação e propor melhorias que alinhem o preparo físico às demandas operacionais, como apontado por Ferraz et al. (2016).

Este estudo é relevante para a corporação, pois pode orientar a reformulação de práticas pedagógicas na Academia de Polícia Militar, promovendo treinamentos que atendam às especificidades do serviço policial. A pesquisa contribui para o fortalecimento da saúde ocupacional dos policiais, reduzindo os impactos negativos de atividades fisicamente desgastantes, conforme discutido por Almeida et al. (2024). No âmbito acadêmico, o trabalho enriquece o debate sobre a educação física no contexto policial, oferecendo dados empíricos que podem subsidiar políticas institucionais voltadas para a profissionalização e o bem-estar dos policiais militares.

A pesquisa será conduzida por meio de uma abordagem mista, combinando métodos bibliográficos e de campo, com predominância qualitativa, para responder a seguinte questão: qual é a percepção dos alunos e instrutores da Academia de Polícia Militar de Goiás sobre a importância do condicionamento físico para a atuação policial militar, e como essas visões se relacionam com os referenciais teóricos e institucionais?

O objetivo geral consiste em analisar a importância do condicionamento físico na atuação policial militar, com base nas percepções de alunos e instrutores da Academia de Polícia Militar de Goiás e em referenciais bibliográficos. Os objetivos específicos abrangem identificar as percepções de alunos e instrutores sobre o papel do condicionamento físico no desempenho das atividades policiais, analisar os programas de treinamento físico oferecidos pela CAPM com base em documentos institucionais e comparar as percepções coletadas com os referenciais teóricos sobre educação física no contexto policial.

2 REVISÃO TEÓRICA

2.1 FORMAÇÃO POLICIAL E CONDICIONAMENTO FÍSICO

A formação policial abrange processos estruturados que visam qualificar os agentes para o cumprimento de atribuições operacionais, com destaque para o condicionamento físico como componente da capacitação inicial e contínua. O treinamento físico na Polícia Militar do Estado de Goiás integra a rotina da Academia de Polícia Militar de Goiás (CAPM), buscando adaptar os policiais às exigências de atividades que requerem resistência e agilidade. A incorporação desse treinamento reflete a necessidade de preparar os agentes para cenários de confronto e patrulhamento, assegurando resposta eficaz em operações ostensivas. A estruturação desses programas deve considerar a diversidade de contextos operacionais, como áreas urbanas e rurais, para atender às especificidades do serviço policial goiano.

Os programas de treinamento físico na CAPM incluem exercícios que desenvolvem força, resistência cardiovascular e flexibilidade, alinhados às demandas institucionais. Documentos internos, como manuais de treinamento e planos de aula, orientam a execução dessas atividades, visando a padronização do preparo físico entre os alunos. A periodicidade do treinamento físico, conforme normativas da corporação, busca manter os policiais em condições adequadas ao serviço ativo, refletindo a importância de um acompanhamento contínuo ao longo da carreira. A ausência de ajustes regulares nesses programas pode gerar disparidades no nível de preparo, comprometendo a uniformidade do desempenho operacional entre os agentes.

A percepção dos envolvidos no treinamento constitui fator relevante para avaliar a eficácia da formação. Alunos e instrutores da CAPM possuem visões que podem indicar a adequação dos conteúdos ministrados às demandas reais do policiamento. A experiência prática dos instrutores, combinada com a vivência inicial dos alunos, oferece base para identificar pontos fortes e limitações no processo educativo. A integração de simulações práticas e exercícios teóricos no currículo busca aproximar o treinamento das situações enfrentadas em campo, promovendo maior familiaridade com os desafios físicos do serviço policial.

A saúde ocupacional dos policiais também depende do condicionamento físico, influenciando diretamente a longevidade profissional. A falta de preparo pode aumentar a incidência de lesões musculoesqueléticas e estresse físico, afetando a capacidade de resposta em operações de alta intensidade. A inclusão de avaliações regulares do condicionamento físico permite monitorar o estado de saúde dos agentes, ajustando o treinamento conforme as necessidades individuais. Essa prática contribui para a redução de afastamentos por motivos de saúde, mantendo o efetivo operacional em condições plenas.

A formação na CAPM deve considerar as especificidades do contexto goiano, onde o policiamento abrange áreas de difícil acesso e cenários de risco elevado. O treinamento físico deve preparar os policiais para atividades como o motopatrulhamento e o patrulhamento a pé, exigindo resistência prolongada e coordenação motora. A ausência de um currículo que contemple essas particularidades pode limitar a eficácia das operações, destacando a necessidade de alinhamento entre os referenciais teóricos e as práticas institucionais (Almeida et al., 2024; Borges, 2019).

2.2 IMPACTOS DO CONDICIONAMENTO FÍSICO NA ATUAÇÃO POLICIAL

O condicionamento físico exerce influência direta na eficiência operacional dos policiais militares, afetando a capacidade de execução de tarefas em situações de emergência. A resistência cardiovascular permite aos agentes manterem o desempenho durante perseguições ou intervenções prolongadas, enquanto a força muscular facilita o manejo de equipamentos e o controle físico de suspeitos. A flexibilidade contribui para a realização de movimentos precisos, reduzindo o risco de lesões em confrontos ou operações táticas. Esses aspectos destacam a relevância do preparo físico como fator determinante no sucesso das atividades policiais.

A saúde ocupacional dos policiais militares beneficia-se do condicionamento físico, que mitiga os efeitos do estresse físico e mental acumulado ao longo do serviço. Operações que demandam esforço contínuo, como o motopatrulhamento descrito por Oliveira e Torquato

(2025), exigem preparo que previna o esgotamento físico e a fadiga crônica. A prática regular de exercícios físicos reduz a prevalência de doenças cardiovasculares e ortopédicas, comuns entre policiais devido à natureza exigente da profissão. A ausência de programas eficazes pode aumentar os índices de afastamento, comprometendo a disponibilidade do efetivo.

A eficiência operacional depende do nível de aptidão física dos policiais, influenciando diretamente a segurança da população atendida. Em situações de confronto, a agilidade e a resistência determinam a capacidade de neutralizar ameaças sem colocar em risco terceiros. O patrulhamento em radiopatrulha, analisado por Hahn e Junior (2025), requer coordenação motora e resistência para operações em turnos prolongados, destacando a necessidade de treinamento adaptado às condições de serviço. A falta de preparo pode levar a erros táticos, afetando a credibilidade da corporação perante a comunidade.

