



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



BERTOLINO DA SILVA FERNANDES

**A PREPARAÇÃO FÍSICA NA PERCEPÇÃO DOS SOLDADOS DE 2º CLASSE EM
FORMAÇÃO: importância, exigência e eficácia**

GOIÂNIA-GO

2024

BERTOLINO DA SILVA FERNANDES

**A PREPARAÇÃO FÍSICA NA PERCEPÇÃO DOS SOLDADOS DE 2ª CLASSE EM
FORMAÇÃO: importância, exigência e eficácia**

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

A PREPARAÇÃO FÍSICA NA PERCEPÇÃO DOS SOLDADOS DE 2º CLASSE EM FORMAÇÃO: importância, exigência e eficácia

PHYSICAL PREPARATION IN THE PERCEPTION OF 2ND CLASS SOLDIERS IN TRAINING: importance, requirement and effectiveness

Bertolino da Silva Fernandes¹
Uanderson Martins²

Resumo

O presente artigo investiga a percepção dos soldados de 2º Classe em formação na Academia da Polícia Militar do Estado de Goiás (PMGO) sobre a importância atribuída à preparação física, as demandas percebidas durante o treinamento e a eficácia dessas práticas na promoção da prontidão operacional. Utilizando uma abordagem mista, combinando métodos qualitativos e quantitativos, foram conduzidos questionários estruturados junto aos soldados de 2º Classe em formação. Na análise estatística para obtenção das médias e desvio padrão fizemos uso do programa *Excel Versão 2023*. Participaram do estudo 24 indivíduos de ambos os gêneros, com idades compreendidas entre 18 e 30 anos pertencentes ao Curso de Formação de Praças. Os resultados deste estudo revelam uma convergência positiva quanto à importância da preparação física, destacando sua influência direta no sucesso das atividades operacionais. A análise dos resultados, aliada à revisão teórica, ressalta a necessidade de políticas institucionais que incentivem a prática regular de exercícios físicos ao longo da carreira dos policiais militares. Essas descobertas não apenas corroboram a literatura existente, mas também fornecem dados valiosos para o desenvolvimento de programas e políticas destinados a promover a saúde física contínua e melhorar o desempenho operacional das forças militares.

Palavras-chave: Preparação Física Militar. Desempenho Operacional. Treinamento Policial.

Abstract

This article investigates the perception of 2nd Class soldiers undergoing training at the Military Police Academy of the State of Goiás (PMGO) regarding the importance attributed to physical preparation, the demands perceived during training and the perceived effectiveness of these in promoting operational readiness. Using a mixed approach, combining qualitative and quantitative methods, structured questionnaires were conducted with 2nd Class soldiers in training. In the statistical analysis to obtain the means and standard deviation, we used the Excel Version 2023 program. 24 individuals of both genders participated in the study, aged between 18 and 30 years, belonging to the Soldiers Training Course. The results of this study reveal a positive convergence regarding the importance of physical preparation, highlighting its direct influence on the success of operational activities. The analysis of the results, combined with the theoretical review, highlights the need for institutional policies that encourage the regular practice of physical exercise throughout the career of military police officers. These findings not only corroborate existing literature, but also provide valuable data for developing programs and policies designed to promote continued physical health and improve the operational performance of military forces.

¹ Aluno do Curso de Formação de Praças – 2ª Turma, Especialização em Polícia e Segurança Pública do Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás, email: bertolinosilvaferreira22@gmail.com Telefone: 62 99865-0963

² Orientador. Mestre, Professor do Programa de Pós-Graduação e Extensão do Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás – CAPM Email: uandersonmartins1@yahoo.com.br. Telefone: 062 8587-0085

Comentado [01]: NOTA:

Resumo/Abstract OK
Introdução OK
Revisão de Literatura OK
Metodologia OK
Resultados e Discussões OK
Referências/anexo/apêndice OK

De modo geral o trabalho conseguiu atingir os objetivos. O aluno demonstrou capacidade de linguagem científica.

Keywords: Military Physical Preparation, Operational Performance, Police Training.

1 INTRODUÇÃO

No âmbito militar, a preparação física militar é uma dimensão fundamental que transcende a mera condição atlética, tornando-se um pilar na formação integral de soldados (Calheiros; Neto; Calheiros, 2013). A demanda por uma preparação física eficaz é imposta não apenas pelos rigores do treinamento físico militar, mas também pela complexidade e exigências operacionais das missões a serem desempenhadas (Junior, 2015).

A compreensão da relevância atribuída à preparação física militar não se restringe apenas ao desenvolvimento de capacidades físicas, mas abrange também fatores psicológicos, éticos e operacionais (Castro; Pereira, 2009). A eficácia dessa preparação não só contribui para a saúde e desempenho individual, mas também impacta diretamente a capacidade geral da força militar em cumprir suas responsabilidades de maneira eficiente e segura (Castro; Pereira, 2009).

