



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



MURILLO PORTO DOS SANTOS

**A IMPORTÂNCIA DA CONTINUIDADE DO TREINAMENTO FÍSICO PARA O  
POLICIAL MILITAR: Barreiras para a prática de atividades físicas.**

GOIÂNIA-GO

2024

MURILLO PORTO DOS SANTOS

**A IMPORTÂNCIA DA CONTINUIDADE DO TREINAMENTO FÍSICO PARA O  
POLICIAL MILITAR: Barreiras para a prática de atividades físicas.**

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. Uanderson Martins Batista.

GOIÂNIA-GO

2024

## **A IMPORTÂNCIA DA CONTINUIDADE DO TREINAMENTO FÍSICO PARA O POLICIAL MILITAR: Barreiras para a prática de atividades físicas.**

THE IMPORTANCE OF CONTINUING PHYSICAL TRAINING FOR MILITARY POLICE OFFICERS: Barriers to practicing physical activities.

Murillo Porto dos Santos<sup>1</sup>  
Uanderson Martins Batista<sup>2</sup>

### **Resumo**

O presente artigo buscou investigar a importância da continuidade do treinamento físico para o policial militar. Com abordagem descritiva, de natureza qualitativa e quantitativa, o estudo utilizou um questionário estruturado, com 15 questões fechadas, enviado aos policiais militares por meio de aplicativo de mensagens, obtendo 17 respostas voluntárias. Os resultados evidenciaram que a falta de treinamento físico regular contribui para uma maior incidência de lesões, doenças relacionadas ao sedentarismo e estresse ocupacional, além de reduzir a eficácia do policial militar no cumprimento de suas funções. Por outro lado, os benefícios do treinamento físico contínuo são claros, incluindo melhoria da aptidão física, redução do risco de doenças crônicas, aumento da resistência ao estresse e melhoria da qualidade de vida. Concluiu-se, portanto que a continuidade do treinamento físico para o policial militar é de extrema importância, visto que as barreiras identificadas para a prática de atividades físicas têm impactos significativos na saúde, no desempenho profissional e na segurança pública. As principais barreiras incluem a falta de tempo devido às demandas operacionais, a falta de estrutura adequada para treinamento nas unidades policiais e as preocupações com segurança pessoal durante a prática de atividades físicas. Em suma, espera-se que esta pesquisa sirva como base para estudos futuros, fornecendo um ponto de partida para investigações mais aprofundadas sobre o tema. Inspirar novas abordagens e intervenções destinadas a melhorar a saúde e o bem-estar desses profissionais e, conseqüentemente, contribuir para a eficácia e eficiência de suas funções no contexto de segurança pública.

**Palavras-chave:** Atividade Física; Polícia Militar; Programa de Treinamento; Saúde.

### **Abstract**

This article sought to investigate the importance of continuing physical training for military police officers. With a descriptive approach, of a qualitative and quantitative nature, the study used a structured questionnaire, with 15 closed questions, sent to military police officers through a messaging application, obtaining 17 voluntary responses. The results showed that the lack of regular physical training contributes to a higher incidence of injuries, illnesses related to a sedentary lifestyle and occupational stress, in addition to reducing the effectiveness of military police officers in carrying out their duties. On the other hand, the benefits of continuous physical training are clear, including improving physical fitness, reducing the risk of chronic diseases, increasing resistance to stress and improving quality of life. It was concluded, therefore, that the continuity of physical training for military police officers is extremely important, since the identified barriers to the practice of physical

---

<sup>1</sup> 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: [murillov862@gmail.com](mailto:murillov862@gmail.com). Telefone: (61) 98177-7689.

<sup>2</sup> Orientador. Professor da Especialização em Polícia e Segurança Pública do Comando da Academia de Polícia Militar. E-mail: [uandersonmartins1@yahoo.com.br](mailto:uandersonmartins1@yahoo.com.br), Telefone: (62) 98587-0085.

activities have significant impacts on health, professional performance and public safety. The main barriers include lack of time due to operational demands, the lack of adequate structure for training in police units and concerns about personal safety when practicing physical activities. In short, it is hoped that this research will serve as a basis for future studies, providing a starting point for more in-depth investigations on the topic. Inspire new approaches and interventions designed to improve the health and well-being of these professionals and, consequently, contribute to the effectiveness and efficiency of their functions in the context of public security.

**Keywords or Palabras clave:** Physical activity; Military police; Training program; Health.

## 1 INTRODUÇÃO

De acordo com Guiselini (2019), a prática de atividades físicas tem se tornado algo essencial na vida de todos. Com as facilidades do mundo moderno, o ser humano tem necessidades energéticas muito mais baixas do que seria o ideal. Automóveis, empresas de Delivery, internet, são aspectos que tornam a rotina de todos mais otimizada e tranquila. Porém, tais alternativas trazem alguns efeitos consigo, que necessitam de muita atenção.

Segundo dados do Ministério da Saúde, o número de obesos aumentou cerca de 60% de 2006 a 2016 (Vigitel, 2016). No âmbito da segurança pública, um estudo realizado acerca de policiais militares lotados em Goiânia demonstrou que cerca de 80% dos profissionais estavam com algum nível de sobrepeso e/ou obesidade (Batista, 2011). A atividade física e os bons hábitos alimentares, são, portanto, fundamentais para que a atividade policial seja exercida com louvor (Batista, 2011).

