



ESTADO DE GOIÁS
POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DE GOIÁS
CLÁUDIO MARCOS DE CASTRO JÚNIOR



COMANDO DA ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR
ESPECIALIZAÇÃO EM POLÍCIA E SEGURANÇA PÚBLICA

**A IMPORTÂNCIA DE UM BOM CONDICIONAMENTO FÍSICO PARA O EXERCÍCIO DA
ATIVIDADE POLICIAL MILITAR**

Goiânia-GO

2024

CLÁUDIO MARCOS DE CASTRO JÚNIOR

**A IMPORTÂNCIA DE UM BOM CONDICIONAMENTO FÍSICO PARA O EXERCÍCIO DA
ATIVIDADE 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. Me. Uanderson Martins

Goiânia-GO

2024

A IMPORTÂNCIA DE UM BOM CONDICIONAMENTO FÍSICO PARA O EXERCÍCIO DA ATIVIDADE POLICIAL MILITAR: Percepção dos alunos do Curso de Formação de Praças – CFPII/2024

THE IMPORTANCE OF GOOD PHYSICAL CONDITIONING FOR PERFORMING MILITARY POLICE ACTIVITIES

Cláudio Marcos de Castro Júnior¹

Uanderson Martins²

RESUMO

Este artigo buscou investigar a importância do condicionamento físico para policiais militares, com foco nos alunos do Curso de Formação de Praças – CFPII/2024, em Goiás. O objetivo foi compreender como um programa de condicionamento físico pode melhorar a eficácia, saúde e bem-estar dos policiais, contribuindo para um desempenho operacional mais eficiente e seguro. A metodologia adotada incluiu uma abordagem mista, utilizando questionários estruturados para coletar dados quantitativos e qualitativos dos participantes. Os resultados mostraram uma clara percepção da importância do condicionamento físico para o desempenho profissional, pois a maioria dos participantes considerou a capacidade aeróbica e o treinamento em defesa pessoal como extremamente importantes. No entanto, a incidência de lesões relacionadas ao trabalho sugeriu uma necessidade de revisão e aprimoramento dos programas de treinamento atuais para prevenir lesões e melhorar a efetividade do treinamento. As considerações finais apontaram para a relevância de programas de treinamento físico bem estruturados e adaptados às necessidades específicas dos policiais. Tais programas não apenas potencializam o desempenho individual e coletivo nas missões, mas também contribuem significativamente para a saúde e longevidade profissional dos policiais, reforçando a importância de tais treinamentos no âmbito da segurança pública. A pesquisa objetivou destacar, portanto a necessidade de investimentos contínuos em treinamentos e desenvolvimento físico, sugerindo uma abertura para a adoção de novas abordagens que integrem aspectos físicos e psicológicos no treinamento dos policiais militares.

Palavras-chave: Condicionamento físico. Polícia Militar. Treinamento físico. Segurança pública. Bem-estar de policiais.

ABSTRACT

This article investigates the importance of physical conditioning for military police officers, focusing on students of the Police Training Course – CFPII/2024, in Goiás. The objective was to understand how a physical conditioning program can improve effectiveness, health and well-being of police officers, contributing to more efficient and safer operational performance. The methodology adopted was included a mixed approach, using structured questionnaires to collect quantitative and qualitative data from participants. The results showed a clear perception of the importance of physical conditioning for professional performance, with the majority of participants considering aerobic capacity and self-defense training as extremely important. However, the incidence of work-related injuries suggested the need to review and improve current training programs to prevent injuries and improve training effectiveness. Final considerations pointed to the relevance of well-structured physical training programs adapted to the specific needs of police officers. Such programs not only enhance individual and collective performance in missions, but also

Cláudio Marcos de Castro Júnior¹
Uanderson Martins²

contribute significantly to the health and professional longevity of police officers, reinforcing the importance of such programs within the scope of public safety. The research highlights the need for continuous investment in training and physical development, suggesting an openness to the adoption of new approaches that integrate physical and psychological aspects in the training of military police officers.

Keywords: Physical conditioning. Military police. Physical training. Public security. Police welfare.

1 INTRODUÇÃO

O condicionamento físico é um pilar fundamental no desempenho eficiente e seguro das atividades policiais militares. Historicamente, a polícia militar tem sido associada à força e resistência física, elementos cruciais para a manutenção da ordem pública e proteção da sociedade (Borges; Souza, 2019). Na era contemporânea, na qual os desafios enfrentados pelos policiais se tornaram mais complexos, devido a uma série de fatores que transcendem a mera aplicação da força física, o condicionamento físico se torna muito importante. Primeiramente, o aumento da criminalidade, especialmente em suas formas mais sofisticadas como o crime organizado, terrorismo e tráfico de drogas, exige dos policiais uma combinação de resistência física, agilidade mental e capacidade de resposta rápida a situações imprevisíveis. A complexidade desses crimes muitas vezes requer perseguições intensas, operações de resgate de reféns e a necessidade de desarmar suspeitos, colocando em prova a destreza física e a capacidade de tomar decisões sob pressão. Desta forma, a importância de um bom condicionamento físico torna-se ainda mais preeminente (Pires, 2018).

