

# **CAPACITAÇÃO POLICIAL: A INFLUÊNCIA DO BOM PREPARO FÍSICO E DISCIPLINAR PARA A MELHOR ATUAÇÃO PROFISSIONAL**

## **POLICE TRAINING: THE INFLUENCE OF GOOD PHYSICAL AND DISCIPLINARY PREPARATION FOR BETTER PROFESSIONAL PERFORMANCE**

Robert Rodrigues de Almeida\*  
Uanderson Martins\*\*

### **RESUMO**

Esta pesquisa visa investigar as contribuições do bom preparo físico e disciplinar na capacitação policial e na melhor atuação profissional. Para tanto, utilizou-se como metodologia a pesquisa bibliográfica e a realização de questionários com policiais em atividade. Os resultados indicam que o bom preparo físico e disciplinar são fundamentais para a capacitação policial e para a melhor atuação profissional, contribuindo para a segurança do policial e da sociedade. Além disso, a disciplina é essencial para o cumprimento das normas e procedimentos, garantindo a eficiência e eficácia do trabalho policial. Portanto, chega-se à compreensão de que o aprimoramento físico e a disciplina rigorosa dos membros das forças policiais são essenciais para elevar a qualidade da segurança pública.

**Palavras-chave:** Capacitação policial. Preparo físico. Disciplina. Atuação profissional.

### **ABSTRACT**

This research aims to investigate the contributions of good physical fitness and discipline in police training and improved professional performance. For this purpose, the methodology used was bibliographic research and conducting questionnaires with active police officers. The results indicate that good physical fitness and discipline are fundamental for police training and for better professional performance, contributing to the safety of the police officer and society. Additionally, discipline is essential for complying with norms and procedures, ensuring the efficiency and effectiveness of police work. Therefore, it is understood that the physical improvement and strict discipline of the members of the police forces are essential to elevate the quality of public security.

**Keywords:** Police training. Physical preparation. Discipline. Professional Performance.

---

\* Aluno do Curso pós graduação polícia e segurança pública, Turma Golf, Goiânia, do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás (CAPM). E-mail: almeidarobert35555@gmail.com

\*\* 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, Goiânia – GO, outubro 2018.

## 1 INTRODUÇÃO

Pode-se evidenciar que após a formação acadêmica policial, todo profissional deve seguir as orientações estabelecidas e realizar treinamentos físicos, assim como descritos conforme o documento publicado pelo Ministério da Justiça e Segurança Pública, conforme o exposto pela Instrução Normativa nº 036/2010. Nesse sentido, tal normatização evidencia a disciplina, a prática regular e de cunho obrigatório de atividades físicas institucionais para profissionais que atuam na carreira Policial Federal, em que é fundamental enfatizar a importância de um contingente policial fisicamente preparado, capaz de enfrentar os desafios das operações policiais, contribuindo para um desempenho eficiente e auxilia na minimização do estresse inerente à profissão (BRASIL, 2010).

Junior (2020) complementa dissertando que, para cumprir de maneira exitosa as atribuições determinadas pela constituição federal, é essencial que o membro da Polícia Militar (PM) possua uma excelente condição física, dado que o exercício de suas funções demanda extenso uso do corpo por períodos prolongados. Além disso, essa exigência se estende ao manuseio de equipamentos de proteção individual, incluindo armamento (como armas e carregadores), coletes à prova de balas e fardamentos.

Nesse contexto, pode-se destacar que os cuidados com o próprio corpo, o preparo físico, além da aprendizagem correta de técnicas de defesa corporal e desarmamento devem ser tópicos meticulosamente estudados e treinados pelos profissionais militares e, se tais atividades não forem bem executadas, podem custar a vida do PM e/ou a vida de civis. Objetivando verificar a aptidão física dos policiais, observando se estes estão sedentários ou ativos. Além disso, busca-se enfatizar sobre a influência positiva que um bom preparo teórico, físico, técnico e disciplinar, valorizando a eficiência individual, conjunta e potencializando a segurança pública.

Destaca-se que a carreira de policial militar implica em significativas exigências físicas, tornando imprescindível uma aptidão física robusta para o cumprimento eficaz de suas responsabilidades, que variam entre tarefas de diferentes níveis de estresse. Portanto, observa-se que o corpo do profissional é a principal ferramenta de trabalho, exigindo, por isso, uma condição física

apropriada ao nível de atividade exigido. No entanto, diversos fatores como insuficiente descanso, limitação de tempo, baixa qualidade de vida, e questões de saúde física e mental podem impactar essa capacidade, e até uma má alimentação, acabam fazendo com que estes deixem de praticar exercícios físicos de forma constante e voltando assim ao sedentarismo (BARBOSA, 2019).

Há, a força militar vários policiais sedentários e até mesmo que apresentam sobrepeso e graus de obesidade; sendo assim, por vezes, são tais profissionais despreparados que acabam sendo alocados para certas operações e infelizmente não conseguem atuar de maneira satisfatória, podendo oferecer riscos a suas próprias vidas, a vida dos civis, dos colegas. A justificativa do presente estudo se encontra na busca por informar e conscientizar os policiais os sobre os benefícios e os impactos da falta dos exercícios físicos.

Nessa perspectiva, o presente estudo busca evidenciar o preparo do serviço policial, assim como as suas atribuições, deveres e obrigações. Busca-se ainda, transmitir tais informações para a comunidade, construindo um trabalho da força militar mais progressivo. A fim de garantir à população transparência, informação, segurança pública e proporcionar atuações/abordagens eficazes que possam reduzir e até mesmo erradicar falhas em operações.

Procura-se, também, explicar sobre os policiais amostrados na pesquisa sobre a capacitação policial e atuação eficaz. Nesta pesquisa, espera-se esmiuçar e apresentar questionamentos a respeito da atuação de profissionais militares que apresentam despreparo físico e índices de sobrepeso e graus de obesidade.

O presente projeto utilizar-se-á de um material de pesquisa de cunho quantitativo, através da aplicação de questionário; obstina-se aplicar esses questionários ainda no ano de 2023 entre os meses de outubro e novembro, tendo como população os policiais atuantes do Comando de Policiamento Especializado (CPE) – Aparecida de Goiânia. Tal questionário será idealizado para ser aplicado de forma a interrogar policiais em atuação sobre seu dia-a-dia e em relação ao funcionamento do treinamento e o condicionamento físico destes policiais. Além disso, também serão construídas perguntas relacionadas a inter-relação do policiamento com a educação física, o uso da força, e defesa pessoal.

