



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



NICKERSON FERREIRA BARBOSA

**A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA MILITAR NO CURSO DE
FORMAÇÃO DE PRAÇAS (CFPII/2023) E SUAS CONTRIBUIÇÕES PARA A
SAÚDE E DESEMPENHO DOS POLICIAIS MILITARES DA 8ª CIA DO COMANDO
DA ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR DE GOIÁS**

GOIÂNIA-GO

2024

NICKERSON FERREIRA BARBOSA

**A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA MILITAR NO CURSO DE
FORMAÇÃO DE PRAÇAS (CFPII/2023) E SUAS CONTRIBUIÇÕES PARA A
SAÚDE E DESEMPENHO DOS POLICIAIS MILITARES DA 8ª CIA DO COMANDO
DA ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR DE GOIÁS**

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 Batista.

GOIÂNIA-GO

2024

A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA MILITAR NO CURSO DE FORMAÇÃO DE PRAÇAS (CFPII/2023) E SUAS CONTRIBUIÇÕES PARA A SAÚDE E DESEMPENHO DOS POLICIAIS MILITARES DA 8ª CIA DO COMANDO DA ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR DE GOIÁS

THE IMPORTANCE OF MILITARY PHYSICAL EDUCATION WITHIN THE PRACTICE TRAINING COURSE (CFPII/2023) AND ITS CONTRIBUTIONS TO THE HEALTH AND PERFORMANCE OF MILITARY POLICE OFFICERS OF THE 8th CIA OF THE GOIÁS MILITARY POLICE ACADEMY COMMAND

Nickerson Ferreira Barbosa¹

Uanderson Martins Batista²

Resumo

A finalidade presente estudo foi analisar a importância da educação física militar e seu papel na melhoria da saúde e do desempenho dos policiais militares pertencentes à 8ª CIA do Curso de Formação de Praças - CFPII/2023 do Comando da Academia de Polícia Militar (CAPM) do Estado de Goiás (PMGO). A pesquisa é do tipo descritivo, de corte transversal e natureza quantitativa. Para análise dos dados para obtenção da média e desvio padrão, foi utilizado o *programa Excel – 2019*. Participaram do estudo 40 indivíduos, com maior predominância do sexo masculino, com idades compreendidas entre 21 e 32 anos, pertencentes ao serviço operacional. Mensurou-se a importância da Educação Física no âmbito do CFPII/2023 e o seu impacto na saúde e no desempenho desses profissionais. Estes valores, provenientes das respostas dos entrevistados, demonstrou que 57,5% dos participantes realizam atividades físicas de 3 a 5 vezes na semana, 65% encaram a prática de atividade física nas ações policiais como suficiente, 57,5% consideram importante a prática de Educação Física Militar (EFM) dentro do CFP e 62,5% consideram suficiente a prática de atividade física o nível de diferença na saúde dos policiais militares e 55% expuseram ser suficiente a EFM como instrumento para mensurar a capacidade física profissional militar para um cargo da PMGO. Conclui-se, portanto, que as aulas de EFM no CFPII/2023 têm a finalidade de capacitar o policial militar para realização de atividades e testes, resultando em melhora da saúde, aptidão física e o desempenho das atividades policiais.

Palavras-chave: Atividades físicas. Educação Física Militar. Saúde. Curso de Formação de Praças. Polícia Militar.

Abstract

The purpose of this study was to analyze the importance of military physical education and its role in improving the health and performance of military police officers belonging to the 8th CIA of the Military Police Training Course - CFPII/2023 of the Military Police Academy Command (CAPM) of the State of Goiás (PMGO). The research is descriptive, cross-sectional and quantitative in nature. To analyze the data to obtain the mean and standard deviation, the *Excel – 2019* program was used. 40 individuals participated in the study, with a greater predominance of males, aged between 21 and 32 years, belonging to the operational service.

¹ Aluno do Curso de Formação de Praças – 2ª Turma, Especialização em Polícia e Segurança Pública do Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás, Email: nickersonferreira@hotmail.com. Telefone: (64) 99412-2255.

² Professor Orientador: Mestre e Professor do Programa de Pós-Graduação e Extensão do Comando da Academia de Polícia Militar. Email: uandersonmartins1@yahoo.com.br. Telefone: (62) 98587-0085

The importance of Physical Education was measured within the scope of CFPII/2023 and its impact on the health and performance of these professionals. These values, coming from the responses of the interviewees, demonstrated that 57.5% of the participants perform physical activities 3 to 5 times a week, 65% view the practice of physical activity in police actions as sufficient, 57.5% consider the practice important of Military Physical Education (EFM) within the CFP and 62.5% consider the practice of physical activity to be sufficient for the level of difference in the health of military police officers and 55% stated that EFM is sufficient as an instrument to measure military professional physical capacity for a PMGO position. It is concluded, therefore, that EFM classes at CFPII/2023 are intended to train military police officers to carry out activities and tests, resulting in improved health, physical fitness and the performance of police activities.

Keywords: Physical activities. Military Physical Education. Health. Staff Training Course. Military police.

1 INTRODUÇÃO

Este estudo teve como intuito destacar a importância da educação física militar no Curso de Formação de Praças (CFP-II/2023/2024) e seu impacto positivo na saúde e no desempenho dos policiais militares da 8ª CIA do Comando da Academia de Polícia (CAPM) da Polícia Militar do Estado Goiás (PMGO). Pois, é evidente que a prática regular de atividade física afeta diretamente a eficácia das funções policiais (Sousa, 2019).

Neste interim, manter um alto nível de aptidão física é crucial para indivíduos que seguem uma carreira na aplicação da lei militar, e o CFP oferece aos candidatos a oportunidade de aprimorar seu condicionamento físico. Porém, uma vez concluído o CFP, não confere obrigatoriedade de os profissionais continuarem a praticar exercícios regularmente. Portanto, a decisão de levar um estilo de vida ativo cabe exclusivamente ao indivíduo (Sousa, 2019).

