



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



WINICIUS RESENDE DA SILVA

**CONDICIONAMENTO FÍSICO DA TROPA: impactos na eficiência operacional e
saúde dos policiais da PMGO**

GOIÂNIA-GO

2025

WINICIUS RESENDE DA SILVA

**CONDICIONAMENTO FÍSICO DA TROPA: impactos na eficiência operacional e
saúde dos policiais da PMGO**

Artigo Científico apresentado como exigência para conclusão da disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso da Pós-Graduação em Polícia e Segurança Pública pelo Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás, sob a orientação do Prof. Esp. Alisson de Alcântara Itacarambi.

GOIÂNIA-GO

2025

CONDICIONAMENTO FÍSICO DA TROPA: impactos na eficiência operacional e saúde dos policiais da PMGO

PHYSICAL CONDITIONING OF THE TROOP: impacts on the operational efficiency and health of PMGO police officers

Winicius Resende da Silva¹

Alisson de Alcântara Itacarambi²

Resumo

O condicionamento físico é elemento determinante para o desempenho operacional e a saúde dos policiais militares, influenciando diretamente a capacidade de resposta em atividades dinâmicas e a prevenção de enfermidades ocupacionais. Este estudo objetivou analisar o impacto do preparo físico da tropa da Polícia Militar de Goiás (PMGO) na eficiência operacional e na saúde dos agentes, identificando fatores que influenciam o condicionamento. A metodologia adotou abordagem mista, integrando pesquisa bibliográfica, análise documental e aplicação de questionários a 50 policiais e alunos do CAPM, que responderam sobre níveis de preparo, impacto operacional, testes físicos e fatores limitantes. Os resultados indicaram predominância de níveis satisfatórios de condicionamento, com percepção positiva sobre sua contribuição para a eficiência e redução de problemas de saúde. Entretanto, foram apontadas barreiras como falta de tempo para treinamentos regulares, rotina operacional intensa e necessidade de ajustes nos programas físicos. Conclui-se que o condicionamento físico representa componente essencial para a aptidão policial, demandando melhorias estruturais e estratégicas no treinamento para garantir maior eficácia operacional e preservação da saúde ocupacional.

Palavras-chave: Condicionamento físico; Eficiência operacional; Saúde ocupacional; Polícia Militar.

Abstract

Physical conditioning is a determining factor for operational performance and health among military police officers, directly influencing the capacity to respond to dynamic activities and prevent occupational illnesses. This study aimed to analyze the impact of physical fitness on the operational efficiency and health of personnel from the Goiás Military Police (PMGO), identifying factors that affect conditioning. A mixed-methods approach was adopted, combining literature review, document analysis, and questionnaires applied to 50 police officers and trainees from CAPM, addressing fitness levels, operational impact, physical tests, and limiting factors. Results indicated predominantly satisfactory fitness levels, with positive perception of its contribution to efficiency and health problem reduction. However, barriers such as lack of time for regular training, intense operational routine, and the need for program adjustments were highlighted. It is concluded that physical conditioning is an essential component of police aptitude, requiring structural and strategic improvements in training to ensure operational effectiveness and occupational health preservation.

Keywords: Physical conditioning; Operational efficiency; Occupational health; Military Police.

¹ Aluno do Curso de Formação de Praças – 1ª Turma/2025, Especialização em Polícia e Segurança Pública do Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás. Email: winiciusgec@gmail.com Telefone: 62 982430296

² Orientador. Professor da Especialização em Polícia e Segurança Pública do Comando da Academia de Polícia Militar. Graduado em Educação Física e Especialista em Anatomia Humana. Email: alisson_ed.fisica@hotmail.com. Telefone: (62) 98173-4839.

1 INTRODUÇÃO

O condicionamento físico é um dos principais aspectos para o desempenho dos policiais militares, influenciando tanto a capacidade operacional quanto a saúde física e mental. Na Polícia Militar de Goiás (PMGO), a exigência de preparo físico é constante, dado o caráter dinâmico das atividades policiais, que incluem patrulhamento, intervenções em ocorrências e situações de confronto. Estudos como o de Mazini Filho et al. (2012) apontam que a aptidão física está diretamente relacionada à redução de lesões e ao aumento da eficiência em tarefas operacionais. Este trabalho delimita-se à análise do preparo físico dos policiais da PMGO, buscando compreender sua relação com a execução de atividades operacionais e a prevenção de problemas de saúde.

A análise do condicionamento físico da tropa da PMGO é necessária para compreender seu impacto na qualidade do serviço policial e na saúde dos profissionais. Um baixo nível de preparo físico pode comprometer a resposta a situações de alta demanda, aumentando o risco de falhas operacionais e acidentes. Este estudo pretende gerar dados que auxiliem na reformulação dos programas de treinamento físico da PMGO, promovendo práticas que melhorem o desempenho e a longevidade profissional dos policiais.

O trabalho justifica-se ainda pela possibilidade de oferecer benefícios diretos à PMGO e à sociedade goiana. Policiais bem condicionados fisicamente tendem a atuar com maior segurança e eficácia, o que pode fortalecer a confiança da população na instituição. A pesquisa também pode contribuir para a redução de custos com afastamentos por problemas de saúde.

A pesquisa busca responder a seguinte questão: qual é o impacto do condicionamento físico dos policiais da PMGO na eficiência operacional e na saúde, e quais fatores influenciam o nível de preparo físico da tropa? Para isto, utilizará uma abordagem mista, integrando pesquisa bibliográfica e pesquisa de campo.

O objetivo geral da pesquisa é analisar o impacto do condicionamento físico da tropa na eficiência operacional e na saúde dos policiais da PMGO. Os objetivos específicos são: avaliar o nível de condicionamento físico dos policiais por meio de testes físicos padronizados; identificar a relação entre o preparo físico e a eficiência no desempenho de atividades operacionais; verificar a influência do condicionamento físico na incidência de problemas de saúde; examinar os fatores que afetam a manutenção do preparo físico da tropa, como programas de treinamento e rotina operacional.

2 REVISÃO TEÓRICA

2.1 IMPACTO DO CONDICIONAMENTO FÍSICO NA EFICIÊNCIA OPERACIONAL E SAÚDE

O condicionamento físico constitui um elemento central para o desempenho dos policiais militares, influenciando diretamente a capacidade de executar atividades operacionais, como patrulhamento, abordagens e intervenções em situações de confronto. Policiais com alto nível de aptidão física conseguem responder com agilidade e segurança às demandas do trabalho, que frequentemente envolvem esforços intensos e prolongados, como perseguições a pé ou contenção de suspeitos. A aptidão física melhora a resistência, a força muscular e a coordenação motora, permitindo que os policiais atuem com maior precisão em cenários de alta pressão. A redução do risco de falhas operacionais, como erros em abordagens ou incapacidade de responder rapidamente, está diretamente associada ao bom preparo físico (Mazini Filho et al., 2012).

