



**POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DE GOIÁS**



**COMANDO DA ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR**

**DIRETORIA DE ENSINO E PESQUISA**

**ESPECIALIZAÇÃO EM POLÍCIA E SEGURANÇA PÚBLICA**

**GUILHERME VITOR NASCIMENTO DE HOLANDA**

**PREPARO FÍSICO PARA O USO DA FORÇA EM  
MANIFESTAÇÕES PÚBLICAS:**

**Estudo da percepção dos Alunos do Curso de Formação de Praças –  
CFPII/2024 – da Polícia Militar de Goiás**

**GOIÂNIA-GO**

**2024**

GUILHERME VITOR NASCIMENTO DE HOLANDA

**PREPARO FÍSICO PARA O USO DA FORÇA EM  
MANIFESTAÇÕES PÚBLICAS:**

**Estudo da percepção dos Alunos do Curso de Formação de Praças –  
CFPII/2024 – da 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. Uanderson Martins.

GOIÂNIA-GO

2024

**PREPARO FÍSICO PARA O USO DA FORÇA EM MANIFESTAÇÕES PÚBLICAS:  
Estudo da percepção dos Alunos do Curso de Formação de Praças – CFPII/2024 – da Polícia  
Militar de Goiás**

PHYSICAL PREPARATION FOR THE USE OF FORCE IN PUBLIC  
DEMONSTRATIONS: Study of the perception of the Students of the Training Course of Soldiers –  
CFPII/2024 – of the Military Police of Goiás

Guilherme Vitor Nascimento de Holanda\*<sup>1</sup>  
Uanderson Martins\*\*

**RESUMO**

O objetivo geral do estudo buscou identificar a importância do preparo físico para o uso da força em manifestações públicas sobre a ótica de percepção dos alunos do CFPII/2024 – da Polícia Militar de Goiás. A pesquisa de campo foi conduzida por meio do método quantitativo, utilizando um questionário fechado como instrumento de coleta de dados. O local escolhido para a aplicação do questionário foi o Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás e público alvo os alunos do CFPII/2024. O resultado e discussão da pesquisa apontou que o Curso de Formação da Polícia Militar tem um papel fundamental no sentido de incentivar dos Praças a manterem a prática regular de atividades físicas, fornecendo conhecimentos e técnicas específicas para aprimorar o condicionamento dos policiais, através de orientações especializadas e treinamentos direcionados. Por isso, foi possível concluir que é necessário que a corporação atenda aos policiais no incentivo à atividade física por meio de propostas práticas, como a disponibilização de espaços e recursos para treinamento, programas de orientação física. Também é necessário atender os policiais no incentivo à atividade física, como por exemplo, a Corporação pode implementar medidas como a disponibilização de infraestrutura adequada para treinamentos, horários flexíveis para prática de exercícios, programas de acompanhamento e orientação física, além de parcerias com academias e profissionais especializados. Além disso, é importante promover uma cultura organizacional que valorize e incentive a importância da atividade física para a defesa pessoal, saúde e desempenho operacional.

**Palavras-chave:** Atividade física; Policial militar; uso da força; Manifestações Públicas.

**ABSTRACT**

The general objective of the study sought to identify the importance of physical preparation for the use of force in public demonstrations from the perspective of perception of CFPII/2024 students – from the Military Police of Goiás. Field research was conducted using the quantitative method, using a closed questionnaire as a data collection instrument. The location chosen to apply the questionnaire was the Command of the Military Police Academy of Goiás and the target audience was CFPII/2024 students. The result and discussion of the research showed that the Military Police Training Course has a

---

\*Aluno do Curso de formação de praças, Turma Alfa 2, do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás (CAPM). E-mail: [Gui.futebol10@gmail.com](mailto:Gui.futebol10@gmail.com), Goiânia-GO, janeiro de 2023.

\*\* Professor orientador, Mestre, Professor do Programa de Pós-Graduação e Extensão do Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás – CAPM, e-mail: [uandersonmartins1@yahoo.com.br](mailto:uandersonmartins1@yahoo.com.br), Goiânia-GO, janeiro 2023.,

fundamental role in encouraging Soldiers to maintain regular physical activity, providing specific knowledge and techniques to improve the conditioning of police officers, through specialized guidance. and targeted training. Therefore, it was possible to conclude that it is necessary for the corporation to assist police officers in encouraging physical activity through practical proposals, such as the provision of spaces and resources for training and physical orientation programs. It is also necessary to assist police officers in encouraging physical activity, for example, the Corporation can implement measures such as the provision of adequate infrastructure for training, flexible hours for exercising, monitoring and physical guidance programs, in addition to partnerships with gyms and Specialized professionals. Furthermore, it is important to promote an organizational culture that values and encourages the importance of physical activity for personal defense, health and operational performance.

**Keywords:** Physical activity; Military police; use of force; Public manifestations.

## 1 INTRODUÇÃO

O preparo físico para o uso da força em manifestações públicas é um tema de extrema importância para os alunos do Curso de Formação de Praças – CFPII/2024 – da Polícia Militar de Goiás. Os profissionais da polícia militar lidam com determinadas situações de grande agitação e confronto, nas quais é necessário o uso adequado da força para garantir a segurança e a ordem pública. Nesse estudo, buscou compreender a percepção dos alunos do CFPII/2024 em relação ao preparo físico necessário para lidar com essas situações, visando identificar possíveis lacunas e propor estratégias de treinamento que contribuam para um desempenho eficiente e seguro.