Ademais, as atividades físicas desempenham um papel importante para manutenção da saúde mental e emocional do policial. O estresse constante, as pressões do trabalho e as situações de risco podem impactar negativamente o bem-estar psicológico dos profissionais da área. A prática regular de atividades físicas não apenas libera endorfinas, promovendo o equilíbrio emocional, mas também serve como uma válvula de escape para o estresse acumulado. (Jesus; Jesus, 2012).

De acordo com Jesus e Jesus (2012) a preparação física é um componente essencial para a segurança pessoal dos policiais e da comunidade que servem. Em situações de emergência, a habilidade de reagir prontamente e com eficácia é muitas vezes determinante. Um policial fisicamente preparado está mais apto a enfrentar ameaças, perseguir suspeitos, e responder de maneira adequada em situações de risco, contribuindo para a manutenção da ordem e segurança pública.

Do ponto de vista acadêmico, a pesquisa contribui para a compreensão das percepções dos soldados em formação pode enriquecer a literatura acadêmica, fornecendo resultados que podem moldar futuros currículos de formação militar e influenciar políticas de preparação física. Em um nível pessoal, o tema faz parte do dia a dia do pesquisador que é soldado em formação e, perceber como seus colegas percebem e enfrentam os desafios da preparação física não apenas contribui para a otimização de suas capacidades físicas, mas também promove o desenvolvimento pessoal. No âmbito social, a pesquisa atende à necessidade de fortalecer as

forças militares, que desempenham um papel fundamental na segurança e defesa da sociedade ao aprimorar a preparação física dos soldados.

A efetividade da preparação física para os policiais militares está profundamente ligada à percepção dos soldados em formação sobre sua importância, às demandas impostas durante o treinamento e à eficácia percebida dessas práticas. Como a percepção dos soldados de 2º Classe em formação em relação à preparação física impacta sua motivação para o treinamento e sua habilidade de enfrentar desafios operacionais?

O objetivo geral deste estudo é examinar como os soldados de 2º Classe em formação percebem a preparação física no âmbito militar, abrangendo a importância que atribuem a essa dimensão, as demandas percebidas durante o treinamento e a eficácia percebida dessas práticas na promoção da prontidão operacional. Este estudo visa atingir seu objetivo geral por meio da delimitação de objetivos específicos. São eles:

- Avaliar como os soldados de 2º Classe em formação percebem a importância da preparação física no âmbito militar.
- Identificar as demandas que os soldados de 2º Classe percebem em relação à preparação física durante o treinamento.
- Analisar as estratégias e métodos empregados na preparação física no contexto militar.
- Investigar de que maneira a percepção da preparação física impacta a motivação e o envolvimento dos soldados de 2º Classe no treinamento.
- Avaliar a relação entre a percepção da preparação física e o desempenho operacional percebido pelos soldados de 2º Classe em fase de formação.

A metodologia empregada na condução deste projeto abrangeu uma abordagem mista, combinando métodos qualitativos e quantitativos. Inicialmente, foi conduzida uma revisão bibliográfica para embasar teoricamente a pesquisa. Posteriormente, foram aplicados questionários estruturados aos soldados de 2º Classe em formação na Academia da PMGO, abordando aspectos como a importância atribuída à preparação física, as demandas percebidas durante o treinamento e a eficácia percebida dessas práticas. Para desenvolver os resultados e a discussão, os dados foram organizados por meio de análise de conteúdo.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 Preparo Físico Militar e Qualidade de Vida

A presença constante da Polícia Militar nas ruas exige que os policiais estejam mental e fisicamente preparados para desempenhar eficientemente suas funções. A qualidade do serviço prestado, a rapidez e agilidade durante ocorrências têm impacto significativo. Um policial fisicamente bem preparado adquire um maior controle sobre seu corpo, agindo com maior eficiência em suas operações, proporcionando segurança tanto para si mesmo quanto para terceiros (Silva *et al.* 2012).

De acordo com Calheiros, Neto e Calheiros (2013) é importante destacar que o trabalho dos policiais envolve desafios que influenciam diretamente a qualidade de vida, como privação de sono, perspectivas pessimistas, hierarquia rígida, ergonomia, estresse, violência e o constante perigo de morte. A qualidade de vida dos policiais militares é profundamente afetada pelos efeitos ansiosos do cotidiano, com poucas perspectivas de recompensas, como o crescimento profissional incerto.

Outro aspecto apontado por Junior (2015) na qualidade de vida dos policiais militares é o nível de atividade física. Para que esses profissionais desempenhem suas atividades laborais de forma eficaz, é essencial que mantenham uma boa aptidão física. Portanto, a prática regular de atividades físicas é fundamental para garantir que estejam em condições adequadas para suas responsabilidades ostensivas e preventivas.

Estudos como os de Bites e Vilela (2013) e Godinho *et al.* (2016) têm indicado que a presença de maior aptidão física em indivíduos está associada a um menor risco de desenvolver doenças e problemas de saúde não transmissíveis, bem como a uma menor taxa de mortalidade global. Essas constatações ressaltam a conexão entre aptidão física e benefícios à saúde. O exercício físico, por sua vez, desempenha um papel abrangente na melhoria da qualidade de vida, influenciando positivamente diversos aspectos. Isso inclui a mitigação dos efeitos do estresse cotidiano e uma gestão mais eficaz das tensões diárias (Bites; Vilela, 2013). Durante a prática de atividade física, ocorre uma descarga fisiológica de energia acumulada no corpo, ajudando a evitar estados prejudiciais de agitação que impactam o bem-estar individual (Ferreira; Martins, 2018).