O presente estudo será estruturado a partir de uma análise idealizada e

submetida a argumentações teóricas comparativas e críticas, estruturadas a partir das temáticas de boa atuação policial, correlacionada à aptidão física. Tais temáticas serão discutidas na revisão teórica. O trabalho ainda conta com as partes da metodologia, da apresentação dos resultados e discussão comparativa de outros estudos e, por fim, a conclusão da pesquisa.

## **2 REVISÃO DE LITERATURA**

### **2.1 Saúde e atividade física**

É perceptível em muitas áreas urbanas um crescimento significativo do sobrepeso entre pessoas de várias idades, juntamente com um aumento nas doenças relacionadas ao sedentarismo, afetando principalmente os indivíduos mais jovens (CORRÊA; ANTUNES, 2013). É evidente que a população nos dias de hoje acaba por ter vidas com menos atividades físicas do que antes. Logo, verifica-se que a tecnologia vem colaborando para a redução do interesse de práticas corporais e intensificação do sedentarismo. Tal fator, hoje, pode ser implicado nos mais diversos meios sociais e observado em inúmeros profissionais que acabam não tendo tempo e disposição para cuidar da própria saúde corporal (SCHERER, 2020).

Logo, os automóveis, os aparelhos tecnológicos que nos servem, que nos distraem por longos períodos, acabam fazendo com que nós “percamos tempo”, esquecendo de cuidar do mais importante: da nossa saúde. Todavia, a modernidade chegou e fez com que as pessoas se adequassem a uma rotina sedentária (SILVA; PRATES; MALTA, 2021).

Nesse contexto, pode-se citar que uma consequência redução dos exercícios físicos, hodiernamente, é a redução da forma física em parâmetros mundiais industrializados, diante do aumento constante na prevalência de doenças cardiovasculares, estas têm se tornado a principal causa de mortes e incapacidades. (FECHINE; TROMPIERE, 2012).

Por conseguinte, vale destacar que as atividades físicas são cruciais para o adequado funcionamento corporal, do bem estar e da aptidão física. Sendo assim, há benefícios de atividades frequentes, como no combate à incidência de doenças variadas e também na diminuição da frequência de óbito em diversas situações (KNUTH; ANTUNES, 2021).

Knuth e Antunes (2021) abordam que as atividades físicas contribuem para a otimização do perfil lipídico sanguíneo e ajudam controlar a pressão arterial, e ainda ressaltam que os exercícios controlam o peso corporal, além de conseguir modificar outros fatores de risco. Portanto, a prática de atividades físicas pode auxiliar no controle do diabetes tipo 2 e também na preservação da

densidade óssea em pessoas idosas.

Silva, Prates e Malta (2021) enfatizam que a ausência de atividade física está entre os fatores principais associados às doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs), afetando adversamente a saúde mental e a qualidade de vida, além de contribuir para a redução da expectativa de vida. Essa situação gerou uma menor ênfase da atividade física nas agendas de saúde global, tanto em organizações internacionais quanto nacionais (SILVA; PRATES; MALTA, 2021).

Nesse sentido, a Organização Mundial da Saúde (OMS) (OMS, 2018) estabeleceu metas para reduzir a inatividade física em adultos e adolescentes. No entanto, dados apontam que cerca de 23% dos adultos e 81% dos adolescentes não atendem aos níveis recomendados de exercícios físicos para a saúde.

Porém, a maneira como a atividade física é definida e compreendida, englobando atividades de lazer, trabalho, domésticas e de deslocamento, pode ocultar diferenças importantes entre esses tipos de atividades físicas. Isso tem sido uma preocupação, inclusive em políticas nacionais, como o Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das DCNTs no Brasil 2011-2022 (BRASIL, 2011), o qual direciona iniciativas de saúde para a população com base nessa abordagem de quatro domínios.

Adicionalmente, Knuth e Antunes (2021) discutem a complexidade das relações entre atividade física, saúde e fatores socioeconômicos, como desenvolvimento humano, nível educacional, renda e desigualdades sociais.

Tais fatores podem impactar a prevalência de doenças cardiovasculares, obesidade e sedentarismo, assim como influenciar o acesso à informação, aos serviços de saúde e à realização de atividades físicas.

## **2.2 Obesidade e aptidão física policial**

A agência especializada da Organização das Nações Unidas (ONU), a Organização Mundial da Saúde (OMS) (2020), aponta a obesidade como uma condição crônica que se tornou uma epidemia global entre adultos, adolescentes e crianças. Dados revelam que, desde os anos 70, houve um triplo aumento na sua prevalência, conforme destacado pela OMS. Em 2016, aproximadamente

39% dos adultos acima de 18 anos estavam com sobrepeso, sendo que 13% desse grupo enfrentava quadros de obesidade (WHO, 2020).

Fontes et al. (2018) complementa que uma medida utilizada para detectar sobrepeso e também obesidade pode ser definida através do Índice de Massa Corporal (IMC), cujo objetivo é relacionar o peso com a estatura física.

Os mesmos estudiosos acrescentam em sua discussão que condições crônicas, incluindo doenças cardiovasculares, hipertensão arterial, resistência à insulina, dislipidemia e diabetes mellitus tipo 2, podem estar relacionadas a alterações no Índice de Massa Corporal (IMC) (FONTES et al, 2018). Portanto, os sintomas físicos e psicológicos, assim como as restrições funcionais associadas à obesidade, podem impactar negativamente a qualidade de vida dos indivíduos, tanto em suas interações sociais quanto no ambiente de trabalho (FONTES et al. 2018).

Junior (2020) destaca a importância de o policial militar estar constantemente alerta e preparado para reagir prontamente durante o patrulhamento ostensivo e preventivo. Isso pode incluir a rápida e eficiente saída da viatura para realizar revistas pessoais ou intervir em assaltos em curso ou situações de desordem pública. No entanto, para garantir o sucesso da missão, é fundamental que o policial mantenha suas aptidões físicas em excelente estado. As atividades diárias frequentemente exigem do profissional habilidades como caminhar ou correr longas distâncias em terrenos íngremes, saltar muros durante perseguições, além de imobilizar infratores que resistem, entre outras situações que demandam um alto nível de preparo físico (JUNIOR, 2020).