A percepção dos alunos e instrutores sobre o condicionamento físico reflete a adequação dos programas de treinamento às demandas operacionais. Alunos em formação tendem a avaliar o impacto do preparo físico com base nas simulações realizadas, enquanto instrutores, com experiência prática, podem identificar lacunas no currículo. A comparação dessas visões com os referenciais teóricos permite avaliar a coerência entre os objetivos institucionais e os resultados práticos. Essa análise pode orientar ajustes no treinamento, assegurando que atenda às exigências do policiamento ostensivo e especializado.

O impacto do condicionamento físico estende-se à redução de lesões durante o serviço ativo. Policiais com preparo inadequado enfrentam maior probabilidade de sofrer acidentes musculares ou traumatismos, especialmente em operações que envolvem uso da força. Paulo e Cruz (2025) indicam que a periodicidade do Teste de Aptidão Física (TAF) na Polícia Militar do Paraná contribui para a manutenção da saúde e da eficiência operacional, sugerindo que a CAPM adote avaliações regulares para monitorar o estado físico dos agentes. Essa prática pode prevenir incapacitações, preservando a capacidade operativa da tropa.

A educação física no contexto policial também influencia a resiliência psicológica dos agentes. Atividades físicas regulares promovem a liberação de endorfinas, reduzindo os efeitos do estresse crônico inerente à profissão. Oliveira e Montenegro (2023) analisam a percepção dos policiais do Amapá sobre o treinamento físico, indicando que a prática regular fortalece a capacidade de lidar com pressões operacionais. Essa relação entre preparo físico e saúde mental reforça a necessidade de integrar esses aspectos no currículo da CAPM, assegurando o bem-estar dos policiais.

O motopatrulhamento tático, conforme descrito por Oliveira e Torquato (2025), exemplifica a aplicação prática do condicionamento físico, exigindo equilíbrio, força e

resistência para manobras em alta velocidade. A falta de preparo específico pode comprometer a segurança do policial e dos cidadãos, destacando a importância de treinos direcionados na formação inicial. Queirolo (2025) enfatiza que o condicionamento físico no serviço ativo depende de uma base sólida estabelecida durante a formação, sugerindo que a CAPM invista em programas que preparem os alunos para as demandas físicas da carreira.

A composição corporal dos policiais também reflete o nível de condicionamento físico, influenciando a capacidade operativa. Itacarambi et al. (2019) investigam o estado físico dos policiais militares de Goiás, apontando que o excesso de gordura corporal pode reduzir a agilidade e aumentar o risco de lesões. Essa análise sugere que o treinamento na CAPM deve incluir exercícios que controlem a massa corporal, promovendo saúde e eficiência. A ausência de monitoramento regular pode levar a discrepâncias no preparo físico, afetando o desempenho em campo.

A periodicidade do treinamento físico constitui fator determinante na manutenção da aptidão. Paulo e Cruz (2025) indicam que a realização periódica do TAF assegura a continuidade do preparo físico, enquanto a irregularidade pode gerar desequilíbrios no desempenho da tropa. A CAPM deve estabelecer cronogramas que garantam a prática constante, adaptando os exercícios às condições físicas dos agentes ao longo do tempo. Essa regularidade contribui para a sustentabilidade da carreira policial, reduzindo os impactos do desgaste físico acumulado.

A influência do condicionamento físico no uso da força merece atenção especial. Policiais com preparo adequado apresentam maior controle em situações que requerem intervenção física, minimizando o risco de excessos. Silva (2024) destaca a importância de um bom condicionamento físico para os alunos-soldados da PMGO, sugerindo que o treinamento deve simular cenários de confronto para preparar os agentes. Essa preparação reduz a probabilidade de erros táticos, preservando a integridade física dos envolvidos e a legitimidade das ações policiais.

A percepção dos instrutores sobre o condicionamento físico pode orientar a reformulação dos programas de treinamento. Instrutores com experiência operacional possuem visão detalhada das exigências físicas do serviço, permitindo ajustes que atendam às necessidades reais do policiamento. Junior (2024) analisa a percepção dos alunos do Curso de Formação de Praças, indicando que a avaliação dos instrutores pode complementar os dados dos alunos, oferecendo visão abrangente sobre a eficácia do treinamento. Essa integração de perspectivas fortalece a qualidade da formação na CAPM.

O impacto do condicionamento físico na saúde ocupacional abrange a redução de afastamentos por motivos médicos. Ferraz et al. (2016) descrevem um programa de treinamento

com foco institucional, destacando que o preparo físico diminui a incidência de doenças relacionadas ao serviço. A CAPM pode adotar medidas semelhantes, monitorando o estado físico dos policiais para prevenir problemas de saúde que comprometam a disponibilidade do efetivo. Essa prática assegura a continuidade das operações, mantendo a tropa em condições operacionais plenas.

A relação entre preparo físico e eficiência operacional reflete-se na capacidade de resposta em emergências. Hahn e Junior (2025) analisam a aplicabilidade do treinamento físico militar na radiopatrulha da Polícia Militar do Paraná, indicando que a resistência e a coordenação motora melhoram o desempenho em turnos prolongados. Essa observação sugere que a CAPM deve adaptar os treinos às características do policiamento em Goiás, assegurando que os policiais estejam aptos a enfrentar os desafios físicos do serviço ativo (Hahn; Junior, 2025; Oliveira; Torquato, 2025).

3 METODOLOGIA

A pesquisa adotará abordagem mista, com predominância qualitativa, estruturada em etapas distintas para examinar a importância do condicionamento físico na atuação policial militar. A primeira etapa, de natureza bibliográfica, envolverá a análise de estudos acadêmicos que abordam o condicionamento físico no contexto policial como base teórica para compreender os impactos do preparo físico na capacidade operacional. Essa etapa também incluirá a revisão de documentos institucionais da Polícia Militar de Goiás, como manuais de treinamento físico, planos de aula da Academia de Polícia Militar de Goiás (CAPM) e normativas internas para mapear a estrutura e os objetivos dos programas de educação física.

A segunda etapa, de pesquisa de campo, consistirá na aplicação de questionários estruturados a uma amostra composta por alunos em formação e instrutores da CAPM, selecionados por amostragem intencional. Os critérios de seleção envolverão o tempo de experiência dos instrutores e o estágio de formação dos alunos, conforme proposto por Junior (2024), que analisa percepções no Curso de Formação de Praças. Os questionários conterão 15 questões fechadas de múltipla escolha, destinadas a captar a percepção sobre a relevância do condicionamento físico, a adequação dos programas de treinamento e os desafios enfrentados, além de uma seção opcional para respostas abertas que complementem os dados quantitativos.