A atividade física e as boas práticas alimentares são também essenciais para a saúde do policial militar. O sedentarismo é considerado como a principal causa de doenças crônicas não transmissíveis (Farah, 2017). Dessa forma, diversos autores e estudos mostram que a falta de atividade física aumenta drasticamente o surgimento de doenças cardiovasculares, diabetes, hipertensão, obesidade, além de problemas musculares, ósseos e articulares e até mesmo alguns tipos de câncer (Katzmarzyk; Janssen, 2004). Há também evidências, em relação ao sedentarismo que mostram o avanço de transtornos mentais, como ansiedade, depressão, demência, dentre outros (Gregg; Pereira; Caspersen, 2000).

Conforme Lautenschlager e Almeida (2006), a rotina do policial militar é exaustiva e intensa. A alta carga horária de trabalho, assim como o estresse enfrentado pela rotina do policial militar, pode expor o policial a sérios riscos relacionados à sua saúde, tanto física como mental. Neste sentido, praticar atividades físicas também é importante para o alívio e controle do estresse, que é comumente associado a vida do policial. O estresse, por sua vez, é

também um tremendo causador de problemas de saúde (Lautenschlager; Almeida, 2006), uma vez que o estresse é uma reação natural do organismo, que surge quando a pessoa está sob uma situação de possível ameaça (Cannon, 1915). Essa sensação ativa um mecanismo de defesa do corpo, nos deixando em estado de alerta e provocando alterações físicas e emocionais. Posto isso, o estresse participa de forma negativa na vida da pessoa, que passa a sentir incômodos como irritação, medo, nervoso, preocupação, somados a desconfortos físicos que podem originar diversos tipos de doenças (Warburton; Nicol; Bredin, 2006).

Diante dessa circunstância, torna-se necessária a realização de uma investigação abrangente que busque abordar a questão do bem-estar dos policiais militares, especificamente no âmbito da Polícia Militar do estado de Goiás. O objetivo, desta pesquisa, portanto, é examinar as características do estilo de vida desses policiais e como eles se relacionam com o serviço da Polícia Militar, bem como as vantagens de levar uma vida mais saudável e dinâmica.

O problema desta pesquisa, logo se baseia no questionamento: Quais são as barreiras enfrentadas pelos policiais militares para a prática regular de atividades físicas e qual é a importância da continuidade do treinamento físico para sua saúde, desempenho profissional e segurança pública?

Com isso, este estudo tem como objetivo geral identificar a importância da continuidade do treinamento físico para o policial militar e suas barreiras para as práticas de atividades físicas. Tendo como objetivos específicos; Identificar as principais barreiras enfrentadas pelos policiais militares para a prática regular de atividades físicas, incluindo questões de tempo, disponibilidade de recursos e ambiente de trabalho; Analisar as principais barreiras que impedem ou dificultam a prática regular de atividades físicas pelos policiais militares e Avaliar o impacto das condições de trabalho, como horários irregulares, estresse ocupacional e falta de tempo, na adesão ao treinamento físico.

Em suma, foi realizada, também, uma revisão da literatura. As principais fontes de investigação para esta pesquisa envolveram a coleta de dados de um estudo de campo realizado com policiais usando um questionário elaborado, e criado especificamente no *Google Forms*. Adicionalmente, foram consultadas referências bibliográficas e teóricas sobre o tema. A metodologia empregada neste estudo incorporará técnicas descritivas, qualitativas e quantitativas.

Para atingir esse objetivo, o artigo esteve estruturado em três tópicos principais: uma revisão teórica, uma discussão abrangente do tema e um Resumo/Abstract que inclui

introdução, metodologia, apresentação de resultados, comparação com outros estudos e considerações finais.

## 2 REVISÃO TEÓRICA

### 2.1 AS FACILIDADES DO MUNDO MODERNO

Com o avanço tecnológico, a tendência é que tudo se torne mais rápido e simples. A cada ano as empresas evoluem para oferecerem ter um atendimento mais célere e facilitado para melhor atender seus clientes, gerando algum nível de dependência por parte dos clientes aos seus serviços. Muitos organizam suas rotinas, devido ao trabalho e demais obrigações, contando com as facilidades que podem ter com um delivery, por exemplo, que poupa tempo e permite que a pessoa coma sem ter que preparar o alimento e sem ter que se deslocar para tal. Segundo o que propõe Kantar (2022), um terço dos brasileiros utilizam delivery diariamente em suas rotinas, em especial no período pós-pandemia, no qual o delivery subiu para 89% (Kantar, 2022). Basicamente, *fast foods* são preparados com alimentos e condimentos ultra processados. Estes, por sua vez, são conhecidos tanto entre a medicina mundial quanto popularmente como altamente prejudiciais à saúde.

Além das doenças já conhecidas, como hipertensão, diabetes, obesidade, et. que são potencializadas pelo consumo de alimentos ultra processados, a incidência de câncer também se mostrou preocupante (Chang; Gunter; Rauber; Levy; Huybretchs; Kliemann; Millett; Vamos; 2023),

Devido a rotina extenuante, grande parte dos policiais militares aderem ao consumo de ultra processados por encontrarem em delivery e em *fast foods* uma alternativa rápida e, em muitos casos, mais barata de se alimentar em meio a intensa jornada de trabalho (Melquiades, 2023). A má alimentação associada ao sedentarismo é a receita para uma saúde frágil e uma forma física disfuncional.

De acordo com estudo realizado por Crochiere et al. (2020), a prática frequente de atividades físicas pode ajudar a regular o apetite e prevenir excessos. A pesquisa envolveu o acompanhamento de 130 participantes de um programa de perda de peso e a análise de seus hábitos alimentares em diferentes intervalos de tempo. Os resultados revelaram que o risco de comer em excesso era de 12% quando os participantes não estavam envolvidos em atividades físicas, mas caíram para 5% quando foram incentivados a fazê-lo. Além disso, por cada dez minutos de atividade física adicional, o risco de comer em excesso de 1% (Crochiere; Kerrigan; Lampe; Manasse; Crosby; Butryn; Forman, 2020).

