



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



MARCELO DA COSTA MARINHO JÚNIOR MARTINS

**A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA NO COTIDIANO DO POLICIAL
MILITAR**

GOIÂNIA-GO

2024

MARCELO DA COSTA MARINHO JÚNIOR MARTINS

**A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA NO COTIDIANO DO 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. Márcio Antônio de Paula.

GOIÂNIA-GO

2024

A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA NO COTIDIANO DO POLICIAL MILITAR

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL EDUCATION IN THE EVERYDAY LIFE OF MILITARY POLICE OFFICERS

Marcelo da Costa Marinho Júnior Martins¹

Márcio Antônio de Paula²

Resumo

O objetivo deste artigo foi examinar o significado da educação física no cotidiano dos policiais militares. Utilizando metodologia quantitativa, a pesquisa utilizou uma pesquisa bem-organizada composta por 14 perguntas fechadas, que foi distribuída aos policiais militares por meio de uma plataforma de mensagens. Foram recebidas um total de 30 respostas voluntárias. Os resultados deste estudo demonstram de forma inequívoca a importância da educação física no cotidiano dos policiais militares. As vantagens a nível físico são notáveis, como evidenciado pelas melhorias significativas na aptidão física geral dos profissionais, abrangendo maior resistência, força muscular, flexibilidade e capacidade. Esses aspectos são essenciais para lidar com as demandas físicas e operacionais da profissão, garantindo um melhor desempenho nas atividades diárias. Conclui-se, portanto, que a educação física é uma peça-chave no cotidiano do policial militar, oferecendo uma ampla gama de benefícios físicos que são essenciais para o seu desempenho profissional e qualidade de vida. Ao examinar isto, torna-se evidente que a educação física não é apenas uma disciplina complementar, mas sim um instrumento essencial para melhorar o desempenho e o bem-estar geral dos profissionais de segurança pública.

Palavras-chave: Aptidão Física; Educação Física; Policial Militar.

Abstract

The objective of this article was to examine the meaning of physical education in the daily lives of military police officers. Using quantitative methodology, the research used a well-organized survey consisting of 14 closed questions, which was distributed to military police officers through a messaging platform. A total of 30 voluntary responses were received. The results of this study unequivocally demonstrate the importance of physical education in the daily lives of military police officers. The advantages at a physical level are notable, as evidenced by the significant improvements in the general physical fitness of professionals, including greater resistance, muscular strength, flexibility and capacity. These aspects are essential to deal with the physical and operational demands of the profession, ensuring better performance in daily activities. It is concluded, therefore, that physical education is a key element in the daily life of military police officers, offering a wide range of physical benefits that are essential for their professional performance and quality of life. When examining this, it becomes clear that physical education is not just a complementary subject, but rather an essential tool.

Keywords or Palabras clave: Physical Aptitude; Physical Education; Military Police.

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, e-mail: marcelo-jr@hotmail.com.br Telefone: (62) 99519-8033.

² Orientador. 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, E-mail: marcio.paula78@gmail.com, (62) 98313-8355.

1 INTRODUÇÃO

Conforme observado por Oliveira (2010), a ausência de exercícios regulares pode resultar em vários resultados para os policiais, incluindo níveis elevados de estresse que podem contribuir para a mortalidade prematura, aumento da suscetibilidade a doenças cardiovasculares e diminuição da capacidade de lidar eficazmente com situações fisicamente exigentes encontradas em seus deveres diários. Nos últimos anos, os problemas de saúde de policiais militares e militares têm sido causados, em grande parte, pela falta de exercícios físicos. Portanto, os policiais que não praticam exercícios físicos devem aumentar a prática de exercícios físicos em suas vidas, ou seja, deixar de ficar sentados por longos períodos.

O exercício físico desempenha um papel vital na vida do policial militar, pois não só ajuda a manter a aptidão física, mas também ajuda a melhorar as habilidades necessárias para o desempenho eficaz das atividades operacionais. No contexto das forças de segurança, a educação física é mais do que apenas exercício, mas uma ferramenta essencial para o desenvolvimento de resistência, agilidade e preparação psicológica. Dada a natureza exigente e muitas vezes imprevisível da profissão, a prática regular de atividades físicas específicas desempenha um papel central na capacidade de um agente policial enfrentar desafios operacionais. A integração do treino físico estratégico não só fortalece o corpo como também tem um impacto positivo no desempenho em situações de stress, impactando diretamente na eficiência das operações de segurança (Oliveira, 2010).

Com esta realidade em mente, nosso objetivo é abordar as questões de pesquisa que temos pela frente: Qual o impacto da atividade física regular no desempenho eficaz das funções da polícia militar?

A educação física é pilar fundamental da eficiência e segurança no ambiente de trabalho da Polícia Militar. Com um programa de treinamento físico adequado, você pode não só melhorar a resistência do seu corpo, mas também os reflexos rápidos e a agilidade necessária para responder a situações perigosas. Além disso, a educação física contribui para a saúde mental, reduz os níveis de estresse e aumenta a adaptabilidade diante das demandas ocupacionais (Vaisberg; Mello, 2010).

A importância da Educação Física no cotidiano dos policiais é evidenciada por uma série de benefícios. A atividade física regular pode melhorar significativamente a saúde física, ajudando a aumentar a resistência cardiovascular, a força muscular, a flexibilidade e

o equilíbrio. A educação física melhora a agilidade, a integridade motora e os reflexos rápidos, características essenciais para um desempenho eficaz em situações operacionais que exigem tomadas de decisão rápidas e movimentos precisos, melhorando as habilidades de combate e, em geral, melhorando a qualidade de vida. Ao integrar esta disciplina no cotidiano, pode-se contribuir para o desempenho profissional eficaz e para o bem-estar dos profissionais comprometidos com a segurança pública (Vaisberg; Mello, 2010).