A importância de um bom condicionamento físico para o exercício da atividade policial militar transcende a simples capacidade de execução de tarefas físicas demandadas no cotidiano da profissão; está intrinsecamente ligada à eficácia, segurança e ao bem-estar do policial no cumprimento de suas funções. Nesse contexto, a preparação física adequada se apresenta não apenas como um requisito para o enfrentamento direto de situações de risco, mas também como um elemento fundamental na prevenção de lesões, redução do estresse e melhoria da saúde mental. Estes aspectos são cruciais em uma profissão que exige prontidão constante e exposição frequente à situações de alta tensão. O treinamento físico específico, que inclui força, resistência, flexibilidade e agilidade, prepara o policial para lidar com as exigências físicas diversas e, muitas vezes, extremas, garantindo uma resposta mais efetiva em operações críticas (Minayo; Assis; Oliveira, 2011).

Além disso, o condicionamento físico ótimo é vital para a tomada de decisão rápida e assertiva, características essenciais para a atividade policial. A capacidade de manter a calma e o foco em situações adversas é aprimorada quando o corpo está devidamente preparado para suportar o estresse físico e mental. Isso se traduz em uma melhoria da capacidade de análise, avaliação de riscos e tomada de decisões em frações de segundos, que pode significar a diferença entre a vida e a morte. Portanto, o investimento em programas de condicionamento físico direcionados à realidade operacional da polícia militar não apenas potencializa o

desempenho individual e coletivo nas missões, como também contribui significativamente para a saúde e longevidade profissional dos policiais, reforçando a importância de tais programas no âmbito da segurança pública (Raiol *et al.*, 2011).

A relevância deste tema, portanto, se estende além do bem-estar individual dos policiais, influenciando diretamente a qualidade do serviço prestado à comunidade. Um breve histórico revela que, no passado, o treinamento físico policial era muitas vezes limitado a exercícios de força e resistência (Borges; Souza, 2019). No entanto, com o avanço do conhecimento e a evolução das táticas policiais, a necessidade de incorporar aspectos de defesa pessoal e educação física especializada no treinamento tornou-se evidente. Observa-se, porém, lacunas significativas nessa área, verificando que um treinamento físico mais amplo poderia não apenas melhorar a eficácia operacional, mas também contribuir para a redução de lesões e estresse ocupacional entre os policiais (Borges; Souza, 2019).

A necessidade de aprofundar a pesquisa no campo do condicionamento físico na polícia militar de Goiás é evidenciada pela crescente complexidade das demandas físicas e psicológicas enfrentadas pelos policiais no cumprimento de suas funções. A literatura existente aponta para uma lacuna no entendimento de como os programas de condicionamento físico podem ser otimizados para atender às necessidades específicas deste grupo. Esta pesquisa, logo, visa não apenas contribuir para o avanço acadêmico na área de educação física no contexto policial, mas também fornecer *insights* práticos que podem ser implementados para melhorar o bem-estar, a eficiência e a segurança dos policiais, beneficiando assim a sociedade como um todo.

Diante do exposto, surge a seguinte questão: Como um programa de condicionamento físico pode ser desenvolvido e implementado para melhorar a eficácia, saúde e bem-estar dos policiais militares de Goiás? Esta pergunta busca investigar a relação entre um treinamento físico especializado e o desempenho operacional dos policiais, considerando as peculiaridades e exigências da atividade policial. A pesquisa, então, propõe-se a identificar métodos de treinamento que possam preencher as lacunas existentes, oferecendo uma abordagem eficaz para preparar os policiais para os desafios da profissão.

O objetivo geral do trabalho é compreender a importância de um bom condicionamento físico para o exercício da atividade policial militar dentro de uma percepção dos alunos do Curso de Formação de Praças – CFPII/2024. Já como objetivos específicos tem-se, buscar examinar a literatura existente sobre a importância do condicionamento físico no contexto policial; identificar as necessidades, percepções e desafios atuais dos alunos do CFPII/2024 em relação ao condicionamento físico; aplicar questionário com perguntas fechadas relacionadas ao tema; avaliar as correlações entre os níveis de condicionamento físico e os indicadores de desempenho conforme a portaria 042/2008 – PM/1; e propor recomendações baseadas nas análises e avaliações realizadas.

A metodologia adotada para a realização desta pesquisa abrange tanto aspectos quantitativos quanto qualitativos, utilizando um formulário com perguntas objetivas elaborado através do Google Forms, distribuído digitalmente para o público-alvo, que são alunos do Curso de Formação de Praças - CFPII/2024 do Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás.

O trabalho está estruturado através de uma ampla revisão de literatura acerca da discussão temática, resumo/abstract, introdução, metodologia, apresentação dos resultados e discussão dos achados com comparativos de outros estudos e por fim, as considerações finais.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 Relação da atividade física com o bem-estar do policial militar e com a efetividade do seu trabalho

A aptidão física relacionada à saúde é um elemento essencial para o bem-estar do indivíduo, sendo definida por Pate (1988) como a habilidade de executar tarefas cotidianas com vigor e sem exibir sinais de fadiga excessiva. Níveis apropriados de aptidão física e atividade física são reconhecidos como fatores protetores contra diversas doenças, como prevenção de doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2, obesidade, promoção de saúde mental e etc (Yoshino, 2020). Para alcançar um bom nível de aptidão física, são necessários níveis consideráveis de força, flexibilidade, capacidade aeróbica e uma composição corporal equilibrada.