Diante deste contexto, o foco geral deste estudo gira em torno da importância da Educação Física Militar (EFM) e seu impacto no bem-estar e na eficácia dos policiais militares pertencentes à 8ª CIA do CFPII/2023 da PMGO. A pesquisa ainda buscará investigar se existem fatores motivadores nas aulas de EFM dentro do CFP que incentivam os alunos a praticarem atividade física e adotarem hábitos saudáveis.

Para Oliveira *et al.*, (2018), Silva (2018) e Alves (2019), torna-se amplamente reconhecido que o serviço da PMGO, principalmente durante o treinamento, é altamente exigente e estressante. Essa linha de trabalho expõe os profissionais a inúmeros fatores de risco que podem oferecer um impacto prejudicial no seu bem-estar físico e psicológico. Com isso, esses indivíduos necessitam de amplo preparo físico e mental para se destacarem em suas funções profissionais. Outrossim, a problemática desta pesquisa se baseia na seguinte questão:

como os alunos do CFPII/2023 da 8ª CIA percebem a importância da EFM no seu curso de formação e o seu impacto na sua saúde e desempenho nas atividades militares.

Para tanto, o objetivo geral deste estudo será: examinar a importância da educação física militar e seu papel na melhoria da saúde e do desempenho dos policiais militares pertencentes à 8ª CIA do CFPII/2023, no âmbito do CAPM do PMGO. Além disso, como objetivos específicos, têm-se: fornecer um panorama dos conceitos relacionados à educação física militar; explorar a correlação entre o sedentarismo e o desenvolvimento de problemas de saúde entre policiais militares; discutir a relação entre atividade física e qualidade de vida; e coletar dados por meio de questionários contendo questionamentos objetivos sobre o significado da EFM no CFPII/2023.

Ademais, a abordagem empregada para a realização da pesquisa envolveu uma combinação de análise teórica, revisão de literatura e aplicação de questionário. O método contemplou uma análise qualitativa e descritiva, e utilizou técnicas científicas para obter uma compreensão mais profunda do assunto. Como resultado, o artigo está estruturado em cinco seções: introdução, revisão de literatura, metodologia, resultados e discussão e conclusão. A conclusão fornece *insights* importantes e sugestões para pesquisas futuras.

2 REVISÃO TEÓRICA

2.1 Sedentarismo e sua relação no desenvolvimento de patologias em policiais militares

Normalmente, a ociosidade traz prejuízos ao bem-estar físico e mental. A falta de adaptações provocada pelo exercício regular provoca um declínio nas reservas fisiológicas do organismo e, em última análise, conduz a vários riscos para a saúde, bem como à perda de capacidade física (Federação Internacional de Medicina Do Esporte (Fims, 2018). Além disso, mesmo como fator de risco independente, o sedentarismo pode ocasionar, de maneira significativa, outros fatores que contribuem para resultados negativos, como obesidade, hipertensão e metabolismo do colesterol (Oliveira *et al.* 2018).

Com base nos dados de 2021 do Sistema de Vigilância de Doenças Crônicas Não Transmissíveis - VIGITEL, o sedentarismo relacionado à obesidade atingiu uma prevalência de 57,2% maior no sexo masculino, com 59,9%, do que entre as mulheres, com 55%. Esta situação revela que as políticas de saúde pública não devem ser tomadas como garantidas, pois são necessárias medidas urgentes (Brasil, 2022).

Faz-se necessário, por exemplo, estabelecer um plano de ação que vise a mudança de comportamento, a fim de promover uma alimentação saudável e a atividade física, monitorar o consumo alimentar e incentivar a atividade física para reduzi-lo e, assim, diminuir suas consequências na saúde das pessoas (Sousa , 2015).

Em todo o mundo, estima-se que o sedentarismo ocupa o quarto lugar entre as principais causas de morte, sendo responsável por 3,2 milhões de mortes anualmente ou 6% de todas as mortes devido à inatividade. Assim, um estilo de vida sedentário é menos arriscado do que a hipertensão (13%) e o tabagismo (9%), mas um nível de risco semelhante ocorre com níveis elevados de glicose no sangue (6%). Esta informação é bastante alarmante, uma vez que foi relatada pela Organização Mundial da Saúde (OMS, 2014).

Pode-se concluir que o sedentarismo é um problema significativo na saúde pública, ao se levar em conta que é responsável pela ocorrência de inúmeras doenças crônicas, incluindo doenças coronárias, ataques cardíacos, hipertensão arterial, *diabetes mellitus* tipo II , osteoporose e algumas formas de câncer (OMS, 2014).

Ao tratarmos dos indivíduos com doenças crônicas, cabe destacar que existem fatores que afetam negativamente seu estilo e qualidade de vida, causam problemas aos familiares e às atividades normais, interrompem ou dificultam o trabalho anteriormente realizado e, em última instância, levam ao afastamento por invalidez (Paiva, 2017).

Assim, através dos dados coletados, percebeu-se que a prevalência de doenças crônicas na população de PMs são significativas. Desse modo, há necessidade de incluir a prevenção na vida destas pessoas para melhorar o seu sistema de saúde, fornecimento nutricional e terapias. Portanto, tais intervenções possivelmente garantiriam uma melhor qualidade de vida, bem como uma maior longevidade, o que poderia auxiliar em operações de trabalho mais produtivas (Paiva, 2017).