A partir de uma análise do Ministério da Saúde (2018), é observado uma parcela de 18,9% da população brasileira apresentando graus de obesidade e 54% apresentam excesso de peso. Contribuindo com tal constatação, Oliveira et al. (2015), explicita que aproximadamente 75% dos policiais hoje estão classificados com sobrepesados e graus de obesidade. Este dado, quando comparado à prevalência na população em geral, indica uma crescente preocupação com o número de brasileiros que apresentam sobrepeso, e que esta taxa entre os policiais apresentam dados ainda mais preocupantes.

De maneira geral, está evidenciado para a população em geral a necessidade e a importância da realização de exercícios físicos para a promoção da saúde e da qualidade de vida (EKELUND et al., 2020). No entanto, muitas

vezes, é visível que as pessoas não atribuem a tal atividade, seu devido valor. Segundo Genin et al. (2018), é de cunho crucial esclarecer que sedentarismo não é o mesmo que a falta de atividade física, uma vez que as pessoas podem atingir certos níveis recomendados de atividade física para a sua idade e, ainda assim, passar grandes períodos de tempo engajadas em atividades sedentárias.

Logo, observa-se, a partir da perspectiva de Soroka e Sawicki (2014), observa-se um declínio na aptidão cardiorrespiratória desses profissionais, primariamente devido à redução na atividade física ao longo de suas carreiras. Como resultado desse declínio, há um aumento na massa corporal, na circunferência da cintura e no percentual de gordura corporal, elevando o risco de problemas de saúde, como diabetes tipo 2 e doenças cardiovasculares (DCV) (SOROKA; SAWICKI, 2014).

Brito et al. (2017) explicam que a composição corporal está diretamente associada ao preparo físico, observando-se que uma redução no percentual de gordura corporal pode refletir e melhorar outras variáveis da aptidão física e da saúde. É importante notar também que um aumento na gordura corporal está inversamente correlacionado à capacidade física. Portanto, para a eficácia na execução de ações policiais, enfatiza-se que manter um peso corporal equilibrado é um fator crucial para a mobilidade e o sucesso no cumprimento das missões por esses servidores públicos (JUNIOR, 2020).

De acordo Soroka e Sawicki (2014), a aptidão física está intimamente ligada aos indicadores de saúde e exige um monitoramento contínuo para que o policial não só apresente um bom desempenho em sua rotina de trabalho, mas também tenha assegurado um elevado nível de saúde ao longo de sua vida profissional. Isso é especialmente relevante considerando que a maioria dos policiais permanece na profissão por muitos anos, frequentemente se aposentando nela.

### **3 METODOLOGIA**

#### **3.1 Tipo da pesquisa**

Esta pesquisa busca realizar a construção de um material de pesquisa de cunho quantitativo, através da aplicação de questionário, obstina-se aplicar um questionário ainda no ano de 2023.

#### **3.2 Local da pesquisa**

A pesquisa será realizada no Comando de Policiamento Especializado (CPE) – Aparecida de Goiânia.

#### **3.3 População amostrada**

A população a ser analisada será composta por indivíduos do sexo masculino, policiais atuantes do Comando de Policiamento Especializado (CPE) – Aparecida de Goiânia. A amostra de pesquisa obstina ser 15 indivíduos distintos, que estejam em pleno gozo trabalhista.

#### **3.4 Critérios de inclusão e exclusão**

Serão incluídos policiais do sexo masculino atuantes do Comando de Policiamento Especializado (CPE) – Aparecida de Goiânia que se propuserem a participar da pesquisa durante o período de Outubro de 2023. Serão excluídos crianças e adolescentes que não apresentem maior idade para participação da pesquisa, mas sem idade limite para idosos.

#### **3.5 Instrumentos de coleta**

Será utilizado a plataforma *Google forms* a fim de disponibilizar o questionário de forma mais fácil à população amostrada, de maneira virtual através do acesso ao *link*.

### **3.6 Procedimentos de coleta**

A coleta de dados será realizada por meio de um questionário aplicado através da Plataforma Digital *Google forms*, aos policiais atuantes da CPE de Aparecida de Goiânia. Tal questionário será idealizado para ser aplicado de forma a interrogar os policiais em relação ao funcionamento do treinamento e o condicionamento físico dos mesmos. Além disso, também serão construídas perguntas relacionadas a inter-relação do policiamento com a educação física, o uso da força, e defesa pessoal.

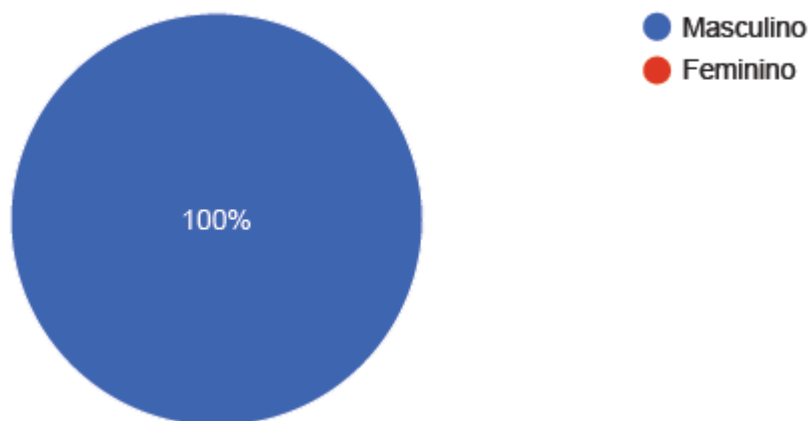
### **3.7 Processamento e análise de dados**

Para a análise dos dados, busca-se conglomerar as informações, tabelas e organizar os dados em gráficos ou esquemas que facilitem a visualização. Todavia, estes serão coletados e terão suas informações esmiuçadas e comparadas, sendo apoiadas ou contestadas perante indícios evidenciados através de análises literárias e revisões bibliográficas.