Ferraz et al. (2016) observam que a eficiência operacional depende de programas de treinamento físico estruturados, que promovam competências como resistência cardiovascular, força e agilidade. Essas competências são indispensáveis em operações dinâmicas, como patrulhamento em áreas urbanas ou rurais, onde os policiais enfrentam situações imprevisíveis. A ausência de preparo adequado pode comprometer a segurança do policial e da população, aumentando a probabilidade de incidentes durante operações táticas. A formação no CAPM deve incluir exercícios que simulem as demandas operacionais, garantindo que os policiais estejam preparados para atuar com eficácia em cenários complexos.

A saúde física dos policiais é diretamente impactada pelo condicionamento físico, uma vez que a prática regular de exercícios reduz a incidência de lesões musculares, articulares e cardiovasculares. Policiais bem condicionados apresentam menor risco de dores lombares, lesões por esforço repetitivo e problemas cardiovasculares, que são comuns devido à natureza exigente do trabalho policial. A implementação de programas de treinamento que combinem exercícios aeróbicos, musculação e flexibilidade promove a saúde musculoesquelética, aumentando a longevidade profissional (Almeida; Pereira; Ferreira, 2024).

A saúde mental também é influenciada pelo condicionamento físico, uma vez que a atividade física regular promove a liberação de endorfinas, reduzindo o estresse e a ansiedade. Mariano Júnior e De Paula (2024) apontam que policiais com baixo preparo físico são mais propensos a transtornos de ansiedade e depressão, que afetam a eficiência operacional e levam a afastamentos. A prática de exercícios físicos contribui para a resiliência mental, permitindo que

os policiais lidam melhor com a pressão de situações de risco, como confrontos ou operações prolongadas.

A percepção dos policiais sobre o impacto do condicionamento físico reflete a qualidade dos programas de treinamento. Muitos policiais reconhecem a relevância do preparo físico para o desempenho operacional, mas relatam dificuldades em manter a regularidade devido à falta de tempo e recursos. A autoconfiança e a capacidade de lidar com situações de alta demanda são fortalecidas pelo condicionamento físico, reforçando a necessidade de programas de treinamento bem estruturados no CAPM (Oliveira; Montenegro, 2023).

A redução de lesões e afastamentos por problemas de saúde é um benefício direto do condicionamento físico. Policiais com alto nível de aptidão física apresentam menor incidência de lesões durante operações, o que reduz custos institucionais com tratamentos médicos e afastamentos. A formação no CAPM deve incluir testes físicos padronizados que avaliem resistência, força e agilidade, garantindo que os policiais estejam preparados para as demandas operacionais (Junior; Batista, 2024).

Moreira et al. (2025) destacam que programas de treinamento físico que combinem atividades aeróbicas, musculação e flexibilidade promovem a saúde cardiovascular e musculoesquelética, reduzindo a prevalência de doenças crônicas. Esses programas devem ser adaptados às diferentes faixas etárias, considerando o impacto do envelhecimento no desempenho físico. A implementação de treinamentos contínuos, com supervisão de instrutores especializados, é necessária para manter a saúde ocupacional dos policiais.

A eficiência operacional também é influenciada pela capacidade dos policiais de realizarem tarefas específicas, como motopatrulhamento. Oliveira e Torquato (2025) observam que o motopatrulhamento exige alto condicionamento físico devido à necessidade de agilidade e resistência em operações urbanas. Policiais bem condicionados conseguem realizar manobras complexas e responder rapidamente a situações de risco, promovendo maior segurança nas operações.

A formação no CAPM deve priorizar exercícios que simulem as demandas do trabalho policial, como perseguições, abordagens e intervenções táticas. Castro e Pereira (2008) apontam que a ausência de simulações práticas no treinamento compromete a preparação dos policiais, limitando sua capacidade de aplicar o condicionamento físico em cenários reais. A inclusão de exercícios funcionais e simulações é indispensável para alinhar o treinamento às exigências operacionais.

2.2 FATORES QUE INFLUENCIAM O PREPARO FÍSICO DA TROPA

Os programas de treinamento físico no Comando da Academia de Polícia Militar (CAPM) desempenham um papel central na manutenção do condicionamento físico dos policiais. Leite e Paula (2018) observam que o treinamento no CAPM inclui atividades como corrida, musculação e exercícios funcionais, mas carece de continuidade após a formação inicial. A ausência de programas regulares de reciclagem física compromete a manutenção do preparo físico ao longo da carreira, principalmente em serviços operacionais.

A rotina operacional da PMGO constitui uma barreira significativa para o condicionamento físico. Camargo e Lima (2023) destacam que turnos prolongados, exposição ao estresse e falta de tempo para treinamento físico regular dificultam a manutenção da aptidão física. Policiais que atuam em operações intensivas, como patrulhamento tático, enfrentam maior desgaste físico, o que exige programas de treinamento adaptados às suas necessidades específicas, como exercícios de resistência e recuperação.

O sedentarismo é um fator que compromete o preparo físico da tropa. Silva (2019) aponta que a falta de prática regular de atividades físicas, especialmente entre policiais mais experientes, aumenta o risco de problemas de saúde, como obesidade e doenças cardiovasculares. A ausência de políticas institucionais que incentivem a prática contínua de exercícios físicos contribui para o sedentarismo, afetando a eficiência operacional e a saúde ocupacional.

O envelhecimento influencia significativamente o condicionamento físico dos policiais. Queirolo (2025) observa que policiais em faixas etárias mais avançadas apresentam declínio na força muscular e na capacidade cardiorrespiratória, o que exige ajustes nos programas de treinamento. A PMGO deve implementar treinamentos diferenciados por faixa etária, com foco em prevenção de lesões e manutenção da saúde, para garantir a longevidade profissional.

A adequação dos testes físicos padronizados é um fator determinante para avaliar o preparo físico. Pereira; Silva; Barbosa (2022) indicam que os testes físicos utilizados pela PMGO, como corridas e exercícios de força, são eficazes para medir a aptidão, mas carecem de adaptação às especificidades das funções policiais, como motopatrulhamento ou operações táticas. A revisão dos testes é necessária para refletir as demandas operacionais, garantindo maior precisão na avaliação do condicionamento.

A rotina de treinamento físico deve ser integrada à cultura institucional da PMGO. Oliveira e Torquato (2025) sugerem que a implementação de programas de treinamento contínuos, com supervisão de instrutores especializados, pode melhorar o condicionamento

físico e a saúde dos policiais. Esses programas devem incluir atividades que promovam resistência, agilidade e força, adaptadas às demandas específicas do trabalho policial.

A percepção dos alunos do CAPM sobre o treinamento físico reflete a qualidade dos programas oferecidos. Castro e Pereira (2008) observam que os alunos reconhecem a importância do condicionamento físico, mas relatam dificuldades em manter a regularidade devido à carga horária limitada e à falta de recursos, como academias acessíveis. A formação no CAPM deve incluir módulos que promovam a conscientização sobre a importância do preparo físico contínuo.