A coleta de dados será realizada por meio da plataforma Google Forms, garantindo anonimato e acessibilidade aos participantes, com duração estimada de 15 a 20 minutos por respondente. A análise dos dados quantitativos será conduzida por meio de estatísticas

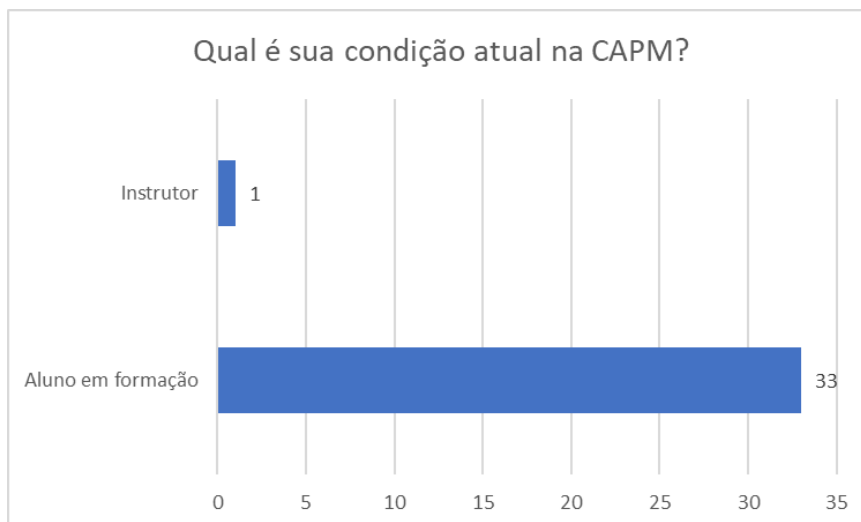
descritivas, calculando frequências e percentuais para identificar tendências nas respostas, enquanto as respostas abertas serão submetidas à análise de conteúdo para categorizar temas e padrões relacionados às percepções sobre o condicionamento físico. Essa abordagem permitirá a triangulação das informações coletadas, comparando as visões de alunos e instrutores com os referenciais teóricos e institucionais, assegurando uma avaliação abrangente do tema.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os dados obtidos na pesquisa derivam de questionários respondidos por 34 participantes da Academia de Polícia Militar de Goiás (CAPM), com garantia de anonimato e consentimento livre e esclarecido em todos os casos. A amostra revela predominância de alunos em formação inicial, o que reflete o contexto de capacitação na corporação e permite avaliar percepções alinhadas às demandas operacionais da Polícia Militar do Estado de Goiás.

O Gráfico 1 apresenta os resultados sobre a condição atual na CAPM, com 33 participantes identificados como alunos em formação (97,06%) e apenas um como instrutor (2,94%), destacando uma concentração quase absoluta em discentes que permite uma visão predominantemente formativa, com potencial limitação na representação de experiências consolidadas.

Gráfico 1: Distribuição percentual da condição atual na CAPM



Fonte: Elaborado pelo Autor (2025).

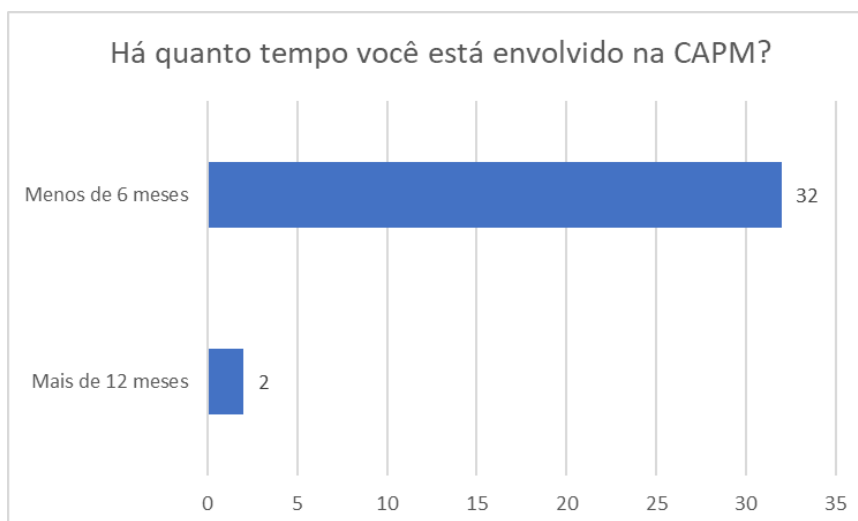
Os dados obtidos demonstram o foco em percepções de alunos iniciais, conforme Júnior (2024) examina visões no Curso de Formação de Praças e demonstra que tais perspectivas

influenciam a avaliação de programas de capacitação, revelando que discentes novos tendem a valorizar o condicionamento como base para entrada no serviço ativo; diferencia-se, no entanto, de estudos com amostras equilibradas, sugerindo que a inclusão de mais instrutores poderia enriquecer a análise de evolução ao longo da carreira, alinhando-se às diretrizes da Polícia Militar de Goiás onde o treinamento integra a rotina formativa, como Borges (2019) analisa a influência do condicionamento no desempenho profissional local, enfatizando a necessidade de continuidade para mitigar discrepâncias entre formação e prática operacional.

O Gráfico 2 apresenta os resultados sobre o tempo de envolvimento na CAPM, com 32 participantes relatando menos de seis meses (94,12%) e dois com mais de 12 meses (5,88%), evidenciando uma ênfase em perfis emergentes que pode capturar impressões iniciais sobre o treinamento, com possível viés de inexperiência em cenários reais.

A análise revela diferenciação de contextos de carreira prolongada, mas converge com Ferraz et al. (2016), que descrevem programas institucionais para manutenção contínua do preparo físico, incluindo testes anuais como corrida e flexão que melhoram capacidade cardiorrespiratória e reduzem riscos de doenças cardiovasculares, sugerindo que percepções iniciais demandam ajustes para longevidade operacional, como a implementação de avaliações regulares para prevenir obesidade e hipertensão, comuns em policiais com sedentarismo acumulado ao longo do tempo.