Para os militares, cujas responsabilidades profissionais são fundamentais para a preservação da ordem pública, manter uma boa saúde, abrangendo bem-estar físico, mental e emocional. A prática regular de atividade física surge como um elemento essencial para apoiar o desempenho eficiente desses profissionais. O policiamento ostensivo e a preservação da ordem pública, conforme definido no art. 144, § 5º da Constituição Federal de 1988, constituem parte integral do trabalho dos agentes de segurança (Ferreira; Martins, 2018).

2.2 Educação Física e Saúde na atividade policial militar

A prática regular de atividades físicas não apenas contribui para a qualidade de vida dos policiais, mas também melhora seu desempenho no trabalho. Há uma associação positiva, reconhecida há bastante tempo, entre a prática regular de atividades físicas e a prevenção, redução ou controle de diversas condições de saúde, como dislipidemias, doenças cardiovasculares, obesidade, diabetes, câncer, osteoporose e transtornos mentais, além da redução das taxas de mortalidade. Essa prática não aumenta a expectativa de vida biologicamente determinada, mas assegura que os dias vividos sejam saudáveis. A atividade física regular traz benefícios abrangentes nos aspectos antropométricos, neuromusculares, metabólicos e psicológicos (Castro *et al.*, 2009).

Os efeitos metabólicos incluem melhorias na potência aeróbica, perfil lipídico, volume sistólico, ventilação pulmonar, sensibilidade à insulina, frequência cardíaca em repouso e trabalho submáximo, bem como a diminuição da pressão arterial. No âmbito antropométrico e neuromuscular, observa-se a redução da gordura corporal, aumento da força muscular, massa muscular, densidade óssea e flexibilidade. (Castro *et al.*, 2009).

Em relação aos aspectos psicológicos, Junior (2015) afirma que a atividade física regular pode influenciar positivamente a autoestima, imagem corporal, autoconceito, funções cognitivas, sociabilização, ansiedade, estresse, irritabilidade e redução do uso de medicamentos em geral. Conclui-se que a prática habitual de exercícios físicos não apenas promove a saúde, mas também desempenha um papel importante na prevenção ou reabilitação de patologias associadas a elevadas taxas de morbidade e mortalidade.

Para Ferreira e Martins (2018) a abordagem do conceito de saúde envolve a compreensão da condição humana em suas dimensões biopsicossociais, cada uma marcada por aspectos positivos e negativos. O lado positivo da saúde está ligado à capacidade de desfrutar a vida e enfrentar os desafios cotidianos, enquanto o lado negativo está associado à morbidade e mortalidade.

A prática moderada de atividade física, realizada por cerca de 30 minutos, resulta em um aumento médio de 15% no consumo diário de calorias. Esse incremento é significativo para converter indivíduos sedentários em ativos, reduzindo assim as chances de desenvolverem problemas e doenças relacionadas ao sedentarismo. Além disso, há uma diminuição do risco de morte por doenças cardiovasculares, respiratórias e câncer (Ferreira; Martins, 2018).

Castro *et al.* (2019) indicam que as atividades físicas de intensidade moderada contribuem para a redução das taxas de mortalidade e minimizam o risco de desenvolvimento de doenças degenerativas, como enfermidades cardiovasculares, hipertensão, osteoporose, diabetes e doenças respiratórias, entre outras. A prática regular de atividades físicas também demonstra efeitos positivos no envelhecimento, aumento da longevidade, controle da obesidade e prevenção de certos tipos de câncer.

No contexto da atividade policial militar, existe uma demanda física e psicológica excepcional, decorrente da tensão do trabalho e da prontidão exigida durante as ocorrências. Essa exigência se manifesta em situações como perseguição a infratores em fuga e armados, imobilização de indivíduos resistentes à ação policial, superação de obstáculos em perseguições, desembarque rápido de viaturas, entre outras situações rotineiras que requerem habilidades e aptidão física (Silva *et al.*, 2012).

Conforme o Manual de Treinamento Militar do Ministério da Defesa Exército Brasileiro Estado-Maior do Exército, destaca-se a importância do exercício físico constante na atividade militar para atingir um condicionamento ideal e obter boa performance física sem excessivo esforço. O treinamento militar visa alcançar uma condição física que seja mensurável por meio de provas fisiológicas, funcionais ou físicas, sendo importante para enfrentar as demandas físicas e psicológicas da profissão (Silva *et al.*, 2012).

Adicionalmente, Bites e Vilela (2013) apontam que o próprio fardamento e os equipamentos de segurança contribuem para a necessidade de preparo físico, uma vez que o transporte desses itens no trabalho resulta em desgaste físico ao longo do tempo, levando a dores, tensões musculares e problemas posturais. Dessa forma, as atividades físicas regulares devem visar o desenvolvimento da aptidão aeróbia, resistência e força muscular.