No caso da PMGO, as rotinas dos militares acabaram tendo avanços no decorrer dos anos. Há quase duas décadas, havia uma maior predominância de serviços realizados a pé, pois normalmente o deslocamento dos policiais, do batalhão até o local determinado para o serviço, também era realizado a pé, com exceção de locais muito distantes. Portanto, o serviço militar era basicamente a presença policial em uma dada região, na qual os profissionais caminhavam de um local para o outro, cobrindo uma área ostensivamente (Bonfim, 2018).

Nos dias atuais, a maioria dos PMs trabalha em viaturas. E, por um lado, é positivo e necessário para o policiamento ostensivo, pois reduz o tempo gasto para intervenções nas ocorrências em locais distantes, bem como, possibilita um patrulhamento em uma área maior,

com um efetivo menor. Porém inviabiliza um pouco do exercício físico habitual, um efeito que a tecnologia tem causado em toda a sociedade (Bonfim, 2018).

Segundo Neto (2003), um dos inimigos mais mortíferos é o sedentarismo, pois diminui algumas habilidades como coordenação motora, velocidade, força e resistência física, entre outras. Conseqüentemente, ocorre atrofia das fibras musculares, perda de flexibilidade articular e diminuição da função de vários órgãos, levando à regressão funcional afetando também outros órgãos e sistemas necessários ao desempenho de diferentes formas de atividades físicas.

Ramos (1997) *apud* Batista (2018, p.19) afirma que uma pessoa sedentária queima menos calorias, promovendo assim o acúmulo de gorduras no corpo como reservas. Esse tipo de atividade permite que a pessoa aumente sua Taxa Metabólica Basal (TMB), o que também a ajuda a ter um metabolismo acelerado capaz de consumir maiores quantidades de calorias mesmo em repouso, ganhando peso de forma saudável e atingindo o estado físico desejado (Nahas, 2017).

Para a população em geral, a obesidade é um fator de risco de morte, pois, eleva a pressão arterial, o colesterol e o açúcar no sangue. Essa informação está refletida nos achados de Batista (2018), que realizou um estudo com 146 PMs do sexo masculino, com idade entre 30 e 50 anos na cidade de Goiânia-GO sobre o excesso de peso dos PMs.

Durante a pesquisa, os PMs foram separados em dois grupos – SA (serviços de apoio) e SO (serviços de operações). Ambos os grupos apresentaram preponderância de indivíduos com excesso de peso, sendo que o Índice de Massa Corporal (IMC) apresentou 56,8% no SA, enquanto 57,8% no SO (Batista, 2018).

Ao considerar todos os níveis de obesidade, os índices glicêmicos revelaram uma elevada proporção de PMs com Diabetes Mellitus no grupo SA: 2,3% a mais do que no SO, com 2,0%. Além disso, os níveis de triglicérides aumentaram em mais da metade e quase 6% dos PMs no SA e SO, respectivamente, também foram afetados (Batista, 2018).

Na ótica de Silva (2015), os PMs devem seguir um programa estruturado que inclua atividades físicas regulares visando a recuperação, manutenção e melhoria de sua aptidão física, bem como manter contato com sua saúde. Portanto, no âmbito de suas atividades, além do desenvolvimento do corpo, há também o desenvolvimento de inteligência emocional, evitando que a saúde mental possa representar um risco maior.

2.2 Educação Física Militar (EFM)

A Educação Física Militar (EFM) é um método de conscientizar os militares sobre a necessidade de manterem-se aptos às suas funções profissionais, além de manterem a saúde física e mental. Porém, devido ao baixo número de aulas e à falta de sistematização do programa de EFM, a iniciativa não atinge metas e benefícios (Silva, 2018).

Nesse contexto, os cursos de EFM não só promovem a preparação física, mas também devem ter como objetivo apresentar aos alunos a ideia de treino periodizado, a fim de que os profissionais possam entender e saber como obter resultados ainda melhores (Silva, 2018). Isso porque o PM treina e participa de diversos exames militares, nos quais se espera que ele tenha resistência e agilidade, pois esses são fatores importantes para um bom desempenho em seu trabalho.

Alguns dos fatores que desempenham um papel vital na manutenção da boa forma física ao longo da carreira são o treinamento e a dedicação, principalmente por parte dos militares. Sob esse ponto de vista, fica claro que um PM precisa estar devidamente condicionado para que tenha uma maior qualidade de vida e saúde, progressão funcional na corporação e na segurança de todos que necessitam de intervenção policial, isto é, desempenhar suas atividades com mais eficiência e qualidade (Júnior e Júnior, 2016).

Segundo Jesus e Jesus (2012), a aptidão física desempenha um papel para garantir que o trabalho do PM seja executado com excelência. Para tanto, o agente da lei deve estar preparado para tais condições, tanto psicológica como fisicamente.

Um estudo de Godinho *et al.* (2016) também mostra que cada batalhão ou companhia tem suas peculiaridades. Portanto, a decisão de quando praticar atividade física cabe a cada soldado. Isso significa que muitos desses profissionais não praticam atividade física por terem que fazer horas extras e também pela baixa remuneração.

Alguns policiais militares exercem outras funções, principalmente os conhecidos como “gigs” ou “bicos”, para garantir algum nível de estabilidade financeira em suas vidas, apesar de se privarem de tempo para descanso e lazer. Essa realidade dificulta a prestação de serviços policiais de qualidade à sociedade. Assim, a maioria ainda enfrenta elevadas cargas de trabalho e baixas taxas de remuneração (Godinho *et al.*, 2016).

Portanto, o PM pode efetivamente desempenhar seu serviço com o auxílio da EFM, de forma ainda mais humanizada, de forma mais tranquila, pois exercícios físicos bem direcionados e adequados têm dupla finalidade – além de treinar fisicamente um soldado, eles

o beneficiam em ambos os aspectos, como incentivos físicos extras ou benefícios mentais (Oliveira, 2019).