Nosso objetivo geral é compreender e avaliar de forma abrangente a importância da educação física no dia a dia dos policiais militares. Especificamente, espera-se: a) Avaliar os benefícios físicos e mentais de atividades físicas específicas para policiais militares; b) Analisar o impacto da educação física e na melhoria da capacidade de resposta em situações operacionais.

A Educação Física desempenha um papel crucial no cotidiano do policial militar, trazendo uma série de benefícios que são fundamentais para o exercício eficaz da profissão e para a promoção da segurança pública. Um policial em boa forma física é capaz de lidar mais eficientemente com as demandas operacionais, apresentando maior resistência, força e agilidade. Isso é crucial em emergências e operações que requerem esforço físico significativo.

A pesquisa empregou análise quantitativa e um exame minucioso da literatura existente. O artigo está estruturado em três seções: uma revisão teórica inicial destacando a importância da educação física no cotidiano dos policiais, seguida da descrição dos métodos utilizados e, por fim, uma análise dos dados do estudo de campo obtidos por meio da administração de um questionário.

2 REVISÃO TEÓRICA

2.1 O SERVIÇO DO POLICIAL MILITAR

O trabalho dos policiais militares dentro de seu órgão é considerado uma profissão única porque esses profissionais desempenham funções difíceis e de alto nível e, portanto, devem estar prontos para desempenhar seu trabalho em todos os momentos.

A força policial é uma importante ferramenta do Estado na manutenção da ordem pública e é considerada parte da categoria de estresse e exaustão dos indivíduos que exercem a força policial. A natureza desta profissão abrange riscos potenciais que podem afetar as capacidades físicas e mentais dos indivíduos, necessitando de uma preparação física e mental adequada para mitigar quaisquer desafios potenciais que possam surgir nas

suas vidas pessoais e profissionais. É aqui que a prática de atividade física se torna crucial, pois produz resultados tangíveis e observáveis para estes praticantes (Ferreira, 2005).

A execução das funções policiais é confiada a facções sociais específicas que possuem um forte sentido de filiação e ligação com o seu papel, baseado numa compreensão da identidade policial e num conjunto partilhado de princípios, ideais e convicções. Além disso, a força policial é considerada uma profissão, uma vez que este coletivo de profissionais gera conhecimentos especializados no domínio da aplicação da lei, que abrange as diversas responsabilidades delegadas às organizações policiais pelo governo para defender os estatutos legais e preservar a harmonia social. Consequentemente, esse grupo de profissionais fiscaliza o trabalho policial para cumprir esse objetivo (Poncioni, 2003).

A Polícia Militar representa um forte compromisso com a segurança e proteção da sociedade. Esses profissionais desempenham papel vital na manutenção da ordem pública, enfrentando desafios complexos com coragem, responsabilidade e dedicação. Ao ingressar nesta nobre profissão, o policial militar desenvolve um compromisso indivisível com o bem-estar da comunidade que atende. Este compromisso vai além do cumprimento do dever; é um juramento de proteger e servir, muitas vezes testado em circunstâncias desafiadoras e imprevisíveis (Poncioni, 2003).

Como afirma Fraga (2006), cabe aos indivíduos da área de segurança a responsabilidade de fazer cumprir as políticas de segurança pública. Esses profissionais, como funcionários públicos únicos, estão sujeitos a dois sistemas judiciais distintos (civil e militar), e suas ações são monitoradas de forma consistente pelos tribunais. O seu trabalho ocorre em ambientes de grande visibilidade, exigindo-lhes que vistam uniformes e operem em espaços públicos, ao mesmo tempo que dão prioridade à prevenção do crime através de observação e supervisão vigilantes.

Portanto, segundo Fraga (2006), esta profissão desempenha um grande papel, porque seu trabalho é pesado e rotineiro, e essa rotina se mistura com a incerteza do suspense constante diante do perigo, que é a combinação básica do policiamento na superfície. Quanto ao sistema de trabalho, é relativamente hierárquico: pode trabalhar 6 horas e descansar 18 horas; 12 vezes 48, ou mesmo 24 vezes 72. Mas justamente pela incerteza do trabalho e pelo seu sistema exclusivo de devoção, o trajeto até o trabalho e até o momento de saída do trabalho podem ser transformados em trabalho.

As responsabilidades da Polícia Militar são multifacetadas, desde a prevenção do crime até o atendimento a emergências. Cada ação tomada está imbuída da busca pela justiça, equidade e respeito pelos direitos básicos dos cidadãos. Esses profissionais são

essencialmente pacificadores, garantindo um ambiente seguro para todos diante das adversidades. Além disso, a Polícia Militar desempenha um papel crucial na promoção de conexões entre comunidades e forças de segurança, contribuindo significativamente para a sua convivência harmoniosa. A proximidade, o diálogo e as relações de construção de confiança são essenciais para fortalecer o tecido social e construir parcerias para prevenir e resolver conflitos (Silva, 2019).

Desta forma, o serviço militar e policial não é apenas uma profissão; É um chamado, um chamado para contribuir para o bem-estar da sociedade. A Polícia Militar desempenha um papel crucial na criação de uma sociedade mais segura e justa, graças à sua coragem quando confrontada com o perigo, ao seu sentido de dever e à sua dedicação inabalável na salvaguarda das suas comunidades. O serviço excepcional prestado por esses indivíduos não apenas mostra sua devoção pessoal, mas também destaca a importância da educação física nas forças armadas para a Polícia Militar, como exploraremos na seção a seguir.

2.2 A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA MILITAR PARA O POLICIAL MILITAR

A atividade física desempenha um papel fundamental na preparação física dos soldados e ajuda a manter os déficits físicos necessários ao desempenho eficaz das missões de combate. Ganhar resistência, força e agilidade através do treinamento físico garante que os soldados estejam preparados para lidar com os desafios físicos exclusivos de suas funções. A atividade física é importante para todos, mas principalmente para policiais militares que precisam se manter em forma e preparados para situações que exigem alto gasto energético. Portanto, como todos sabemos, a força física é um aspecto importante (Conceição, 2020).