## 2.2 OBESIDADE

Sendo uma doença muito presente na modernidade e uma problemática grande para a rotina do policial militar, a obesidade é certamente uma questão de extrema relevância a ser tratada no âmbito da segurança pública. A obesidade, além dos inúmeros problemas já mencionados traz consigo um outro problema que interfere diretamente na rotina do policial militar (Batista, 2011),

Ademais, a obesidade é causadora de problemas articulares e lesões, o que pode acarretar em afastamentos e prejudicar o pleno funcionamento da corporação. Artrose, artrite, além de aumentar a probabilidade de lesões esporádicas, são alguns dos fatores que podem ser desenvolvidos principalmente a partir da obesidade, devido ao sobrepeso associado ao sedentarismo que deixa a musculatura e a massa óssea mais frágil, formando um cenário perfeito para o surgimento de lesões e problemas articulares crônicos.

Segundo um estudo realizado por Neto *et al* (2015), que analisou a capacidade funcional e a qualidade de vida entre idosos portadores de osteoartrite, separando-os entre obesos e não obesos, os idosos obesos foram impactados negativamente nas suas atividades cotidianas, sofrendo com mais dores, maior dificuldade em realizar tarefas do cotidiano, além de agravar o quadro de osteoartrite (Neto; Araújo; Junqueira; Oliveira; Brasileiro; Arcanjo; 2015).

No âmbito da Polícia Militar, alguns estudos indicam um alto índice de excesso de peso, de quase 80%, sedentarismo (44,4%) e inaptidão aeróbica (58,3%) (Menezes; Correa; Santos; Colombo; Justo, 2022).

A obesidade no âmbito policial é uma questão importante que merece atenção, pois pode afetar tanto a saúde dos profissionais quanto o desempenho de suas funções. Policiais enfrentam desafios específicos em sua rotina de trabalho, que muitas vezes envolve longas horas de serviço, turnos irregulares, estresse constante e exposição a situações de risco. Esses fatores podem contribuir para um estilo de vida sedentário e escolhas alimentares inadequadas, levando ao ganho de peso e à obesidade (Batista, 2011),

Diante desses desafios, é importante que as instituições policiais adotem medidas para promover a saúde e o bem-estar de seus profissionais e prevenir a obesidade. Isso pode incluir programas de promoção da saúde que incentivem a atividade física regular, a alimentação saudável e o gerenciamento do estresse. Além disso, políticas organizacionais que promovam um ambiente de trabalho saudável, com horários de trabalho razoáveis, pausas para refeições

e acesso a opções saudáveis de alimentos, podem ajudar a reduzir o risco de obesidade entre os policiais (Batista, 2011),

### 2.3 O ESTRESSE

Sendo mais um problema estrutural na sociedade, o estresse vem também sendo a causa do desenvolvimento de muitos problemas físicos, mentais e emocionais na vida da população. O estresse, por exemplo, aumenta as chances de doenças cardiovasculares, como a hipertensão, doenças psicológicas, como crise de pânico, dentre outras como úlceras e herpes (Lipp, 2004).

É evidente claro que uma das atividades com maior influência do estresse é a atividade policial. Pelas funções desempenhadas, a atividade policial é uma das profissões mais estressantes em comparação com outras profissões, e os policiais sofrem com diversas doenças relacionadas ao estresse do exercício profissional. Segundo Santana e Sabino (2020), que realizaram um estudo sobre a relação do estresse e as profissões, das 149 profissões estudadas, apenas 10 superaram os policiais nas taxas de doenças cardíacas, diabetes, insônia, suicídio e outras doenças relacionadas ao estresse.

A atividade policial é uma atividade altamente estressante. À medida que a tensão aumenta, aumenta também o nível de vigilância e antecipação dos profissionais, que se posicionam prontos para agir agressivamente. Como resultado, os agentes policiais vivem sob constante estresse, o que afeta as suas funções normais de pensamento e ação, podendo apresentar dificuldades em definir as suas prioridades, sentimentos de hesitação, confusão de raciocínio, etc., que passam a fazer parte da sua rotina diária. Sendo assim, ao aumentar os níveis de estresse dos policiais e aumenta o risco de novos problemas de saúde mental e até física também podem aumentar (Santana; Sabino, 2020).

Sem dúvida, praticar atividade física é um dos métodos mais poderosos para controlar e aliviar o estresse. Os benefícios do exercício físico vão além de apenas melhorar a consciência neuromuscular, a extensão cardiorrespiratória e o controle de peso; também promove um profundo sentimento de contentamento e alivia sintomas de estresse, ansiedade e depressão (Mello, 2013). Extensas pesquisas demonstraram consistentemente um brilho negativo entre atividade física e níveis de estresse, não apenas entre adultos e idosos, mas também em indivíduos mais jovens (Rueggeberg; Wrosch; Miller, 2012).

Para lidar com o estresse de forma saudável, é importante adotar estratégias eficazes de enfrentamento desse fator, como exercícios físicos regulares, técnicas de relaxamento,

meditação, respiração profunda, sono adequado, alimentação balanceada, estabelecimento de limites saudáveis, busca de apoio social e terapia psicológica, quando necessário. Os policiais militares da PMGO enfrentam uma série de desafios em sua rotina de trabalho, incluindo o risco de confrontos físicos, exposição a violência e situações de perigo, longas jornadas de trabalho, pressão para tomar decisões rápidas e difíceis, entre outros. Esses fatores podem contribuir para o desenvolvimento de estresse crônico entre os policiais. Dessa forma, embora o estresse seja uma parte normal da vida, é importante reconhecer os sinais de estresse crônico e desenvolver habilidades para lidar com ele de forma saudável.