Evidencia-se que, além de ser essencial para a atuação do PM para que o profissional possa atuar com eficácia e presteza, o exercício físico é uma forma de prevenção de diversas doenças causadas pela profissão. Dessa maneira, a falta de exercícios pode afetar, também a sua capacidade de trabalho e, mais importante, a sua própria saúde (Castro, 2018).

Menezes (2018) acrescenta que a prática de atividades físicas de forma programada e adequada é uma das formas que auxiliam no aumento dos níveis de aptidão física do indivíduo, bem como na melhoria da coordenação motora através do desenvolvimento do seu sistema nervoso, resultando em última análise em uma melhor qualidade de vida.

Portanto, pode-se dizer que os principais efeitos que o PM pode obter por meio da atividade física são a redução de doenças cardiovasculares, redução do estresse, melhora da força física, resistência cardiorrespiratória, resistência e força, velocidade, flexibilidade, entre outros.

2.3 Atividade física e qualidade de vida

Nahas (2017) pontua que, as características avançadas e as distrações da vida contemporânea tornam mais comum a negligência dos cuidados primários, o que em certos casos é prejudicial aos níveis de satisfação das pessoas com as suas vidas e à produtividade do trabalho. Isto é, a qualidade de vida tem sido descrita como a medida satisfatória da vida do indivíduo; que implica os domínios físico, mental, espiritual, emocional e psicológico.

Dessa forma, pode-se afirmar que a qualidade de vida envolve diversas dimensões; no entanto, uma qualidade de vida tão elevada só pode ser alcançada se todas as necessidades básicas forem satisfeitas (Sousa, 2015).

Guedes e Guedes (1995) definiram atividade física como qualquer movimento do corpo (músculos e esqueleto) que requeira um gasto de energia acima dos níveis de repouso. Conseqüentemente, a aptidão física relaciona-se com a capacidade de uma pessoa realizar tarefas diárias com vigor e entusiasmo, sem fadiga indevida e com ampla reserva de energia para realizar atividades recreativas ou mesmo enfrentar emergências imprevistas.

Com base em Santos (2018), a atividade física regular ajuda a melhorar o condicionamento físico e diminuir os fatores de risco de doenças cardiovasculares. Portanto, por exemplo, incorporar hábitos saudáveis ao estilo de vida promove uma autoestima positiva

e oferece benefícios mesmo no ambiente militar, como redução do estresse, da depressão e da ansiedade.

De modo geral, espera-se que a força policial esteja sempre bem treinada e equipada, confiante e pronta para enfrentar em boa forma os severos rigores do dever. Todavia, Souza (2019) em seus estudos, trouxe dados de que as mortes entre as forças policiais devido a condições de saúde atingiram níveis consideráveis nos últimos anos, o que atinge diretamente a segurança pública.

Diante disso, a EFM deve ser construída sobre os pilares: atividade física e qualidade de vida. Em seus estudos, Bites e Vilela (2013) estão de acordo sobre isto, confirmando que uma boa condição física não pode ser garantida sem elementos nutricionais suficientes combinados com exercício, pois, a prática de atividade física está diretamente relacionada com a energia e a capacidade de integração na sociedade como um todo.

Portanto, a PMGO é uma instituição de segurança pública e deve focar na formação policial militar como um todo, mas, principalmente naqueles que atuam no serviço operacional. Isso porque, geralmente, os PMs que atuam na parte operacional não encontram tempo livre para se dedicar à prática de exercícios físicos em sua rotina de trabalho. Consequentemente, esta sugestão pode motivar o PM e torná-lo apto para que possa prestar serviços eficazes (Bonfim 2018).

3 METODOLOGIA

Este estudo foi realizado a partir de uma revisão bibliográfica que teve abordagem descritiva, qualitativa e exploratória. Para apoio da pesquisa, foram consultados periódicos científicos em bases de dados como SciELO, Google Scholar e biblioteca da PMGO, para fundamentar a revisão da literatura. Além disso, alguns livros também foram utilizados como fontes nesta pesquisa. Os entrevistados eram policiais militares da 8ª CIA do CFPII/2023 sob o comando da Academia de Polícia Militar de Goiás.

Em termos de população amostral, essa foi constituída por uma amostragem de soldados de 2ª classe lotados no CAPM, mais especificamente na 8ª CIA do CAPM da PMGO. A amostra baseou-se numa avaliação que envolveu 40 agentes, com idades compreendidas entre os 21 e os 32 anos.

Foram considerados apenas os efetivos, em serviço, que aceitaram participar do estudo. Assim, foram incluídos todos os policiais militares em serviço no período de coleta de dados que se voluntariaram para participar da pesquisa. Contudo, foram excluídos deste estudo

policiais militares aposentados, aqueles que estavam afastados, licença médica, licença especial ou mesmo aqueles que não consentiram em participar da pesquisa.

Para tanto, foi implementado um estudo de campo por meio do envio de um questionário online por meio de um link do *Google Forms*. Este questionário incluía itens objetivos que mediam a extensão do impacto da Educação Física na saúde e no desempenho desses profissionais policiais.

O questionário, confeccionado via *Google Forms*, foi aplicado nas dependências do CAPM aos policiais militares do CFPII/2023, na cidade de Goiânia-GO. Os participantes preencheram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido a fim de que, após o preenchimento, pudessem ler e assinar, conforme anexo.