Conforme afirma Oliveira (2010), a ausência de atividade física regular pode resultar em diversos efeitos prejudiciais à vida dos policiais. Estas consequências incluem níveis elevados de stress que podem contribuir para a mortalidade prematura, um risco aumentado de doenças cardiovasculares e uma capacidade diminuída de navegar em situações fisicamente exigentes encontradas nas suas tarefas diárias.

Oliveira (2010) relatou que a principal causa de problemas de saúde entre policiais nos últimos anos é a inatividade física. Portanto, os policiais que não praticam exercícios

físicos devem aumentar a prática de exercícios físicos em suas vidas, ou seja, deixar de ficar sentados por longos períodos de tempo.

O objetivo principal da prática de atividade física é melhorar diretamente várias qualidades que são relevantes para a vida diária. Quando os agentes responsáveis pela aplicação da lei estão adequadamente preparados, estão mais bem equipados para tomar decisões informadas ao lidar com os incidentes que lhes são incumbidos de resolver. No Brasil, a natureza do trabalho policial é caracterizada por níveis elevados de estresse, que decorrem de fatores inerentes a esta profissão. Estes fatores incluem a ausência de alojamentos em dormitórios para a maioria dos agentes policiais, uma notável falta de atividade física estruturada e obrigatória, um número insuficiente de funcionários que trabalham em horários alargados e intervalos reduzidos. Esta circunstância específica resulta em níveis limitados de atividade física e pode potencialmente desencadear estressores físicos e psicológicos nesta população. Alguns dos problemas de saúde que podem surgir como resultado incluem artrite, urticária, hipoglicemia, problemas de memória, osteoporose, hipertensão, insônia e muito mais (Favacho, 2016).

A destreza física dos policiais militares é fundamental para lidar com as diversas demandas de sua profissão. Isto inclui suportar longos períodos de pé enquanto transporta equipamento pesado, escalar paredes com agilidade, vencer obstáculos e satisfazer as necessidades dos civis. O foco na aptidão física é primordial, pois significa a capacidade do corpo de se adaptar às exigências físicas do trabalho sem sucumbir à exaustão total (Abreu, 2019).

Essas observações não apenas são verdadeiras, mas também é importante enfatizar um aspecto amplamente reconhecido: a natureza exigente e estressante das funções operacionais e administrativas da Polícia Militar. Isto, juntamente com anos de serviço e recursos inadequados, contribui para maus hábitos alimentares, inúmeras doenças e um elevado número de faltas por doença. É fundamental que a sociedade tenha polícias bem formados e com boa saúde (Conceição, 2020).

A inclusão de exercícios físicos consistentes na rotina dos policiais militares é de extrema importância, não só para o seu bem-estar, mas também para aprimorar suas capacidades no seu ramo de trabalho. É amplamente reconhecido que a saúde geral de um indivíduo, tanto física como mental, pode ser afetada negativamente quando a sua composição corporal não está em equilíbrio, deixando-o vulnerável a diversas formas de trauma e stress. Considerando a natureza de sua profissão, os policiais militares são

particularmente suscetíveis a tais riscos, pois enfrentam diariamente conflitos sociais e colocam suas vidas em risco de boa vontade (Junior, 2009).

O consumo de energia superior ao necessário para o movimento corporal caracteriza a atividade física. O seu significado reside na preservação da vida e na promoção do bem-estar humano. A aptidão física serve de base para qualquer ocupação, sendo a atividade física um componente fundamental para melhorar a saúde geral e elevar o padrão e o prazer de viver (Freire, 2014).

A qualidade de qualquer trabalho é muito influenciada pelo envolvimento da atividade física. Isto é particularmente evidente em profissões como o exército ou a polícia, onde a manutenção da aptidão física ideal é crucial devido à natureza exigente destas funções. Os colaboradores destas profissões devem possuir excelente resistência física para desempenhar eficazmente as suas funções. O trabalho diário é muitas vezes extenuante, exigindo que os policiais militares sejam abrangentes e ágeis nas tarefas disponíveis. Além desses fatores, uma boa saúde também protege contra doenças como diabetes, obesidade e doenças cardiovasculares (Almeida; Jesus, 2012).

Seguindo esse raciocínio, também podemos utilizar as atividades físicas para aliviar o estresse e aliviar o cansaço no trabalho diário. Mas sabemos que a dinâmica do mundo do trabalho pode interferir na atividade física consistente (Almeida; Jesus, 2012).

As práticas da Educação Física militar estão intrinsecamente ligadas aos valores fundamentais da instituição militar, como disciplina e rigor. A adesão às rotinas de treinamento, a superação de desafios físicos e o trabalho em equipe durante as atividades físicas são importantes para estabelecer uma mentalidade disciplinada que é crítica para o sucesso das operações militares. Além do aspecto de combate, os esportes militares também promovem a saúde geral dos soldados. Além de melhorar a aptidão física, a prática regular de exercícios é crucial para o controle do estresse, o bem-estar mental e a prevenção de lesões. Esta abordagem abrangente é particularmente benéfica para os militares, pois promove a resiliência e a saúde geral (Freire, 2014).

Contudo, a Educação Física Militar não é apenas uma exigência física, mas um investimento na formação holística dos policiais militares. Quando reconhecemos e apreciamos a importância deste campo, não só melhoramos o bem-estar físico, mas também nutrimos os aspectos mentais e espirituais daqueles que se dedicam à salvaguarda da sociedade. O compromisso contínuo com a Educação Física Militar é essencial para garantir que policiais militares sejam aptos, disciplinados, sonoros e resilientes, prontos para enfrentar os desafios dinâmicos do serviço policial.