#### 2.4 A IMPORTÂNCIA DA DO TREINAMENTO FÍSICO MILITAR

A importância do treinamento físico militar vai muito além do desenvolvimento pessoal dos soldados e tem um impacto profundo na eficiência operacional e na unidade das unidades militares. É crucial para a prontidão física dos militares, como enfatiza (Dantas, 2013).

Dessa forma, por meio de exercícios físicos específicos, como corrida, musculação, marchas e técnicas de combate, os militares desenvolvem, força, agilidade e resistência cardiovascular. Esses atributos físicos são fundamentais para enfrentar as exigências físicas e mentais das operações militares, garantindo que os soldados possam realizar suas tarefas com eficácia e segurança (Dantas, 2013).

Antes de ser utilizado como ferramenta de treinamento militar, é fundamental considerar o papel do treinamento físico militar como meio de promoção da saúde. Ao destacar a importância do exercício físico para o bem-estar geral, abrange-se a atividade física deliberada, organizada e repetitiva que visa melhorar a eficiência física, como capacidades motoras ou a reabilitação funcional. Consequentemente, as vantagens da prática de exercícios devem ser levadas em consideração ao longo de toda a trajetória profissional do policial militar (Boçon, 2015).

Estas atividades físicas devem ser realizadas de forma gradual e sistemática para manter preventivamente a saúde dos militares, desenvolver, manter ou restaurar a sua condição física geral e cooperar com o desenvolvimento da sua condição moral. Conforme mencionado por Fleck e Kraemer (2020), o treinamento físico deve ser contínuo com um número mínimo de sessões de treinamento para manter a condição física alcançada.

É importante realizar os exercícios corretamente e observar as limitações e dificuldades individuais de cada exercício para maximizar o desempenho e evitar lesões

futuras. Portanto, diante de tudo o que vem à tona, conclui-se que melhorar a composição corporal e o funcionamento físico dos militares, otimizando suas diversas variáveis e habilidades antropométricas, é de extrema importância para a manutenção da saúde dos militares. Logo, o treinamento físico militar busca impactar positivamente a saúde mental e o desenvolvimento dos atributos da área emocional nesta população única (Fleck; Kraemer, 2020).

### **3 METODOLOGIA**

Para conduzir a pesquisa, foi empregada uma abordagem abrangente, incorporando dimensões qualitativas e quantitativas, juntamente com uma revisão completa da literatura relevante. O estudo foi realizado no Comando da Academia de Polícia Militar do Estado de Goiás, tendo como focos indivíduos de ambos os sexos que desempenhavam funções operacionais e administrativas na academia, localizada em Goiânia, Goiás. A amostra foi composta por 17 policiais militares, com idade variando de 18 a 50 anos. Foram incluídos no estudo todos os policiais que estavam de plantão no período de coleta de dados e que manifestaram vontade de participar. É importante ressaltar que a pesquisa não abrangeu policiais inativos, em férias, licença especial ou licença médica.

Para avaliar as atitudes, valores dos indivíduos, foi utilizado o questionário Perfil de Estilo de Vida. Este questionário abrange vários aspectos como hábitos alimentares, atividade física, medidas preventivas, relacionamento interpessoal e gerenciamento de estresse. Adicionalmente, foi incluído o questionário sociodemográfico e laboral, conforme descrito em anexo. O questionário foi aplicado aos participantes do Comando da Academia da Polícia Militar do Estado de Goiás (CAPM) em Goiânia-GO. Antes do preenchimento do questionário, os participantes receberam um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, que leram, revisaram e assinaram como consentimento conforme indicado em anexo.

Após a conclusão da coleta de dados, as informações foram meticulosamente organizadas em um banco de dados utilizando o software Excel 2016. Isto permitiu uma análise minuciosa dos resultados através da aplicação de estatística descritiva. Os dados adquiridos foram então cuidadosamente interpretados e categorizados, referenciando o apêndice correspondente. Além disso, foram realizados cálculos de média e desvio padrão para avaliar os dados sociodemográficos e de anamnese laboral obtidos durante o processo de coleta.

#### 4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

De um quadro de 95 policiais, um total de 17 questionários foram preenchidos com sucesso e eficiência.

**Tabela 1 – Caracterização da amostra**

Variáveis	n	%	M	DP
<b>Graduação</b>				
Soldado	13	76,5	-	-
Cabo	1	5,9	-	-
3º Sargento	2	11,8	-	-
Subtenente	0	0	-	-
Oficial	1	5,9	-	-
<b>Sexo</b>				
Masculino	15	88,2	-	-
Feminino	2	11,8	-	-
<b>Idade</b>				
18-29 anos	9	53,0	26,6	-
30-39 anos	4	23,4	32,5	-
40-49 anos	2	11,8	48,5	-
>50 anos	2	11,8	51	-
<b>Total</b>	<b>17</b>	<b>100</b>	<b>33,4</b>	<b>10,1</b>
<b>Tempo de serviço na PM</b>				
01-05 anos	12	70,6	-	-
06-10 anos	2	11,8	-	-
11-20 anos	0	0	-	-
21-30 anos	2	11,8	-	-
>31 anos	1	5,8	-	-
<b>Total</b>	<b>17</b>	<b>100</b>	<b>21,9</b>	<b>-</b>
<b>Tipo de Atividade na PMGO</b>				
Administrativa	2	11,8	-	-
Operacional	15	88,2	-	-
<b>Atividade extra remunerada</b>				
Sim	15	88,2	-	-
Não	2	11,8	-	-

Legenda: n = quantidade da amostra; M = Média Aritmética e DP = Desvio Padrão.  
Fonte: Elaborada pelo Autor (2024).