Segundo Novelino (2017), o preparo físico para o uso da força em manifestações públicas constitui um aspecto crucial no contexto da atuação policial em cenários de protestos e eventos de grande aglomeração. A necessidade de equilibrar a preservação da ordem pública com o respeito aos direitos individuais e coletivos demanda dos agentes de segurança um treinamento físico especializado e uma compreensão aprofundada sobre o uso proporcional da força.

Nesse sentido, a literatura especializada destaca a importância do condicionamento físico específico, aliado à técnicas de controle e contenção, para garantir a eficácia e a segurança das intervenções policiais em contextos de manifestações populares.

Portanto, é necessário que alunos do CFPII/2024 da Polícia Militar de Goiás percebam a importância do preparo físico no contexto das manifestações públicas. Desse modo, foi investigado o nível de conhecimento e consciência sobre os benefícios do condicionamento físico adequado, bem como as dificuldades enfrentadas na busca por esse preparo. Com base nos resultados obtidos, espera-se expor contribuições para a promoção de um preparo físico eficiente e seguro, contribuindo para a formação de profissionais capazes de lidar com as demandas de manifestações públicas.

A justificativa e relevância do estudo sobre o preparo físico para o uso da força em manifestações públicas se tornam evidentes tanto para os alunos do CFPII/ da Polícia Militar de Goiás quanto para a sociedade, e a própria Instituição da Polícia Militar (PM).

Segundo Fagundes (2017) atividade física é essencial para o policial militar, pois contribui diretamente para a sua capacidade de atuação em diversas situações desafiadoras do cotidiano profissional. Desse modo, o treinamento físico adequado não apenas fortalece o corpo, mas também aprimora a resistência, coordenação motora e agilidade, características fundamentais para a execução eficiente das atividades policiais. Além disso, a prática regular de atividades físicas promove a saúde física e mental, auxiliando na redução do estresse e no aumento da capacidade de tomada de decisões em momentos críticos, como, por exemplo, em operações de perseguição, os policiais precisam de resistência física para manter o ritmo e capturar suspeitos, mitigando assim o risco de fuga e potencializando a segurança pública . Dessa forma, a atividade física é um pilar essencial para a preparação e manutenção da aptidão dos policiais militares, influenciando diretamente na eficácia do seu trabalho em prol da segurança pública.

Ademais, a percepção dos alunos sobre a importância do preparo físico pode influenciar diretamente na sua motivação e dedicação aos treinamentos, refletindo no seu desempenho profissional, segundo pesquisas realizadas dentro da academia de polícia militar de Goiás . Para a sociedade, é fundamental contar com profissionais capacitados que saibam lidar de forma adequada com as demandas das manifestações públicas, garantindo a proteção dos cidadãos e a preservação da ordem pública. Já para a instituição da PMGO, o estudo possivelmente contribui para aprimorar as estratégias de treinamento e formação dos futuros policiais militares (De Oliveira, 2018).

Enquanto problemática de estudo, surge o questionamento: Qual é a percepção dos alunos do CFPII/2024 da Polícia Militar de Goiás em relação aos desafios e a importância do preparo físico para o uso da força em manifestações públicas?

A fim de estabelecer uma análise direcionada e proveitosa, esta pesquisa teve como objetivo geral: identificar a importância do preparo físico para o uso da força em manifestações públicas sobre a ótica de percepção dos alunos do CFPII/2024 – da Polícia Militar de Goiás. Enquanto objetivos específicos deste estudo, têm-se: investigar o nível de conhecimento dos alunos do CFPII/2024; identificar as principais dificuldades enfrentadas pelos alunos na busca pelo preparo físico para o enfrentamento de manifestações públicas; aplicar questionário fechado; e, propor diretrizes e recomendações para aprimorar o treinamento físico dos alunos.

Vale ressaltar que a pesquisa foi conduzida por meio do método quantitativo, utilizando questionário fechado como instrumento de coleta de dados. O local escolhido para a aplicação do questionário foi o Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás e público alvo os alunos do CFPII/2024.

## 2 REVISÃO DE LITERATURA

### 2.1 USO DA FORÇA PELA POLÍCIA MILITAR (PM) EM MANIFESTAÇÕES PÚBLICAS

As manifestações públicas são um direito democrático e uma forma legítima de expressão popular, e a PM tem a responsabilidade de garantir a segurança dos manifestantes e do público em geral. No entanto, o uso excessivo da força pode levar a violações dos direitos humanos e à escalada da violência. É importante que a PM seja treinada adequadamente para avaliar a situação e determinar o nível apropriado de força a ser usado (Araújo, 2008).

A PM, nesse contexto, deve sempre buscar o diálogo e a negociação com os manifestantes antes de recorrer ao uso da força. O diálogo, dessa forma, pode ajudar a reduzir a tensão e a encontrar soluções pacíficas para as demandas dos manifestantes. Além disso, a PM deve estar preparada para lidar com situações de conflito e violência, utilizando técnicas de controle e contenção não letais, como spray de pimenta, bastões e táticas de imobilização (Junior, 2007).

Os policiais militares também devem ser treinados para avaliar a situação e determinar o nível apropriado de força a ser usado. Os profissionais devem levar em consideração fatores como o tamanho e a força física dos manifestantes, a presença de armas ou outros objetos perigosos e o número de policiais presentes na cena. Além disso, os policiais militares devem ser treinados para avaliar a situação continuamente e ajustar o nível de força conforme necessário consoante doutrina ensinada dentro da academia de polícia militar de Goiás (De Oliveira, 2018).