Por fim, os dados coletados foram organizados através do *Excel 2019* para análise estatística descritiva. Além disso, foram utilizados gráficos e tabelas para organizar os dados coletados, o que gerou posteriormente discussões com autores que trataram do tema em análise, proporcionando assim uma visão geral dos resultados obtidos durante a pesquisa.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram respondidos 40 questionários, sendo que todos foram preenchidos de maneira eficaz. Nota-se mediante a Tabela 1 que o efetivo da amostragem é predominantemente do sexo masculino. Enquanto a faixa etária dos policiais militares foram predominantemente entre 18 e 26 anos:

Tabela 1 – Caracterização sociodemográfica e do trabalho da amostra

| Variáveis | n | % | M | DP |
|--------------|-----------|------------|--------------|-------------|
| Sexo | | | | |
| Masculino | 35 | 87,5 | 61,2 | - |
| Feminino | 05 | 12,5 | 8,75 | - |
| Total | 40 | 100 | 34,97 | 36,1 |
| Idade | | | | |
| 18-26 anos | 30 | 75 | 52,5 | |
| 27-32 anos | 10 | 25 | 17,5 | |
| Total | 40 | 100 | 35 | 3,54 |

Legenda: n = quantidade da amostra; % = percentual da amostra; m= média; dp=desviopadrão.

Fonte: Elaborada pelo autor (2024)

4.1 Relevância da EFM para o CFP 2023/4

Os dados obtidos acerca do nível de prática de atividade física da função policial, ilustrados pela Tabela 2, foram interpretados conforme o formato de Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ).

Tabela 2 – Nível de prática de atividade física fora da função policial

| Variáveis | n | % |
|-----------------------|-----------|------------|
| 0-2 Insuficiente | 01 | 2,5 |
| 3-5 Pouco suficiente | 09 | 22,5 |
| 6-7 Suficiente | 26 | 65 |
| 8-10 Muito suficiente | 29 | 10 |
| Total | 40 | 100 |

Legenda: n = quantidade da amostra; % = percentual da amostra.

Fonte: Elaborada pelo autor (2024)

Conforme tais resultados, observa-se que 65% consideram pertencer ao nível suficiente; 22,5% compreendem ser pouco suficiente; 10% muito suficiente e 2,5% insuficiente.

Tabela 3 – Frequência semanal em que o policial militar faz caminhada e a realização de atividades moderadas ou vigorosas > 150 minutos em casa ou no trabalho como forma de atividade física

| Variáveis | n | % |
|-----------------------|-----------|------------|
| 1 a 2 vezes na semana | 16 | 40 |
| 3 a 5 vezes na semana | 23 | 57,5 |
| > 6 vezes na semana | 01 | 2,5 |
| Nenhuma vez na semana | - | - |
| Total | 40 | 100 |

Legenda: n = quantidade da amostra; % = percentual da amostra.

Fonte: Elaborada pelo autor (2024)

Nota-se pela Tabela 3 que a frequência maior de exercício físico foi a variável de 3 a 5 vezes na semana, compreendendo caminhada ou atividades moderadas, ou vigorosas por um tempo igual ou maior que 150 minutos, seja em casa ou no trabalho como meio de prática de atividade física. Em seguida, os dados apontaram que 1 a 2 vezes na semana teve o percentual de 40%. E, posteriormente > 6 vezes na semana, foi a resposta de 2,5% dos respondentes.

Isso demonstra que, os 23 entrevistados que responderam que praticam atividade física moderadas ou vigorosas, seja em casa ou no trabalho, de 3 a 5 vezes na semana, possuem uma média de atividade por tempo de 30 a 45 minutos por sessão de treino.

Todavia, torna-se preocupante o nível baixo de atividade física dos 16 entrevistados, que descreveram realizar atividades físicas apenas no período de 1 a 2 vezes na semana. Esse fato,

quando comparado aos dados anteriores, não consegue atingir os 150 minutos de atividade física semanal (considerado uma frequência suficiente).

Tabela 4 – Classificação do nível de atividade física na ação policial

| Variáveis | n | % |
|-----------------------|-----------|------------|
| 0-2 Insuficiente | 02 | 5 |
| 3-5 Pouco suficiente | 12 | 30 |
| 6-7 Suficiente | 26 | 65 |
| 8-10 Muito suficiente | - | - |
| Total | 40 | 100 |

Legenda: n = quantidade da amostra; % = percentual da amostra.

Fonte: Elaborada pelo autor (2024)

Conforme a Tabela 4, foi possível notar que a grande maioria dos indivíduos, 65%, classificou sua prática de atividade física na ação policial como suficiente. De modo geral, mais da metade do número da amostra tem um nível de atividade física desejável.

Referente à importância da EFM dentro do CFP-II-2023/4, 57,5% dos policiais militares consideram ser suficiente, 22,5% muito suficiente e 20% pouco suficiente, conforme explicita a Tabela 5:

Tabela 5 – Atribuição da importância da EFM dentro do CFP-II- 2023/4

| Variáveis | n | % |
|-----------------------|-----------|------------|
| 0-2 Insuficiente | - | - |
| 3-5 Pouco suficiente | 08 | 20 |
| 6-7 Suficiente | 23 | 57,5 |
| 8-10 Muito suficiente | 09 | 22,5 |
| Total | 40 | 100 |

Legenda: n = quantidade da amostra; % = percentual da amostra.

Fonte: Elaborada pelo autor (2024)

Estes dados elucidam que a prática de atividade física dentro e fora do ambiente militar, aliada às aulas de EFM, pode ser compreendida como um meio de aumentar o rendimento profissional dos seus praticantes, com a utilização de exercícios físicos que sejam semelhantes às atividades realizadas diariamente no serviço policial.

Tabela 6 – Frequência semanal das aulas de EFM dentro do CFP-II-2023/4 – condicionamento físico militar

| Variáveis | n | % |
|-----------------------|----------|----------|
| 0-2 Insuficiente | 01 | 2,5 |
| 3-5 Pouco suficiente | 09 | 22,5 |
| 6-7 Suficiente | 25 | 62,5 |
| 8-10 Muito suficiente | 05 | 12,5 |

| | | |
|--------------|-----------|------------|
| Total | 40 | 100 |
|--------------|-----------|------------|

Legenda: n = quantidade da amostra; % = percentual da amostra.