Gráfico 2: Distribuição percentual do tempo de envolvimento na CAPM

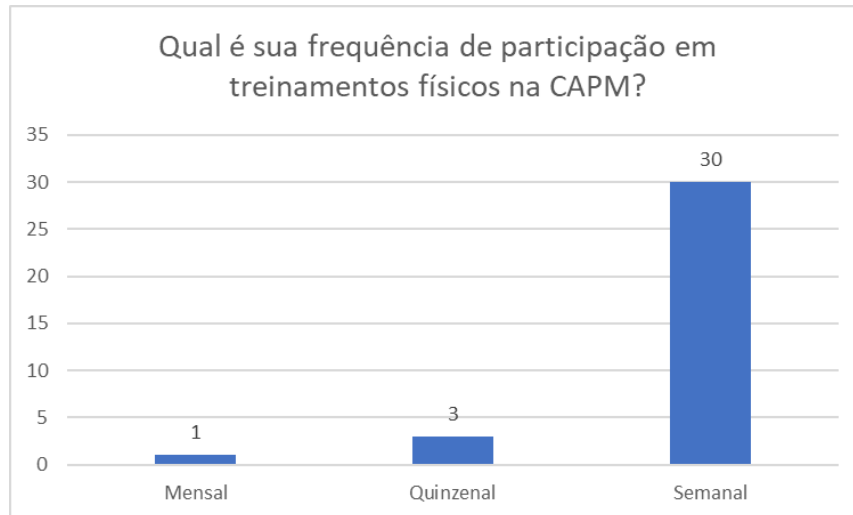


Fonte: Elaborado pelo Autor (2025).

O Gráfico 3 apresenta os resultados sobre a frequência de participação em treinamentos físicos, com 30 respostas para semanal (88,24%), três para quinzenal (8,82%) e uma para mensal

(2,94%), indicando dominância de rotinas regulares que reflete adesão institucional, mas com variações que sugerem heterogeneidade na execução.

Gráfico 3: Frequência de participação em treinamentos físicos



Fonte: Elaborado pelo Autor (2025).

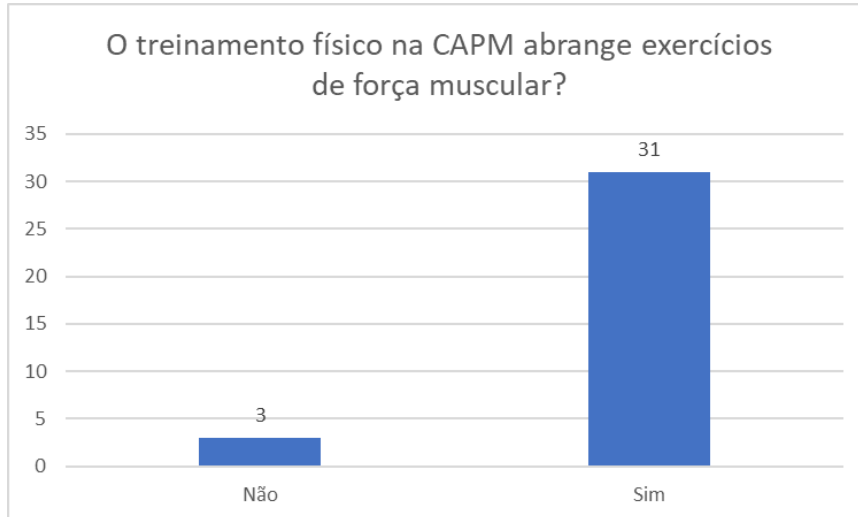
Os dados obtidos demonstram a padronização institucional da CAPM, conforme Paulo e Cruz (2025) investigam impactos da periodicidade do Teste de Aptidão Física na eficiência, destacando que intervalos anuais são insuficientes para motivação contínua e podem enfraquecer a cultura de condicionamento, embora variações quinzenais e mensais apontem para discrepâncias que comprometem uniformidade, como em Hahn e Júnior (2025) sobre treinamento em radiopatrulha, onde a conciliação com demandas operacionais melhora qualidade de vida e reduz sedentarismo, recomendando supervisão médica para otimizar parâmetros cardiometabólicos.

O Gráfico 4 apresenta os resultados sobre a inclusão de exercícios de força muscular, com 31 afirmativos (91,18%) e três negativos (8,82%), revelando cobertura ampla que indica integração efetiva desse componente, mas com margens que apontam para possíveis omissões em sessões específicas.

Os dados obtidos demonstram a estrutura dos programas da CAPM, conforme Queirolo (2025) examina o condicionamento no serviço ativo relacionado ao manejo de equipamentos e redução de lesões, enfatizando que força muscular facilita controle em confrontos e preserva integridade física; as respostas negativas diferenciam-se de avaliações ideais, sugerindo refinamentos para alinhamento com demandas de uso da força, como em Silva (2024), que

destaca a preparação de alunos-soldados para intervenções físicas, minimizando excessos táticos e promovendo maior controle em cenários de risco elevado.

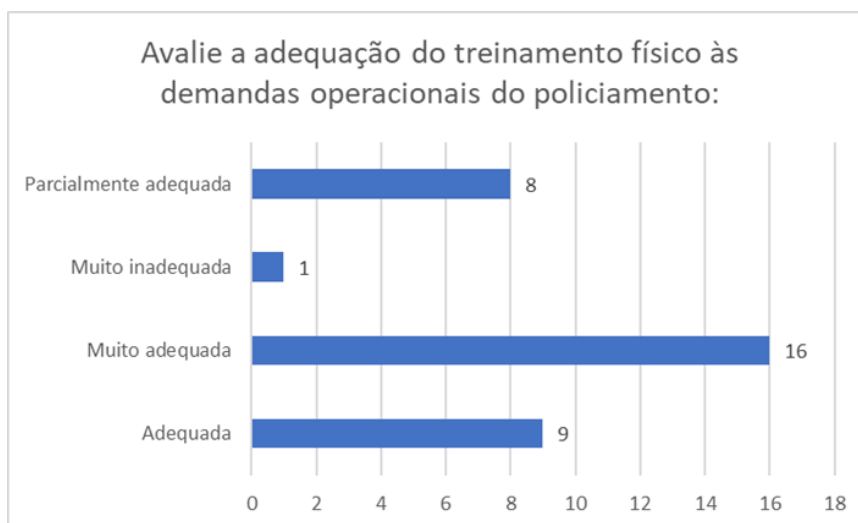
Gráfico 4: Inclusão de exercícios de força muscular



Fonte: Elaborado pelo Autor (2025).