Mariano Júnior e De Paula (2024) destacam que a falta de infraestrutura, como academias e equipamentos adequados, compromete o treinamento físico da tropa. A PMGO deve investir em recursos que facilitem a prática de exercícios, garantindo que os policiais mantenham o condicionamento ao longo da carreira. A ausência de infraestrutura adequada é uma barreira significativa para a manutenção do preparo físico.

A influência da rotina operacional também inclui a exposição a situações de estresse, que afetam o condicionamento físico e a saúde mental. Camargo e Lima (2023) apontam que o estresse crônico, decorrente de turnos prolongados e operações de risco, reduz a motivação para o treinamento físico, contribuindo para o sedentarismo. A PMGO deve implementar estratégias de gestão de estresse, como programas de bem-estar, para apoiar o condicionamento físico.

O condicionamento físico é indispensável para a eficiência operacional e a saúde dos policiais, mas enfrenta barreiras como sedentarismo, envelhecimento, rotinas intensas e programas de treinamento inadequados. A reformulação dos programas de treinamento, com maior ênfase em continuidade, adaptação às faixas etárias e alinhamento com as demandas operacionais, é necessária para promover a saúde e a eficácia da tropa (Mazini Filho et al., 2012; Leite; Paula, 2018).

3 METODOLOGIA

A pesquisa utiliza uma abordagem mista, combinando métodos quantitativos e qualitativos, para analisar o impacto do condicionamento físico na eficiência operacional e na saúde dos policiais da PMGO. Este método permite explorar as percepções dos policiais, avaliar o nível de preparo físico e identificar fatores que influenciam a aptidão, garantindo uma análise abrangente. A integração de pesquisa bibliográfica, análise documental e questionários estruturados assegura a profundidade necessária para atender aos objetivos de avaliar condicionamento, eficiência, saúde e fatores influentes.

A pesquisa bibliográfica será conduzida em bases acadêmicas, como Scielo e Google Scholar, examinando literatura científica sobre condicionamento físico, eficiência operacional e saúde ocupacional policial. Serão analisados estudos que abordem a relação entre aptidão física e desempenho, bem como os fatores que afetam o preparo físico, como sedentarismo e rotina operacional. A análise documental envolverá manuais de treinamento físico e relatórios de saúde ocupacional da PMGO, mapeando diretrizes e práticas de condicionamento físico.

Questionários estruturados, aplicados online via Google Forms, serão respondidos por policiais em atividade e alunos do CAPM, selecionados por amostragem não probabilística com base em sua experiência operacional. As perguntas, incluindo 10 fechadas de múltipla escolha e 4 abertas, abordarão o nível de condicionamento físico, sua influência na eficiência e saúde, e os desafios para manutenção do preparo. A aplicação será precedida pelo Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e a confidencialidade será garantida.

Os dados serão analisados utilizando estatística descritiva (frequências, médias) no software Excel para respostas fechadas, identificando tendências nas percepções. As respostas abertas serão submetidas à categorização temática, organizando os dados em temas como eficiência operacional, saúde e barreiras ao preparo físico.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A pesquisa obteve a amostra de 50 participantes, distribuídos entre modalidades operacional (72,0%) e administrativa (28,0%), selecionados intencionalmente com base em sua exposição ao treinamento físico da PMGO. O tempo de atuação ou exposição revela concentração em períodos inferiores a um ano (90,0%), seguido por um a cinco anos (6,0%), cinco a dez anos (2,0%) e superiores a dez anos (2,0%). A Tabela 1 sintetiza essas variáveis demográficas e de experiência, respondendo às questões 1 e 2 do questionário.

Tabela 1 – Perfil dos Participantes da Pesquisa

Variável	Categoria	Contagem	Porcentagem (%)
Modalidade de serviço	Administrativo	14	28.0
	Operacional	36	72.0
Tempo de exposição	Menos de 1 ano	45	90.0
	1 a 5 anos	3	6.0
	5 a 10 anos	1	2.0

Mais de 10 anos	1	2.0
-----------------	---	-----

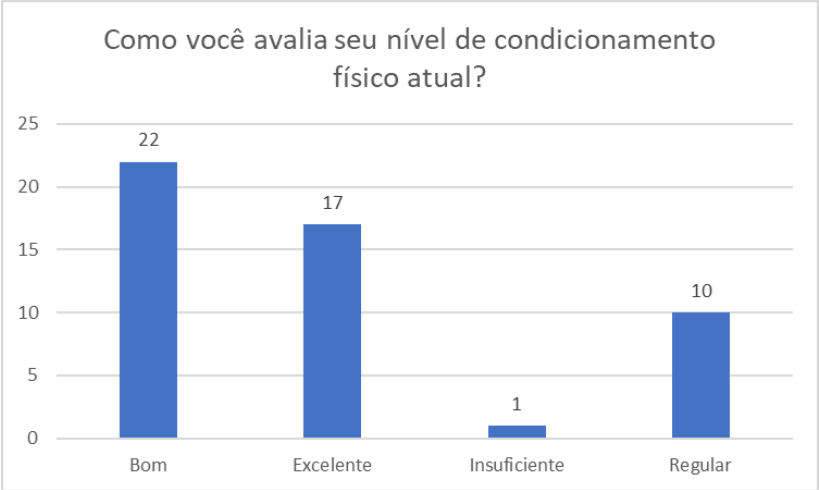
Fonte: Elaborado pelo Autor (2025).

A Tabela 1 delinea a composição do perfil amostral, evidenciando a predominância de participantes com exposição recente ao treinamento físico, o que reflete a ênfase institucional na formação inicial para o condicionamento operacional. A configuração amostral alinha-se às análises de Leite e Paula (2018), que examinam a prática de educação física no curso de formação de praças da PMGO, destacando a percepção dos alunos sobre a carga de treinamento e seus benefícios para o desempenho.

A inclusão de modalidades administrativa e operacional permite contrastar perspectivas, corroborando Oliveira e Montenegro (2023), que exploram a educação física na PM do Amapá, onde a integração de treinamento promove resiliência em contextos operacionais. O predomínio de exposição inicial sugere oportunidades para programas contínuos, conforme Mazini Filho et al. (2012) avaliem o condicionamento de policiais da 146ª Companhia Especial, recomendando ajustes para mitigar deficiências iniciais.

O nível de condicionamento físico atual foi avaliado como bom por 44,0%, excelente por 34,0%, regular por 20,0% e insuficiente por 2,0%. O Gráfico 1 consolida essa percepção de nível, respondendo à questão 3 do questionário.