Como pode ser visto na Tabela 1, a maioria do pessoal do batalhão, que se dispôs participar da pesquisa é do sexo masculino. A idade média dos policiais é de 33,4 anos. O tempo de serviço dos policiais respondentes foi relativamente equilibrado entre 1 e 5 anos como policial, representando 70,6%; e 11,8% trabalhavam há mais de 6 anos e o tempo médio de serviço era de 21,9 anos. Ainda na Tabela 1, foi possível observar que 88,2% do

efetivo do batalhão, por se tratar de uma unidade de forças especiais que está sempre pronta e ágil; 88,2% indicaram que realizam alguma atividade adicional remunerada dentro ou fora da companhia, e 11,8% afirmaram que não realizam atividades adicionais. A semana de trabalho desses policiais (atividades adicionais não remuneradas) é de 40 horas. Pessoas que realizam atividades extras remuneradas trabalham entre 36 e 48 horas por semana.

#### 4.1 CLASSIFICAÇÃO DO NÍVEL DE IMPORTÂNCIA DO TREINAMENTO FÍSICO PARA A ATIVIDADE POLICIAL

Os dados obtidos, conforme tabela 2, foram interpretados segundo a classificação do nível de importância do treinamento físico para a atividade policial.

**Tabela 2 - Você acredita que o treinamento físico regular é fundamental para a preparação e eficácia de um policial militar.**

<b>Classificação</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Concordo Totalmente	16	94,1
Concordo Parcialmente	1	5,9
Discordo Totalmente	0	0
Discordo Parcialmente	0	0
<b>Total</b>	<b>17</b>	<b>100</b>

Fonte: Elaborada pelo autor (2024).

De acordo com os resultados obtidos acerca da importância do treinamento físico regular e de atividade física dos policiais militares do Batalhão – tabela 2, observa-se que 94,1% deles concorda totalmente; 5,1% concordam parcialmente.

**Tabela 3 - Você considera que os policiais militares têm tempo adequado para se dedicarem ao treinamento físico durante o serviço.**

<b>Classificação</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Concordo Totalmente	2	11,8
Concordo Parcialmente	8	47,1
Discordo Totalmente	1	5,9
Discordo Parcialmente	6	35,3
<b>Total</b>	<b>17</b>	<b>100</b>

Fonte: Elaborada pelo autor (2024).

Nota-se, conforme a tabela 3, que 47,1% dos respondentes concordam parcialmente que os policiais militares possuem um tempo adequado para a prática de treinamento físico

durante o serviço, enquanto 35,3% da categoria discorda parcialmente, e a quantidade de policiais que concorda totalmente foi de 11,8%.

**Tabela 4 - Você concorda que o estresse e as demandas do trabalho policial dificultam a manutenção de um regime de exercícios físicos regulares.**

<b>Classificação</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Sim	13	82,4
Não	0	0
Talvez	4	17,6
<b>Total</b>	<b>17</b>	<b>100</b>

Fonte: Elaborada pelo autor (2024).

De acordo com a tabela 4, 82,4% dos participantes que computaram resposta à pesquisa concordam que as demandas e o estresse decorrentes do exercício rotineiro de policiamento afetam e dificultam a prática de treinamento físico regular; enquanto os 17,6% restantes acreditam que talvez possam afetar.

**Tabela 5 - Você vê o treinamento físico como uma medida preventiva para reduzir lesões e melhorar o desempenho no trabalho policial.**

<b>Classificação</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Concordo Totalmente	15	88,2
Concordo Parcialmente	2	11,8
Discordo Totalmente	0	0
Discordo Parcialmente	0	0
<b>Total</b>	<b>17</b>	<b>100</b>

Fonte: Elaborada pelo autor (2024).

Conforme a tabela 5, a maior parte, representando 88,2% dos participantes, concordam totalmente que a prática de exercício físico previne lesões decorrentes do serviço e garante um melhor desempenho para o exercício policial; enquanto 11,8% dos respondentes concordam parcialmente.

**Tabela 6 - Você concorda que as políticas organizacionais devem priorizar e facilitar a participação dos policiais militares em atividades físicas.**

<b>Classificação</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Concordo Totalmente	15	88,2
Concordo Parcialmente	2	11,8
Discordo Totalmente	0	0
Discordo Parcialmente	0	0
<b>Total</b>	<b>17</b>	<b>100</b>

Fonte: Elaborada pelo autor (2024).

De acordo com a tabela 6, a maior parte dos participantes, representando 88,2%, concordam totalmente que as políticas organizacionais devem priorizar e facilitar a participação dos policiais militares em atividades físicas; já 11,8% dos policiais respondentes concordam parcialmente.

**Tabela 7 - Você considera que as lesões relacionadas ao trabalho são mais comuns entre os policiais militares que não mantêm um programa regular de treinamento físico.**

<b>Classificação</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Concordo Totalmente	10	58,8
Concordo Parcialmente	7	41,2
Discordo Totalmente	0	0
Discordo Parcialmente	0	0
<b>Total</b>	<b>17</b>	<b>100</b>

Fonte: Elaborada pelo autor (2024).

Observando a tabela 7, a maioria, representada por 58,8% dos participantes concorda totalmente que as lesões relacionadas ao trabalho ocorrem com mais facilidade em policiais militares que não mantêm um programa regular de treinamento físico e 41,2% concordam apenas parcialmente.