É importante lembrar que o uso da força por policiais militares deve ser sempre proporcional à ameaça apresentada pelos manifestantes. Os policiais militares não devem usar mais força do que é necessário para controlar a situação. Ademais, os policiais militares devem ser responsabilizados por seu uso da força e devem ser investigados quando ocorrerem alegações de uso excessivo da força (Sandes, 2007)

Portanto, a PM deve sempre buscar o diálogo e a negociação com os manifestantes antes de recorrer ao uso da força. O uso da força letal deve ser o último recurso em qualquer situação, e os policiais militares devem ser treinados adequadamente para avaliar a situação e determinar o nível apropriado de força a ser usado. A força imprimida em qualquer situação deve ser sempre proporcional à ameaça apresentada, e os policiais militares devem ser responsabilizados por seu uso da força.

Ao longo da discussão sobre o uso da força pela Polícia Militar (PM) em manifestações públicas, fica evidente a necessidade de um equilíbrio delicado entre o cumprimento do dever de manter a ordem pública e o respeito aos direitos fundamentais dos cidadãos. A busca por estratégias

que priorizem a preservação da integridade física e dos direitos individuais durante manifestações é fundamental para a construção de uma relação de confiança entre a sociedade e as forças de segurança. Ressalva-se a reflexão contínua e a busca por práticas que conciliem a segurança pública com o respeito aos direitos civis, pois isso é essencial para o fortalecimento da democracia e para a promoção de um ambiente pacífico e inclusivo em eventos públicos.

## 2.2 DIFICULDADES ENFRENTADAS PELO PM NO PREPARO FÍSICO NECESSÁRIO PARA LIDAR EM SITUAÇÕES DE CONFRONTO NAS MANIFESTAÇÕES PÚBLICAS

O preparo físico é um aspecto crucial para a eficácia e segurança dos policiais durante o procedimento de abordagem em manifestações públicas. A atividade policial é uma das mais desafiadoras e perigosas, e exige que os policiais estejam em ótima forma física para lidar com situações adversas e estressantes. No entanto, o preparo físico adequado pode ser difícil de alcançar para muitos policiais militares, devido a uma série de fatores (Oliveira; Santos, 2010; De Oliveira; Pereira JR, 2018).

Ainda Bittner (2003) e Valdez (2020) acrescentam que outra dificuldade enfrentada pelo PM no preparo físico necessário para lidar em situações de confronto nas manifestações públicas é a falta de recursos. Muitos departamentos de polícia não têm os recursos necessários para fornecer treinamento físico adequado e equipamentos de ginástica para seus policiais. Isso pode representar uma dificuldade para os policiais militares manterem uma rotina de treinamento físico consistente e eficaz.

Além disso, muitos policiais militares sofrem de lesões relacionadas ao trabalho, como lesões nas costas, tendinites, doenças cardíacas. Ainda, muitos policiais militares podem ter problemas de saúde preexistentes, como asma, diabetes e doenças cardíacas, que podem afetar negativamente o preparo físico (Oliveira; Santos, 2010). Essas patologias podem afetar negativamente o preparo físico dos policiais militares e torná-los menos eficazes em situações de confronto nas manifestações públicas. É importante que os departamentos de polícia forneçam tratamento médico adequado e programas de reabilitação para policiais militares que sofrem com lesões relacionadas ao trabalho (Souza, 2019; Fagundes, 2018).

Fagundes (2018), também afirma que outra dificuldade enfrentada pelo PM nesse cenário é a falta de motivação. É evidente que muitos policiais militares podem achar difícil manter uma rotina de treinamento físico consistente e eficaz devido à falta de motivação. Outrossim, muitos policiais militares podem ter uma dieta inadequada, o que pode afetar negativamente seu preparo físico.

A falta de treinamento adequado também se apresenta como um fator que impede o preparo físico adequado dos policiais militares. É necessário que os departamentos de polícia forneçam

treinamento físico adequado para seus policiais militares, pois isso pode torná-los menos eficazes em situações de confronto nas manifestações públicas.

A relação entre o policial e a comunidade em que está inserido também pode representar um fator determinante para o trabalho desse profissional. Portanto, a falta de apoio da comunidade pode se apresentar como uma dificuldade para que o PM mantenha seu preparo físico e mental atualizados e aguçados, para melhor atender – se necessário – situações de confronto em manifestações públicas. Muitos policiais militares enfrentam críticas e hostilidade da comunidade, o que pode afetar negativamente sua motivação e moral. Sendo assim é importante que a comunidade apoie e valorize o trabalho dos policiais militares (Costa, 2011; De Oliveira; Pereira JR, 2018).

Em confrontos com indivíduos que portam alguma arma ou em situações de distúrbio civil, por exemplo, a capacidade de reagir o quanto antes e manter a segurança da situação faz a diferença entre a vida e a morte. Um corpo preparado fisicamente e treinado não só melhora a habilidade de proteção do policial, mas também mitiga o risco de lesões durante o cumprimento de suas funções.