## 4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

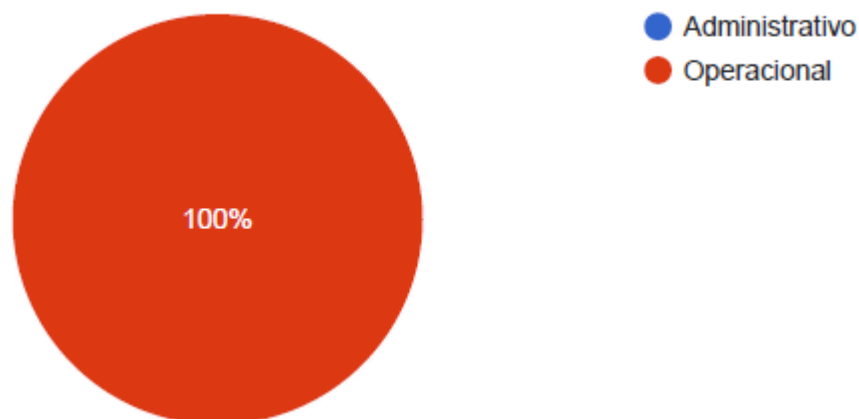
Inicialmente, procedeu-se com a elaboração de um questionário e de um termo de consentimento informado para a participação na pesquisa (Anexo 1). A descrita proposta de pesquisa foi conduzida e aplicada a seu público alvo, que respondeu o questionário aplicado, contendo múltiplas perguntas. Este questionário foi composto por perguntas que possibilitaram a comparação e constatação de resultados relacionados já publicados. Participaram desta pesquisa policiais do sexo masculino (gráfico 1) e 100% dos participantes desenvolvem atividades operacionais na corporação (gráfico 2).

**Gráfico 1– Sexo**



Fonte: Elaborada pelo autor (2023).

**Gráfico 2– Tipo de atividade desenvolvida na PM:**



Fonte: Elaborada pelo autor (2023).

**Tabela 1 – Resultados da caracterização sociodemográfica e do trabalho de Policiais Militares foram apresentados em termos da Média (M) e Desvio Padrão (DP).**

Variáveis	Categoria	n	Média	DP
Idade	Anos	15	33,8	7,9
Carga horária semanal	Horas	15	44	6,5
Tempo de serviço	Anos	15	9,3	6,2

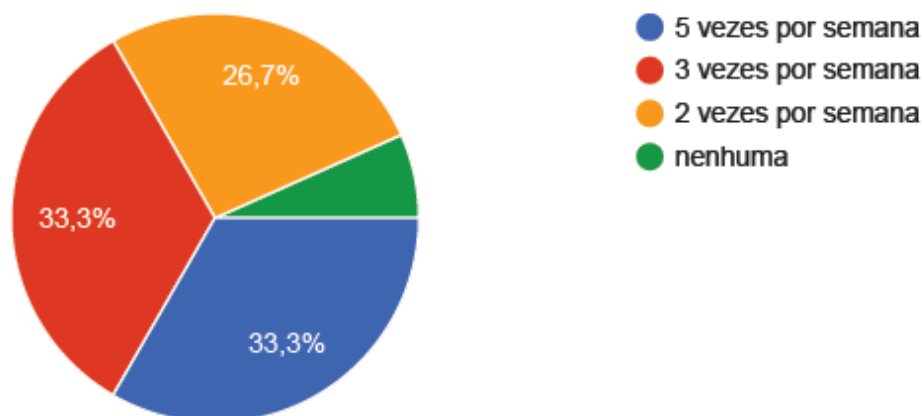
**Fonte:** Elaborada pelo autor (2023).

A tabela 1 ilustra os dados específicos relacionados à caracterização sociodemográfica dos policiais participantes da pesquisa, esmiuçando sobre as variáveis de idade com desvio padrão de 7,9, carga horária semanal com desvio padrão de 6,5, e tempo de serviço empregado com desvio padrão de 6,2. Através desta tabela, em que se faz necessário destacar ainda que os 15 participantes (n), apresentam idade média de 34 anos. E que estes ainda são evidenciados atuando em pleno gozo de trabalho, em média 44 horas por semana. A tabela ainda expõe, que estes policiais já estão atuantes na profissão em média há 9 anos.

Por conseguinte, analisando o gráfico 3 abaixo, é notório certa inconstância na realização de práticas esportivas praticadas pelo público entrevistado, o que pode ser relacionado com a falta de tempo e talvez ao cansaço acumulado, que impede os policiais de realizar tais atividades com maior frequência, uma vez que a média de horas trabalhadas por esta população amostral batem 44 horas (tabela 1).

Na carreira de policial militar, a rotina diária, marcada por um estado constante de alerta e uma carga de trabalho excessiva, tende a ser extremamente desgastante (BARBOSA, 2019).

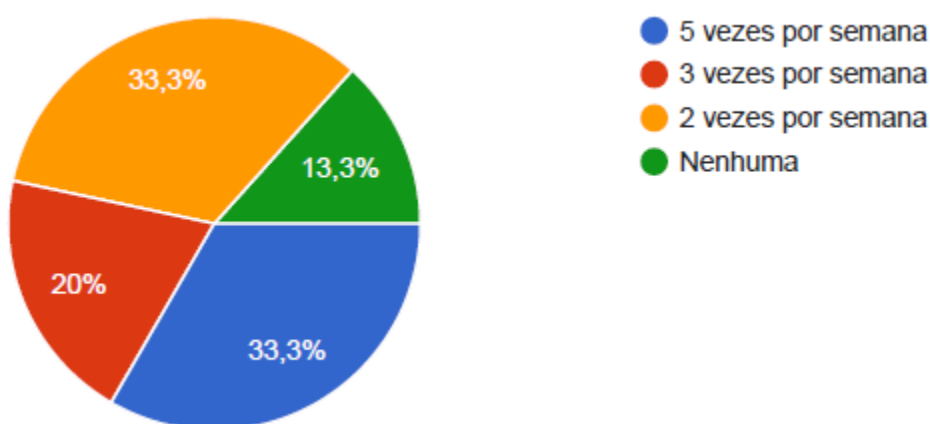
**Gráfico 3 – Realizou caminhadas diárias na última semana por pelo menos 10 minutos contínuos de forma geral.**



Fonte: Elaborada pelo autor (2023).

Ao serem questionados sobre a frequência com que caminharam continuamente por pelo menos 10 minutos na última semana - seja em casa, no trabalho, como meio de transporte, para deslocamento, lazer, prazer ou exercício - observou-se que apenas 33,3% dos participantes da amostra relataram realizar caminhadas contínuas de mais de 10 minutos pelo menos cinco vezes por semana.