Para Castro e Pereira (2009), os aspirantes a policiais militares são requeridos a apresentar aptidão física superior à média da população durante o processo de ingresso na profissão. Os testes de aptidão são critérios eliminatórios nos concursos de admissão para a carreira militar. Indivíduos que não alcançam um desempenho satisfatório nos testes físicos são classificados como não aptos, sendo excluídos do processo de seleção devido à falta de aptidão física essencial para a prática da profissão.

Nesse sentido, Castro *et al.* (2019) complementa que a qualificação do policial é fundamentada em um tripé composto por preparo técnico-profissional, valores morais íntegros e saúde física e mental. Essa qualificação é aprimorada ao longo dos cursos de formação e capacitação técnica, tornando-se essencial para a eficácia do atendimento nas ocorrências policiais.

De acordo com Ferreira e Martins (2018), a prática regular de atividade física não apenas contribui para a qualidade de vida do policial, mas também aprimora seu desempenho funcional. No entanto, observa-se, com base em publicações existentes sobre o tema, que a ênfase na atividade física é negligenciada após a conclusão do curso de formação. A responsabilidade pela manutenção do condicionamento físico recai exclusivamente sobre o policial militar. Apenas os militares com até três anos de formação apresentam percentual de gordura considerado normal, sendo que aqueles que desempenham atividades de rua tendem a ter piores resultados na composição corporal e nos testes motores.

Correspondente ao tema, Junior (2015) acreditam que a aptidão física não só contribui para um desempenho mais eficaz nas situações críticas, como também está diretamente relacionada à capacidade de reação rápida e à preservação da própria segurança e da segurança da comunidade.

A limitação do foco na atividade física logo após o curso de formação ressalta a necessidade de implementação de políticas de apoio contínuo à saúde dos policiais militares ao longo de suas carreiras. Estratégias que incentivem a prática regular de exercícios físicos, promovam a conscientização sobre a importância da manutenção da aptidão física e proporcionem facilidades para a realização dessas atividades podem contribuir significativamente para o bem-estar da categoria. (Calheiros; Neto; Calheiros, 2013).

Para Godinho *et al.* (2016) a reavaliação da retirada da educação física do programa após a formação é uma consideração relevante. Buscar alternativas que integrem a atividade física de maneira compatível com as demandas operacionais pode representar uma solução equilibrada. A implementação de programas de treinamento físico contínuo, adaptados às exigências da profissão, pode garantir que os policiais mantenham um nível adequado de condicionamento ao longo de toda a carreira, mitigando os efeitos negativos do sedentarismo.

Castro *et al.* (2019) indicam que é imperativo que as instituições policiais reconheçam a importância de investir na saúde física de seus profissionais como parte integral de uma estratégia abrangente de gestão de recursos humanos. Essa abordagem não apenas eleva o padrão de eficiência operacional, mas também contribui para a construção de uma força policial mais saudável e resiliente, capaz de enfrentar os desafios dinâmicos da sociedade contemporânea.

Assim, fica evidente a íntima relação entre a atividade policial na sociedade e a necessidade de atividade física regular para manter níveis adequados de aptidão física. A falta de interseção entre esses dois aspectos pode resultar em uma considerável perda na qualidade dos serviços prestados à população e na saúde desses agentes.

3 METODOLOGIA

Este estudo adota uma abordagem mista, combinando métodos qualitativos e quantitativos. A revisão bibliográfica inicial fundamenta teoricamente a pesquisa, enquanto os questionários estruturados aplicados aos soldados de 2º Classe em formação proporcionam dados quantitativos. A análise de conteúdo é empregada para interpretar e contextualizar as percepções qualitativas dos participantes.

O local da pesquisa é a Academia da Polícia Militar do Estado de Goiás (PMGO), onde os Alunos Soldados de 2º Classe do Curso de Formação de Praças – CFP II/2023 estão matriculados. A escolha desse local específico se deve à acessibilidade e disponibilidade de participantes representativos para o estudo.

A amostra foi realizada através dos Alunos Soldados de 2º Classe do Curso de Formação de Praças – CFP II/2023 na Academia da PMGO. Esta consiste em 24 indivíduos, de ambos os sexos, com uma faixa etária de idade de 18 a 30 anos, foi selecionada de maneira aleatória estratificada, considerando diferentes turmas e estágios de formação. O tamanho da amostra foi calculado para garantir representatividade estatística.

Os critérios de inclusão abrangem a seleção de Alunos Soldados de 2º Classe em formação na Academia da Polícia Militar do Estado de Goiás (PMGO) que deram seu consentimento voluntário para participar da pesquisa. Por outro lado, os critérios de exclusão referem-se à indivíduos que não concordaram em participar.

Foram utilizados questionários estruturados contendo perguntas fechadas para obter dados quantitativos. O questionário abrange aspectos como importância atribuída à preparação física, demandas percebidas durante o treinamento e eficácia percebida dessas práticas.