#### 4.2 DISCUSSÃO GERAL

Observa-se, diante dos resultados que 94,1% dos policiais, que participaram da pesquisa, atestam que o treinamento físico regular é fundamental para a preparação e eficácia nas suas atribuições. A partir da tabela 3 fica evidente que existe uma percepção generalizada entre os policiais militares de que o tempo disponível durante o serviço é adequado para se dedicarem ao treinamento físico. Isso é embasado pelo fato de que a maioria dos entrevistados concorda parcialmente com essa afirmação (47,1%). Além disso, conforme a tabela 4, há um consenso esmagador de que o estresse e as demandas do trabalho policial dificultam a manutenção de um regime de exercícios físicos regulares, com 82,4% dos entrevistados concordando totalmente com essa afirmação. No entanto, já de acordo com a tabela 5, apesar dos percalços percebidos, há um forte reconhecimento da importância do treinamento físico como medida preventiva para reduzir lesões e melhorar o desempenho no trabalho policial, com 88,2% dos entrevistados concordando totalmente com essa declaração. Ademais, como expõe a tabela 6, a maioria dos entrevistados concorda totalmente (88,2%) que as políticas organizacionais devem priorizar e facilitar a participação dos policiais militares em atividades

físicas, o que sugere um desejo por mais apoio e incentivo institucional para o treinamento físico. Finalmente, conforme a tabela 7, foi possível constatar que as lesões relacionadas ao trabalho são mais comuns entre os policiais militares que não mantêm um programa regular de treinamento físico, com 58,8% dos respondentes concordando totalmente e 41,2% concordando parcialmente com essa afirmação.

Os resultados do presente estudo, portanto, demonstram que os policiais militares enfrentam diversas dificuldades para manter uma rotina regular de treinamento físico durante o serviço. Um vez que, a falta de tempo devido às demandas operacionais e o estresse decorrente das atividades policiais são os principais obstáculos identificados.

Conforme Abreu (2019), a luz dos resultados deste estudo, é evidente que os desafios enfrentados pelos policiais militares em relação ao treinamento físico durante o serviço não são únicos. De fato, pesquisas anteriores corroboram essa realidade, destacando a complexidade de conciliar as demandas operacionais com a necessidade de manter a forma física. Como observado por diversos autores supracitados, a falta de tempo devido ao cumprimento de deveres operacionais e o estresse associado às atividades policiais são obstáculos comuns enfrentados por agentes de segurança em todo o mundo. Esses desafios não apenas impactam a saúde e o bem-estar dos policiais, mas também têm implicações para a eficácia de suas funções e para a segurança da comunidade em geral. Portanto, é crucial que políticas e programas sejam desenvolvidos para abordar essas questões de forma abrangente, garantindo que os policiais tenham o suporte necessário para manter sua saúde física e mental, ao mesmo tempo em que desempenham eficazmente suas responsabilidades operacionais

Apesar dessas barreiras, houve um consenso entre os participantes sobre a importância do treinamento físico como medida preventiva para reduzir lesões e melhorar o desempenho no trabalho policial. Além disso, os resultados indicam que há uma percepção de que as lesões relacionadas ao trabalho são mais comuns entre os policiais militares que não mantêm uma rotina regular de treinamento físico. Isso sugere que investir na promoção da atividade física entre os policiais não apenas beneficia sua saúde individual, mas também contribui para a redução.

O objetivo da prática de atividade física, nesse contexto, é melhorar diretamente vários aspectos da vida diária. Quando os agentes policiais estão preparados, estão mais bem equipados para tomar decisões informadas ao responder a incidentes. Em muitas partes do Brasil, a natureza do trabalho policial é caracterizada por altos níveis de estresse, que decorrem de fatores determinantes, como a ausência de dormitórios para policiais, a falta de atividade física estruturada e obrigatória, uma força de trabalho relativamente pequena que

lida com longas horas de trabalho e tempo de descanso limitado. Essas situações são significativas para baixos níveis de atividade física e podem levar ao estresse físico e psicológico entre os agentes policiais. Algumas consequências potenciais incluem artrite, hipoglicemia, comprometimento da memória, osteoporose, hipertensão e insônia (Favacho, 2016).

As demandas físicas enfrentadas pelos policiais militares alcançam um alto nível de exigência física. Tais profissionais devem ser capazes de suportar longos períodos em pé enquanto carregam equipamentos pesados, navegam em terrenos desafiadores com facilidade, superam obstáculos e atendem com eficácia às necessidades da comunidade. É importante ressaltar que a exigência física é fundamental, pois permite que o corpo se adapte às exigências extenuantes do trabalho sem sucumbir à exaustão total (Abreu, 2019).

Em consonância com tais observações, é importante ressaltar um aspecto amplamente reconhecido: o caráter exigente e estressante das funções operacionais e administrativas desempenhadas pela Polícia Militar. Isso, combinado com anos prolongados de serviço e hábitos alimentares pouco saudáveis, muitas vezes pode acarretar diversas doenças, podendo levar à necessidade de licença médica. Desse modo, uma força física policial apta e altamente comprometida é essencial para o bem-estar da sociedade (Conceição, 2020).

Dessa forma, os dados sugerem que, embora existam desafios significativos para os policiais militares em manter um programa regular de treinamento físico, há um reconhecimento da importância e benefícios dessa prática, bem como um desejo por mais apoio institucional para facilitar sua participação.

## **5 CONCLUSÃO**

Conclui-se que a importância das discussões acerca da continuidade do treinamento físico para o policial militar e as barreiras para a prática de atividades físicas destacam a necessidade urgente de abordar os desafios enfrentados pelos profissionais de segurança pública. Este estudo demonstrou claramente que os policiais militares reconhecem a importância do treinamento físico como uma medida preventiva para reduzir lesões, melhorar o desempenho no trabalho e promover o bem-estar geral.