Fonte: Elaborada pelo autor (2024)

Conforme as respostas adquiridas, percebe-se que 62,5% dos policiais militares consideram a carga horária de aulas na disciplina de EFM do CFP-II-2023/4, suficiente; 22,5% pouco suficiente; 12,5% muito suficiente e; 2,5% insuficiente, segundo apresenta a Tabela 6.

Em sequência, referente à classificação do condicionamento físico dos policiais militares dentro do CPF II-2023/4, 62,5% consideraram ser suficiente; 25% pouco suficiente; 10% muito suficiente; e 2,5% insuficiente. Esses dados deixam em notoriedade que a EFM, atrelada às atividades físicas praticadas pelos agentes, trazem um bom condicionamento físico para o desempenho das funções policiais.

No que tange ao nível de diferença na saúde dos policiais militares, com a prática de atividade física, 62,5% destacaram ser suficiente, 30% muito suficiente e 7,5% pouco suficiente.

Conforme os resultados obtidos, no que concerne à avaliação dos policiais militares sobre a EFM, buscando preparar o militar para eventos futuros à carreira policial militar, 52,5% destacaram ser suficiente, 32,5% muito suficiente e apenas 15% pouco suficiente.

Por fim, referente à avaliação da EFM como uma ferramenta para mensurar a capacidade física profissional militar e de um candidato a um cargo na PMGO, 55% dos indivíduos relataram ser suficiente, 25% muito suficiente e 20% pouco suficiente.

Em vista das asserções, é notório que as aulas de EFM nos CFP, buscam preparar o policial militar para realização de atividades e testes, procedimentos estes que visam aproximar o PM da realidade que o mesmo irá deparar no seu cotidiano.

4.1 Discussão geral

Diante dos resultados obtidos acerca do nível da prática de atividade física fora do ambiente policial, evidenciado pelas respostas dos PMs desta pesquisa, sejam elas de forma leve, moderada ou vigorosa, ainda que irregularmente, foi possível inferir que os dados vão de encontro a achados de pesquisas anteriores.

Segundo o estudo de Sousa (2019), por exemplo, que com 28 soldados praças da 4ª CIA do CAPM em Goiânia-GO, destacou que a maioria dos alunos soldados praticavam algum tipo de atividade externamente à função policial. Vale ressaltar que, uma grande proporção dos participantes deste estudo estava consciente dos benefícios da prática de atividades físicas para

melhorar a sua vida pessoal e profissional; em essência, reconheceram que a participação em exercícios regulares contribui para uma boa saúde e desempenha um papel fundamental durante a formação policial.

Da mesma forma, a pesquisa de Bonfim (2018) contou com um estudo transversal descritivo com 62 policiais militares, dos quais 35 policiais preencheram o questionário referente ao nível de suas atividades físicas. Desses 35 policiais, houve uma prevalência de 24,3% que se consideravam inativos ou ativos, enquanto apenas 20% estavam em condição sedentária. Assim, o autor propôs implementar políticas de conscientização sobre o modo de vida ativo e saudável dos militares e também garantir todas as condições para que esses policiais militares sejam fisicamente ativos.

Além disso, Bites e Vilela (2013) argumentam que se espera que os policiais militares permaneçam disciplinados ao longo de suas carreiras, não apenas no CFP, mas também em casa. Eles devem fazer disso o seu estilo de vida e não apenas uma obrigação durante o treinamento. Por conseguinte, os autores ressaltam que em qualquer ambiente profissional é necessária atividade física; o mesmo acontece com os policiais militares, dos quais apenas uma parte será eficaz na prática regular de exercícios físicos após o treinamento. Afinal, hoje em dia, com as facilidades modernas tornando a vida confortável, os militares passaram a negligenciar a sua saúde, o que afeta a sua qualidade de vida e o seu desempenho diário como uma força policial abertamente brutal.

Por outro lado, Silva e Rosa (2021) apoiaram ainda mais esta afirmação através das suas conclusões de que os exercícios físicos funcionais entre policiais militares acarretam ganhos positivos em termos de melhoria da mobilidade funcional, melhoria da aptidão física e motora, aumento do consumo de energia, facilidade de manobra de tarefas específicas para funções policiais, como embarcar em um carro, sacar uma arma, dirigir e muitas outras. Assim, com uma abordagem tão eficaz do trabalho, doenças crônicas como obesidade, hipertensão e diabetes mellitus, bem como patologias psicossociais como depressão e burnout, podem ser minimizadas ou prevenidas.

No que diz respeito à identificação do nível e da participação do exercício físico na prevenção de doenças crônicas entre policiais militares, pode-se extrapolar os achados obtidos por Batista (2011) que estudou a prevalência de sobrepeso, obesidade e outros fatores relacionados a patologias cardiovasculares nesta comunidade. A pesquisa foi realizada com 146 indivíduos agrupados em 2 grupos: o nível de sedentarismo foi medido, os valores de gordura corporal, índice de massa corporal, circunferências, bem como os fatores de risco foram avaliados por meio de exames laboratoriais. A análise dos dados demonstrou que ambos os

grupos apresentavam prevalência extremamente elevada de sobrepeso, obesidade e fatores de risco cardiovasculares.