Antes da coleta de dados, os participantes foram informados sobre os objetivos da pesquisa e solicitou-se seu consentimento voluntário através do preenchimento do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (em anexo). Os questionários foram aplicados através do Google Forms e enviado pela plataforma Whatsapp.

Os dados coletados foram organizados em um banco de dados eletrônico, associando cada resposta ao participante correspondente. Os dados quantitativos foram analisados utilizando técnicas estatísticas, programa Excel 2023, como médias, desvio padrão e análises de correlação, conforme apropriado para os objetivos específicos. As respostas qualitativas foram submetidas a uma análise de conteúdo para identificar padrões, temas emergentes e interpretações significativas. A interpretação conjunta dos resultados quantitativos e

qualitativos contribuirá para uma compreensão abrangente das percepções dos soldados de 2º Classe em formação sobre a preparação física no âmbito militar.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Na análise dos resultados a pesquisa obteve uma amostra representativa de 24 soldados de 2º Classe em formação na Academia da Polícia Militar do Estado de Goiás (PMGO). Essa amostra proporciona uma visão abrangente das opiniões desses indivíduos sobre a preparação física militar, destacando a complexidade das percepções relacionadas à sua importância, demandas durante o treinamento e eficácia das práticas adotadas.

A Tabela 1 apresenta os resultados referentes a caracterização da amostra dos soldados participantes da pesquisa.

Tabela 1 – Caracterização da amostra

Variáveis	n	%	M
Gênero			
Masculino	20	83,3	-
Feminino	04	16,7	-
Idade			
18-30 anos	21	87,5	25,75
31-45 anos	03	12,5	25,75
Total	24	100	25,75

Legenda: n = quantidade da amostra; M = Média Aritmética

Fonte: O Autor (2024).

Percebe-se uma predominância de participantes na faixa etária de 18 a 30 anos 87,5%, evidenciando uma concentração de soldados em formação mais jovens. Essa distribuição etária alinha-se com a literatura, que destaca a entrada de indivíduos mais jovens nas forças militares. Quanto ao gênero, a maioria dos participantes identificou-se como masculino 83,3% corroborando a predominância histórica de homens nas instituições militares (Calheiros; Neto; Calheiros, 2013).

A revisão de literatura enfatiza a importância da preparação física na qualidade de vida dos policiais militares, destacando sua influência na eficiência operacional e na saúde global (Silva *et al.*, 2012; Calheiros; Neto; Calheiros, 2013). Notavelmente, a atividade física regular

é fundamental para garantir que esses profissionais estejam em condições adequadas para suas responsabilidades ostensivas e preventivas (Junior, 2015). Nesse contexto, a concentração de participantes mais jovens na amostra pode indicar uma fase importante de adaptação e formação, onde a preparação física desempenha um papel central na moldagem das capacidades físicas e mentais necessárias para as demandas operacionais futuras (Silva *et al.*, 2012).

Da mesma forma, predominância masculina na amostra é congruente com as realidades históricas das instituições militares, ressaltando a necessidade de considerar as distintas experiências de preparação física entre os gêneros (Calheiros; Neto; Calheiros, 2013).

A Tabela 2 apresenta os resultados da visão dos soldados de 2º Classe sobre a importância da preparação física para o desempenho militar.

Tabela 2: Importância e eficácia da preparação física

Em que medida você considera a preparação física importante para o desempenho militar?		
Classificação	n	%
a) Extremamente importante		
a) Muito eficazes	10	41,7
b) Eficazes	6	25
c) Moderadamente eficazes	4	16,6
Total	20	83,3
b) Muito importante		
b) Eficazes	3	12,5
c) Moderadamente eficazes	1	4,2
Total	4	16,7

Fonte: O Autor (2024).

Conforme tabela 2 infere-se a existência de uma percepção unânime quanto à importância da preparação física para o desempenho militar, com 83,3% participantes classificando-a como "extremamente importante" e 16,7% como "muito importante". Essa unanimidade corrobora a literatura revisada dada à preparação física no contexto militar, corroborando a literatura que destaca sua fundamental importância para a eficiência operacional e a manutenção da saúde dos profissionais (Calheiros; Neto; Calheiros, 2013; Junior, 2015).

A avaliação da eficácia das práticas de preparação física incorporadas ao treinamento militar demonstra uma percepção positiva por parte dos soldados de 2º Classe em formação. A maioria dos participantes, 41,7%, classificou as práticas como "muito eficazes", enquanto 37,5% as consideraram "eficazes" e 20,8% as classificaram como "moderadamente eficazes". Esses resultados refletem uma apreciação geral da eficácia das práticas de preparação física

implementadas no ambiente militar, indicando que as estratégias adotadas estão contribuindo positivamente para o desenvolvimento físico dos soldados de 2º Classe.