O Gráfico 5 apresenta os resultados sobre a adequação do treinamento às demandas operacionais, com 16 avaliações como muito adequada (47,06%), nove como adequada (26,47%), oito como parcialmente adequada (23,53%) e uma como muito inadequada (2,94%), mostrando gradação positiva na maioria, com distribuição que revela percepções variadas sobre alinhamento prático.

Gráfico 5: Adequação do treinamento às demandas operacionais



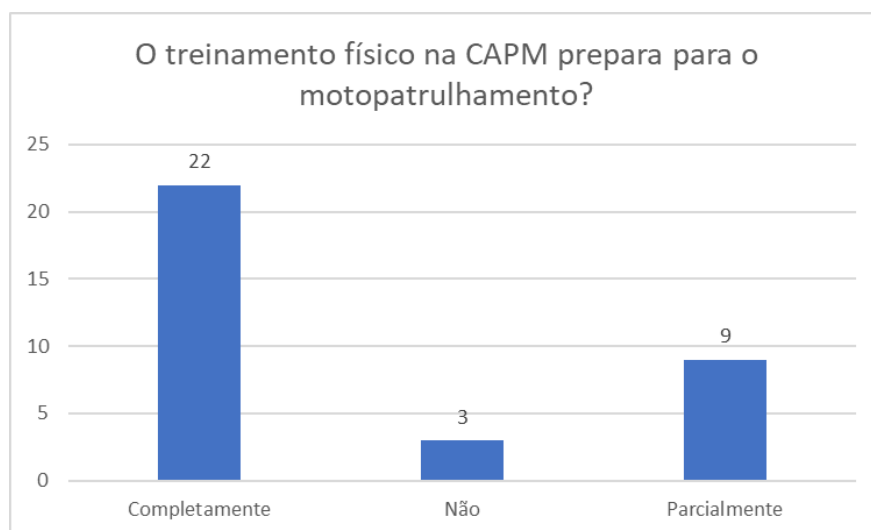
Fonte: Elaborado pelo Autor (2025).

Conforme observado nos dados, há convergência com Ferraz et al. (2016), que propõem programas adaptados ao policiamento ostensivo com testes como barra fixa e abdominal para fortalecer musculatura e flexibilidade, reduzindo lesões ortopédicas; a presença de avaliações parciais diferencia-se de contextos ideais, indicando necessidade de integração maior com especificidades goianas, como em Borges (2019), que analisa influência no desempenho local e recomenda acompanhamento contínuo para combater absenteísmo e melhorar resiliência em patrulhamento rural e urbano.

O Gráfico 6 apresenta os resultados sobre o preparo para motopatrulhamento, com 22 completamente (64,71%), nove parcialmente (26,47%) e três não (8,82%), apontando preparação sólida na maioria, mas com lacunas que sugerem inadequação em aspectos táticos específicos.

Os dados obtidos corroboram com Oliveira e Torquato (2025), que investigam condicionamento em atividades táticas com foco em equilíbrio e resistência postural para suportar condução prolongada e equipamentos pesados, reduzindo sobrecarga muscular; lacunas parciais diferenciam-se de treinamentos abrangentes, sugerindo simulações específicas para mitigar riscos em manobras urbanas, alinhando-se a políticas institucionais para manutenção de aptidão ergonômica e preservação da saúde ocupacional em ambientes complexos.

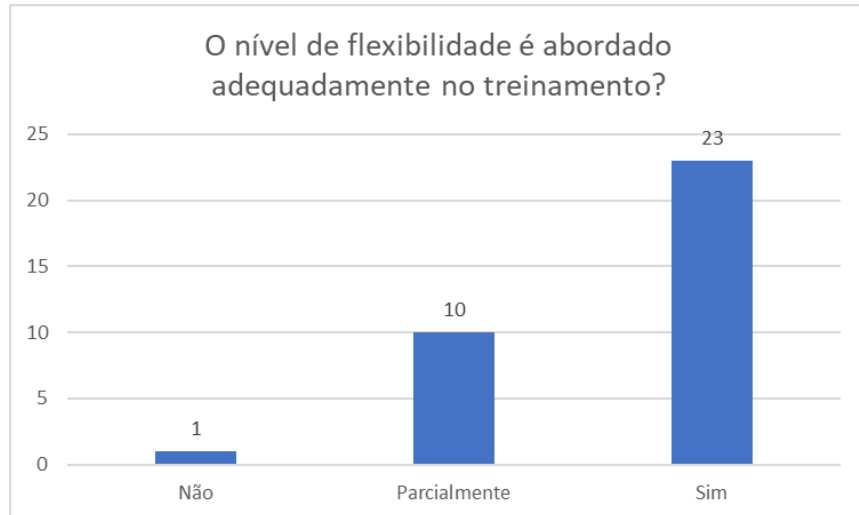
Gráfico 6: Preparo para motopatrulhamento



Fonte: Elaborado pelo Autor (2025).

O Gráfico 7 apresenta os resultados sobre a abordagem ao nível de flexibilidade, com 23 sim (67,65%), 10 parcialmente (29,41%) e um não (2,94%), demonstrando atenção majoritária, com variações que indicam cobertura inconsistente.

Gráfico 7: Abordagem ao nível de flexibilidade

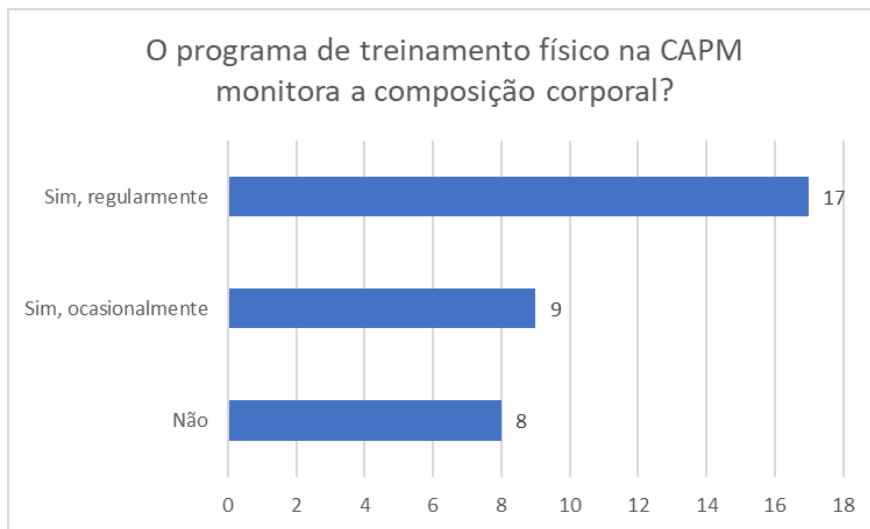


Fonte: Elaborado pelo Autor (2025).