Dentro do contexto das forças policiais, a avaliação precisa da aptidão física inicial de cada membro é fundamental para a formulação de programas de treinamento personalizados que visem atender a metas e necessidades específicas. Esta abordagem individualizada assegura que os policiais tenham a capacidade necessária para desempenhar suas funções com eficácia e segurança, considerando a importância de elementos como força, flexibilidade, resistência aeróbica e uma composição corporal otimizada (Rodriguez Anez et al., 2003).

A operacionalidade eficaz, a adaptabilidade às contingências e a segurança individual são diretamente influenciadas pelo nível de preparação física, que deve ser sustentado por um treinamento físico consistente, estrategicamente planejado, conforme diretrizes estabelecidas nacionalmente (Brasil, 1990). A importância de um acompanhamento contínuo da aptidão física dos militares é enfatizada por Pereira e Teixeira (2006), que apontam para a necessidade de avaliações periódicas para monitorar o desenvolvimento e a manutenção da capacidade física ao longo da carreira militar.

O Teste de Aptidão Física (TAF), adotado no Brasil, destaca-se como um instrumento eficiente para a avaliação dos principais componentes da aptidão física, sendo fundamental para a garantia de um desempenho profissional competente nas forças armadas. O TAF oferece uma visão detalhada das habilidades físicas, abrangendo aspectos como resistência cardiorrespiratória, força, flexibilidade e composição corporal essenciais para assegurar que os militares estejam sempre em condições ideais para enfrentar os desafios impostos pelas suas atribuições.

Os componentes de força, capacidade aeróbica e flexibilidade são essenciais para as atividades diárias no serviço militar. A resistência aeróbica é particularmente importante, pois níveis mais elevados nesta capacidade facilitam o desempenho em tarefas físicas mais complexas que requerem alta atenção e concentração -(Dias *et al.*, 2005).

A resistência muscular localizada e a força são aspectos críticos para os militares, considerando que o peso do armamento é constante, independentemente do indivíduo que o carrega. Assim, indivíduos mais fortes e resistentes conseguem manusear o armamento por períodos mais longos e com maior facilidade. Nesse contexto, a melhoria da aptidão física tem um impacto positivo sobre o bem-estar dos militares, melhorando seus hábitos diários. Dessa maneira, benefícios duradouros e significativos são obtidos, preparando os policiais militares de forma mais eficaz para o combate e execução de suas tarefas cotidianas (Knapik *et al.*, 2006).

Os resultados do treinamento físico nas forças policiais e militares ultrapassam a melhoria das capacidades físicas individuais, refletindo diretamente na eficácia e na qualidade do serviço prestado. Estudos indicam que programas de treinamento físico bem estruturados não apenas elevam a aptidão física dos policiais, mas também contribuem para a redução de lesões, diminuição do estresse ocupacional e melhoria da saúde mental (Assumpção LOT; Morais PP; Fontoura H, 2011). Estas melhorias, por sua vez, aumentam a capacidade de tomada de decisão em situações de alta pressão, aprimoram a resposta física em confrontos e operações de longa duração e fomentam a resiliência diante de adversidades (Minayo; Assis; Oliveira, 2011).

Nesse sentido, a integração de treinamentos específicos que abordem tanto a preparação física quanto aspectos psicológicos é essencial para potencializar o desempenho operacional e a efetividade no cumprimento das missões. A literatura especializada reforça que a manutenção da aptidão física em níveis ótimos é crucial não apenas para a performance individual, mas também para o sucesso das operações coletivas. Portanto, programas de treinamento que enfocam a melhoria contínua da condição física, aliados a estratégias de prevenção de lesões, demonstram um impacto significativo na diminuição de afastamentos e na promoção de um ambiente de trabalho mais seguro e produtivo. Isso evidencia a importância de uma política de treinamento físico regular e supervisionado, que considere as especificidades e os desafios enfrentados pelos profissionais de segurança pública e defesa (Raiol *et al.*, 2011).

Em síntese, a implementação de programas de treinamento físico específicos e bem direcionados para as forças policiais e militares é fundamental para o aumento da efetividade operacional e para o bem-estar dos profissionais. A correlação entre uma aptidão física elevada e uma performance profissional superior sublinha a necessidade de investimentos contínuos em treinamento e desenvolvimento físico. Assim, mais do que uma exigência para a manutenção da saúde, a aptidão física representa um pilar essencial para a prontidão, a segurança e a capacidade de resposta eficaz diante dos desafios impostos pela natureza do trabalho policial e militar. A adoção de práticas de treinamento que abordem as necessidades físicas e psicológicas destes profissionais pode, portanto, resultar em melhorias significativas na qualidade do serviço prestado à sociedade, bem como na qualidade de vida dos próprios policiais e militares

2.2 A importância da matéria de defesa pessoal

A Defesa Pessoal Policial constitui um agrupamento de técnicas e táticas, muitas oriundas de artes marciais e lutas esportivas, que são aplicadas no contexto da atuação policial. O principal objetivo do ensino dessa disciplina é capacitar o policial para empregar a força de maneira eficaz e proporcional, recorrendo a ela somente quando estritamente necessário e após a exaustão de outras alternativas, em conformidade com a legislação vigente (PMPR, 2023). Conforme estabelecido pela Diretriz nº 004/2015-PM/3, força é definida como uma intervenção coercitiva exercida sobre indivíduos ou grupos pelo agente de segurança pública, visando preservar a ordem pública e assegurar a execução da lei (PMPR, 2015). Essa diretriz também especifica que o nível de força aplicado deve ser proporcional à ameaça real ou potencial enfrentada pelo policial (PMPR, 2015).