3 METODOLOGIA

A pesquisa empregou métodos quantitativos e uma revisão abrangente da literatura. A coleta e análise dos dados serão realizadas por meio de questionário especializado elaborado para coletar opiniões sobre o assunto. O programa de pesquisa está previsto para ocorrer entre novembro de 2023 e março de 2024, período durante o qual será realizado um exame aprofundado de artigos científicos e textos doutrinários relevantes pertencentes à gendarmaria em uma plataforma online.

Para levantar informações sobre a importância do esporte no cotidiano dos policiais militares, foi utilizado um questionário. O processo de coleta de dados envolveu a criação de ferramentas na plataforma *Google Forms* (ver Anexo A), que foram distribuídas aos policiais militares para contribuição. Uma vez coletados os dados, eles foram organizados e apresentados em forma de tabelas e gráficos.

Conforme afirma Gil (2006), a pesquisa quantitativa opera sob o pressuposto de que todos os fenômenos podem ser quantificados, permitindo a geração de dados por meio de análise e classificação numérica. Após a coleta dos dados, as respostas foram reunidas, organizadas e avaliadas por meio de frequências absolutas, frequências relativas e percentuais. Para aumentar a clareza e a estrutura, os resultados serão apresentados na forma de tabelas e gráficos.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

4.1 CARACTERIZAÇÃO DOS POLICIAIS E DA AMOSTRA DA PESQUISA

Entre janeiro e fevereiro de 2024, foram incluídos na amostra do estudo um total de 30 participantes. Cada participante respondeu individualmente a um questionário elaborado no *Google Forms* e entregue por meio de link enviado por aplicativo de mensagens instantâneas. Vale ressaltar que todos os participantes responderam efetivamente ao questionário.

Tabela 1 – Caracterização da amostra

Variáveis	n	%
-----------	---	---

Graduação		
Soldado	27	90
Cabo	1	3,3
1º Sargento a 3º Sargento	2	6,7
Subtenente	0	0
Oficial	0	0
2º Tenente a 1º Tenente	0	0
Capitão/ Major	0	0
Tenente Coronel/ Coronel	0	0
Sexo		
Masculino	27	90
Feminino	3	10
Tempo de serviço na PM		
01-05 anos	26	86,7
06-10 anos	1	3,3
11-20 anos	1	3,3
21-30 anos	2	6,7
Tipo de Atividade na PMGO		
Administrativa	5	16,7
Operacional	25	83,3

Legenda: n = quantidade da amostra.

Fonte: Elaborada pelo Autor 2024.

A Tabela 1 apresenta a composição da amostra, que é composta principalmente por militares, representando 90% dos participantes. Um percentual menor inclui cabos (3,3%) e sargentos (6,7%). Em termos de gênero, a maioria dos entrevistados são homens (90%), enquanto as mulheres representam 10% da amostra. Ao considerar os anos de serviço policial militar, a maior proporção de participantes (86,7%) relatou servir de 1 a 5 anos. Além disso, 6,7% tinham tempo de serviço de 21 a 30 anos, 3,3% enquadravam-se na faixa de 6 a 10 anos e 3,3% serviam de 11 a 20 anos. Os participantes na faixa dos 20 anos representaram 3,3% da amostra. Quanto aos tipos de atividades desempenhadas pela Polícia Militar de Goiás, a maioria dos entrevistados (83,3%) atuava em atividades operacionais, enquanto 16,7% estavam envolvidos em tarefas administrativas. Esses perfis detalhados dos participantes oferecem informações valiosas para uma análise mais precisa das respostas da pesquisa.

4.2 MELHORIAS QUE A ATIVIDADE FÍSICA REGULAR TRAZ PARA O COTIANO DO POLICIAL MILITAR.

Tabela 2 - Você acredita que a prática regular de exercícios físicos é importante para a saúde e o bem-estar do policial militar.

Classificação	n	%
Sim	30	100
Não	0	0
Total	30	100

Fonte: Elaborada pelo autor 2024.

Com base nos dados apresentados na Tabela 2, fica evidente que todos os entrevistados reconhecem, de forma unânime, a importância da prática regular de exercícios físicos na promoção da saúde e do bem-estar dos policiais militares. Essa total concordância entre os participantes significa um entendimento compartilhado pela amostra sobre a importância da atividade física na manutenção da saúde geral e do bem-estar dos profissionais da Polícia Militar. Essa percepção pode indicar um maior reconhecimento do papel crucial desempenhado pelo bem-estar físico e mental na garantia da execução eficiente das funções policiais e na melhoria da qualidade de vida geral dos policiais militares.

A promoção da saúde e do bem-estar dos policiais militares necessita da incorporação da prática regular de exercícios físicos em sua rotina. Esta prática oferece vantagens vitais tanto para os aspectos físicos como mentais das suas funções. Ao aumentar a resistência física e as capacidades cardiovasculares, o exercício ajuda na redução do estresse, aumenta os níveis de energia e melhora o humor, resultando em uma melhor qualidade de vida. Este regime saudável não só beneficia o oficial individual, mas também aumenta a eficiência e a segurança das suas operações, promovendo assim um ambiente de trabalho mais produtivo e seguro (Conceição, 2020).

Tabela 3 - Quantas vezes por mês você pratica atividade física.

Classificação	n	%
Uma vez	2	6,7
De uma a cinco vezes	10	33,3
De seis a dez vezes	1	3,3
De dez a vinte vezes	17	56,7
Todos os dias	0	0
Não prático	0	0
Total	30	100

Fonte: Elaborada pelo autor 2024.

Conforme na Tabela 3, a frequência de prática de atividade física dos entrevistados varia, com a maioria (56,7%) realizando atividades físicas de dez a vinte vezes por mês. Uma proporção significativa (33,3%) pratica de uma a cinco vezes por mês, enquanto uma minoria pratica apenas uma vez por mês (6,7%) e uma pessoa pratica de seis a dez vezes por mês

(3,3%). Não houve entrevistados que praticam atividade física diariamente ou que não praticam atividade física. Essa distribuição de respostas reflete uma variedade de níveis de engajamento na prática de exercícios físicos por parte dos policiais militares entrevistados.