Gráfico 1 – Percepção de Nível de Condicionamento Físico Atual



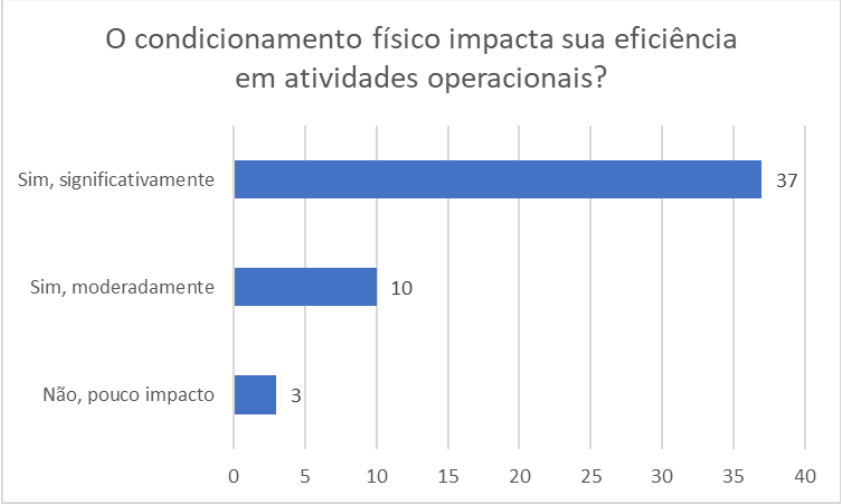
Fonte: Elaborado pelo Autor (2025).

O Gráfico 1 expõe os níveis de autoavaliação do condicionamento, com predominância de avaliações positivas (78,0% em categorias bom ou excelente). Esses resultados convergem com Castro e Pereira (2008), que analisam a importância da atividade física para policiais em

Goiânia, associando preparo adequado a redução de riscos na missão de segurança pública. Ferraz et al. (2016) complementam ao propor programas de treinamento com foco institucional, onde resistência cardiovascular e força muscular elevam a precisão em cenários dinâmicos. Pereira et al. (2022) aprofundam a discussão ao avaliar aptidão cardiorrespiratória no Batalhão de Choque do Tocantins, indicando que deficiências afetam a composição corporal e o desempenho tático.

O impacto do condicionamento na eficiência em atividades operacionais registra-se como significativo em 74,0%, moderado em 20,0% e com pouco impacto em 6,0%. O Gráfico 2 consolida essa percepção de impacto, respondendo à questão 4 do questionário.

Gráfico 2 – Impacto do Condicionamento na Eficiência em Atividades Operacionais

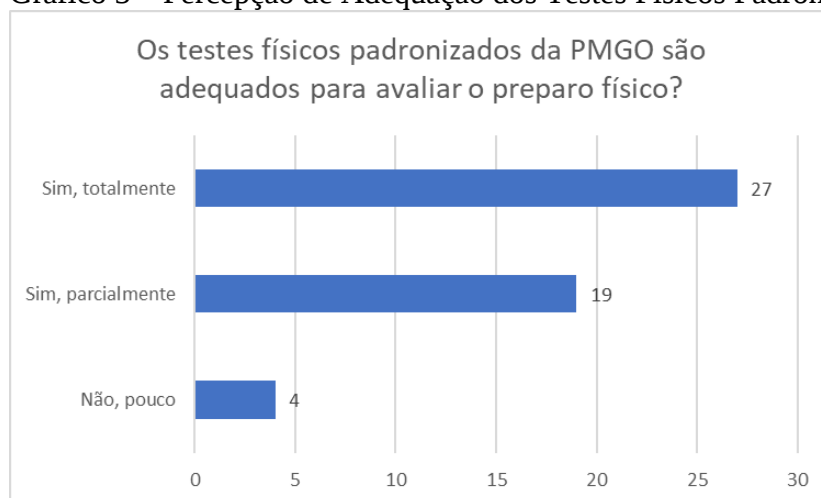


Fonte: Elaborado pelo Autor (2025).

O Gráfico 2 revela alta concordância com o impacto significativo do condicionamento na eficiência operacional, sugerindo que o preparo físico potencializa respostas em cenários táticos. Essa dinâmica encontra eco em Oliveira e Torquato (2025), que discutem condicionamento no motopatrulhamento tático, indicando que preparo físico eleva a agilidade e precisão em operações. Ferraz et al. (2016) complementam ao propor treinamentos institucionais, onde força e resistência otimizam respostas táticas. Mazini Filho et al. (2012) aprofundam ao avaliar condicionamento em companhia especial, apontando que deficiências comprometem a execução de tarefas prolongadas.

Os testes físicos padronizados da PMGO foram considerados adequados totalmente por 54,0%, parcialmente por 38,0% e pouco por 8,0%. O Gráfico 3 consolida essa percepção sobre adequação dos testes, respondendo à questão 5 do questionário.

Gráfico 3 – Percepção de Adequação dos Testes Físicos Padronizados

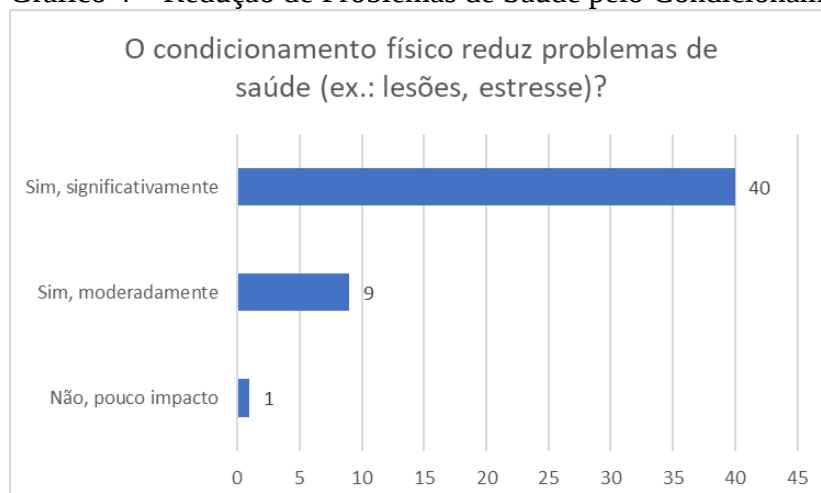


Fonte: Elaborado pelo Autor (2025).

O Gráfico 3 apresenta os níveis de concordância com a adequação dos testes físicos, com predominância de avaliações positivas (92,0% em categorias totalmente ou parcialmente). Esses resultados convergem com Moreira et al. (2025), que analisam aptidão física de policiais goianos, recomendando testes padronizados para identificar deficiências cardiorrespiratórias. Pereira et al. (2022) reforçam a utilidade de avaliações para mitigar riscos cardiovasculares, propondo ajustes para alinhar com demandas operacionais. Almeida, Pereira e Ferreira (2024) contribuem ao enfatizar promoção de saúde, indicando que testes parciais demandam complementos para avaliação integral.

A redução de problemas de saúde pelo condicionamento registra-se como significativa em 80,0%, moderada em 18,0% e com pouco impacto em 2,0%. O Gráfico 4 consolida essa percepção de redução, respondendo à questão 6 do questionário.