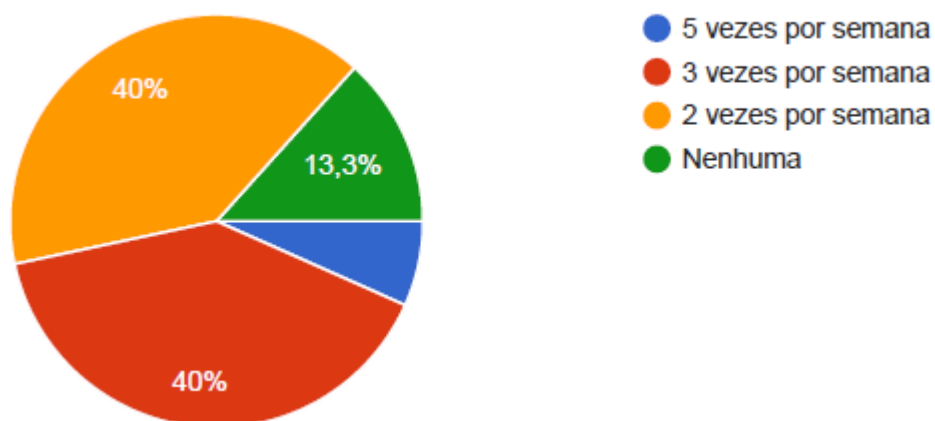
**Gráfico 4 – Dias da última semana, você realizou atividades moderadas por pelo menos 10 minutos contínuos, envolvendo outras práticas físicas que não sejam a caminhada**



Fonte: Elaborada pelo autor (2023).

No gráfico 4, os entrevistados foram indagados sobre a frequência com que realizaram atividades moderadas na última semana, com duração mínima de 10 minutos contínuos. Essas atividades incluíam ciclismo leve, natação, dança, aeróbica leve, vôlei recreativo, levantamento de pesos leves, tarefas domésticas como varrer, usar aspirador, cuidar do jardim, ou qualquer atividade que provocasse um aumento moderado na respiração ou na frequência cardíaca. Observou-se que apenas 33,3% dos entrevistados realizaram tais atividades mais de 5 vezes por semana. Notavelmente, 46,6% realizaram essas atividades menos de 2 vezes por semana, o que os coloca na categoria de "Insuficientemente Ativos". Contudo, 53,3% dos participantes engajaram-se em atividades vigorosas por 3 ou mais vezes por semana, classificando-se como "Fisicamente Ativos" (gráfico 5).

**Gráfico 5 – Dias da última semana, em que você realizou atividades vigorosas por pelo menos 10 minutos contínuos, sendo inclusas qualquer atividade que faça aumentar muito sua respiração ou batimentos do coração.**



Fonte: Elaborada pelo autor (2023)

Barbosa (2019) disserta que existem classificações e divisões que podem determinar o nível de sedentarismo, insuficiência ou se um indivíduo desempenha atividades de forma ativa. Um indivíduo pode ser considerado sedentário se não se engajar em qualquer atividade física por pelo menos 10 minutos contínuos ao longo da semana (BARBOSA, 2019). Segundo Barbosa

(2019), a categoria "Insuficientemente Ativo" inclui indivíduos que praticam atividades físicas por um mínimo de 10 minutos contínuos por semana, mas que não atingem o nível necessário para serem considerados como ativos. Para classificar os indivíduos sob esse critério, é essencial somar a duração e a frequência de diferentes tipos de atividades, incluindo as moderadas, vigorosas e caminhadas. Essa categoria pode ser subdividida em dois grupos distintos, que são:

- Insuficientemente Ativo A: Esta subcategoria engloba aqueles que realizam pelo menos 10 minutos contínuos de atividade física, cumprindo pelo menos um dos seguintes critérios, em que uma frequência de 5 dias por semana ou uma duração total de 150 minutos por semana.
- Insuficientemente Ativo B: Esta subcategoria inclui indivíduos que não conseguem atender a nenhuma das diretrizes de recomendação mencionadas para os categorizados como Insuficientemente Ativos A.

Já, para classificar um indivíduo como Ativo, deve-se verificar que cumpra as seguintes recomendações:

- atividade física vigorosa –  $\geq 3$  dias/semana e  $\geq 20$  minutos/sessão;
- moderada ou caminhada –  $\geq 5$  dias/semana e  $\geq 30$  minutos/sessão;
- qualquer atividade somada:  $\geq 5$  dias/semana e  $\geq 150$  min/semana.

O autor ainda estabelece uma definição para os indivíduos "Muito Ativo", que ocorre quando uma pessoa cumpre as seguintes recomendações: atividade física vigorosa  $\geq 5$  dias/semana e  $\geq 30$  min/ sessão; atividade física vigorosa –  $\geq 3$  dias/semana e  $\geq 20$  min/sessão; moderada e ou caminhada  $\geq 5$  dias/semana e  $\geq 30$  min/sessão (BARBOSA, 2019).

Nessa perspectiva, foi realizado o tabelamento de dados coletados da população amostral a fim de conseguir melhor comparar os dados e observar os resultados. Possibilitando, desta forma, evidenciar se os indivíduos estão enquadrados em quadros de sedentarismo, se estão em quadros de insuficiente ativo, ativo ou muito ativo.

**Tabela 2 – Indicativo de classificação de acordo com a quantidade de atividades realizadas pela população amostral.**

Indivíduos	Caminhada		Moderada		Vigorosa		Classificação
	F	D	F	D	F	D	
1	3	50	3	240	2	60	Ativo
2	2	20	5	150	2	60	Ativo
3	3	20	3	60	2	60	Insuficientemente Ativo
4	5	25	2	15	3	60	Ativo
5	5	30	5	90	3	60	Ativo
6	5	25	5	20	3	30	Ativo
7	2	15	2	60	2	40	Insuficientemente Ativo
8	3	20	2	30	-	-	Insuficientemente Ativo
9	-	-	-	-	-	-	Sedentário
10	2	10	2	60	2	60	Insuficientemente Ativo
11	3	20	3	15	3	60	Ativo
12	5	30	5	60	3	60	Ativo
13	5	60	5	150	5	60	Ativo
14	2	60	-	30	2	30	Insuficientemente Ativo
15	2	60	2	40	3	60	Insuficientemente Ativo

Legenda: F = Frequencia - D = Duração (em minutos)

Fonte: Elaborada pelo autor (2023).