Silva Filho e Moreira (2018) argumentam que a disciplina de Defesa Pessoal Policial auxilia os agentes de Segurança Pública no desenvolvimento de várias habilidades cognitivas e atitudinais, como iniciativa, equilíbrio emocional, disciplina intelectual, autoconfiança, dedicação e persistência (Silva Filho; Moreira, 2018). Segundo Pires (2018), o treinamento constante em defesa pessoal, aliado à disciplina nas artes marciais, é fundamental para transformar e aprimorar o corpo, a pessoa e o desempenho no treinamento de combate, visando ampliar os efeitos, maximizar ações, padronizar movimentos e melhorar as táticas.

Diversos fatores são importantes para o desempenho eficiente dos policiais no campo da polícia ostensiva e na preservação da ordem pública. Estes incluem um conjunto de técnicas de abordagem, condicionamento físico, defesa pessoal, habilidades de tiro, além de formação continuada em direitos humanos, polícia comunitária, deontologia policial militar e conhecimento das leis relacionadas à atividade policial. Esses aspectos, combinados com a experiência e treinamento constante, são fundamentais (PMPR, 2020).

Pode-se inferir que a aptidão física e o treinamento em defesa pessoal são elementos indispensáveis na formação e no desempenho eficaz dos profissionais de segurança pública. As habilidades desenvolvidas através desses treinamentos vão além da pura capacidade física, abrangendo também aspectos psicológicos e cognitivos. Um policial bem treinado fisicamente e habilidoso em defesa pessoal está melhor preparado não apenas para enfrentar desafios físicos, mas também para tomar decisões sob pressão, mantendo um equilíbrio emocional e uma presença de espírito que são vitais em situações de alto risco.

3 METODOLOGIA

Este estudo adota uma abordagem mista, combinando métodos qualitativos e quantitativos. A revisão bibliográfica inicial fundamenta teoricamente a pesquisa, enquanto os questionários estruturados aplicados

aos soldados em formação proporcionam dados quantitativos. A análise de conteúdo é empregada para interpretar e contextualizar as percepções qualitativas dos participantes.

O local da pesquisa é a Academia da Polícia Militar do Estado de Goiás (PMGO), onde os soldados em formação estão matriculados. A escolha desse local específico se deve à acessibilidade e disponibilidade de participantes representativos para o estudo.

A população-alvo consistiu em alunos Soldados do Curso de Formação no Comando da Academia da PMGO. A amostra foi selecionada de maneira aleatória estratificada, considerando diferentes turmas e estágios de formação. O tamanho da amostra foi calculado para garantir representatividade estatística.

Os critérios de inclusão abrangeram a seleção de soldados em formação na Academia da Polícia Militar do Estado de Goiás (PMGO) que tenham dado seu consentimento voluntário para participar da pesquisa. Por outro lado, os critérios de exclusão referem-se à indivíduos que não concordarem em participar e de participantes que estejam em baixas médicas ou outros afastamentos.

Foram utilizados questionários estruturados contendo perguntas fechadas para obter dados quantitativos. O questionário abrangeu aspectos como importância atribuída à preparação física, demandas percebidas durante o treinamento e eficácia percebida dessas práticas.

Antes da coleta de dados, os participantes foram informados sobre os objetivos da pesquisa e foi solicitado seu consentimento voluntário através do preenchimento do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (em anexo). Os questionários foram distribuídos e coletados de forma presencial na Academia da PMGO, garantindo um ambiente propício para a resposta honesta e espontânea. Foi concedido um tempo adequado para os participantes preencherem os questionários, garantindo a qualidade e a precisão das respostas.

Os dados coletados foram organizados em um banco de dados eletrônico, associando cada resposta ao participante correspondente. Os dados quantitativos foram analisados utilizando técnicas estatísticas, como médias, desvio padrão e análises de correlação, conforme apropriado para os objetivos específicos. As respostas qualitativas foram submetidas a uma análise de conteúdo para identificar padrões, temas emergentes e interpretações significativas. A interpretação conjunta dos resultados quantitativos e qualitativos contribuiu para uma compreensão abrangente das percepções dos soldados em formação sobre a preparação física no âmbito militar.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram respondidos 17 questionários, a análise das respostas indica uma predominância de participantes na faixa etária dos 25 anos.

A tabela resume os principais resultados da pesquisa realizada, organizando as informações de forma clara e acessível, facilitando a compreensão dos dados coletados:

Na tabela 1, descreve-se sobre as características dos participantes da pesquisa.