Gráfico 4 – Redução de Problemas de Saúde pelo Condicionamento Físico



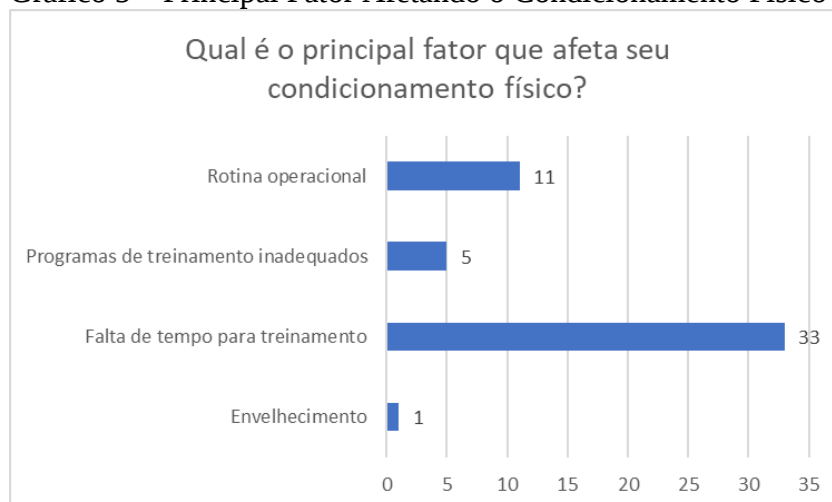
Fonte: Elaborado pelo Autor (2025).

O Gráfico 4 revela alta concordância com a redução significativa de problemas de saúde pelo condicionamento, sugerindo que o preparo físico mitiga lesões e transtornos cardiovasculares. Essa dinâmica encontra eco em Mariano Júnior e De Paula (2024), que avaliam riscos do sedentarismo na PMGO, recomendando intervenções para prevenir transtornos cardiovasculares e mentais.

Almeida, Pereira e Ferreira (2024) reforçam a promoção de saúde por meio da educação física, propondo programas que reduzam obesidade e estresse. Pereira et al. (2022) enfatizam aptidão cardiorrespiratória no Batalhão de Choque do Tocantins para mitigar riscos cardiovasculares, enquanto Silva (2019) caracteriza benefícios da prática regular para evitar transtornos psicológicos.

O principal fator afetando o condicionamento físico registra-se como falta de tempo para treinamento em 66,0%, rotina operacional em 22,0%, programas inadequados em 10,0% e envelhecimento em 2,0%. O Gráfico 5 consolida esse fator principal, respondendo à questão 7 do questionário.

Gráfico 5 – Principal Fator Afetando o Condicionamento Físico



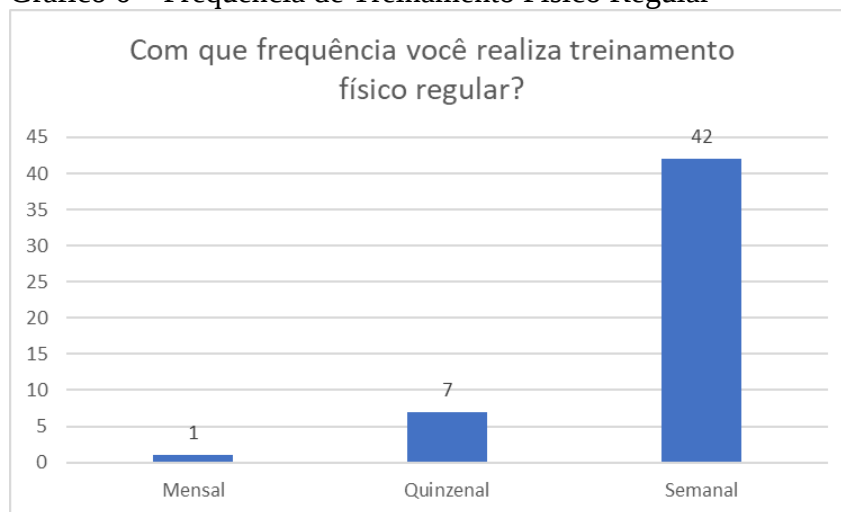
Fonte: Elaborado pelo Autor (2025).

O Gráfico 5 compila o fator principal identificado, destacando a falta de tempo para treinamento como barreira predominante para a manutenção do condicionamento. Essas indicações dialogam com Camargo e Lima (2023), que avaliam impactos do envelhecimento na PMPR, recomendando diferenciações por faixas etárias para superar limitações. Silva (2019) aprofunda ao caracterizar benefícios da educação física regular, demandando abordagens que mitiguem sedentarismo mediante programas contínuos. Oliveira e Torquato (2025) contribuem

ao discutir condicionamento no motopatrulhamento tático, indicando que deficiências afetam a agilidade, enquanto Junior e Batista (2024) enfatizam percepções de alunos do CFP/2024 para fortalecer a aptidão física.

A frequência de treinamento físico regular é semanal em 84,0%, quinzenal em 14,0% e mensal em 2,0%. O Gráfico 6 consolida essa frequência, respondendo à questão 8 do questionário.

Gráfico 6 – Frequência de Treinamento Físico Regular



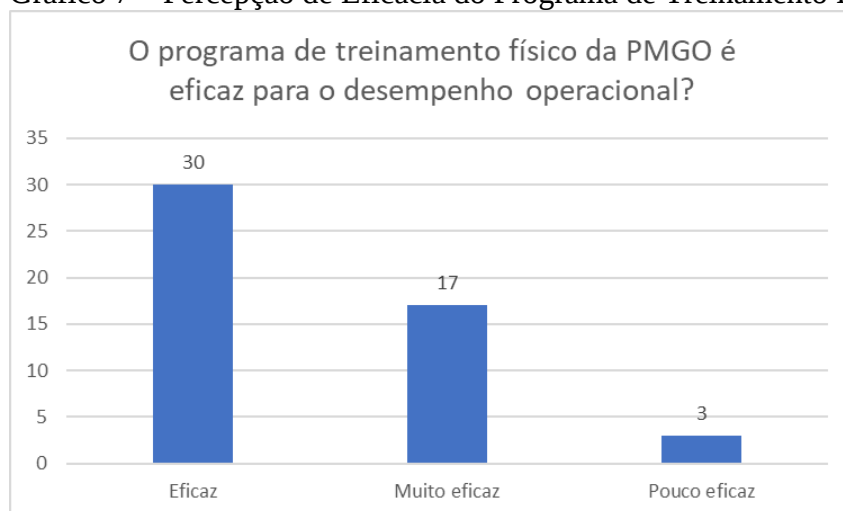
Fonte: Elaborado pelo Autor (2025).

O Gráfico 6 apresenta a distribuição da frequência de treinamento físico, com predominância de práticas semanais que indicam adesão regular à manutenção do condicionamento. Esses resultados convergem com Ferraz et al. (2016), que propõem programas de treinamento com foco institucional, destacando resistência cardiovascular e força para operações dinâmicas.