De maneira geral, foi possível constatar que a população amostrada, apenas uma pequena parcela (~7%) podem ser considerada sedentária, uma vez que que 7% dos entrevistados relataram não realizar nenhuma atividade física por pelo menos 10 minutos contínuos em nenhum momento da semana. Outros 40% se enquadram como indivíduos insuficientemente ativos. Entretanto, foi constatado que 53% dos indivíduos podem ser definidos como ativos.

**Tabela 3 - Resultado da classificação do nível de atividade física dos policiais militares**

Classificação	n	%
Sedentário	1	6,6%
Insuficientemente ativo	6	40%
Ativo	8	53,3%
Total	15	100%

Legenda: n = Quantidade da amostra; % = porcentagem da amostra

Fonte: Elaborada pelo autor (2023).

Nessa perspectiva, entende-se que mais da metade da população amostrada se encontra realizando atividades físicas constantes e, sendo assim, fisicamente ativos (tabela 3). Colaborando com o estudo de Silva e Dahm (2022), que ressaltam em seu estudo que, dos artigos analisados em relação a aptidão física dos policiais, em sua maioria, existe uma predominância de policiais com um nível de atividade física julgado como apropriado (igual ou superior ao mínimo sugerido). Dessa forma, é importante destacar que, embora poucas pesquisas tenham sido localizadas, a maior parte dos artigos (cerca de 57%) demonstraram que mais da metade da amostra desta pesquisa encontram-se classificados como suficientemente ativos. Junior (2020) ainda complementa que as aptidões físicas do policial militar devem sempre estar em perfeitas condições, fim de que possa cumprir todas suas missões e realizar as atividades cotidianas de forma exitosa.

Após a constatação destes resultados, podemos observar que em sua maioria observamos policiais em pleno vigor de suas atividades, demonstrando, desta forma, que a sua aptidão física está em dia. Malaquias (2021) enfatiza a importância da aptidão física, considerando-a fundamental para o desempenho de um policial, e argumenta que ela deve ser valorizada tanto quanto as habilidades mentais e técnicas. Além disso, o autor reforça, com base em evidências na literatura, que o exercício e as atividades físicas têm um impacto positivo no rendimento cognitivo e na capacidade de aprendizagem.

Observando os resultados aqui estabelecidos, é possível ainda analisar e ressaltar a partir da concepção de Ekelund et al. (2020), que para a população em geral é evidente a necessidade dos exercícios físicos para a manutenção da saúde. Entretanto, muitas vezes, é visível que as pessoas não venham a atribuir

a tal atividade seu devido valor. Nesse mesmo sentido, torna-se de cunho crucial esclarecer que sedentarismo não é o mesmo que a falta de atividade física, uma vez que as pessoas podem atingir certos níveis recomendados de atividade física para a sua idade e, ainda assim, passar grandes períodos de tempo engajadas em atividades sedentárias assim como evidenciado na tabela 2 (GENIN et al., 2018).

Nesse contexto, 40% da população amostral apresentaram-se como insuficientemente ativos, o que pode corroborar para um declínio e posterior aquisição do sedentarismo. Malaquias (2021) argumenta que, tanto no início quanto ao longo da carreira, a aptidão física dos policiais tende a sofrer alterações progressivas. Nessa etapa pode haver um declínio, que pode ser atribuído à redução ou ausência de atividade física, levando a um menor investimento em exercícios físicos e a uma preferência por atividades mais sedentárias. Além disso, a idade também desempenha um papel, contribuindo naturalmente para a diminuição das capacidades físicas ao longo do tempo.

Sob tais argumentos, devemos destacar, assim, que não somente para os policiais como para todos, as atividades físicas são imprescindíveis, tanto para o bom funcionamento do corpo quanto para da aptidão física e do bem estar. Sobretudo, devemos estabelecer que os policiais que realizam atividades físicas de maneira acentuada, são beneficiados de atividades frequentes, através da prevenção da doenças variadas e também da diminuição da mortalidade em diversas situações, dispostas por fatores adversos e até mesmo em situações de ação e efeito de fuga (KNUTH; ANTUNES, 2021).

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A capacitação policial é fundamental para garantir uma melhor atuação profissional. Nesse sentido, o bom preparo físico e disciplinar desempenham um papel crucial na formação e no desempenho dos policiais. O preparo físico adequado permite que os policiais estejam em condições físicas ideais para lidar com as demandas físicas e emocionais da profissão. A rotina policial muitas vezes envolve situações de alto estresse, perigosas e físicas, como perseguições, confrontos e resgates. Um bom condicionamento físico contribui para a resistência, agilidade e força necessárias para enfrentar essas situações com eficiência e segurança.

Além disso, o preparo disciplinar é essencial para garantir a eficiência e a confiabilidade das ações realizadas pelos policiais no exercício da profissão. A disciplina é responsável por moldar o comportamento dos policiais, promovendo a obediência às leis, regulamentos e procedimentos operacionais padrão. Através da disciplina, os policiais aprendem a controlar suas emoções, tomar decisões racionais e agir de forma ética e profissional em todas as circunstâncias. Portanto, o bom preparo físico e disciplinar são fundamentais para a capacitação policial, pois contribuem para a segurança, eficiência e confiabilidade dos policiais em suas atividades. Ao investir na formação e no desenvolvimento dessas habilidades, as instituições policiais podem garantir uma atuação profissional de excelência, capaz de proteger e servir à comunidade de forma efetiva.

Compreender a relação entre o preparo físico, a disciplina e a atuação profissional dos policiais militares oferece à comunidade acadêmica uma oportunidade rica em descobertas interdisciplinares e aplicabilidade prática. Este estudo não apenas transcende fronteiras disciplinares, mas também proporciona uma compreensão mais profunda sobre como esses elementos se entrelaçam e influenciam o desempenho desses profissionais. Ao cruzar conhecimentos de áreas como ciências do exercício, psicologia e estudos de segurança pública, essa pesquisa abre portas para uma análise holística. Suas descobertas podem impactar diretamente na formulação de políticas públicas mais eficazes, direcionadas para o treinamento e a preparação de policiais, visando uma atuação mais eficiente e eficaz.

Além disso, os resultados obtidos podem influenciar a reformulação dos currículos de formação profissional, integrando aspectos de condicionamento físico e disciplina para fortalecer não apenas habilidades técnicas, mas também a resiliência e a capacidade de resposta diante de situações desafiadoras. Essa pesquisa também representa uma oportunidade para a construção de estratégias mais eficientes no enfrentamento dos desafios cotidianos enfrentados pelos policiais, contribuindo para a melhoria da segurança pública e o bem-estar da comunidade. Ademais, a continuidade desse estudo ao longo do tempo possibilitará uma análise longitudinal do impacto desses elementos no desenvolvimento profissional dos policiais.