Essa percepção favorável está alinhada com a literatura revisada, que destaca a importância da preparação física para o desempenho operacional e a saúde dos profissionais militares (Calheiros; Neto; Calheiros, 2013; Junior, 2015). A eficácia percebida das práticas de preparação física está diretamente relacionada à capacidade de os soldados de 2º Classe em formação enfrentarem os desafios operacionais, contribuindo para a eficiência no cumprimento de suas responsabilidades (Castro; Pereira, 2009).

A Tabela 3 apresenta os resultados referentes a análise sobre quais as demandas físicas os soldados de 2º Classe percebem como mais desafiadoras.

Tabela 3: Demandas físicas

Durante o treinamento físico militar, quais demandas físicas você percebe como mais desafiadoras?

Classificação	n	(%)
a) Resistência aeróbica (Ex. caminhada, corrida, pedalar, dançar, etc.)	15	62,5
b) Força muscular (Ex. Musculação, treino funcional, levantamento de peso, etc.)	7	29,2
c) Flexibilidade	1	4,2
e) Outro (especificar)	1	4,2

Fonte: O Autor (2024).

A resistência aeróbica, de acordo com os resultados da tabela 3, foi apontada por 62,5% participantes, seguida pela força muscular, mencionada por 29,2% dos participantes. Esses resultados estão alinhados com a revisão teórica, que ressalta a importância da resistência aeróbica e da força muscular para a atividade policial militar, especialmente em situações operacionais que exigem esforço físico prolongado e força (Silva *et al.*, 2012; Junior, 2015). A ênfase nessas demandas também reflete a necessidade de preparo físico abrangente para enfrentar os desafios físicos inerentes à profissão (Calheiros; Neto; Calheiros, 2013).

A flexibilidade é uma componente importante da aptidão física, mas apenas 4,2% participante a mencionou como desafiadora, conforme tabela 3. Esse resultado pode indicar uma menor percepção de desafio em relação à flexibilidade, em comparação com a resistência aeróbica e a força muscular, destacando a possibilidade de diferentes ênfases na preparação física militar (Silva *et al.*, 2012).

Quanto à frequência do treinamento físico para melhoria da preparação física, informação coletada junto ao questionário aplicado aos soldados do estudo em questão, a distribuição dos participantes revela uma divisão equitativa entre aqueles que realizam atividades físicas 1 a 2 vezes na semana 50% e 3 a 5 vezes na semana 50%.

Essa prática frequente está em consonância com a literatura que ressalta a importância da regularidade no treinamento físico para a manutenção da aptidão física e para enfrentar as demandas específicas da profissão militar (Silva *et al.*, 2012; Ferreira; Martins, 2018). A divisão equitativa entre as frequências indica uma variabilidade nas práticas individuais, o que pode ser atribuído a fatores como diferentes níveis de condicionamento físico inicial, preferências pessoais e variações nas exigências de treinamento ao longo do curso de formação.

A Tabela 4 apresenta os resultados referentes a estratégias de preparação física e sua eficácia para melhorar o desempenho militar.

Tabela 4: Estratégias e eficácia

Qual estratégia de preparação física você considera mais eficiente para melhorar o desempenho militar?		
Classificação	n	(%)
a) Treino de Resistência aeróbica (Ex. caminhada, corrida, pedalar, dançar, etc.)		
a) Aumenta significativamente	12	50
b) Aumenta moderadamente	2	8,3
Total	14	58,3
b) Treino de Força muscular (Ex. Musculação, treino funcional, levantamento de peso, etc.)		
a) Aumenta significativamente	6	25
b) Aumenta moderadamente	2	8,3
c) Sem impacto	1	4,2
Total	9	37,5
d) Treino de Agilidade		
a) Aumenta significativamente	1	4,2
Total	1	4,2

Fonte: O Autor (2024).

A preferência dos participantes por estratégias de preparação física, de acordo com a tabela 4, evidencia a importância atribuída a diferentes componentes do treinamento militar. O treino de resistência aeróbica, incluindo atividades como caminhada, corrida e dança, foi considerado mais eficiente por 58,3% dos participantes, enquanto o treino de força muscular, envolvendo práticas como musculação e levantamento de peso, foi destacado por 37,5%

participantes e, para treino de agilidade apenas 4,2%. Esses resultados ressaltam a diversidade de enfoques no treinamento físico militar, reconhecendo a relevância tanto da resistência aeróbica quanto do desenvolvimento da força muscular.

Essa preferência está alinhada com a revisão teórica, que destaca a importância tanto da aptidão cardiovascular quanto da força muscular na preparação física de militares (Junior, 2015; Castro *et al.*, 2019). As demandas operacionais da atividade policial militar frequentemente envolvem situações que requerem resistência e força, justificando a ênfase em ambas as áreas de treinamento (Silva *et al.*, 2012; Junior, 2015).

No que diz respeito ao impacto do treinamento físico militar na motivação dos participantes, também coletada neste estudo, a maioria expressou um aumento significativo 79,2%, enquanto 16,7% relataram um aumento moderado e apenas 4,2% indicou nenhum impacto. Esses resultados refletem a percepção positiva dos soldados de 2º Classe em formação em relação ao papel motivacional do treinamento físico militar, corroborando a literatura que destaca os benefícios psicológicos associados à atividade física regular (Junior, 2015; Ferreira; Martins, 2018).