## 2.3 TREINAMENTO FÍSICO DOS POLICIAIS MILITARES ALINHADO ÀS DEMANDAS ESPECÍFICAS DAS MANIFESTAÇÕES PÚBLICAS

Segundo Araújo et al., (2017), o treinamento para o policial militar inicia no curso de formação, tendo como objetivo operacionalizar na segurança pública, manter a saúde física para atuação das atividades diárias, além de proporcionar a qualidade de vida dos agentes. Por isso, o incentivo as práticas de exercícios físicos permitem um bom condicionamento da tropa, além e criar mecanismo de proteção em demandas específicas das manifestações públicas. É importante salientar alguns requisitos fundamentais para o treinamento em casos de enfrentamento que exija maior força física e habilidade emocionais dos policiais:

É importante que o treinamento físico contribua para o desempenho, gerando eficiência, além de preparo físico adequado, pois é essencial para enfrentar desafios nas manifestações públicas. Outro fato, é ter componentes do treinamento como resistência cardiovascular, força muscular, flexibilidade e agilidade, uma vez que os policiais desenvolvem habilidades para lidar com situações variadas durante protestos (De Oliveira, 2018).

Também é importante a resistência cardiovascular, uma vez que a capacidade de manter um bom condicionamento é crucial em casos de manifestações, como correr, marchar, e permanecer ativos por longos períodos são comuns e fundamentais no cenário que se deve evitar distrações. Quanto a resistência muscular deve ter capacidade de carregar equipamentos pesados, dentre eles: escudos e bastões, até porque o treinamento garante suportar demandas físicas (Araújo et al., 2017).

Também o policial deve ser treinado com técnicas e contenção e imobilização, pois nas manifestações os agentes precisam conter indivíduos de forma não violenta, garantido a segurança de todos os envolvidos. É importante ter flexibilidade e agilidade para movimentar-se facilmente, evitando lesões, sendo essencial para reagir de forma rápida em situações imprevista (Berria, 2011).

O treinamento não deve ser apenas em força física, é importante a questão psicológica, realizando uma abordagem preparada mentalmente para lidar com tensões, multidões e possíveis conflitos. Outra estratégia é a autoproteção, inclui posicionamento adequado, com uso de escudos e técnicas e esquivamento, importante para minimizar riscos durante as manifestações (Araújo et al., 2017).

Nesse caso, deve-se manter uma avaliação contínua e atualizada adaptando as necessidades específicas das manifestações de forma regular e que garanta que os policiais estejam sempre preparados. O treinamento físico deve incluir exercícios que visem melhorar a resistência, a força e a agilidade dos policiais, permitindo que eles se movam rapidamente e reajam em situações imprevistas. Ademais, é importante melhorar a saúde mental, ajudando-os a lidar com o estresse e o trauma de forma saudável e eficaz (Goiás, 2023). Desse modo, os policiais devem ser incentivados a manter uma rotina de treinamento físico adequada e eficaz, mesmo quando não estão em serviço (Fagundes, 2017).

### **3 METODOLOGIA**

A metodologia de pesquisa foi de bases quantitativas, com a aplicação de questionário fechado a fim de buscar compreender o posicionamento dos alunos do Comando Acadêmico da Polícia Militar de Goiás sobre a importância do preparo físico no contexto de manifestações públicas. O estudo se deu na intenção de identificar possíveis lacunas e propor estratégias de treinamento que contribuam para um desempenho eficiente e seguro dos policiais militares que prestam serviços em manifestações públicas.

Conforme mencionado, a pesquisa foi conduzida em uma etapa quantitativa, com a aplicação de questionários fechados aos acadêmicos do curso de formação do Comando Acadêmico da Polícia Militar de Goiás. O objetivo dessa etapa foi coletar informações sobre a percepção dos acadêmicos em relação à importância do preparo físico em manifestações públicas e identificar os principais desafios encontrados na busca por esse preparo.

A pesquisa foi realizada no Comando Acadêmico da Polícia Militar de Goiás, localizado em Goiânia, Goiás. A população-alvo foi composta por 80 alunos do curso de formação do Comando Acadêmico da Polícia Militar de Goiás. A amostra foi selecionada por meio de critérios de inclusão e exclusão. Os critérios de inclusão foram: ser aluno do curso de formação do Comando Acadêmico

da Polícia Militar de Goiás, estar presente no dia da aplicação do questionário, e se voluntariar a participar da pesquisa. Os critérios de exclusão foram: não ser aluno do curso de formação do Comando Acadêmico da Polícia Militar de Goiás, e não aceitar participar da pesquisa.

O instrumento de coleta de dados foi um questionário fechado, contendo 15 perguntas sobre a percepção dos alunos em relação à importância do preparo físico em manifestações públicas e os principais desafios encontrados na busca por esse preparo. O questionário foi aplicado aos alunos do curso de Formação de Praças, segunda turma de 2023 do Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás, durante os horários de aula.

Os dados coletados foram analisados por meio de técnicas estatísticas, buscando identificar padrões e relações entre as variáveis. Os resultados da análise que foram organizados em tabelas e gráficos, permitiram uma visualização clara e objetiva dos dados.

## 4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

### 4.1 RESULTADOS

Diante do cenário da pesquisa realizada com os profissionais do curso de formação da CAPM de Goiás, foi-se constatado que os participantes são do sexo masculino e feminino. Contudo, as informações acerca da idade não são concisas, uma vez que 10 participantes da pesquisa não informaram suas respectivas idades, e os poucos que responderam têm idade média de 26 a 28 anos.