A colaboração entre acadêmicos, instituições de ensino e agências policiais também é estimulada por meio dessa pesquisa, promovendo um intercâmbio de conhecimentos que pode gerar soluções inovadoras e práticas para aprimorar a atuação dos profissionais de segurança. Portanto, essa investigação representa não apenas uma oportunidade de avanço acadêmico, mas também uma via para o aprimoramento da eficácia, eficiência e segurança no trabalho dos policiais militares, impactando positivamente a sociedade como um todo.

Para estudos futuros, seria relevante investigar mais profundamente a interação entre o estado mental dos policiais militares e seu desempenho profissional, considerando tanto aspectos de saúde mental quanto estratégias de resiliência. Além disso, a análise comparativa entre diferentes métodos de treinamento físico e suas influências específicas no desempenho operacional poderia oferecer informações para otimizar programas de preparação. Também seria interessante examinar os impactos de programas de intervenção psicológica e emocional, visando entender como o suporte mental pode fortalecer a capacidade de resposta dos policiais em situações de alto estresse, auxiliando na criação de um ambiente de trabalho mais salubre e produtivo.

## REFERÊNCIAS

ALBERNAZ, E; RIBEIRO, L; LUZ, D. **Uso progressivo da força: dilemas e desafios.** In: Uso progressivo da força: um protocolo de atendimento. BRASIL - Ministério da Justiça. Paulo Storani (org.), 2009.

BARBOSA, Y. L. B. **QUALIDADE DE VIDA E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE POLICIAIS MILITARES ATIVOS E SEDENTÁRIOS: Um estudo com policiais militares do 20º Batalhão de Polícia Militar do Maranhão (20º BPM-MA).** Monografia apresentada como requisito para conclusão do Curso de Licenciatura em Educação Física para obtenção do Título de Licenciado em Educação Física. São Luis. 2019.

BRASIL. Ministério da Justiça e Segurança Pública. Instrução Normativa 036/2010. 2010.

BRASIL. Ministério da Saúde. *Fact sheet: Obesidade.* 2018.

BRITO, E. de.; OLIVEIRA, M. R.; GOMES, T. J. N.; SANTOS, V. S. dos.; DARONCO, L. S. E. **Aptidão física de policiais militares do batalhão de operações especiais da cidade de Santa Maria – RS.** Cinergis, Santa Cruz do Sul.

CORREA, C. S. A; ANTUNES, A. C. **Contribuições da Educação Física para a prevenção do sedentarismo e sobrepeso.** Cadernos PDE. 2013.

DEPARTAMENTO DE POLÍCIA FEDERAL, Instrução Normativa 036, de 13 de agosto de 2010. Disciplina a prática regular e obrigatória da atividade física institucional para os servidores do Departamento de Polícia.

EKELUND, U. L. F. ***Physical activity and mortality: what is the dose response and how big is the effect?***. 2020.

FECHINE, B. R. A.; TROMPIERI, N. **Processo de envelhecimento: As principais alterações que acontecem com o idoso com o passar dos anos.** Revista Científica Internacional, 1(7), 106-132. O exercício físico: um fator importante para a saúde. FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE MÉDECINE SPORTIVE (FIMS). Posicionamento Oficial. Rev Bras Med Esport \_ Vol. 3, Nº 3 – Jul/Set, (2012).

FONTES, I. S. S.; SAMPAIO, C. G.; SANTOS, C. G.; BARROS, A. M. M. S.; FONTES, D. S.; SANTOS, I. M. C. ***Metabolic syndrome among police officers in a police station from the city of Aracaju, Sergipe State, Brazil.*** Sci Med. 2016;26(3):ID24160.

GENIN, P. M. et. al., ***Effect of Work-Related Sedentary Time on Overall Health Profile in Active vs. Inactive Office Workers.*** *Frontiers In Public Health*, [s.l.], v. 6, p.1-8, 1 out. 2018. Frontiers Media SA.

JUNIOR, M. D. de. S. **Avaliação do desempenho operacional de policiais**

**militares em função da prevalência de sobrepeso e obesidade.** Trabalho de Conclusão de Curso submetido ao Curso de Educação Física - Bacharelado da Universidade Federal de Alagoas, como requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel em Educação Física. Maceió/AL. 2020.

KNUTH, A. G.; ANTUNES, P. de. C. **Práticas corporais/atividades físicas demarcadas como privilégio e não escolha: análise à luz das desigualdades brasileiras.** Artigos originais • Saude soc. 30 (2) 28 Maio 2021

MALAQUIAS, E. J. de. O. **Avaliação da aptidão física na PSP.** A sua importância para os elementos policiais, especialmente com funções operacionais. INSTITUTO SUPERIOR DE CIÊNCIAS POLICIAIS E SEGURANÇA INTERNA. IV Curso de Comando e Direção Policial. 2021. Lisboa. Portugal.

OLIVEIRA, L. C. N. de.; TRINDADE, A. P. N. T.; BEZERRA, M. I. S.; JR. G. R. J.; QUEMELO, P. R. V. **Obesidade e volume de atividade física em policiais militares.** (2015). FIEP Bulletin - online. 85. 838-846. 10.16887/85.a2.105.

SANTOS, F.A. **Técnicas de intervenção policial: a preparação no curso de formação de oficiais de polícia** [Dissertação de Mestrado em Ciências Policiais] (2019).

SCHERER, A. G. **Comportamento sedentário, nível de atividade física, aptidão física e indicadores antropométricos de policiais militares de Cianorte PR.** Dissertação de Mestrado apresentado ao Programa de PósGraduação Associado em Educação Física – UEM/UEL, para obtenção do título de Mestre em Educação Física. Maringá - PR. 2020.

SILVA, D. de. L.; DAHM, P. F. **Análise do nível de atividade física em policiais brasileiros: uma revisão narrativa.** Universidade de Brasília - UNB. Faculdade de Educação Física - FEF. Brasília - DF - Brasil. 2022.

SILVA, A. G. DE.; PRATES, E. J. S.; MALTA, D. C. **Avaliação de programas comunitários de atividade física no Brasil: uma revisão de escopo.** REVISÃO • Cad. Saúde Pública 37 (5), 2021.