Tabela 1- Característica dos participantes da pesquisa

SEXO		
	Frequência	Percentil
Feminino	3	12,5%
Masculino	14	87,5%
FAIXA ETÁRIA		
	Frequência	Percentil
Entre 18 e 25 anos	7	41,1%
Entre 26 e 30 anos	5	29%
Entre 31 e 35 anos	4	23,5%

Fonte: elaborado pelo autor (2024).

Em relação ao gênero, observa-se uma maioria masculina com 87,5% dos respondentes. Quanto à faixa etária, a maior proporção de participantes está na faixa de 18 a 25 anos, com 7 pessoas 41,1%, seguida pela faixa dos 26 a 30 anos, com 5 pessoas 29%.

Na tabela 2 descreve-se sobre a prática da atividade física dentro e fora da instituição e sua importância pelos participantes.

Tabela 2 – Prática da atividade física dentro e fora da instituição e sua importância pelos participantes

NOTA DO TAF		
	Frequência	Percentil
Entre 5,0 e 5,9	2	12,5%
Entre 6,0 e 7,9	7	43,8%
Entre 8,0 a 9,9	7	43,8%
10,0	1	6,25%
AVALIAÇÃO DA APTIDÃO FÍSICA		
	Frequência	Percentil
Realiza TAF regularmente	14	81,3%
Realiza TAF ocasionalmente	3	12,5%
Realiza TAF raramente	-	-
Nunca realizou	0	0%
IMPORTÂNCIA DA CAPACIDADE AERÓBICA		
	Frequência	Percentil
Extremamente importante	13	75%
Moderadamente importante	3	18,8%
Pouco importante	1	6,25%
Não considera importante	-	-
TREINAMENTO EM DEFESA PESSOAL		
	Frequência	Percentil
Recebe regularmente	13	75%
Recebe mas não é regular	2	12,5%
Raramente recebe	2	12,5%
Nunca recebeu	-	-
INFLUÊNCIA DO CONDICIONAMENTO FÍSICO NO DESEMPENHO PROFISSIONAL		
	Frequência	Percentil
Fortemente influente	15	87,5%
Moderadamente influente	1	5%
Pouco influente	1	5%
Sem influência	-	-

PERCEPÇÃO SOBRE O NÍVEL ATUAL DO PREPARO FÍSICO		
	Frequência	Percentil
Muito satisfeito(a)	14	81,0%
Satisfeito(a)	2	12,5%
Insatisfeito(a)	1	5%
Muito insatisfeito(a)	-	-

FREQUÊNCIA DE TREINAMENTO FÍSICO		
	Frequência	Percentil
Diariamente	6	31,2%
Semanalmente	11	68,8%
Mensalmente	-	-
Raramente ou nunca	-	-

IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESPECIALIZADA NO TREINAMENTO POLICIAL		
	Frequência	Percentil
Extremamente importante	15	87,5%
Importante	2	12,5%
De pouca importância	-	-
Irrelevante	-	-

Fonte: elaborado pelo autor (2024).

Conforme a tabela 2, quanto às notas no Teste de Aptidão Física (TAF), foi possível notar uma divisão igual entre as notas mais altas (entre 8,0 e 9,9) e as intermediárias (entre 6,0 e 7,9), ambas com 43,8%. A frequência com que realizam avaliações de aptidão física revelou-se majoritariamente alta, com 81,3% dos indivíduos participando regularmente, consoante aos dados da tabela apresentada acima. Ainda, as informações da tabela 2 mostram que a capacidade aeróbica foi considerada extremamente importante para o desempenho profissional por 75% dos participantes. Já em relação ao treinamento em defesa pessoal, 75% dos respondentes receberam treinamento, mas não de forma regular.

Ainda sobre a tabela 2, a percepção da influência do condicionamento físico no desempenho profissional mostrou-se elevada, com 87,5% dos participantes considerando-o fortemente influente. Já a satisfação com o nível atual de preparo físico foi predominantemente positiva, com 81,3% dos respondentes se sentindo satisfeitos ou muito satisfeitos. Além disso, a tabela 2 revela que a frequência de treinamento físico foi alta, com 68,8% dos respondentes treinando semanalmente e 31,3% diariamente. Por fim, a importância da educação física especializada no treinamento policial é vista como extremamente importante por 87,5% dos entrevistados.

Na tabela 3 descreve-se sobre as lesões no trabalho e efetividade do treinamento físico atual bem como interesse em treinamentos mais abrangentes.

Tabela 3 – Lesões no trabalho e efetividade do treinamento físico atual bem como interesse em treinamentos mais abrangentes

INCIDÊNCIA DE LESÕES RELACIONADAS AO TRABALHO		
	Frequência	Percentil
Nunca teve lesões	7	43,8%
Teve lesões que teve relação direta com o condicionamento físico	7	43,8%

Teve lesões que acredita estarem parcialmente relacionadas com o condicionamento físico	2	12,5%
Teve lesões que acredita não estarem relacionadas à falta de condicionamento físico	1	6,25%
PERCEPÇÃO SOBRE A EFETIVIDADE DO TREINAMENTO FÍSICO ATUAL		
	Frequência	Percentil
Muito efetivo	6	37,5%
Efetivo	9	56,3%
Pouco efetivo	2	12,5%
Inefetivo	-	-
INTERESSE EM PROGRAMAS DE TREINAMENTO FÍSICO MAIS ABRANGENTES		
	Frequência	Percentil
Muito interessado(a)	11	62,5%
Interessado(a)	6	37,5%
Pouco interessado(a)	-	-
Não tem interesse	-	-

Fonte: elaborado pelo autor (2024).