**Tabela 1-** Característica dos participantes da pesquisa

| SEXO               |   |      |
|--------------------|---|------|
|                    | F | %    |
| Feminino           | 3 | 30   |
| Masculino          | 7 | 70   |
| FAIXA ETÁRIA       |   |      |
|                    | F | %    |
| Entre 24 e 26 anos | 2 | 35,4 |
| Entre 27 e 30 anos | 5 | 47,7 |
| Entre 31 e 33 anos | 2 | 13,8 |

Fonte: Elaborado pelo autor (2024).

De acordo com os Tabela 2, que investigou sobre doenças crônicas, foi constatado que 90% do total de respondentes informaram que não têm nenhum tipo de doenças crônica; desse modo, apenas 10% dos participantes da pesquisa afirmaram possuir uma patologia crônica. Já em relação à prática de atividades físicas, apenas 10 pessoas responderam realizar algum tipo de atividade; sendo que 50% desses respondentes disseram que praticam de 3 a 5 vezes na semana.

Tabela 2 – Relação como ter doença crônica e realização de atividade física

| <b>Possui alguma doença crônica</b>        | <b>F</b> | <b>%</b> |
|--------------------------------------------|----------|----------|
| Sim                                        | 1        | 10       |
| Não                                        | 9        | 90       |
| <b>Atividade física, qual a frequência</b> | <b>F</b> | <b>%</b> |
| Não Prático                                | 0        | 0        |
| 1 a 2 vezes por semana                     | 4        | 40       |
| 3 a 5 vezes por semana                     | 5        | 50       |
| 6 vezes ou mais                            | 1        | 10       |

Fonte: Elaborado pelo autor (2024).

Conforme expõe a Tabela 3, cujos dados correspondem ao controle de alimentação diário com acréscimo de frutas e hortaliças, como forma de manter a forma física e a saúde, 50% dos participantes disseram que raramente utilizam esses alimentos com complementos da alimentação.

Tabela 3 – Consumo de Frutas e hortaliças e/ou alimentos ricos em gorduras e/ou açúcares

| <b>Você costuma fazer controle da sua alimentação diária com acréscimo de frutas e hortaliças com objetivo de manter a forma física</b> | <b>F</b> | <b>%</b> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|
| Nunca                                                                                                                                   | 0        | 0        |
| Raramente                                                                                                                               | 5        | 50       |
| Quase sempre                                                                                                                            | 2        | 20       |
| Sempre                                                                                                                                  | 3        | 30       |
| <b>Você frequentemente realiza consumo de alimentos ricos em gorduras e/ou açúcares (carne gordada, frituras e doces)</b>               | <b>F</b> | <b>%</b> |
| Não Prático                                                                                                                             | 0        | 0        |
| 1 a 2 vezes por semana                                                                                                                  | 5        | 50       |
| 3 a 5 vezes por semana                                                                                                                  | 4        | 40       |
| 6 vezes ou mais                                                                                                                         | 1        | 10       |

Fonte: Elaborado pelo autor (2024).

Já em relação à prática e a aplicação de atividades físicas no cotidiano, 50% dos entrevistados afirmaram que possuem tal hábito. Conforme ilustra a tabela 4, é possível inferir que os exercícios realizados ao menos duas vezes por semana envolvem força e/ou alongamento muscular. Ainda na tabela 4 é possível visualizar as respostas dos participantes em relação aos hábitos de fumar e/ou ingerir bebida alcoólica. Nesse cenário, 60% dos entrevistados afirmaram que buscam manter hábitos saudáveis a fim de preservar a saúde.

Tabela 4 – Aplicação e Prática de educação física no auxílio da PM no uso da força em manifestação

| <b>Ao menos duas vezes por semana você realiza exercícios que envolva força e/ou alongamento muscular</b>                                                                           | <b>F</b> | <b>%</b> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|
| Muito importante                                                                                                                                                                    | 7        | 70       |
| Importante                                                                                                                                                                          | 3        | 30       |
| Pouco Importante                                                                                                                                                                    | 0        | 0        |
| Sem importância                                                                                                                                                                     | 0        | 0        |
| <b>Você acredita Aplicação da atividade física durante CFP, auxilia na promoção e um preparo eficiente e segura, frente as demandas de manifestações públicas</b>                   | <b>F</b> | <b>%</b> |
| Nunca                                                                                                                                                                               | 0        | 0        |
| Raramente                                                                                                                                                                           | 3        | 30       |
| Quase sempre                                                                                                                                                                        | 3        | 30       |
| Sempre                                                                                                                                                                              | 4        | 40       |
| <b>Você acha que a prática de atividade física, realizada no curso de formação de Praças, contribuiu para o seu melhor desempenho no teste de aptidão física da polícia militar</b> | <b>F</b> | <b>%</b> |

|              |   |    |
|--------------|---|----|
| Nunca        | 0 | 0  |
| Raramente    | 2 | 20 |
| Quase sempre | 5 | 50 |
| Sempre       | 3 | 30 |

Fonte: Elaborado pelo autor (2024).

Quanto ao grau de importância da prática de educação física no sentido de auxiliar o policial militar no uso da força em manifestações públicas, 70% dos participantes consideram extremamente importante. Já as respostas acerca da prática de atividades físicas, aplicadas ao CFP, a fim de promover preparo físico eficiente para as demandas das manifestações públicas, revelaram que 40% dos participantes acreditam na influência dos exercícios físicos. Ademais, a prática de atividades físicas no curso de formação de praças contribui para melhoria do desempenho no teste de aptidão física do PM; uma vez que 40% dos participantes afirmaram que essa atividade ajuda quase sempre ou sempre no desempenho dos formandos.