A atividade física sendo praticada de maneira cotidiana oferece uma inúmera quantidade de benefícios para o policial militar, incluindo a melhoria da condição física geral, aumento da resistência e da força muscular, redução do risco de lesões e melhor controle do peso corporal. Além disso, os exercícios físicos ajudam a fortalecer o sistema imunológico, promovem a saúde cardiovascular e contribuem para a gestão do estresse, aumentando a capacidade de lidar com as demandas físicas e emocionais do trabalho policial. Esses benefícios combinados não apenas melhoram o desempenho operacional do policial, mas também contribuem para uma melhor qualidade de vida e bem-estar geral (Conceição, 2020).

Tabela 4 - Você reconhece que a educação física pode melhorar a resistência física dos policiais durante o serviço operacional.

Classificação	n	%
Sim	30	100
Não	0	0
Total	30	100

Fonte: Elaborada pelo autor 2024.

De acordo com a Tabela 4, todos os entrevistados (100%) reconhecem que a educação física pode melhorar a resistência física dos policiais durante o serviço operacional. Essa unanimidade de opinião indica um entendimento generalizado entre os entrevistados sobre a importância da educação física na preparação e manutenção da aptidão física necessária para as demandas do serviço policial operacional. Esse reconhecimento pode refletir uma conscientização sobre a relevância da preparação física adequada para garantir o desempenho eficaz e a segurança dos policiais durante suas atividades operacionais.

A prática regular de atividade física contribui significativamente para a melhoria da resistência física do policial militar durante as operações, aumentando sua capacidade de suportar atividades físicas intensas e prolongadas, além de reduzir a fadiga muscular e aumentar a energia e a resistência. Essa preparação física adequada não apenas melhora o desempenho operacional do policial, mas também contribui para a segurança e eficácia de suas ações em situações de alto estresse, promovendo uma resposta mais eficiente e resiliente durante o cumprimento de suas funções (Conceição, 2020).

Tabela 5 - Você concorda que a educação física contribui para o controle do estresse e da ansiedade, auxiliando no desempenho das atividades policiais.

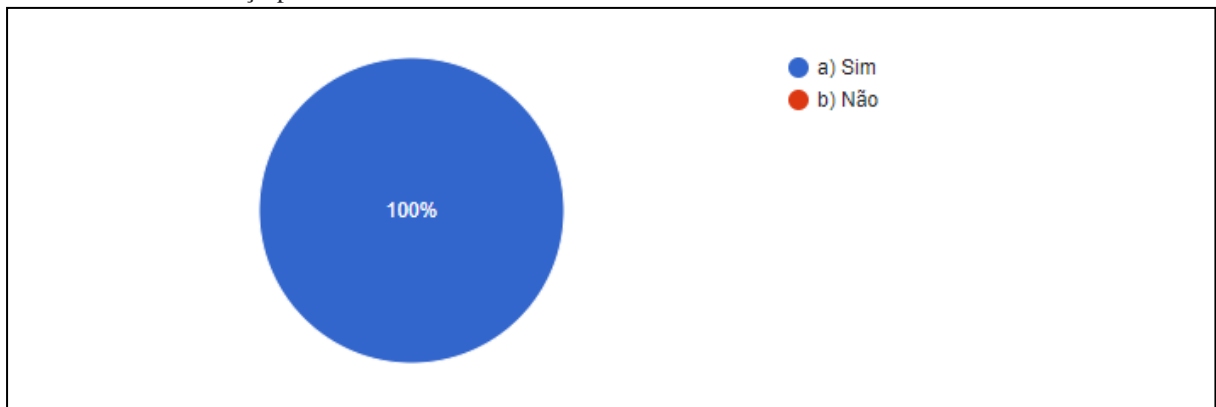
Classificação	n	%
Sim	30	100
Não	0	0
Total	30	100

Fonte: Elaborada pelo autor 2024.

De acordo com a Tabela 5, todos os entrevistados 100% concordam que a educação física contribui para o controle do estresse e da ansiedade, auxiliando no desempenho das atividades policiais. Essa unanimidade de opinião reflete o reconhecimento dos policiais militares entrevistados sobre o papel crucial da atividade física na promoção da saúde mental e no gerenciamento do estresse relacionado ao trabalho policial. Essa percepção demonstra a compreensão da importância da preparação física não apenas para a aptidão física, mas também para o bem-estar psicológico dos policiais durante o desempenho de suas funções.

A prática regular de atividade física oferece benefícios significativos para o controle emocional do policial militar, ajudando a reduzir os níveis de estresse, ansiedade e irritabilidade. Os exercícios físicos estimulam a liberação de endorfinas, neurotransmissores responsáveis pela sensação de bem-estar, o que ajuda a promover um estado mental mais equilibrado e calmo. Além disso, a atividade física regular proporciona um tempo de pausa e desconexão das demandas do trabalho, permitindo ao policial relaxar, recarregar as energias e lidar de forma mais eficaz com as pressões e desafios do cotidiano policial. Esses benefícios combinados contribuem para uma melhor saúde mental e emocional, essenciais para o desempenho eficaz e a qualidade de vida do profissional de segurança pública (Conceição, 2020).

Gráfico 1: Você já percebeu uma correlação entre a falta de condicionamento físico e um maior risco de lesões durante o serviço policial.