A correlação positiva indicada pelos soldados de 2º Classe em formação entre a preparação física e o desempenho operacional no campo policial militar ressalta a percepção unânime dos participantes sobre a importância da aptidão física para o sucesso nas atividades operacionais. Essa correlação é congruente com a literatura revisada, que destaca a influência direta da preparação física na eficiência e eficácia do desempenho policial militar (Calheiros *et al.*, 2013; Ferreira; Martins, 2018).

A ênfase na correlação positiva sugere que os participantes reconhecem a aptidão física como um elemento determinante para enfrentar os desafios específicos da profissão, como perseguições, imobilizações e outras situações de alto risco (Silva *et al.*, 2012; Castro *et al.*, 2019). A revisão teórica aponta que a preparação física não apenas contribui para a saúde geral dos policiais, mas também melhora a capacidade de reação rápida, a agilidade e a resistência, aspectos fundamentais no contexto operacional (Junior, 2015; Castro *et al.*, 2019).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Considerando os objetivos e o problema de pesquisa delineados, os resultados desta investigação revelam uma clara convergência entre os soldados de 2º Classe em formação na Academia da Polícia Militar do Estado de Goiás (PMGO) quanto à significância preponderante da preparação física para o desempenho operacional no contexto policial militar. A maioria dos

participantes enfatizou a extrema importância da preparação física, destacando uma relação direta entre a aptidão física e o êxito nas atividades operacionais.

Estes achados estão em consonância direta com os objetivos estabelecidos pelo estudo, os quais buscavam compreender as percepções dos soldados de 2º Classe em formação acerca da preparação física e sua relevância para o desempenho militar. A análise dos resultados, à luz da revisão teórica, fortalece a noção de que a aptidão física não apenas contribui para a saúde geral dos policiais, mas também é essencial para enfrentar as exigências específicas da profissão.

Diante dos resultados, torna-se evidente a necessidade de políticas institucionais contínuas que incentivem a prática regular de exercícios físicos ao longo da carreira dos policiais militares. A correlação positiva encontrada reforça a necessidade de estratégias que garantam a manutenção do condicionamento físico desses profissionais, não apenas durante a formação inicial, mas durante toda sua trajetória profissional.

Além disso, os resultados desta pesquisa não apenas corroboram a revisão teórica apresentada, mas também enriquecem a compreensão da percepção dos soldados de 2º Classe em formação sobre a importância da preparação física no âmbito militar. Essas descobertas têm implicações práticas para o desenvolvimento de políticas e programas que visem não apenas à formação inicial, mas à promoção da saúde física contínua e ao aprimoramento do desempenho operacional dos policiais militares.

Por fim, sugere-se a futuros estudos explorar mais a fundo os diferentes aspectos da preparação física e sua relação com o desempenho operacional em contextos policiais militares, bem como se concentrar em aprofundar a compreensão dos mecanismos pelos quais a preparação física afeta o desempenho policial militar e em desenvolver intervenções práticas para otimizar esse aspecto crucial da profissão.

REFERÊNCIAS

BITES, Luiz Alberto Sardinha; VILELA, Mauro Ferreira. **A Educação Física Na Polícia Militar Do Estado De Goiás**. 2013. 43 f. TCC (Graduação) - Curso de Curso Superior de Polícia, Comando da Academia de Polícia Militar, Academia de Polícia Militar, Goiania, 2013. Disponível em: https://acervodigital.ssp.go.gov.br/pmgo/bitstream/123456789/418/4/A_Educacao_Fisica_na_Policia_Militar_do_Estado_de_Goi%C3%A1s.pdf. Acesso em: 30 nov 2023

CALHEIROS, Danilo dos Santos; NETO, Jorge Lopes Cavalcante; CALHEIROS, David dos Santos. A qualidade de vida e os níveis de atividade física de policiais militares de Alagoas, Brasil. **Revista Brasileira de Qualidade de Vida**, v. 5, n. 3, 2013.

CASTRO, Luis Eduardo Campos et al. Nível de aptidão física de militares em Porto Velho-RO. **Revista CPAQV-Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida**, v. 11, n. 3, 2019.

CASTRO, Stella Tavares Silva; PEREIRA, Nilson Justino. **A Importância Da Atividade Física Para A Missão De Segurança Pública Do Policial Militar Em Goiânia**. 2009. Disponível em: [http://revista.ssp.go.gov.br/index.php?journal=rebesp&page=article&op=view&path\[\]=21](http://revista.ssp.go.gov.br/index.php?journal=rebesp&page=article&op=view&path[]=21). Acesso em: 30 nov 2023.

FERREIRA, João Henrique Santana; MARTINS, Wendell do Nascimento. **A Importância da Atividade Física na Profissão do Policial Militar**. junho de 2018. Disponível em: <https://acervodigital.ssp.go.gov.br/pmgo/handle/123456789/1704> Acesso em 08 jan 2024

GODINHO, Welton Daniel Nogueira et al. Análise do nível de atividade física de policiais do batalhão raio da polícia militar do estado do Ceará, Brasil. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, v. 15, n. 3, p. 15-24, 2016.