## 4.2 DISCUSSÕES

De acordo com que foi apresentado nos resultados da pesquisa, é possível discorrer que dos Policiais de Goiânia, pertencentes ao CFP e que se dispuseram a participar deste estudo, 70% representam o sexo masculino, entre idades de 27 a 30 anos. É possível inferir ainda que o percentual de 100% dos indivíduos são ativos em relação a realizar atividade física; e que 90% não apresentam nenhum tipo de doença crônica.

Segundo Figueredo (2023), reafirmando os dados da pesquisa, a prática de atividades físicas pode prevenir doenças. Isso demonstra que os impactos positivos na redução de riscos, como doenças cardiovasculares, diabetes, osteoporose e obesidade, além de ajudar na saúde mental, redução do estresse, assim como, no alívio dos sintomas de ansiedade e depressão, aumentando a autoestima e melhorando a qualidade de vida psicológica do policial militar.

De acordo com os dados coletados, é possível inferir que os policiais acreditam que a atividade física é extremamente importante para o bom desempenho na operação da Polícia Militar nas ruas de Goiânia e/ou manifestações públicas. Posto isso, é viável deduzir que o preparo ajuda a eliminar o estresse, garantir uma boa saúde, eliminando qualquer dificuldade quando necessário o uso da força física em operações policiais. Os policiais entrevistados também acreditam que uma boa alimentação é fundamental, com frutas e hortaliças, ajudando a reduzir o consumo de açúcares e gorduras.

Com relação ao uso da força para lidar com situações de conflitos, ficou explícito que os participantes (70%) acreditam que a prática de exercícios físicos é bastante importante, principalmente de alongamento muscular.

De acordo com Minayo et al., (2011) e De Oliveira e Pereira JR, (2018), os policiais militares devem ser treinados para lidar com situações de conflito e violência de forma justa e equilibrada. Eles devem ter habilidades de comunicação eficazes, conhecimento jurídico e habilidades de resolução de conflitos para garantir que o procedimento de abordagem seja realizado. Além disso, os policiais militares devem estar cientes dos direitos dos cidadãos e agir de acordo com a lei durante o procedimento de abordagem.

No momento de atividade física as praças dão preferência para o alongamento muscular, tendo uma rotina diária para atividade neste porte. Os participantes da pesquisa ainda consideram que fumar e ingerir álcool deve ser um hábito de forma moderada.

Para Martins (2020), o lazer contribui e é fundamental para o PM, uma vez que os profissionais possuem escalas de longos períodos de trabalho, com alto grau de exigências para o cumprimento das atividades, fazendo com que eleve a responsabilidade de estar em prontidão para defender a sociedade e manter a ordem pública. Essa conjuntura pode acarretar diversos contratempos ao profissional, como, por exemplo, tensões provocadas por conflitos hierárquicos, disciplina rígidas, situações de risco, tempo de permanência em atividades estressantes, fazem com que o estado emocional do policial seja afetado. Por isso, é importante o condicionamento físico, assim como demonstrado nesta pesquisa.

Com relação ao uso da força em manifestação pública, acredita-se que a atividade física é fundamental, uma vez que garante o bom desempenho, auxilia na promoção e preparo durante a CFP com eficiência e segurança, em relação às diversas demandas de ocorrência, inclusive em manifestações públicas. Essa prática de atividade física no curso de formação de Praças também garante que o teste de aptidão tenha um melhor desempenho.

Considerando os dados supracitados, a atividade física desempenha um papel fundamental na promoção da saúde e bem-estar do policial militar, sendo essencial para manter a aptidão física necessária para o desempenho de suas funções. O condicionamento físico adequado não apenas contribui para a resistência e força muscular, mas também para a saúde cardiovascular e mental dos profissionais de segurança, auxiliando na prevenção de lesões e no combate ao estresse decorrente da rotina desafiadora.

Figueredo (2023) reforça, diante de sua pesquisa sobre aptidão física, que para o exercício dessa função policial se torna necessário a aptidão, isto é, espera-se que os policiais, de maneira geral, apresentem-se com capacidade necessária e uma boa saúde, para o cumprimento das suas funções.

Segundo a presente pesquisa, na concepção dos policiais do Curso de Formação da Polícia Militar, a Instituição tem um papel fundamental no sentido de incentivar os Praças a manterem a prática regular de atividades físicas, fornecendo conhecimentos e técnicas específicas para aprimorar o condicionamento dos policiais. Através de orientações especializadas e treinamentos direcionados,

o curso estimula a importância da atividade física como parte integrante da rotina profissional, destacando seus benefícios não apenas para a saúde individual, mas também para o desempenho coletivo da corporação.

A continuidade da prática de atividades físicas, por parte dos policiais militares, não se restringe apenas ao aspecto individual, mas reflete diretamente no desempenho profissional e na eficácia das operações policiais. Posto isso, policiais bem condicionados fisicamente apresentam maior capacidade de reação, resistência e coordenação durante situações de risco ou confronto, contribuindo para a segurança tanto dos agentes quanto da comunidade atendida.