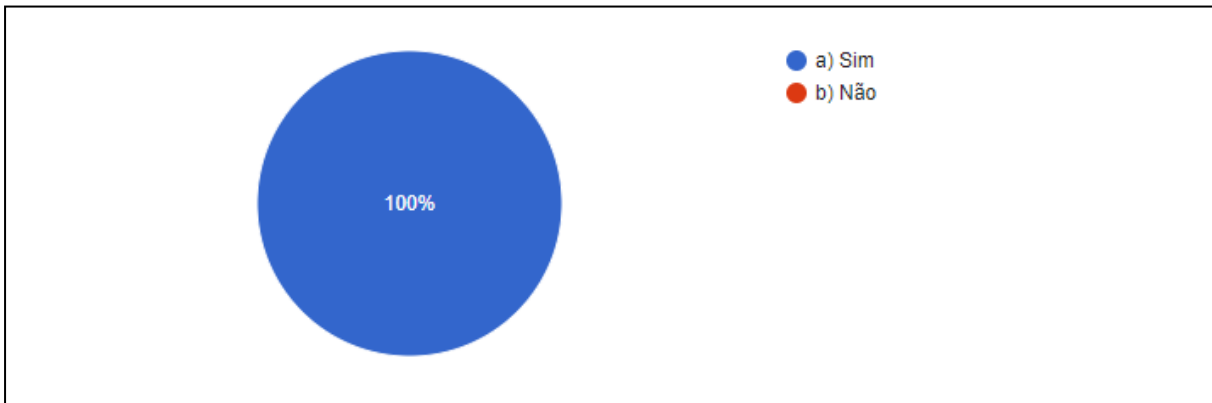


Fonte: Elaborada pelo autor 2024.

O Gráfico 1 demonstra que todos os entrevistados 100% reconhecem uma correlação entre a falta de condicionamento físico e um maior risco de lesões durante o serviço policial. Essa unanimidade de opinião ressalta a percepção generalizada entre os policiais militares entrevistados sobre a importância do condicionamento físico na prevenção de lesões e na promoção da segurança durante o cumprimento de suas atividades operacionais. Essa compreensão reforça a necessidade de investimento na preparação física e na promoção de hábitos saudáveis entre os profissionais de segurança pública, visando a redução de acidentes e a proteção da integridade física dos policiais.

A falta de atividade física pode aumentar o risco de lesões entre os policiais militares devido à perda de condicionamento físico, flexibilidade reduzida e enfraquecimento muscular, tornando-os mais suscetíveis a acidentes e lesões musculoesqueléticas durante o cumprimento de suas funções. Além disso, a ausência de preparo físico adequado pode comprometer a capacidade de resposta rápida e eficaz a situações de emergência, aumentando ainda mais o risco de lesões tanto para os policiais quanto para aqueles que estão sob sua proteção (Conceição, 2020).

Gráfico 2: Você acredita que os policiais com boa aptidão física têm melhor desempenho em situações de emergência.



Fonte: Elaborada pelo autor 2024.

O Gráfico 2 ilustra que todos os entrevistados (100%) acreditam que os policiais com boa aptidão física têm um melhor desempenho em situações de emergência. Essa unanimidade de opinião destaca a percepção unânime entre os policiais militares entrevistados sobre a importância da aptidão física na eficácia e na capacidade de resposta durante situações críticas e de alto estresse. Esse reconhecimento enfatiza a necessidade de investimento na preparação física dos policiais, visando aprimorar suas habilidades operacionais e garantir

uma resposta eficiente e segura a situações de emergência, promovendo a segurança tanto dos policiais quanto da comunidade.

A boa aptidão física dos policiais militares desempenha um papel crucial na redução de riscos em situações de emergência, pois permite uma resposta rápida e eficaz a incidentes, aumentando a capacidade de enfrentar desafios físicos e mentais com segurança e eficiência. Além disso, policiais com boa condição física têm maior resistência e vigor, o que pode ajudar a evitar a fadiga precoce durante operações prolongadas, mantendo o desempenho e a tomada de decisões em níveis ótimos, minimizando assim os riscos para si mesmos e para outras pessoas envolvidas (Conceição, 2020).

Tabela 6 - Você já participou de programas de treinamento físico específicos para policiais militares.

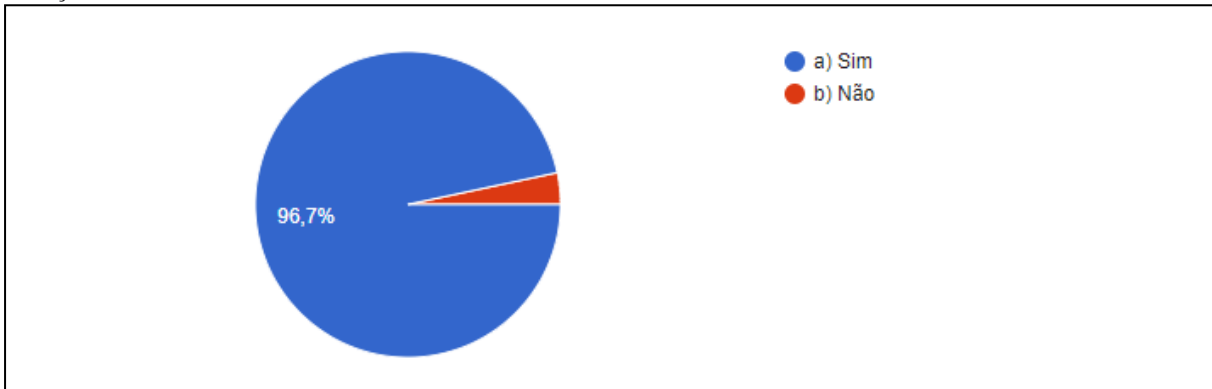
Classificação	n	%
Sim	24	80
Não	6	20
Total	30	100

Fonte: Elaborada pelo autor (2024).

De acordo com a Tabela 6, 80% dos entrevistados afirmaram já ter participado de programas de treinamento físico específicos para policiais militares, enquanto 20% indicaram que não participaram. Esses dados sugerem uma adesão significativa dos policiais militares aos programas de treinamento físico desenvolvidos especificamente para atender às demandas e necessidades específicas de sua função. Essa participação ativa pode refletir o reconhecimento da importância do condicionamento físico na preparação e no desempenho das atividades policiais, bem como o compromisso pessoal dos policiais em manter e aprimorar sua aptidão física para o cumprimento eficaz de suas funções.