Pelos resultados apresentados fica claro que os programas de exercícios e atividades físicas devem fazer parte do estilo de vida dos policiais militares. Tais práticas ajudaram a melhorar o bem-estar e a saúde, minimizando a chance de doenças crônicas e complicações cardiovasculares. É por essa via que os policiais militares de todas as divisões da PMGO devem ser orientados sobre como promover uma nova mudança em seu estilo de vida, por meio da adoção de hábitos saudáveis, pois, como sabemos, é obrigatório que qualquer policial da força policial esteja sempre com uma boa resistência física, o que funciona como uma vantagem na superação de alguns desafios impostos pelo trabalho.

5 CONCLUSÃO

Este presente trabalho possibilitou um estudo mais próximo em relação à importância da EFM dentro do CFP/II-2023 do CAPM da PMGO, analisando e investigando o nível de atividade física fora da função policial dos policiais militares da 8ª CIA, classificação do nível de atividade física dentro e fora da ação policial, importância do condicionamento físico dos policiais militares para desempenho das funções policiais e atribuição da importância da EFM dentro do CFP/II-2023 como ferramenta para mensurar a capacidade física profissional militar.

Em relação às variáveis, a frequência semanal que os policiais militares da amostragem desempenham atividade física moderada ou vigorosas, com índice superior a 150 minutos por semana, resultou em 57,5% do percentual para de 3 a 5 vezes na semana, possuindo uma média de atividade por tempo de 30 a 45 minutos por sessão de treino. No que diz respeito ao nível de atividade física na ação policial, 65% dos respondentes classificaram sua prática de atividade física na ação policial como suficiente. Isto é, metade da amostra tem um índice de atividade física considerável.

Na sequência, referente à atribuição da importância da EFM dentro do CFP/II-2023, 23 dos entrevistados reconheceram sua importância, principalmente pelo fato de as aulas de EFM elevarem o rendimento profissional, mediante a utilização de atividades físicas comparadas às operações realizadas dentro do serviço policial. Tal fato por ser inferido pela variável seguinte, quando se questiona se a carga horária das aulas de EFM dentro do CFP/II-2023 é suficiente, obtendo a maioria das respostas como afirmativas.

No que se refere à classificação do condicionamento físico, mais de 60% dos entrevistados consideram ser suficiente, deixando em evidência, que as aulas de EFM em

conjunto com as atividades físicas realizadas externamente ocasionam em um bom nível de condicionamento físico para desempenhar as atividades policiais, principalmente, para eventos futuros da carreira policial e mensuração da capacidade física profissional militar.

Sugere-se, para estudos futuros, uma pesquisa com um número de amostragem maior, bem como uma conscientização sistemática quanto à temática abordada, a qual a mesma deve-se configurar como de extrema importância nos programas e projetos da PMGO. Além disso, seria útil se novas investigações também pudessem enfatizar as razões por trás da relutância dos policiais militares em se envolverem em atividades físicas ou exercícios regulares, para que uma abordagem abrangente fosse estabelecida para resolver esse problema.

Este estudo, portanto, levou em consideração a intenção de ajudar organizações militares, como a PMGO, a terem programas que possam melhorar progressivamente a qualidade de vida de seus policiais da ativa, reduzindo a fadiga, o estresse e possíveis doenças provocadas por um estilo de vida sedentário, através de exercícios, se disponíveis, ou de academias, se houver. Alguns programas bem aplicados, poderiam beneficiar tanto a vida profissional como a pessoal da PM, pois, em última análise, um corpo e uma mente saudáveis resultariam num policiamento mais eficaz.

REFERÊNCIAS

ALVES, N.J. A importância do profissional da Educação Física na formação dos policiais militares do estado de Goiás (PMGO). **Repositório de Segurança Pública**, Goiânia, 2019.

BATISTA, U.M **Prevalência de sobrepeso, obesidade e fatores de risco para doenças cardiovasculares em policiais militares masculinos efetivos de Goiânia-GO**. 129. 2011. Dissertação (Mestre em Ciências de Desporto) – Programa de Pós-Graduação de Ciências do Desporto, Exercício e Saúde, Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real, 2011.

BATISTA, U.M *et al.* **Prevalência e Fatores Associados ao Sobrepeso e à Obesidade em Policiais Militares de Goiânia**. RBMC, Revista Brasileira Militar de Ciência, Goiânia, n.08, mar. 2018.

BRASIL, M.S. Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. **Estimativas sobre frequência e distribuição sócio demográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no distrito federal em 2021**. 2022.

BITES, L.A.S; VILELA, M.F **A educação física na Polícia Militar do Estado de Goiás**. 43f. 2013. Artigo Científico (Curso Superior de Polícia (CSP 2012/13) – Academia de Polícia Militar, Polícia Militar do Estado de Goiás, 2013.

BONFIM, Guiomar Martins. Percepção do nível de sedentarismo dos policiais militares pertencentes ao 30º Batalhão de Polícia Militar da cidade de Goiânia-GO. **Repositório de Segurança Pública**, Goiânia, 2018.

CASTRO, Jonathas Alves de. Educação física e o policial militar. **Repositório de Segurança Pública**, Goiânia, 2018.

Federação Internacional de Medicina do Esporte (Fibs). **Quem é a FIMS?**. Rio de Janeiro: FIMS, 2018.

GODINHO, W.D.N *et al.* Análise do nível de atividade física de policiais do batalhão raio da polícia militar do estado do Ceará, Brasil. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, Várzea Paulista, v.15, n.03, p.15-24, 2016. ISSN; 1981-4313.

GUEDES, D.P; GUEDES, J.E.R.P. **Exercício Físico na Promoção da Saúde**. Londrina: Editora Midiograf, 1995.

JESUS, G.M de; JESUS, E.F.A de. Nível de atividade física e barreiras percebidas para a prática de atividades físicas entre policiais militares. **RBCE- Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Porto Alegre, RS, v. 34, n. 2, jun. 2012.