Apesar dos policiais terem uma rotina de atividade física na PMGO, segundo Bittner (2003) e Valdez (2020), existem alguns problemas pontuais no desempenho da função, sendo que uma das principais dificuldades enfrentadas pelo PM para atingir o preparo físico necessário é a falta de tempo.

Dessa forma, a relevância da atividade física no contexto do policial militar transcende os benefícios pessoais, influenciando diretamente na eficiência operacional e na qualidade dos serviços prestados à sociedade. Investir na promoção do bem-estar físico dos policiais é investir na segurança pública como um todo, garantindo profissionais mais preparados, saudáveis e aptos para enfrentar os desafios inerentes à profissão.

Em suma, Silva (2011) acrescenta que o uso da força letal deve ser o último recurso em qualquer situação. De acordo com que foi apresentado na pesquisa, é possível reforçar que os policiais militares de Goiás realizam as atividades físicas, como: musculação, corrida, . Porém, assim como dados apresentados em pesquisas anteriores, as dificuldades e queixas acerca do preparo físico militar recaem sobre os mesmos aspectos: falta de tempo, e disposição para usar o lazer e folga para realizar suas atividades físicas diárias.

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

De acordo com que foi apresentado no presente artigo, é possível concluir que é crucial que os policiais militares mantenham a prática regular de atividades físicas ao longo de suas carreiras, visando não apenas a manutenção do condicionamento físico, mas também a promoção da saúde e do bem-estar. Nesse sentido, a corporação tem um papel fundamental em incentivar os Praças, por meio do Curso de Formação da PM por exemplo, fornecendo suporte e orientação especializada para a continuidade das atividades físicas.

A necessidade dos policiais militares continuarem a realizar atividades físicas se apresenta principalmente pela necessidade de abordar a importância do condicionamento físico para o desempenho das atividades operacionais e para a saúde geral dos profissionais. Já a importância da corporação em incentivar os Praças por meio do Curso de Formação da CAPM de Goiás se resume

em destacar a responsabilidade da Instituição em promover a conscientização sobre a importância da atividade física e fornecer suporte para que os policiais mantenham uma rotina saudável.

Portanto, sugere-se que a corporação atenda aos policiais no incentivo à atividade física ao apresentar propostas práticas, como a disponibilização de espaços e recursos para treinamento, e programas de orientação física. Outras medidas para que a Instituição forneça o apoio necessário aos profissionais são: a disponibilização de infraestrutura adequada para treinamentos, horários flexíveis para prática de exercícios, programas de acompanhamento e orientação física, além de parcerias com academias e profissionais especializados.

Além disso, é importante promover uma cultura organizacional que valorize e incentive a importância da atividade física para a defesa pessoal, saúde e desempenho operacional. Por fim, espera-se que o presente artigo sirva como base para posteriores estudos acerca do preparo físico de Polícias Militares, contribuindo assim, para com a Comunidade Acadêmica.

Por fim, sugere-se a futuros estudos sobre importância da atividade física no meio policial o fato de averiguar os ataques específicos da prática regular de exercícios na redução do estresse ocupacional e na promoção da saúde mental dos policiais. Além disso, uma análise séria e interessante como a atividade física pode influenciar positivamente a tomada de decisões sob pressão e a resolução de conflitos em situações de alto risco. Estudos longitudinais poderiam ser prolongados para monitorar os efeitos a longo prazo da implementação de programas de atividade física nas instituições policiais, avaliando não apenas os benefícios individuais, mas também os impactos na eficácia geral das operações policiais e na relação com a comunidade. Essa pesquisa poderia fornecer recursos valiosos para lapidar políticas e programas de bem-estar no cenário policial, melhorando a qualidade de vida dos policiais e a eficácia de seu trabalho.

## REFERÊNCIAS

ARAÚJO, Lia Grego Muniz de; SANCHES, Marcelo; TURI, Bruna Camilo; MONTEIRO, Henrique Luiz. Aptidão física e lesões: 54 semanas de treinamento físico com policiais militares. **Rev Bras Med Esporte** – Vol. 23, Nº 2 – Mar/Abr, 2017

ARAÚJO, Júlio Cesar Rodrigues. **Abordagem policial: Conduta Ética e legal**. 2008, 79 f. monografia (Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Centro de Estudos de Criminalidade e Segurança Pública/CRISP da Faculdade de Filosofia e Ciências Humanas) Universidade Federal de Minas Gerais e à Secretaria Nacional de Segurança Pública/SENASP. UFMG: Belo Horizonte, 2008

BERRIA, J.; DARONCO, L. S. E.; BEVILACQUA, L. A. Aptidão motora e capacidade para o trabalho de policiais militares do batalhão de operações especiais. *Salusvita*. 2011;31(2):89-104. BITTNER, Egon. **Aspectos do trabalho policial**. 2.ed. Edusp: São Paulo, 2003.

COSTA, W. T. A. **Trabalho emocional dos militares do Exército Brasileiro nas missões de paz das Nações Unidas**. Dissertação (Mestrado em Administração) - Escola Brasileira de

Administração Pública e de Empresas, Fundação Getúlio Vargas - FGV, Rio de Janeiro, 2011.

DENKEWSKI, Waldimir et al. Políticas públicas desenvolvidas pela polícia militar do Paraná voltadas à preservação da integridade física dos envolvidos em ocorrências. **Revista de Ciência Policiais**, São José dos Pinhais, v. 3, n.3, p. 98-108, jul. 2020.