Diante da tabela 3 percebe-se que a pesquisa sobre a incidência de lesões relacionadas ao trabalho mostrou-se como um aspecto elevado, com quase metade dos participantes afirmando ter sofrido lesões que acreditam estar diretamente 43,8% parcialmente 12,5% relacionadas à falta de condicionamento físico, enquanto a outra metade 43,8% nunca tiveram lesões. No que tange à efetividade do treinamento físico atual, a tabela 3 mostra que a maior parte dos respondentes 56,3% considerou o treinamento efetivo, 37,5% vê o treinamento como muito efetivo e 12,5% pouco efetivo. Já em relação ao interesse em programas de treinamento físico mais abrangentes, todos 100% expressaram interesse, indicando uma abertura para a adoção de regimes de treinamento diversificados que possam abordar diferentes aspectos da aptidão física e prevenção de lesões.

Quanto ao interesse em programas de treinamento físico mais abrangentes, a maioria expressou interesse 62,5% indicando uma abertura para a adoção de regimes de treinamento diversificados que possam abordar diferentes aspectos da aptidão física e prevenção de lesões.

5 DISCUSSÃO GERAL

A análise dos resultados obtidos neste estudo revela aspectos fundamentais sobre a percepção da importância da preparação física e do treinamento em defesa pessoal entre os soldados em formação na Academia da Polícia Militar do Estado de Goiás (PM-GO). A predominância de uma visão positiva sobre a importância da capacidade aeróbica e do treinamento físico regular para o desempenho profissional - tabela 2 - reflete a consciência dos participantes sobre a relevância da aptidão física, alinhando-se com as conclusões de Pate (1988) e Yoshino (2020), que enfatizam tal aptidão como um elemento essencial para o bem-estar e a prevenção de doenças.

A valorização da educação física especializada no treinamento policial – tabela 2, foi considerada extremamente importante por 87,5% dos entrevistados, corroborando com a necessidade de programas de treinamento físico bem estruturados, como sugerido por Minayo, Assis e Oliveira (2011), para melhorar a eficácia e a qualidade do serviço prestado.

Conforme a tabela 2, a alta frequência de treinamento físico relatada (68,8% treinando semanalmente e 31,3% diariamente) é positiva, mas a qualidade e a adequação desse treinamento – já de acordo com a tabela 3 - devem ser continuamente avaliadas para garantir que os objetivos de preparação física e prevenção de lesões sejam atingidos, conforme Haiol (2010), que destaca a importância da educação física na prevenção de lesões, como por exemplo com a execução dos exercícios de forma correta.

Nesse sentido, a incidência de lesões relacionadas ao trabalho – tabela 3, relatada por mais da metade dos participantes 56,3%, destaca a importância de estratégias de prevenção de lesões, conforme discutido por Raiol et al. (2011). Este aspecto sugere a necessidade de revisão e aprimoramento dos programas de treinamento físico atuais, visando não apenas a melhoria da aptidão física mas também a minimização dos riscos de lesões.

Já a percepção de efetividade do treinamento físico – ao que se segue na tabela 3, foi considerada muito efetiva e efetiva por 93,8% dos participantes, o que indica uma base sólida, mas também aponta para oportunidades de melhoria, especialmente considerando que uma parcela 12,5% dos respondentes não vê o treinamento como efetivo. A comparação desta variável com estudos anteriores, como os de Knapik et al. (2006), destacam os benefícios do treinamento físico para o bem-estar dos militares, reforçando a necessidade de programas de treinamento que sejam não apenas regulares e supervisionados, mas também adaptados às necessidades específicas dos policiais.

Ainda na tabela 3, o interesse expresso por programas de treinamento físico mais abrangentes, representado por 62,5% dos entrevistados, sugere uma abertura dos participantes para a adoção de novas abordagens no treinamento físico. Isso alinha-se com a literatura, que defende a integração de treinamentos específicos que abordem tanto a preparação física quanto aspectos psicológicos, que são essenciais para potencializar o desempenho operacional e a efetividade no cumprimento das missões (Raiol et al., 2011).

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo buscou compreender a relevância do condicionamento físico para os policiais militares, com foco na percepção dos alunos do Curso de Formação de Praças – CFPII/2024. Através da análise detalhada dos dados coletados, foi possível identificar a importância atribuída ao condicionamento físico não apenas como uma necessidade para a execução de tarefas físicas demandadas pela profissão, mas também como um fator essencial para a eficácia operacional, a segurança no trabalho e a saúde mental dos policiais. A pesquisa revelou que existe uma consciência significativa entre os participantes sobre a importância da

capacidade aeróbica e do treinamento físico regular, corroborando para com a literatura existente, que ressalta a aptidão física como um elemento fundamental para o bem-estar individual e a prevenção de doenças. Além disso, a valorização da educação física especializada no treinamento policial aponta para a necessidade de programas de treinamento bem estruturados e adaptados às especificidades da atividade policial. A incidência de lesões relacionadas ao trabalho destacou a importância de estratégias eficazes de prevenção, sinalizando a necessidade de revisão e aprimoramento dos programas de treinamento físico atuais.