JÚNIOR, R.S; JÚNIOR, C.A. Barreiras para a prática de atividade física em policiais militares do Estado de Alagoas. **Caderno de Graduação**, v.3, n.2, 2016.

MENEZES, A.M de. A importância da atividade física na atividade da Polícia Militar do Estado de Goiás. **Repositório de Segurança Pública**, Goiânia, 2018.

NAHAS, M.V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 7 ed. Florianópolis, Ed do Autor, 2017. 362 p.

NETO, T.L.B. **Sedentarismo**. 2003.

OLIVEIRA, L.R de *et al.* A importância da atividade física para a polícia militar. **Rev Brasileira Militar de Ciências**, São Paulo, mar. 2018.

OLIVEIRA, W.B de. A importância da Educação Física no desenvolvimento do trabalho da Polícia Militar. **Repositório de Segurança Pública**, Goiânia, 2019.

PAIVA, K.A.C de. Prevalência de doenças crônicas em policiais militares de uma companhia do estado da Paraíba. **II Conbracis**, Campina Grande, jun. 2017.

RAMOS, A.T. **Atividade Física: diabéticos, gestantes, 3ª idade, criança, obesos**. Rio de Janeiro: Sprint; 1997.

SANTOS, J.P dos. A atividade física e o desempenho na atividade policial. **Repositório de Segurança Pública**, Goiânia, 2018.

SILVA, A.C da. **Prevalência de sedentarismo em policiais militares pertencentes à companhia de rádio patrulha do 2º batalhão de Polícia Militar da Paraíba**. 22f. 2015.

Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física) – Universidade Estadual da Paraíba, Campina Grande, 2015.

SILVA, C.F.V. A importância do treinamento funcional (TC) nas aulas de Educação Física Militar (EFM) nos cursos de formação de praças – CFP. **Repositório de Segurança Pública**, Goiânia, 2018.

SILVA, E; ROSA, A.J.P. **Educação Física e Desporto**: Manual de educação física da Polícia Militar de Santa Catarina. 2 ed. Florianópolis, PMSC, 2021.

SOUSA, P.M de. Qualidade de vida no trabalho: um diagnóstico avaliativo na área do 22º BPM. **Rev Cient de Pesquisa em Segurança Pública**, v.14, n.1, 2015.

SOUSA, A de B. Desenvolvimento da atividade física na atividade policial dos alunos da 4ª CIA no CFP 2017 na Academia de Polícia Militar em Goiânia. **Repositório de Segurança Pública**, Goiânia, 2019.

SOUZA, M.M.R. Importância da prática de atividade física realizada por policiais militares brasileiros. **Repositório de Segurança Pública**, Goiânia, 2019.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Atividade Física. **Folha Informativa N° 385**. 2014.

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 referente a pesquisa intitulada "A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA MILITAR DENTRO DO CURSO DE FORMAÇÃO DE PRAÇAS (CFPII/2023) E SUAS CONTRIBUIÇÕES PARA A SAÚDE E DESEMPENHO DOS POLICIAIS MILITARES DA 8ª CIA DO COMANDO DA ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR DE GOIÁS" desenvolvida pelo AL SD NICKERSON.

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 nº 062 8587-0085 ou e-mail uandersonmartins1@yahoo.com.br. Afirmando 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 para o Policial Militar. Fui também esclarecido(a) 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 <https://forms.gle/JtEArGpC6ETK1e3A8>. 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).

VOCÊ CONCORDA/DISCORDA EM PARTICIPAR?

SIM ()

NÃO ()

APÊNDICE B - QUESTIONÁRIO SOCIODEMOGRÁFICO

- Sexo () Masculino () Feminino
- Faixa etária: 18-26 anos (); 27-32 anos ()

APÊNDICE C - RELEVÂNCIA DA EFM PARA O CFP-II-2023/2024

1. Qual seu nível de prática de atividade física da função policial?

0/2 – Insuficiente

3/5 – Pouco suficiente

6/7 - Suficiente

8-10 Muito suficiente

2. Em quantos dias da semana, você caminha/caminhou, realizou atividades moderadas ou vigorosas por mais de 150 minutos em casa ou no trabalho, como forma de exercício?

1 a 2 vezes na semana

3 a 5 vezes na semana

Mais de 6 vezes na semana

Nenhuma vez na semana

3. O quanto você classifica seu nível de atividade física?

0/2 – Insuficiente

3/5 – Pouco suficiente

6/7 - Suficiente

8-10 Muito suficiente

4. Qual conceito de importância você atribui a EFM do CFP-II-2023/2024?

0/2 – Insuficiente

3/5 – Pouco suficiente
6/7 - Suficiente
8-10 Muito suficiente

5. Você acha que a frequência semanal de aulas de EFM dentro do CFP-II-2023/4 são suficientes para um bom condicionamento físico militar?

0/2 – Insuficiente
3/5 – Pouco suficiente
6/7 - Suficiente
8-10 Muito suficiente

6. Como você classifica seu condicionamento físico dentro do CFP-II-2023/4?

0/2 – Insuficiente
3/5 – Pouco suficiente
6/7 - Suficiente
8-10 Muito suficiente

7. Qual o nível de diferença em sua saúde com a prática de atividade física?

0/2 – Insuficiente
3/5 – Pouco suficiente
6/7 - Suficiente
8-10 Muito suficiente

8. Qual a sua avaliação da EFM, com o propósito de preparar o militar para eventos futuros a carreira policial militar?

0/2 – Insuficiente
3/5 – Pouco suficiente
6/7 - Suficiente
8-10 Muito suficiente

9. Qual a sua avaliação da EFM, sendo este um instrumento para mensurar a capacidade física profissional militar e de um candidato a um cargo da PM?

0/2 – Insuficiente
3/5 – Pouco suficiente
6/7 - Suficiente
8-10 Muito suficiente