As informações coletadas indicam convergência com Almeida et al. (2024), que discutem educação física na promoção de saúde com prevenção de lesões musculoesqueléticas, onde 38,8% dos policiais relatam dores em pescoço e coluna associadas a equipamentos pesados; respostas parciais indiquem diferenciações em relação a programas integrais, demandando maior ênfase em movimentos precisos para combater distúrbios posturais e melhorar disposição em jornadas exigentes.

O Gráfico 8 apresenta os resultados sobre o monitoramento da composição corporal, com 17 regularmente (50%), nove ocasionalmente (26,47%) e oito não (23,53%), revelando irregularidades que apontam para monitoramento fragmentado na amostra. A análise revela diferenciação de Itacarambi et al. (2019), que recomendam avaliações regulares em policiais goianos para controle de massa corporal e agilidade, identificando excesso de gordura como fator de redução na coordenação; o monitoramento irregular compromete a prevenção de lesões, conforme Mazini Filho et al. (2012) em avaliações de condicionamento com métricas como flexibilidade de 13,22 cm e abdominal de 42,89 repetições, sugerindo programas nacionais para elevar níveis baixos e alinhar com demandas operacionais.

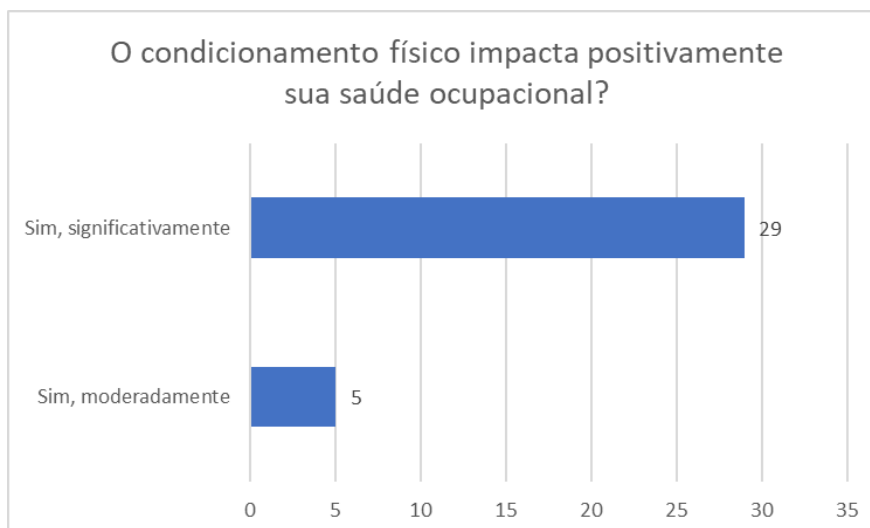
Gráfico 8: Monitoramento da composição corporal



Fonte: Elaborado pelo Autor (2025).

O Gráfico 9 apresenta os resultados sobre o impacto na saúde ocupacional, com 29 significativamente positivo (85,29%) e cinco moderadamente (14,71%), configurando percepção robusta que reflete valorização ampla dos benefícios.

Gráfico 9: Impacto na saúde ocupacional



Fonte: Elaborado pelo Autor (2025).

Os dados obtidos demonstram Oliveira e Montenegro (2023), que examinam percepções sobre educação física mitigando estresse e fadiga, com ênfase em liberação de endorfinas; níveis moderados indiquem variações que diferenciam de impactos uniformes,

apontando para integração com saúde mental, como em Almeida et al. (2024), onde 47% relatam estresse e 32% se sentem despreparados, recomendando programas supervisionados para prevenir doenças crônicas.

O Gráfico 10 apresenta os resultados sobre a contribuição para eficiência em emergências, com 29 sempre (85,29%) e cinco às vezes (14,71%), indicando consistência que sugere associação direta com desempenho crítico.

Gráfico 10: Contribuição para eficiência em emergências

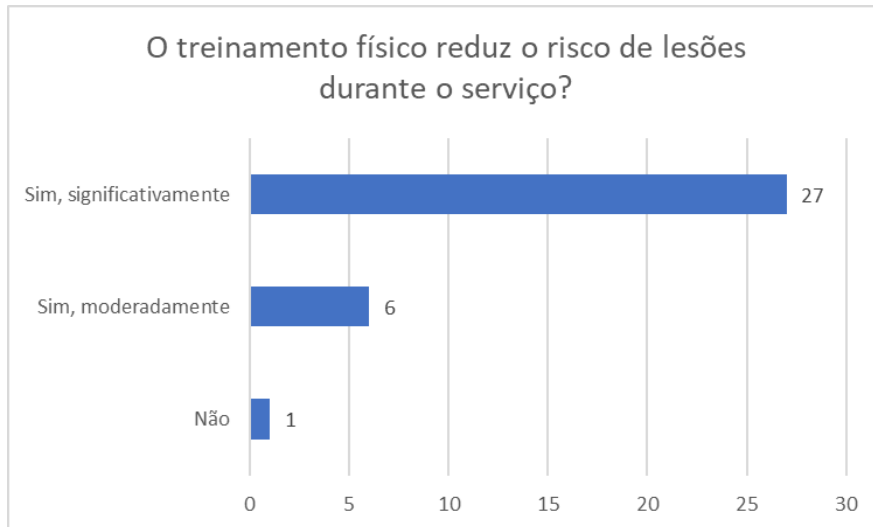


Fonte: Elaborado pelo Autor (2025).

Esse resultado converge com Hahn e Júnior (2025), que avaliam treinamento em radiopatrulha com ênfase em coordenação em situações prolongadas e desafios na implementação durante turnos; respostas ocasionais diferenciam-se de cenários ideais, sugerindo ajustes para resposta contínua, alinhando-se a Ferraz et al. (2016) que destacam melhor tempo de reação e tomada de decisões sob pressão via treinamento supervisionado.