No entanto, as barreiras como a falta de tempo devido às demandas operacionais e o estresse associado às atividades policiais representam obstáculos significativos para a prática

regular de atividades físicas. Esta situação não apenas compromete a saúde individual dos policiais, mas também pode impactar negativamente a eficácia operacional e a segurança pública como um todo.

Portanto, é imperativo que sejam implementadas medidas para superar essas barreiras e promover a continuidade do treinamento físico para os policiais militares. Isso inclui o desenvolvimento de políticas organizacionais que priorizem e facilitem a participação em atividades físicas, bem como a disponibilização de recursos e infraestrutura adequados para a prática de exercícios.

Além disso, é fundamental que haja um reconhecimento institucional da importância da saúde física e mental dos policiais, e que sejam adotadas medidas para promover uma cultura que valorize o bem-estar dos profissionais de segurança pública.

Em suma, este estudo destaca a necessidade de uma abordagem holística para garantir que os policiais militares tenham acesso ao treinamento físico adequado, proporcionando-lhes os recursos e o apoio necessários para promover sua saúde, desempenho profissional e segurança pública.

Dessa forma, além de destacar a importância da continuidade do treinamento físico para o policial militar e as barreiras enfrentadas na prática de atividades físicas, é essencial ressaltar as contribuições desta pesquisa para a comunidade acadêmica e seu potencial como base para estudos futuros; uma vez que a pesquisa pode contribuir para o avanço do conhecimento na área de saúde ocupacional e promoção da saúde entre policiais militares. Ao fornecer evidências empíricas sobre os fatores que influenciam a adesão ao treinamento físico e os impactos na saúde e desempenho profissional, este estudo enriquece o corpo de literatura existente e estimula o desenvolvimento de novas pesquisas.

Em suma, espera-se que esta pesquisa sirva como base para estudos futuros, fornecendo um ponto de partida para investigações mais aprofundadas sobre o tema. Ao ampliar a compreensão sobre as necessidades e desafios dos policiais militares em relação à prática de atividades físicas, esta pesquisa pode inspirar novas abordagens e intervenções destinadas a melhorar a saúde e o bem-estar desses profissionais e, conseqüentemente, contribuir para a eficácia e eficiência de suas funções no contexto de segurança pública.

## **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.

BATISTA, Uanderson. **Prevalência de sobrepeso, obesidade e fatores de risco para doenças cardiovasculares em policiais militares masculinos efetivos de Goiânia – Go.** Vila Real: Universidade de trás os Montes e Alto Douro, 2011.

BOÇON, M. **Nível de Atividade Física de Policiais Militares Operacionais da Cidade de Curitiba.** Curitiba: Universidade Tecnológica Federal do Estado do Paraná, 2015.

CANNON, W. B. **Bodily Changes in Pain, Hunger, Fear and Rage: An Account of Recent Researches into the Function of Emotional Excitement.** Nova Iorque: D. New Appleton and Company, 1915.

CHANG, Kiara ; GUNTER, Marc J. ; RAUBER, Fernanda ; LEVY, Renata B. ; HUYBRECHTS, Inge ; KLIEMANN, Nathalie ; MILLETT, Christopher ; VAMOS, Eszter P. **Ultra-processed food consumption, cancer risk and cancer mortality: a large-scale prospective analysis within the UK Biobank.** Eclinicalmedicine, 2023.

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

CROCHIERE, Rebecca; KERRIGAN, Stephanie G; LAMPE, Elizabeth; MANASSE, Stephanie M; CROSBY, Ross; BUTRYN, Meghan; FORMAN, Evan. **A atividade física é um fator de risco ou de proteção para lapsos alimentares subsequentes entre participantes de perda comportamental de peso?.** Apa PsycNet: American Psychological Association, 2020.

DANTAS, Ehm. **A prática da preparação física.** São Paulo: Shape, 2013.

FARAH, José. **Sedentarismo impacta custos na saúde pública brasileira.** São Paulo: Usp, 2017.

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

FLECK, S; KRAEMER, Wj. **Fundamentos do treinamento de força muscular.** Porto Alegre: Artmed; 2020.

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

GREGG, Ew; PEREIRA, Ma; CASPERSEN, Cj. **Atividade Física, quedas e fraturas em idosos: uma revisão das evidências epidemiológicas.** Journal of the American Geriatrics Society, 2000.

GUISELINI, Mauro. **Atividade física e qualidade de vida.** São Paulo: Informe Phorte, 2019.

KANTAR, Group. **Delivery continua crescendo entre os consumidores brasileiros, escolhido por conveniência e indulgência.** São Paulo: Affiliates, 2022.

KATZMARZYK, P; JANSSEN, I. **The economic costs associated with physical inactivity and obesity in Canada an update.** Canadá: Canadian Journal of Applied Physiology, Champaign, 2004.

LAUTENSCHLAGER, N.T.; ALMEIDA, O.P. Physical activity and cognition in old age. Philadelphia: **Current Opinion in Psychiatry**, 2006.

LI Huiping; ZHANG, Yuan; YANG, Hongxi; MA, Yue; LI Shu; ZHANG, Xin Yu; WANG, Yaogang; BORNÉ, Yan; NIU, Kaijun; HOU, Yabing. **Associação do consumo de alimentos ultraprocessados com risco de demência: um estudo de coorte prospectivo**. PubMed: National Library Of Medicine, 2022.

LIPP, M. **O stress no Brasil: pesquisas avançadas**. Campinas: Papirus, 2004.

MELLO, Celso. **Curso de direito administrativo**. Imprensa: São Paulo, Malheiros, 2013.

MELQUIADES, Luiz. **O consumo de produtos ultraprocessados está associado ao melhor nível socioeconômico das famílias das crianças**. São Paulo: Atheneu, 2023.