Os treinamentos físicos especializados para atividade policial são essenciais para preparar os profissionais para as demandas físicas e mentais de seu trabalho, simulando situações reais que podem encontrar durante o serviço. Esses programas visam não apenas melhorar a resistência física e a força, mas também desenvolver habilidades específicas, como técnicas de defesa pessoal e manejo de armas, garantindo que os policiais estejam preparados para responder eficazmente a uma variedade de cenários e desafios encontrados no dia a dia. Ao fornecer um ambiente controlado para praticar e aprimorar suas habilidades, os treinamentos físicos especializados ajudam a aumentar a confiança e a segurança dos policiais durante o cumprimento de suas funções, contribuindo para um serviço mais eficiente e seguro para a comunidade (Conceição, 2020).

Gráfico 3: Você acha que os policiais com melhor condicionamento físico são mais capazes de lidar com situações de confronto físico.

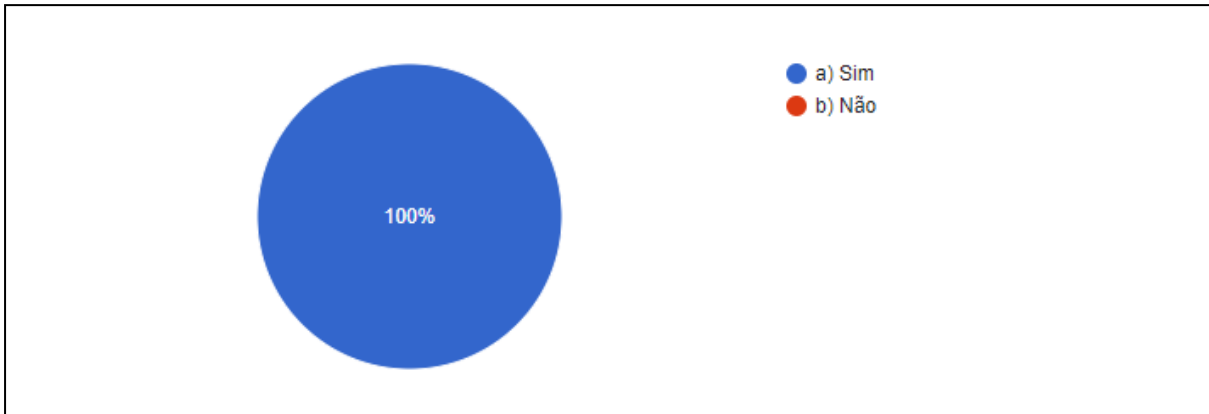


Fonte: Elaborada pelo autor 2024.

O Gráfico 3 indica que 96,7% dos entrevistados acreditam que os policiais com melhor condicionamento físico são mais capazes de lidar com situações de confronto físico, enquanto apenas 3,3% discordam dessa afirmação. Essa forte maioria de opinião destaca o reconhecimento generalizado entre os policiais militares entrevistados sobre a importância do condicionamento físico para lidar eficazmente com situações de confronto físico durante o cumprimento de suas funções. Essa percepção reforça a necessidade de investimento contínuo na preparação física dos policiais, a fim de garantir sua segurança e eficácia ao lidar com uma variedade de situações desafiadoras encontradas no trabalho policial.

Policiais com melhor condicionamento físico têm maior resistência, força e agilidade, o que os torna mais aptos a lidar com situações de confronto físico de forma eficaz e segura. Além disso, um bom condicionamento físico pode ajudar os policiais a manter a calma e tomar decisões rápidas e precisas em momentos de alta tensão, reduzindo assim o risco de lesões para si mesmos e para outras pessoas envolvidas. Esses atributos físicos e mentais fornecem uma vantagem significativa ao lidar com situações desafiadoras durante o trabalho policial, contribuindo para um desempenho operacional mais eficiente e seguro (Conceição, 2020).

Gráfico 4: Você acredita que investir na promoção da educação física entre os policiais é fundamental para garantir um efetivo preparo físico e mental para o serviço policial.



Fonte: Elaborada pelo autor 2024.

O Gráfico 4 indica que 100% dos entrevistados acreditam que investir na promoção da educação física entre os policiais é fundamental para garantir um efetivo preparo físico e mental para o serviço policial. Essa unanimidade de opinião destaca a percepção unânime entre os policiais militares entrevistados sobre a importância crucial da educação física na preparação abrangente dos profissionais de segurança pública. Esse reconhecimento ressalta a necessidade de políticas e programas contínuos que incentivem e apoiem a prática regular de atividade física, visando não apenas o aprimoramento da aptidão física, mas também o fortalecimento da saúde mental e emocional dos policiais, essenciais para um desempenho eficaz e resiliente no cumprimento de suas responsabilidades.

Investir na promoção da educação física entre os policiais militares é fundamental para garantir que estejam fisicamente preparados para lidar com as demandas físicas e mentais do serviço policial. Além de contribuir para a melhoria da saúde e bem-estar dos profissionais, esse investimento também pode resultar em uma força policial mais capacitada, resiliente e eficiente, capaz de responder de forma adequada e eficaz aos desafios e situações enfrentadas no cumprimento de suas funções. Essa preparação física abrangente não só fortalece a segurança dos próprios policiais, mas também promove uma maior proteção para a comunidade que servem, refletindo-se em um serviço policial mais efetivo e confiável (Conceição, 2020).