O Gráfico 11 apresenta os resultados sobre a redução de risco de lesões, com 27 significativamente (79,41%), seis moderadamente (17,65%) e um não (2,94%), revelando associação forte com prevenção, mas com nuances moderadas. Os dados convergem com os de Paulo e Cruz (2025), que investigam periodicidade do Teste de Aptidão Física prevenindo afastamentos, com anual insuficiente para manutenção; respostas moderadas indiquem diferença em contextos variáveis, demandando monitoramento contínuo, como em Queirolo (2025) que enfatiza redução de lesões no serviço ativo para preservar integridade em confrontos.

Gráfico 11: Redução de risco de lesões

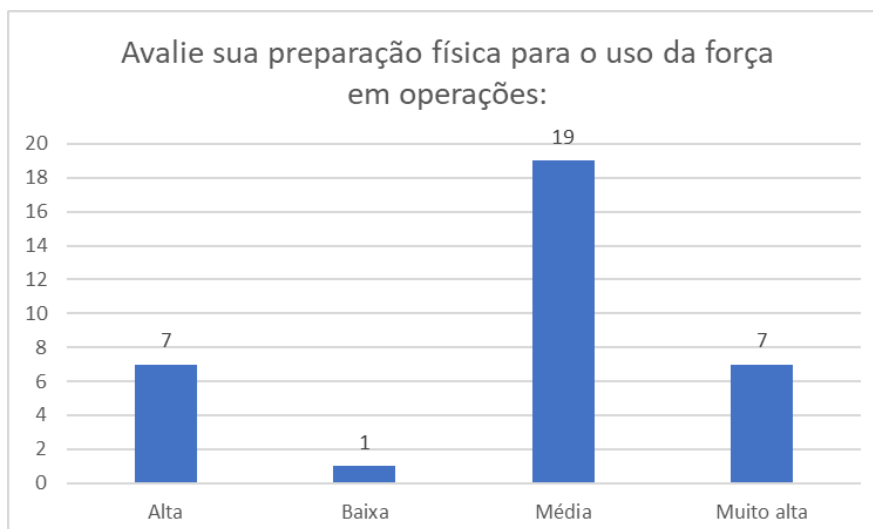


Fonte: Elaborado pelo Autor (2025).

O Gráfico 12 apresenta os resultados sobre a preparação física para uso da força, com 19 média (55,88%), sete alta (20,59%), sete muito alta (20,59%) e uma baixa (2,94%), apontando níveis intermediários na maioria que indicam espaço para elevação.

Os dados obtidos demonstram Silva (2024), que analisa condicionamento em alunos-soldados para controle em intervenções, minimizando excessos; predominância média diferencia-se de preparos elevados, sugerindo simulações táticas, alinhando-se a Mazini Filho et al. (2012) com métricas como barra fixa de 7,41 repetições que revelam baixo condicionamento geral, recomendando programas para otimizar força em operações.

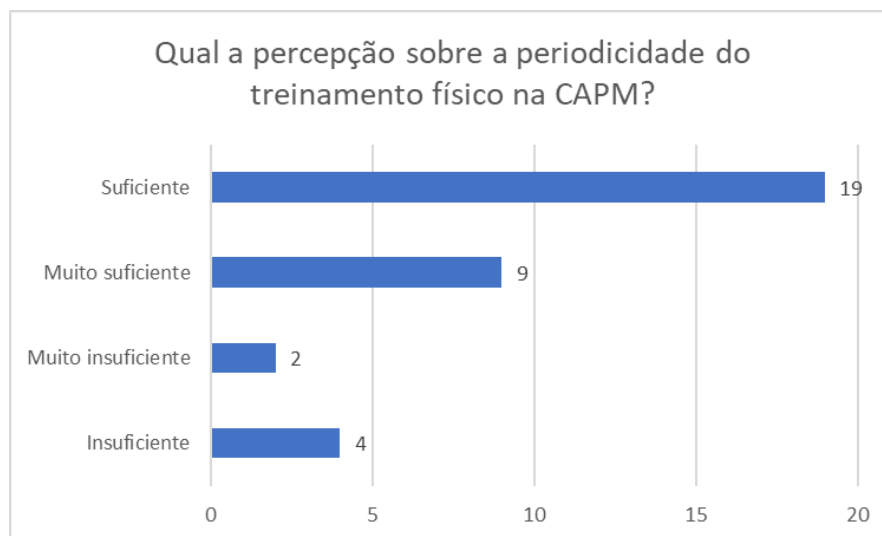
Gráfico 12: Preparação física para uso da força



Fonte: Elaborado pelo Autor (2025).

O Gráfico 13 apresenta os resultados sobre a percepção da periodicidade, com 19 suficiente (55,88%), nove muito suficiente (26,47%), quatro insuficiente (11,76%) e dois muito insuficiente (5,88%), mostrando avaliação positiva predominante, mas com indicações de inadequação que sugerem revisão.

Gráfico 13: Percepção sobre periodicidade



Fonte: Elaborado pelo Autor (2025).

Os dados obtidos demonstram alinhamento com Paulo e Cruz (2025), que destacam avaliações regulares para sustentabilidade da carreira e redução de absenteísmo; indicações de insuficiência diferenciam de rotinas ideais, apontando para cronogramas adaptados, como em Ferraz et al. (2016) que propõem testes anuais com supervisão para combater ansiedade e depressão via endorfinas.

A pesquisa objetivou analisar a importância do condicionamento físico na atuação policial militar, com base nas percepções de alunos e instrutores da CAPM e referenciais bibliográficos, respondendo à questão sobre como essas visões se relacionam com teorias e diretrizes institucionais, identificando o papel no desempenho, analisando programas de treinamento e comparando percepções com referenciais teóricos; os resultados, com percepções positivas em 85,29% para impacto na saúde e eficiência, mas lacunas em 23,53% para monitoramento corporal e 26,47% parcial para motopatrulhamento, cumprem os objetivos ao evidenciar relevância para mitigar riscos físicos e psicológicos que comprometem operações, como destacado no problema de ausência de preparo adequado que aumenta lesões e ineficácia,

propondo assim reformulações na CAPM para alinhamento com demandas goianas e fortalecimento da profissionalização.

5 CONCLUSÃO

O exame das percepções sobre o condicionamento físico na atuação policial militar demonstra que os programas de treinamento na Academia de Polícia Militar de Goiás incorporam exercícios de resistência cardiovascular e força muscular de forma ampla, com frequência semanal predominante entre os participantes e contribuições percebidas para a redução de lesões na maioria das respostas, bem como para o desempenho em emergências na maior parte dos casos.