Leite e Paula (2018) complementam ao avaliar educação física no curso de formação da PMGO, indicando que frequência quinzenal ou mensal compromete a percepção de benefícios. Moreira et al. (2025) aprofundam ao analisar aptidão física em Goiás, sugerindo treinamentos semanais para mitigar fadiga, conforme Queirolo (2025) orienta para condicionamento no serviço ativo.

O programa de treinamento físico da PMGO foi considerado eficaz por 60,0%, muito eficaz por 34,0% e pouco eficaz por 6,0%. O Gráfico 7 consolida essa percepção de eficácia, respondendo à questão 9 do questionário.

Gráfico 7 – Percepção de Eficácia do Programa de Treinamento Físico

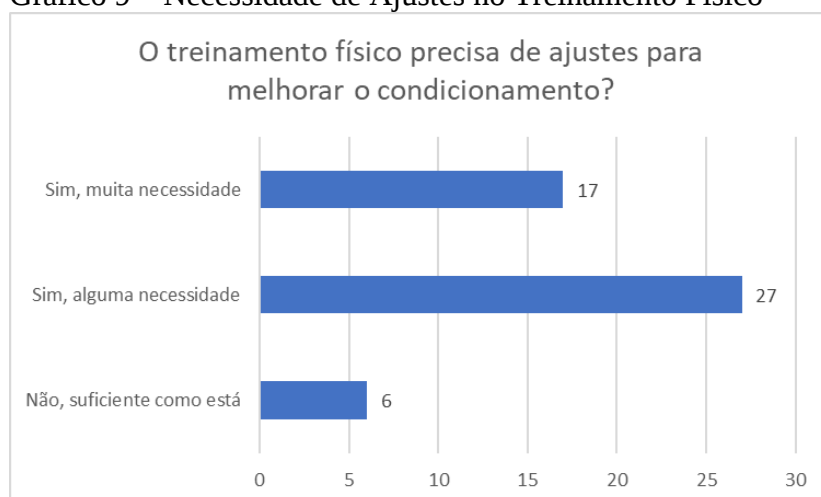


Fonte: Elaborado pelo Autor (2025).

O Gráfico 7 apresenta os níveis de concordância com a eficácia do programa de treinamento físico, com predominância de avaliações positivas (94,0% em categorias eficaz ou muito eficaz). Esses resultados convergem com Ferraz et al. (2016), que propõem programas de treinamento com foco institucional, destacando resistência cardiovascular e força para operações dinâmicas. Leite e Paula (2018) complementam ao avaliar educação física no curso de formação da PMGO, indicando que percepções de pouca eficácia demandam ajustes na estrutura. Moreira et al. (2025) aprofundam ao analisar aptidão física em Goiás, sugerindo programas mais eficazes para mitigar fadiga, conforme Queirolo (2025) orienta para condicionamento no serviço ativo.

A necessidade de ajustes no treinamento registra-se como alguma necessidade em 54,0%, muita necessidade em 34,0% e suficiente como está em 12,0%. O Gráfico 9 consolida essa necessidade de ajustes, respondendo à questão 10 do questionário.

Gráfico 9 – Necessidade de Ajustes no Treinamento Físico



Fonte: Elaborado pelo Autor (2025).

O Gráfico 9 revela alta concordância com a necessidade de ajustes no treinamento físico, sugerindo que a formação atual apresenta lacunas para otimizar o condicionamento. Essa dinâmica encontra eco em Camargo e Lima (2023), que avaliam impactos do envelhecimento na PMPR, recomendando diferenciações por faixas etárias para superar limitações.

Silva (2019) aprofunda ao caracterizar benefícios da educação física regular, demandando abordagens que mitiguem sedentarismo mediante programas ajustados. Oliveira e Torquato (2025) contribuem ao discutir condicionamento no motopatrulhamento tático, indicando que deficiências afetam a agilidade, enquanto Junior e Batista (2024) enfatizam percepções de alunos do CFPII/2024 para fortalecer a aptidão física.

Os ajustes propostos incluem melhor estrutura para treinamentos em 56,0%, redução na carga horária de trabalho em 26,0% e aumento de testes físicos em 18,0%. O Gráfico 10 sintetiza essas propostas de ajustes, respondendo à questão 11 do questionário.

Gráfico 10 – Propostas de Ajustes para o Treinamento Físico

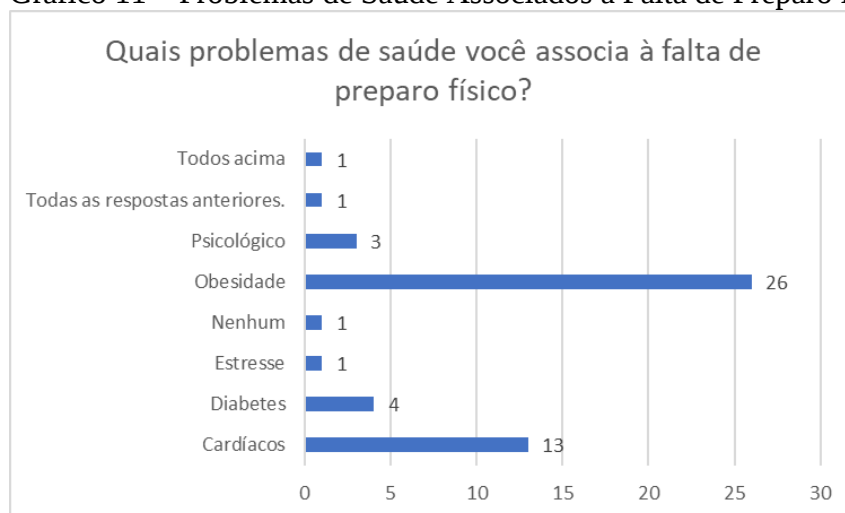


Fonte: Elaborado pelo Autor (2025).

O Gráfico 10 compila as propostas derivadas, destacando a priorização de melhorias na estrutura e redução de carga horária para otimizar o treinamento físico. Essas proposições dialogam com Oliveira e Torquato (2025), que discutem condicionamento no motopatrulhamento, recomendando adaptações para harmonizar treinamento com demandas operacionais. Pereira et al. (2022) reforçam a necessidade de testes ampliados para avaliar aptidão cardiorrespiratória, propondo estruturas que mitiguem riscos cardiovasculares. Almeida, Pereira e Ferreira (2024) contribuem ao enfatizar promoção de saúde, indicando que reduções na carga horária favorecem a adesão contínua.

Os problemas de saúde associados à falta de preparo físico registram-se como obesidade em 52,0%, cardíacos em 26,0%, diabetes em 8,0%, psicológico em 6,0%, estresse em 2,0%, nenhum em 2,0%, todas as respostas anteriores em 2,0% e todos acima em 2,0%. O Gráfico 11 relaciona esses problemas de saúde identificados, respondendo à questão 12 do questionário.