SOROKA A; SAWICKI B. **Physical activity levels as a quantifier in police officers and cadets.** International journal of occupational medicine and environmental health, v. 27, n. 3, p. 498-505, 2014.

TORRES, J. **Uma Polícia para o século XXI, breves reflexões.** Revista Polícia Portuguesa, Separata. Portugal. 2020.

VAZ, J. E. C.; LAZAROTTO, A. C. **A importância do treinamento contínuo em defesa pessoal para a atividade policial militar.** Brazilian Journal of Development. Vol. 9 N° 7 (2023).

WORLD HEALTH ORGANIZATION. WHO **Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour.** Genebra: WHO, 2020. 93 p.



## **ANEXO A - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)<sup>1</sup>**

Atesto recebimento deste Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, conforme recomendações da Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP).<sup>2</sup>

*Lista de pessoas que assinaram o TCLE:*

SAULO FERREIRA SANTOS

Guilherme Henrique Lopes

Rafael baitello barutti

Douglas Miranda

Ildomar carvalho brito

Wagner Franco Alcovias

CB RIBEIRO

Alvaro Macedo Miyamoto

Jhonatan oliveira

Yan

João dos Reis Ribeiro dos Santos

Johny Marcos Abreu Ignacio

André Felipe Teixeira

Robert Rodrigues de Almeida

SGt Freire

---

<sup>1</sup> Realizado via Google Forms entre os dias 04 de outubro e 21 de novembro de 2023.

<sup>2</sup> Assinado por 15 pessoas.

## **ANEXO B – PERGUNTAS DO QUESTIONÁRIO E DESCRIÇÃO DA CLASSIFICAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA - IPAQ**

Para responder as questões lembre que:

\*atividades físicas VIGOROSAS são aquelas que precisam de um grande esforço físico e que fazem respirar MUITO mais forte que o normal.

\* atividades físicas MODERADAS são aquelas que precisam de algum esforço físico e que fazem respirar UM POUCO mais forte que o normal.

Para responder as perguntas pense somente nas atividades que você realiza por pelo menos 10 minutos contínuos de cada vez.

1a. Em quantos dias da última semana você CAMINHOU por pelo menos 10 minutos contínuos em casa ou no trabalho, como forma de transporte para ir de um lugar para outro, por lazer, por prazer ou como forma de exercício? dias \_\_\_\_\_ por SEMANA ( ) Nenhum

1b. Nos dias em que você caminhou por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou caminhando por dia? horas: \_\_\_\_\_ Minutos: \_\_\_\_\_

2a. Em quantos dias da última semana, você realizou atividades MODERADAS por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo, pedalar leve na bicicleta, nadar, dançar, fazer ginástica aeróbica leve, jogar vôlei recreativo, carregar pesos leves, fazer serviços domésticos na casa, no quintal ou no jardim como varrer, aspirar, cuidar do jardim, ou qualquer atividade que fez aumentar moderadamente sua respiração ou batimentos do coração (POR FAVOR, NÃO INCLUA CAMINHADA) dias \_\_\_\_\_ por SEMANA ( ) Nenhum

2b. Nos dias em que você fez essas atividades moderadas por pelo menos 10 minutos contínuos, quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades por dia? horas: \_\_\_\_\_ Minutos: \_\_\_\_\_

3a. Em quantos dias da última semana, você realizou atividades VIGOROSAS por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo correr, fazer ginástica aeróbica, jogar futebol, pedalar rápido na bicicleta, jogar basquete, fazer serviços domésticos pesados em casa, no quintal ou cavoucar no jardim, carregar pesos elevados ou qualquer atividade que fez aumentar MUITO sua respiração ou

batimentos do coração. \_\_\_\_\_ por SEMANA ( ) Nenhum

3b. Nos dias em que você fez essas atividades vigorosas por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades por dia? horas: \_\_\_\_\_ Minutos: \_\_\_\_\_

Estas últimas questões são sobre o tempo que você permanece sentado todo dia, no trabalho, na escola ou faculdade, em casa e durante seu tempo livre. Isto inclui o tempo sentado estudando, sentado enquanto descansa, fazendo lição de casa visitando um amigo, lendo, sentado ou deitado assistindo TV. Não inclua o tempo gasto sentado durante o transporte em ônibus, trem, metrô ou carro.

4a. Quanto tempo no total você gasta sentado durante um dia de semana? \_\_\_\_\_ horas \_\_\_\_ minutos

4b. Quanto tempo no total você gasta sentado durante em um dia de final de semana? \_\_\_\_\_ horas \_\_\_\_ minutos

**MUITO ATIVO:** aquele que cumpriu as recomendações de:

- a) VIGOROSA:  $\geq 5$  dias/sem e  $\geq 30$  minutos por sessão
- b) VIGOROSA:  $\geq 3$  dias/sem e  $\geq 20$  minutos por sessão + MODERADA e/ou CAMINHADA:  $\geq 5$  dias/sem e  $\geq 30$  minutos por sessão.

**ATIVO:** aquele que cumpriu as recomendações de:

- a) VIGOROSA:  $\geq 3$  dias/sem e  $\geq 20$  minutos por sessão; ou
- b) MODERADA ou CAMINHADA:  $\geq 5$  dias/sem e  $\geq 30$  minutos por sessão; ou
- c) Qualquer atividade somada:  $\geq 5$  dias/sem e  $\geq 150$  minutos/sem (caminhada + moderada + vigorosa).

**IRREGULARMENTE ATIVO:** aquele que realiza atividade física, porém insuficiente para ser classificado como ativo pois não cumpre as recomendações quanto à frequência ou duração. Para realizar essa classificação soma-se a frequência e a duração dos diferentes tipos de atividades (caminhada + moderada + vigorosa). Este grupo foi dividido em dois subgrupos de acordo com o cumprimento ou não de alguns dos critérios de recomendação:

**IRREGULARMENTE ATIVO A:** aquele que atinge pelo menos um dos critérios da recomendação quanto à frequência ou quanto à duração da atividade:

- a) Frequência: 5 dias / semana ou
- b) Duração: 150 min / semana

**IRREGULARMENTE ATIVO B:** aquele que não atingiu nenhum dos critérios da

recomendação quanto à frequência nem quanto à duração.

**SEDENTÁRIO:** aquele que não realizou nenhuma atividade física por pelo menos 10 minutos contínuos durante a semana.