DE OLIVEIRA, Renata Santos; PEREIRA JR., Arley Rodrigues. **Uso da força policial em manifestações sociais**. Artigo publicado do Curso de Formação de Praças do Comando da Academia de Polícia Militar do Estado de Goiás – CAPM, 2018.

FAGUNDES, José Alisso Oliveira. **Uso da força física por policiais militares no controle, enfrentamento e prevenção do crime: um estudo na cidade de Serrinha**. 2017 152f Dissertação apresentada como requisito parcial para a obtenção do título de mestre em Segurança Pública ao Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu do Mestrado Profissional em Segurança Pública Justiça e Cidadania, da Universidade Federal da Bahia.

FIGUEREDO, A. M. A importância da atividade física no contexto policial militar vinculada à construção do centro poliesportivo no 6º BPM. **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, v.9, n.10, p.29183-29212, oct., 2023.

GOIÁS. Polícia Militar. **Procedimento Operacional Padrão**. 4. ed. Goiânia: PMGO, 2023.

GOIÁS. Polícia Militar. **Manual de Defesa Pessoal Policial**. 1. ed. Goiânia: PMGO, 2023.

JÚNIOR, E. S. N. de O. **A corregedoria e a ação letal da polícia paulista**. BRASIL/Ministério da Justiça, 2006

OLIVEIRA, J. L. de; SANTOS, L. M. dos. Percepção da saúde mental em policiais militares da força tática e de rua. **Sociologias**, Porto Alegre, ano 12, no 25, set./dez. 2010, p. 224-250

MARTINS, R. C. et al. Lesões musculoesqueléticas em policiais militares: uma revisão da literatura. *Research, Society and Development*, v. 9, n. 8, p. e789986134, 2020

MINAYO, M. C.S.; ASSIS, S. G. OLIVEIRA, R. V. C. Impacto das atividades profissionais na saúde física e mental dos policiais civis e militares do Rio de Janeiro. **Ciênc Saúde Coletiva**. 2011;16(4):2199-209.

SANDES, W F. Uso não-letal da força na ação policial: formação, tecnologia e intervenção governamental. **Revista Brasileira de Segurança Pública**, ano 1, edição 2, 2007, p. 24-38.

SILVA, Edson Jesus da. **A abordagem policial e o uso da força sob a égide dos direitos humanos**. 2011. 18 p. Trabalho de Conclusão de Curso (Curso de Formação de Oficiais) Polícia Militar do Estado de Santa Catarina, Florianópolis, 2011.

SOUSA, W. G. de. **Militares em situações de sobrevivência: preparação física, técnica e mental**. Artigo do Curso de Formação e Graduação de Sargentos – Aviação Manutenção. Centro de Instrução de Aviação do Exército, 2019.

VALDEZ, B. **Polícia Militar do Brasil: os principais desafios da área**, 2020. Disponível em: <https://blog.meupreparatorio.com.br/policia-militar-do-brasil-os-principais-desafios-da-area/> Acesso em: 06 jan. 2024.

## APÊNDICE A: QUESTIONÁRIO SOCIODEMOGRÁFICO

1. Sexo

☐ Feminino    ☐ Masculino

2. Idade:

3. Possui alguma doença crônica? Quais \_\_\_\_\_

☐ Sim    ☐ Não

4. Prática alguma atividade física, com qual frequência realiza?

☐ Não prático

☐ 1 a 2 vezes na semana

☐ 3 a 5 vezes na semana

☐ 6 vezes ou mais na semana

5. Você costuma fazer controle de sua alimentação diária com acréscimo de frutas e hortaliças com objetivo de manter a forma física no caso do uso da força?

☐ Nunca

☐ Raramente

☐ Quase sempre

☐ Sempre

6. Costuma fazer dieta de alimentos prejudicial a saúde como (carnes gordas, frituras e doces)?

☐ Nunca

☐ Raramente

☐ Quase sempre

☐ Sempre

7. Costuma dar importância ao lazer, incluindo a prática de atividades físicas (exercícios, esportes ou dança)?

☐ Nunca

☐ Raramente

☐ Quase sempre

☐ Sempre

8. Ao menos duas vezes por semana você realiza exercícios que envolva força e alongamento muscular?

- ☐ Nunca
- ☐ Raramente
- ☐ Quase sempre
- ☐ Sempre

9. Você se abstém de fumar e ingere álcool com moderação (ou não bebe)?

- ☐ Nunca
- ☐ Raramente
- ☐ Quase sempre
- ☐ Sempre

## **APÊNDICE B: QUESTIONÁRIO SOBRE O PREPARO FÍSICO EM MANIFESTAÇÃO PÚBLICA**

10. Qual o grau de importância da prática de educação ajuda o PM em caso do uso da força em manifestações públicas?

- ☐ Extremamente importante
- ☐ Muito Importante
- ☐ Importante
- ☐ Pouco Importante
- ☐ Sem Importância

11. Acredita que a atividade física auxilia na promoção e um preparo eficiente e seguro, no sentido de contribuir para a formação profissional da PM, lidando melhor com as demandas relacionadas as manifestações públicas?

- ☐ Nunca
- ☐ Raramente
- ☐ Quase sempre
- ☐ Sempre

12. Você acha que a prática de atividades físicas realizadas no curso de formação, contribuiu para o seu melhor desempenho no teste de aptidão física interno da Polícia Militar?

- ☐ Sim
- ☐ Não
- ☐ As vezes
- ☐ Nunca