Gráfico 11 – Problemas de Saúde Associados à Falta de Preparo Físico



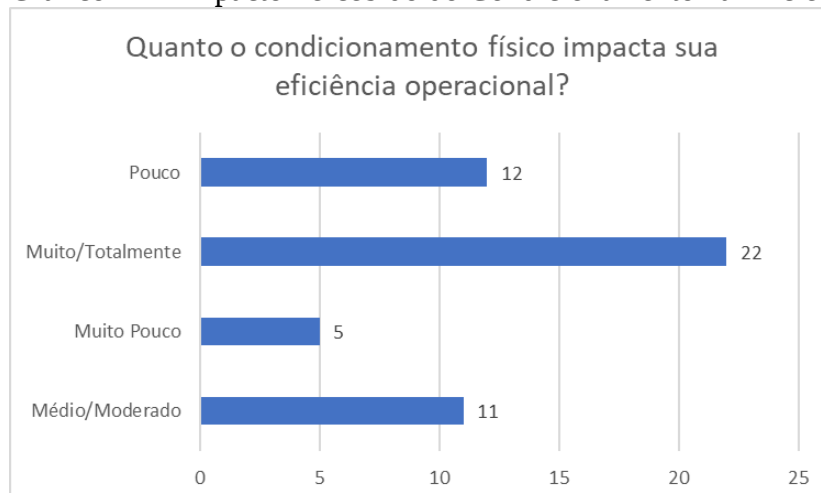
Fonte: Elaborado pelo Autor (2025).

O Gráfico 11 compila os problemas de saúde identificados, destacando obesidade e problemas cardíacos como riscos predominantes associados à falta de preparo. Essas indicações dialogam com Mariano Júnior e De Paula (2024), que avaliam riscos do sedentarismo na PMGO, recomendando intervenções para prevenir transtornos cardiovasculares e mentais.

Almeida, Pereira e Ferreira (2024) reforçam a promoção de saúde por meio da educação física, propondo programas que reduzam obesidade e estresse. Pereira et al. (2022) enfatizam aptidão cardiorrespiratória no Batalhão de Choque do Tocantins para mitigar riscos cardiovasculares, enquanto Silva (2019) caracteriza benefícios da prática regular para evitar transtornos psicológicos.

O impacto do condicionamento na eficiência operacional é muito/totalmente em 44,0%, médio/moderado em 22,0%, pouco em 24,0% e muito pouco em 10,0%. O Gráfico 12 apresenta essa percepção de impacto, respondendo à questão 13 do questionário. O Gráfico 12 expõe a percepção de impacto do condicionamento na eficiência operacional, com predominância de avaliações elevadas (66,0% em categorias médio/moderado ou muito/totalmente). Esses resultados convergem com Oliveira e Torquato (2025), que discutem condicionamento no motopatrulhamento tático, indicando que preparo físico eleva a agilidade e precisão em operações.

Gráfico 12 – Impacto Percebido do Condicionamento na Eficiência Operacional



Fonte: Elaborado pelo Autor (2025).

Ferraz et al. (2016) complementam ao propor treinamentos institucionais, onde força e resistência otimizam respostas táticas. Mazini Filho et al. (2012) aprofundam ao avaliar condicionamento em companhia especial, apontando que deficiências comprometem a execução de tarefas prolongadas.

A investigação revela níveis predominantes de condicionamento bom ou excelente, com percepções de impacto significativo na eficiência e saúde, embora barreiras como falta de tempo e rotina operacional comprometam a manutenção. Os achados relacionam-se às contribuições de Mazini Filho et al. (2012) e Ferraz et al. (2016), propondo diretrizes para políticas de treinamento na PMGO, como melhor estrutura (Leite e Paula, 2018) e ajustes por faixas etárias (Camargo e Lima, 2023).

A presente pesquisa buscou analisar o impacto do condicionamento físico da tropa na eficiência operacional e na saúde dos policiais da PMGO, com foco no nível de preparo, relação com desempenho, incidência de problemas de saúde e fatores influentes. A problemática do baixo preparo, que compromete respostas operacionais e aumenta riscos de lesões, foi abordada por meio de percepções que indicam níveis satisfatórios de condicionamento e impacto significativo na eficiência e saúde, embora fatores como falta de tempo para treinamento e rotina operacional demandem ajustes. Os resultados apontam para a necessidade de programas estruturados com melhor infraestrutura e redução de carga horária para consolidar o preparo físico e promover a longevidade profissional.

5 CONCLUSÃO

A pesquisa demonstrou que o condicionamento físico exerce influência significativa sobre a eficiência operacional e a saúde dos policiais militares da PMGO, revelando que agentes com níveis adequados de preparo físico apresentam maior capacidade para executar tarefas complexas e dinâmicas, como patrulhamento, abordagens e intervenções táticas. O condicionamento melhora a resistência, força e agilidade, essenciais para a resposta rápida e segura em situações de alta demanda, além de contribuir para a redução de lesões musculoesqueléticas e doenças cardiovasculares, refletindo positivamente na longevidade funcional dos policiais.

Os resultados evidenciam que a maior parte da tropa apresenta níveis considerados bons ou excelentes de condicionamento, o que reforça a importância dos programas de treinamento ofertados, ainda que se identifiquem desafios a serem superados, tais como a insuficiência estrutural, limitados recursos para treinamento contínuo e a falta de adaptações específicas para faixas etárias mais avançadas. A rotina operacional intensa e o déficit de tempo para a prática regular de atividades físicas configuram barreiras relevantes à manutenção do preparo físico ideal.

A avaliação dos testes físicos utilizados revelou que, embora considerados eficazes para medir o desempenho funcional, demandam revisão para contemplar melhor as especificidades do trabalho policial, especialmente em atividades como o motopatrulhamento, que exigem habilidades operacionais diferenciadas. A incorporação de treinamentos práticos e simulados pode otimizar a transferência do preparo físico para o ambiente operacional real.