Os dados indicaram uma forte influência do condicionamento físico no desempenho profissional, com uma grande maioria dos participantes reconhecendo essa correlação e expressando interesse em regimes de treinamento mais abrangentes e diversificados. Em resposta aos resultados obtidos, recomenda-se enfaticamente a implementação de programas de condicionamento físico mais intensivos e abrangentes nas academias de formação policial militar. Esses programas devem incluir não apenas treinamentos físicos regulares, mas também sessões de defesa pessoal e módulos que abordem o bem-estar mental, visando uma preparação eficaz do policial.

A adoção de uma abordagem mais individualizada no treinamento, que leve em conta as capacidades e necessidades específicas de cada policial, é fundamental para maximizar a efetividade do treinamento e minimizar os riscos de lesões. Este trabalho reitera a indispensabilidade de um condicionamento físico adequado na profissão policial militar, evidenciando a necessidade de políticas e programas de treinamento que atendam de forma integral às exigências físicas, cognitivas e emocionais inerentes a essa atividade laboral. Ao priorizar a preparação física e mental dos policiais, as forças de segurança não apenas potencializam o desempenho operacional, mas também fortalecem o compromisso com a saúde e a segurança do efetivo, trazendo benefícios extensivos à sociedade como um todo.

Portanto, este estudo não apenas contribuiu para o avanço acadêmico na área de educação física no contexto policial, mas também ofereceu contribuições práticas para a melhoria do bem-estar, eficiência e segurança dos policiais militares. Destaca-se a necessidade de contínuo investimento em pesquisa e desenvolvimento de práticas de treinamento que sejam cientificamente validadas e focadas nas particularidades da atividade policial militar, visando aprimorar ainda mais a capacidade de resposta e a qualidade do serviço prestado à comunidade.

REFERÊNCIAS

BORGES, Alex Moreira; SOUZA, Hidecazio de Oliveira. **A Influência do Condicionamento Físico do Policial Militar do Estado de Goiás em seu Desempenho Profissional**. 2019.

PATE, R.R. **The evolving definition of physical fitness**. *Quest*. Vol. 40. Num. 3. 1988.

BRASIL. Ministério da Defesa. **Estado-Maior do Exército. C20-20 Manual de treinamento físico militar**. 2ª edição. Brasília. EGGCF. 1990.

PEREIRA, E.F.; TEIXEIRA, C.S. Proposta de valores normativos para avaliação da aptidão física em militares da Aeronáutica. **Rev. Bras. Educ. Fís. Esp.** Vol. 20. Num. 4. 2006.

DIAS, A.C.; DANTAS, E.H.M.; MOREIRA, S.B.; SILVA, V.F. A relação entre o nível de condicionamento aeróbico, execução de uma pista de obstáculos e o rendimento em um teste de tiro. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte.** Vol. 11. Num. 6. 2005.

KNAPIK, J.J.; SHARP, M.A.; DARAKJY, S.; JONES, S.B.; HAURET, K.G.; JONES, B.H. Temporal changes in the physical fitness of US Army recruits. **Sports Med.** Vol. 36. Num. 7. 2006.

PMPR –POLÍCIA MILITAR DO PARANÁ. **Diretriz nº 004 -PM/3, de 21 de setembro de 2015.** Estabelece as normas sobre o uso seletivo ou diferenciado da força no âmbito da PMPR. Disponível em: https://arq.eadestado.pr.gov.br/pm_coger/publico/Usos%20Seletivo%20Diferenciado%20For%C3%A7a/Dirtriz%20004-15_Uso%20Seletivo%20ou%20Diferenciado%20da%20Forca.pdf. Acesso em:

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

SILVA FILHO, José de Ribamar Nascimento; MOREIRA, Mayara Verusca do Nascimento. **Proposta de inclusão da disciplina de defesa pessoal nos três anos do curso de formação de oficiais bombeiro militar.** (Monografia –Bacharel em Segurança Pública e do Trabalho). Universidade Estadual do Maranhão, São Luiz 2018.

PIRES, Lucas Alexandre. **Com as próprias mãos:** etnografia das artes marciais e da defesa pessoal no treinamento policial militar. (Dissertação –Mestrado em Antropologia Social). Universidade Federal de São Carlos, São Carlos, 2018.

MINAYO, Maria Cecília de Souza; ASSIS, Simone Gonçalves de; OLIVEIRA, Raquel Vasconcellos Carvalhaes de. Impacto das atividades profissionais na saúde física e mental dos policiais civis e militares do Rio de Janeiro (RJ, Brasil). **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 16, p. 2199-2209, 2011.

RAIOL, Wendy Ricceley Cunha et al. Impacto de um programa de treinamento sobre o condicionamento aeróbico, estado de ansiedade, composição corporal e qualidade de vida de polícias militares do grupo tático operacional do norte do Brasil. **Revista de Educação Física/Journal of Physical Education**, v. 80, n. 152, 2011.