As respostas de alunos e instrutores indicam adequação satisfatória aos requisitos operacionais na maior parcela das avaliações, com ênfase na abordagem à flexibilidade na maioria dos relatos, embora revelem inconsistências no monitoramento da composição corporal, ausente em alguns casos, e na preparação para tarefas específicas como motopatrulhamento, parcial em determinada proporção, o que compromete a adaptação plena às condições de serviço ativo no contexto goiano.

A conclusão responde ao questionamento central ao mostrar que as visões dos envolvidos associam o preparo físico à preservação da saúde ocupacional e à resiliência em operações, com confirmação de influência positiva na saúde e na eficiência na maioria das respostas, alinhando-se aos referenciais teóricos que vinculam resistência muscular e coordenação à minimização de riscos físicos e à otimização de respostas táticas.

A investigação identifica restrições nos protocolos atuais, como a periodicidade considerada insuficiente em certos relatos e a preparação média para o emprego da força na maior parte das avaliações, sugerindo a necessidade de integrar avaliações biométricas sistemáticas e exercícios simulados que reproduzam cenários de patrulhamento urbano e rural, de modo a elevar a uniformidade do condicionamento e a capacidade de manejo de equipamentos pesados.

A análise propõe medidas institucionais para a CAPM, incluindo a adoção de testes de aptidão com maior recorrência e a inclusão de módulos sobre ergonomia em atividades prolongadas, com o intuito de atenuar distúrbios musculoesqueléticos e fadiga crônica, preservando assim a disponibilidade do efetivo e a qualidade das intervenções policiais.

Os resultados apontam para que se façam estudos futuros, como a comparação com corporações de outros estados para mapear variações regionais ou a avaliação longitudinal do impacto do treinamento na longevidade profissional, contribuindo para o refinamento de

OLIVEIRA, Elienai Reis; MONTENEGRO, Gustavo Maneschy. A educação física em contexto da polícia militar do amapá: um estudo sobre a percepção dos policiais. **Revista Brasileira de Estudos de Segurança Pública**, v. 16, n. 1, 2023. Disponível em: <https://revista.ssp.go.gov.br/index.php/rebsp/article/view/628> Acesso em 11 jun 2025

OLIVEIRA, Kaliu; TORQUATO, Carlos Eduardo. A importância do condicionamento físico para o desempenho no motopatrulhamento tático da Polícia Militar. **Brazilian Journal of Development**, v. 11, n. 6, p. e80192-e80192, 2025. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/80192> Acesso em 11 jun 2025

PAULO, Hericson Augusto Cruz; CRUZ, Cleiton José. Aptidão física na PMPR: impactos da periodicidade do TAF na manutenção da saúde e eficiência operacional dos policiais militares. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 8, n. 1, p. e77354-e77354, 2025. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/77354> Acesso em 23 jun 2025

QUEIROLO, Diego Martins. A importância do condicionamento físico para policiais militares no serviço ativo. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 11, n. 3, p. 129-138, 2025. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/18308> Acesso em 11 jun 2025

SILVA, Hugo Portela da. **A Importância De Um Bom Condicionamento Físico Pelos Alunos Soldados Da Policia Militar De Goiás**. Trabalho de Conclusão de Curso da Pós-Graduação em Polícia e Segurança Pública pelo Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás, 2024. Disponível em: <https://dspace.pm.go.gov.br/items/deea3f3f-0116-431f-b966-59306d979b96> Acesso em 23 jun 2025

APÊNDICE A – TÍTULO

Prezado(a) Aluno(a) ou Instrutor(a) da Academia de Polícia Militar de Goiás (CAPM), você está sendo convidado(a) a participar da pesquisa "Importância do Condicionamento Físico na Atuação Policial Militar", conduzida por Marcos Phellyp Pereira da Silva, vinculada ao Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás. O estudo visa analisar a relevância do condicionamento físico na atuação policial, com base nas percepções de alunos e instrutores, conforme Mazini Filho et al. (2012) e Almeida et al. (2024). A participação envolve responder a questionário anônimo via Google Forms, com duração aproximada de 15 a 20 minutos, em data compatível com sua rotina. Não há riscos além dos habituais, e a desistência é permitida a qualquer momento sem prejuízo. Os dados serão tratados de forma confidencial, codificados e utilizados exclusivamente para fins acadêmicos, armazenados em ambiente seguro. Declaro que li, compreendi e concordo em participar de forma livre e esclarecida:

Sim

Não

1. Qual é sua condição atual na CAPM?

Aluno em formação

Instrutor

2. Há quanto tempo você está envolvido na CAPM?

Menos de 6 meses

6 a 12 meses

Mais de 12 meses

3. Qual é sua frequência de participação em treinamentos físicos na CAPM?

Semanal

Quinzenal

Mensal

4. O treinamento físico na CAPM inclui exercícios de resistência cardiovascular?

Sim

Não

5. O treinamento físico na CAPM abrange exercícios de força muscular?

Sim

Não

6. Avalie a adequação do treinamento físico às demandas operacionais do policiamento:
- Muito inadequada
 - Inadequada
 - Parcialmente adequada
 - Adequada
 - Muito adequada
7. O condicionamento físico impacta positivamente sua saúde ocupacional?
- Sim, significativamente
 - Sim, moderadamente
 - Não
8. O preparo físico contribui para a eficiência operacional em emergências?
- Sim, sempre
 - Sim, às vezes
 - Não
9. O treinamento físico na CAPM prepara para o motopatrulhamento?
- Completamente
 - Parcialmente
 - Não
10. O nível de flexibilidade é abordado adequadamente no treinamento?
- Sim
 - Parcialmente
 - Não
11. Qual a percepção sobre a periodicidade do treinamento físico na CAPM?
- Muito insuficiente
 - Insuficiente
 - Suficiente
 - Muito suficiente
12. O treinamento físico reduz o risco de lesões durante o serviço?
- Sim, significativamente
 - Sim, moderadamente
 - Não
13. O condicionamento físico melhora a resiliência psicológica no serviço policial?
- Sim, sempre

Sim, às vezes

Não

14. O programa de treinamento físico na CAPM monitora a composição corporal?

Sim, regularmente

Sim, ocasionalmente

Não

15. Avalie sua preparação física para o uso da força em operações:

Muito baixa

Baixa

Média

Alta

Muito alta