Os indicadores de percepção acerca da eficácia dos programas de treinamento apontam para uma aceitação majoritária, porém, sinalizam a necessidade de ajustes estruturais, incluindo a ampliação das infraestruturas físicas, revisão da carga horária, adequação dos protocolos metodológicos e o estímulo ao engajamento contínuo dos policiais em atividades físicas. A adoção destas medidas será fundamental para garantir a sustentabilidade do condicionamento da tropa, melhorar a qualidade de vida dos agentes e assegurar níveis crescentes de desempenho operacional, alinhados às exigências do serviço policial contemporâneo.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, Luciano da Silva; PEREIRA, Rodrigo Almeida; FERREIRA, Marcelle Esteves Reis. Educação física e promoção de saúde no âmbito da polícia militar. **Revista SaúdeUNIFAN**, v. 4, n. 3, p. 68-74, 2024.
- CAMARGO, Felipe Furquim; LIMA, Elizangela Cristina. Os Impactos do envelhecimento no condicionamento físico: uma análise das atuais diferenciações por faixas etárias dos índices da Portaria do Comando-Geral 076/2016 PMPR. **RECIMA21-Revista Científica Multidisciplinar-ISSN 2675-6218**, v. 4, n. 6, p. e463388-e463388, 2023.
- CASTRO, Stella Tavares Silva; PEREIRA, Nilson Justino. A importância da atividade física para a missão de segurança pública do policial militar em Goiânia. **REVISTA BRASILEIRA DE ESTUDOS DE SEGURANÇA PÚBLICA-REBESP**, v. 1, n. 1, 2008.
- FERRAZ, Almir França et al. Programa de treinamento físico policial militar com foco institucional. **Revista Homens do Mato**, v. 16, 2016.
- JUNIOR, Claudio Marcos de Castro; BATISTA, Uanderson Martins. **A Importância De Um Bom Condicionamento Físico Para O Exercício Da Atividade Policial Militar**: Percepção dos alunos do Curso de Formação de Praças – CFPII/2024. Trabalho de Conclusão de Curso da Pós-Graduação em Polícia e Segurança Pública pelo Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás, 2024.
- LEITE, Bruno da Silva; PAULA, Márcio Antônio de. Avaliação Da Prática De Educação Física No Contexto Do Curso De Formação De Praças Da Polícia Militar De Goiás. **Revista Brasileira de Estudos de Segurança Pública**, v. 17, n. 1, 2018
- MARIANO JÚNIOR, David Campos; DE PAULA, Márcio Antônio. O risco do sedentarismo ao efetivo da 22ª Companhia independente da Polícia Militar do Estado de Goiás. **Revista Brasileira de Estudos de Segurança Pública**, v. 11, n. 1, 2024.
- MAZINI FILHO, Mauro Lucio et al. Avaliação do condicionamento físico de policiais militares da 146ª Companhia Especial de Polícia Militar. **RBPFOX-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 6, n. 35, 2012.
- MOREIRA, Linda Denise Fernandes et al. Aptidão Física Do Policial Militar Do Estado De Goiás. **ARACÊ**, v. 7, n. 1, p. 2194-2207, 2025.
- OLIVEIRA, Elienai Reis; MONTENEGRO, Gustavo Maneschy. A educação física em contexto da polícia militar do amapá: um estudo sobre a percepção dos policiais. **Revista Brasileira de Estudos de Segurança Pública**, v. 16, n. 1, 2023.
- OLIVEIRA, Kaliu; TORQUATO, Carlos Eduardo. A importância do condicionamento físico para o desempenho no motopatrulhamento tático da Polícia Militar. **Brazilian Journal of Development**, v. 11, n. 6, p. e80192-e80192, 2025.
- PEREIRA, Camylla Gabryella Silva; SILVA, Fábio Junio Bonfim; BARBOSA, Welere Gomes. Aptidão cardiorrespiratória e composição corporal dos policiais militares do Batalhão

de Choque da Polícia Militar do Estado de Tocantins. **Revista do Instituto Brasileiro de Segurança Pública (RIBSP)**-ISSN 2595-2153, v. 5, n. 13, p. 120-132, 2022.

QUEIROLO, Diego Martins. A importância do condicionamento físico para policiais militares no serviço ativo. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 11, n. 3, p. 129-138, 2025.

SILVA, Nilton Andrade. Benefícios Que A Prática Da Educação Física Regular Proporciona Ao Policial Militar. **Revista Acadêmica Online**, v. 5, n. 28, p. e675-e675, 2019.

APÊNDICE A – TÍTULO

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Título da Pesquisa: Condicionamento Físico da Tropa: Impactos na Eficiência Operacional e Saúde dos Policiais da PMGO

Pesquisador: Winicius Resende da Silva

Instituição: Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás

Objetivo: Analisar o impacto do condicionamento físico na eficiência operacional e saúde dos policiais.

Procedimentos: Questionário online via Google Forms (10 perguntas fechadas, 4 abertas, 10-15 minutos).

Riscos: Mínimos (desconforto ao relatar experiências).

Benefícios: Contribuição para a melhoria do treinamento e saúde policial.

Sigilo: Dados anônimos, usados para fins acadêmicos, armazenados em ambiente seguro.

Participação: Voluntária, com direito de interrupção.

☐ Concordo

☐ Não concordo

QUESTIONÁRIO

- 1 Em qual modalidade de serviço você é empregado atualmente na PMGO?
 - ☐ Administrativo
 - ☐ Operacional
- 2 Há quanto tempo você atua ou é exposto ao treinamento físico da PMGO?
 - ☐ Menos de 1 ano
 - ☐ 1 a 5 anos
 - ☐ 5 a 10 anos
 - ☐ Mais de 10 anos
3. Como você avalia seu nível de condicionamento físico atual?
 - ☐ Excelente
 - ☐ Bom

☐ Regular

☐ Insuficiente

4. O condicionamento físico impacta sua eficiência em atividades operacionais?

☐ Sim, significativamente

☐ Sim, moderadamente

☐ Não, pouco impacto

☐ Não sei

5. Os testes físicos padronizados da PMGO são adequados para avaliar o preparo físico?

☐ Sim, totalmente

☐ Sim, parcialmente

☐ Não, pouco

☐ Não sei

6. O condicionamento físico reduz problemas de saúde (ex.: lesões, estresse)?

☐ Sim, significativamente

☐ Sim, moderadamente

☐ Não, pouco impacto

☐ Não sei

7. Qual é o principal fator que afeta seu condicionamento físico?

☐ Rotina operacional

☐ Falta de tempo para treinamento

☐ Programas de treinamento inadequados

☐ Envelhecimento

8. Com que frequência você realiza treinamento físico regular?

☐ Semanal

☐ Quinzenal

☐ Mensal

☐ Raramente

9. O programa de treinamento físico da PMGO é eficaz para o desempenho operacional?

☐ Muito eficaz

☐ Eficaz

☐ Pouco eficaz

☐ Ineficaz

10. O treinamento físico precisa de ajustes para melhorar o condicionamento?

☐ Sim, muita necessidade

- ☐ Sim, alguma necessidade
- ☐ Não, suficiente como está
- ☐ Não sei

11. Quais ajustes na polícia você proporia para melhorar o treinamento físico?

- ☐ Melhor Estrutura para Treinamentos
 - ☐ Aumento de Testes Físicos
 - ☐ Redução na Carga Horária de Trabalho
 - ☐ Outros, Quais?
-

12. Quais problemas de saúde você associa à falta de preparo físico?

- ☐ Diabetes
 - ☐ Cardíacos
 - ☐ Obesidade
 - ☐ Psicológico
 - ☐ Outros, Quais?
-

13. Quanto o condicionamento físico impacta sua eficiência operacional?

- ☐ Muito Pouco
 - ☐ Pouco
 - ☐ Médio/Moderado
 - ☐ Muito/Totalmente
-