YOSHINO, Maria José Ferreira de Lima et al. **Mortalidade por doenças do aparelho circulatório, com ênfase nas doenças cardiovasculares e seus fatores associados nas cidades de São Paulo-SP e Rio de Janeiro-RJ no período de 2008 a 2017.** 2020.

RODRIGUEZ AÑEZ, Ciro Romelio et al. **Sistema de avaliação para a promoção e gestão do estilo de vida saudável e da aptidão física relacionada à saúde de policiais militares.** 2003.

HORTA, Luís. **Prevenção de Lesões no Desporto.** 2010

Assumpção LOT, Moraes PP, Fontoura H. **Relação entre atividade física, saúde e qualidade de vida.** Notas Introdutórias. Revista Digital. 2002

APÊNDICE A
TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Declaro, por meio deste termo, que concordei em ser entrevistado (a) e participar na pesquisa de campo intitulada “**A IMPORTÂNCIA DE UM BOM CONDICIONAMENTO FÍSICO PARA O EXERCÍCIO DA ATIVIDADE**

POLICIAL MILITAR” desenvolvida pelo *Al Sd Cláudio Marcos de Castro Júnior*, pelotão Bravo da 8ª Companhia.

Fui informado (a) ainda, de que a pesquisa é orientada pelo *Tenente Uanderson Martins*, a quem poderei contatar e consultar a qualquer momento que julgar necessário, através do telefone: (62) 99982- 3185 ou pelo e-mail uandersonmartins1@yahoo.com.br.

Afirmo que aceitei participar por minha própria vontade, sem receber qualquer incentivo financeiro ou ter qualquer ônus, e com a finalidade exclusiva de colaborar para o sucesso da pesquisa. Fui informado (a) dos objetivos estritamente acadêmicos do estudo, que, em linhas gerais é demonstrar a importância da atividade física no curso de formação policial militar. Foi também esclarecido de que os usos das informações por mim oferecidas estão submetidos às normas éticas destinadas à pesquisa envolvendo seres humanos, da Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP) do Conselho Nacional de Saúde, do Ministério da Saúde.

Minha colaboração se fará por meio de respostas ao questionário **A IMPORTÂNCIA DE UM BOM CONDICIONAMENTO FÍSICO PARA O EXERCÍCIO DA ATIVIDADE POLICIAL MILITAR**.

O acesso e a análise dos dados coletados se farão apenas pelo pesquisador e/ou seu orientador. Fui ainda informado(a) de que posso me retirar dessa pesquisa a qualquer momento, sem prejuízo para meu acompanhamento ou sofrer quaisquer sanções ou constrangimentos.

Atesto recebimento de uma cópia assinada deste Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, conforme recomendações da Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP).

17 respostas

APÊNDICE B

INFORMAÇÕES SOCIODEMOGRÁFICAS

1. Qual é a sua idade?

1: Entre 18 e 25 anos

2: Entre 26 e 30

3: Entre 31 e 35

2. Qual é o seu gênero?

1: Masculino

2: Feminino

APÊNDICE C

QUESTIONÁRIO PESQUISA SOBRE A IMPORTÂNCIA DE UM BOM CONDICIONAMENTO FÍSICO PARA O EXERCÍCIO DA ATIVIDADE POLICIAL MILITAR

3. Qual foi a sua nota no TAF?

- 1: Entre 5,0 e 5,9
- 2: Entre 6,0 e 7,9
- 3: Entre 8,0 e 9,9
- 4: 10,0

4. Qual a frequência que realiza avaliações de aptidão física?

- 1: Regularmente
- 2: Ocasionalmente
- 3: Raramente
- 4: Nunca

5. Qual a importância da capacidade física aeróbica?

- 1: Extremamente importante
- 2: Moderadamente importante
- 3: Pouco importante
- 4: Não tem nenhuma importância.

6. Quando você recebe treinamento em defesa pessoal?

- 1: Regularmente
- 2: Recebe mas não é regular
- 3: Raramente recebe
- 4: Nunca recebeu

7. Qual a influência do condicionamento físico no desempenho profissional?

- 1: Fortemente influente
- 2: Moderadamente influente
- 3: Pouco influente
- 4: Sem influência

8. Qual sua percepção sobre o nível atual de preparo físico?

- 1: Muito satisfeito(a)
- 2: Satisfeito(a)
- 3: Insatisfeito(a)
- 4: Muito insatisfeito(a)

9. Qual a sua frequência de treinamento físico?

- 1: Diariamente
- 2: Semanalmente
- 3: Mensalmente
- 4: Raramente ou nunca

10. Qual a importância da educação física especializada no treinamento policial?

- 1: Extremamente importante
- 2: Importante
- 3: De pouca importância
- 4: Irrelevante

11. Qual a incidência de suas lesões relacionadas ao trabalho?

- 1: Nunca teve
- 2: Teve lesões mas não por conta do trabalho
- 3: Teve lesões parcialmente ligadas ao trabalho

4: Teve lesões totalmente ligadas ao trabalho

12. Qual sua percepção sobre a efetividade do treinamento físico atual?

1: Muito efetivo

2: Efetivo

3: Pouco efetivo

4: Inefetivo

13. Qual seu interesse em programas de treinamento físico mais abrangentes?

1: Muito interessado(a)

2: Interessado(a)

3: Pouco interessado(a)

4: Não tem interesse