MENEZES, A. CORREA, E. R; SANTOS, F; COLOMBO, D; JUSTO, M. **Obesidade E Sedentarismo Na Atividade Policial Militar: Avaliação Do Impacto E Propostas De Combate**. São Paulo: RC-ESPM, 2022.

NETO, Gomes; ARAÚJO, A.D; JUNQUEIRA, I.D; OLIVEIRA, D; BRASILEIRO, A; ARCANJO F.L. **Estudo comparativo da capacidade funcional e qualidade de vida entre idosos com osteoartrite de joelho obesos e não obesos**. Revista Brasileira de Reumatologia, 2015.

RUEGGERBERG, R.; WROSCHE, C.; MILLER, G. E. **The different roles of perceived stress in the association between older adults' physical activity and physical health**. Health Psychology, Hillsdale, 2012.

SANTANA, Sérgio; SABINO, Alini. **Estresse Policial Militar: efeitos psicossociais**. Rio de Janeiro: Forense, 2020.

VITIGEL, Carlos. **Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico**. Brasília: Ministério da Saúde, 2016.

WARBURTON, D.E.; NICOL, C.W.; BREDIN, S.S. Health benefits of physical activity: the evidence. Ottawa: **Canadian Medical Association Journal**, 2006.

## **APÊNDICE A - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO – TCLE**

Prezado (a) Senhor (a),

Esta pesquisa é sobre a importância da continuidade do treinamento físico para o policial militar x barreiras para a prática de atividades físicas e está sendo desenvolvida pelo discente Murillo Porto dos Santos, do Curso de Especialização em polícia e segurança pública, no âmbito da Academia de Polícia Militar do Estado de Goiás, sob a orientação do Professor (a). Uanderson Martins Batista.

Solicitamos a sua colaboração para responder ao questionário de entrevista encaminhado, como também sua autorização para apresentar os resultados deste estudo em eventos da área de segurança pública e publicar em revista científica nacional e/ou internacional. Garantimos ao(à) Sr(a) a manutenção do sigilo e da privacidade de sua participação e de seus dados durante todas as fases da pesquisa e posteriormente na divulgação científica.

Esclarecemos que sua participação no estudo é voluntária e, portanto, o (a) senhor(a) não é obrigado(a) a fornecer as informações e/ou colaborar com as atividades solicitadas pelo Pesquisador(a). Caso decida não participar do estudo, ou resolver a qualquer momento desistir do mesmo, não sofrerá nenhum dano. Os pesquisadores estarão à sua disposição para qualquer esclarecimento que considere necessário em qualquer etapa da pesquisa.

O respondente ao preencher o formulário certifica que participa de forma voluntária e gratuita, sem nenhum constrangimento, afirmando que tomou conhecimento de que a pesquisa seguirá os princípios éticos e sigilo dos dados necessários, prezando pelo seu uso exclusivamente científico.

- a) Concordo em participar
- b) Não concordo em participar

## **APÊNDICE B – QUESTIONÁRIO SOCIODEMOGRÁFICO E SOBRE A IMPORTÂNCIA DA CONTINUIDADE DO TREINAMENTO FÍSICO MILITAR E SUAS BARREIRAS**

1) Qual o seu posto ou graduação?

- a) Soldado
- b) Cabo
- c) 3º Sargento
- d) Subtenente
- e) Oficial
- f) Outros

2) Sexo

- a) Masculino
- b) Feminino

3) Qual a sua Idade?

---

4) 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

e) mais de 31 anos

5) Qual seu ambiente de Trabalho?

- a) Administrativo
- b) Operacional

6) Qual sua carga horária de trabalho semanal, sem extra remunerada?

---

7) Você exerce alguma atividade extra remunerada interna e/ou externa a PM?

- a) Sim
- b) Não

8) Caso tenha respondido "**sim**" na pergunta anterior, quantas horas por semana? Responda **apenas** se houver marcado que exerce alguma atividade extra remunerada interna e/ou externa a PM.

---

9) Você acredita que o treinamento físico regular é fundamental para a preparação e eficácia de um policial militar?

- a) Concordo Totalmente
- b) Concordo Parcialmente
- c) Discordo Totalmente
- d) Discordo Parcialmente

10) Você considera que os policiais militares têm tempo adequado para se dedicarem ao treinamento físico durante o serviço?

- a) Concordo Totalmente
- b) Concordo Parcialmente
- c) Discordo Totalmente
- d) Discordo Parcialmente

11) Você concorda que o estresse e as demandas do trabalho policial dificultam a manutenção de um regime de exercícios físicos regulares?

- a) Sim
- b) Não
- c) Talvez

12) Você vê o treinamento físico como uma medida preventiva para reduzir lesões e melhorar o desempenho no trabalho policial?

- a) Concordo Totalmente
- b) Concordo Parcialmente
- c) Discordo Totalmente
- d) Discordo Parcialmente

13) Você concorda que as políticas organizacionais devem priorizar e facilitar a participação dos policiais militares em atividades físicas?

- a) Concordo Totalmente
- b) Concordo Parcialmente
- c) Discordo Totalmente
- d) Discordo Parcialmente

14) Você considera que as lesões relacionadas ao trabalho são mais comuns entre os policiais militares que não mantêm um programa regular de treinamento físico?

- a) Concordo Totalmente
- b) Concordo Parcialmente
- c) Discordo Totalmente
- d) Discordo Parcialmente

15) Você gostaria de fornecer sugestões ou comentários adicionais sobre a importância da continuidade do treinamento físico para o policial militar?

- a) Sim, Quais? \_\_\_\_\_
- b) Não