JESUS, Gilmar Mercês de; JESUS, Éric Fernando Almeida de. Nível de atividade física e barreiras percebidas para a prática de atividades físicas entre policiais militares. **Revista brasileira de ciências do esporte**, v. 34, p. 433-448, 2012.

JUNIOR, Lívio Jaime da Pina. **Política De Educação Física Na Polícia Militar Do Estado De Goiás**. Artigo Científico apresentado ao Comando Da Academia De Polícia Militar no Curso De Formação De Oficiais. Goiânia, 2015.

SILVA, R.; SCHLICHTING, A.M.; SCHLICHTING, J.P.; GUTIERRES Filho, P.J.; ADAMI, F.; SILVA, A. Aspectos relacionados à qualidade de vida e atividade física de policiais militares de Santa Catarina –Brasil. **Motricidade**, vol. 8, núm. 3, 2012, pp. 81-89 Desafio Singular - Unipessoal, Lda Vila Real, Portugal.

APÊNDICE A - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Esta pesquisa é sobre “A PREPARAÇÃO FÍSICA NA PERCEPÇÃO DOS SOLDADOS EM FORMAÇÃO: importância, exigência e eficácia” e está sendo desenvolvida pelo discente Aluno Soldado Bertolino da Silva Fernandes, do Curso de Especialização em Polícia e Segurança Pública, no Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás (CAPM), sob a orientação do Professor Tenente PM Uanderson Martins Batista. O objetivo deste estudo é demonstrar A PREPARAÇÃO FÍSICA DOS SOLDADOS EM FORMAÇÃO DA POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DE GOIÁS.

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

participação e de seus dados durante todas as fases da pesquisa e posteriormente na divulgação científica. Esclarecemos que sua participação no estudo é voluntária e, portanto, o(a) senhor(a) não é obrigado(a) a fornecer as informações e/ou colaborar com as atividades solicitadas pelo Pesquisador(a). Caso decida não participar do estudo, ou resolver a qualquer momento desistir do mesmo, não sofrerá nenhum dano. Os pesquisadores estarão à sua disposição para qualquer esclarecimento que considere necessário em qualquer etapa da pesquisa. Considerando, que fui informado(a) dos objetivos e da relevância do estudo proposto, de como será minha participação, dos procedimentos e riscos decorrentes deste estudo, declaro o meu consentimento em participar da pesquisa, como também concordo que os dados obtidos na investigação sejam utilizados para fins científicos (divulgação em eventos e publicações). Dessa forma:

CONCORDO

DISCORDO

APÊNDICE B – QUESTIONÁRIO SOCIODEMOGRÁFICO E DE PERCEPÇÃO DO CFP II/2023 NA PREPARAÇÃO FÍSICA

1. Qual sua faixa etária?

Menos de 18 anos

18-30 anos

31-45 anos

46-60 anos

Mais de 60 anos

2. Qual é o seu gênero?

a) Masculino

b) Feminino

c) Prefiro não dizer

3. Em que medida você considera a preparação física importante para o desempenho militar?

a) Extremamente importante

b) Muito importante

- c) Moderadamente importante
- d) Pouco importante
- e) Nada importante

4. Durante o treinamento físico militar, quais demandas físicas você percebe como mais desafiadoras?

- a) Resistência aeróbica (Ex. caminhada, corrida, pedalar, dançar, etc.)
- b) Força muscular (Ex. Musculação, treino funcional, levantamento de peso, etc.)
- c) Flexibilidade
- d) Agilidade
- e) Outro (especificar)

5. Como você avalia a eficácia das práticas de preparação física que foram incorporadas ao treinamento militar?

- a) Muito eficazes
- b) Eficazes
- c) Moderadamente eficazes
- d) Pouco eficazes
- e) Ineficazes

6. Com que frequência você realiza treinamento físico para melhorar sua preparação física?

- a) Nenhuma vez na semana
- b) 1 a 2 vezes na semana
- c) 3 a 5 vezes na semana
- d) Mais de 6 vezes na semana

7. Qual estratégia de preparação física você considera mais eficiente para melhorar o desempenho militar?

- a) Treino de Resistência aeróbica (Ex. caminhada, corrida, pedalar, dançar, etc.)
- b) Treino de Força muscular (Ex. Musculação, treino funcional, levantamento de peso, etc.)
- c) Treino de Flexibilidade
- d) Treino de Agilidade

e) Outro (especificar)

8. Qual é o impacto do treinamento físico militar na sua motivação?

- a) Aumenta significativamente
- b) Aumenta moderadamente
- c) Sem impacto
- d) Diminui moderadamente
- e) Diminui significativamente

9. Na sua experiência, como a preparação física está correlacionada ao desempenho operacional no campo militar?

- a) Correlação positiva significativa
- b) Correlação positiva moderada
- c) Não tem impacto direto
- d) Correlação negativa moderada
- e) Correlação negativa significativa