Conforme constatado, observa-se os seguintes resultados apresentados demonstram claramente a importância da educação física para os policiais militares, não apenas como meio de garantir sua aptidão física, mas também como uma ferramenta essencial para promover sua saúde mental e emocional. Investir na promoção da educação física não apenas fortalece os profissionais para lidar com as exigências físicas do serviço policial, mas também

os prepara para enfrentar os desafios mentais e emocionais que podem surgir. Essa abordagem integral não só beneficia os policiais individualmente, mas também resulta em uma força policial mais capaz e resiliente, contribuindo para uma prestação de serviços mais eficaz e segura para a comunidade.

5 CONCLUSÃO

É importante destacar a relevância da educação física no cotidiano do policial militar como uma ferramenta essencial para promover sua saúde, bem-estar e desempenho profissional. Através deste estudo, fica claro que a prática regular de atividades físicas não só melhora a aptidão física dos policiais, mas também contribui para sua resiliência mental, prevenção de lesões e fortalecimento do espírito de equipe.

É crucial que as instituições policiais reconheçam a importância da educação física e implementem políticas e programas que incentivem a prática regular de atividades físicas entre os policiais militares. Isso não apenas beneficia individualmente os profissionais, mas também impacta positivamente na eficácia e na qualidade dos serviços de segurança pública prestados à comunidade.

Além disso, é necessário que haja investimento em infraestrutura e recursos adequados para a realização de atividades físicas dentro das instituições policiais, bem como capacitação dos profissionais responsáveis por coordenar e orientar essas práticas. Portanto, as considerações finais destacam a importância de se valorizar a educação física como parte integrante da rotina do policial militar, visando não apenas sua saúde e bem-estar, mas também o aprimoramento da prestação de serviços de segurança pública à sociedade.

REFERÊNCIAS

ABREU, Bruna Cruz. As barreiras percebidas para a prática de atividade física no lazer entre policiais militares. São Paulo: **Revista Saúde Física & Mental**, 2019.

ALMEIDA, Eric; JESUS, Gilmar Mercês. **Nível de atividade física e barreiras percebidas para a prática de atividades físicas entre policiais militares**. São Paulo: Ed. Brasileira de Ciências do Esporte, 2012.

CONCEIÇÃO, Lauaine. **Análise da importância do treinamento físico militar nas ações operacionais da Força Terrestre**. Campina Grande: Editora Licuri, 2020.

FAVACHO, Felipe. **Aptidão Física Relacionada à Saúde de Policiais Militares**. Belém: Uepa, 2016.

FERREIRA, Júlio. **Necessidade da atividade física para o serviço policial militar**. Pará: Academia de Polícia Militar do Estado do Pará, 2005.

FRAGA, Cristina K. **Peculiaridades do trabalho policial militar**. Rio Grande do Sul: Ed. Virtual Textos & Contextos, 2006.

FREIRE, Rafael Silveira. **Prática regular de atividade física: Estudo de base populacional no norte de Minas Gerais**. Minas Gerais: Ed. Brasileira de Medicina do Esporte, 2014.

GIL, Antônio. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. São Paulo: Atlas, 2006.

JÚNIOR, Jose. **Avaliação da composição corporal em policiais militares do 22º batalhão da polícia militar do estado de Goiás**. Goiás: Ed. Ciências da Saúde, 2009.

OLIVEIRA, Katya Luciane. **Percepção da saúde mental em policiais militares da força tática e de rua**. Porto Alegre: Sociologias, 2010.

PONCIONI, Paula. **Tornar-se policial: a construção da identidade profissional do policial no Estado do Rio de Janeiro**. São Paulo: Usp, 2003.

SILVA, Rodrigues. **A influência da atividade física na saúde mental dos militares**. São Paulo: Ed. Brasileira de Ciências do Esporte, 2019.

VAISBERG, Mauro; MELLO, Marco Túlio. **Exercícios na Saúde e na Doença**. São Paulo: Manole, 2010.

APÊNDICE A – QUESTIONÁRIO

1) Qual é a sua graduação?

- a) Soldado
- b) Cabo
- c) 3º Sargento a 1º Sargento
- d) Subtenente
- e) Aspirante a Oficial
- f) 2º Tenente a 1º Tenente
- g) Capitão/ Major
- h) Tenente Coronel/ Coronel

2) Sexo

- a) Masculino
- b) Feminino

3) Há quanto tempo você está na polícia militar?

- a) 1 a 5 anos
- b) 6 a 10 anos
- c) 11 a 20 anos
- d) 21 a 30 anos

4) Qual seu ambiente de Trabalho?

- a) Administrativo
- b) Operacional

5) Você acredita que a prática regular de exercícios físicos é importante para a saúde e o bem-estar do policial militar?

- a) Sim
- b) Não

6) Quantas vezes por mês você pratica atividade física?

- a) Uma vez
- b) De uma a cinco vezes
- c) De seis a dez vezes
- d) De dez a vinte vezes
- e) Todos os dias
- f) Não prático

7) Você reconhece que a educação física pode melhorar a resistência física dos policiais durante o serviço operacional?

- a) Sim
- b) Não

8) Você concorda que a educação física contribui para o controle do estresse e da ansiedade, auxiliando no desempenho das atividades policiais?

- a) Sim
- b) Não

9) Você já percebeu uma correlação entre a falta de condicionamento físico e um maior risco de lesões durante o serviço policial?

- a) Sim
- b) Não

10) Você acredita que os policiais com boa aptidão física têm melhor desempenho em situações de emergência?

- a) Sim
- b) Não

11) Você já participou de programas de treinamento físico específicos para policiais militares?

- a) Sim
- b) Não

12) Você acha que os policiais com melhor condicionamento físico são mais capazes de lidar com situações de confronto físico?

- a) Sim
- b) Não

13) Você acredita que investir na promoção da educação física entre os policiais é fundamental para garantir um efetivo preparo físico e mental para o serviço policial?

- a) Sim
- b) Não

14) Você gostaria de fornecer sugestões ou comentários adicionais sobre a importância da educação física no cotidiano do policial militar policiais?