



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



MATHEUS MARINHO MARTINS VALERIANO

**ANÁLISE COMPARATIVA DO PREPARO FÍSICO NOS MANUAIS DE
TREINAMENTO DA POLÍCIA MILITAR DE GOIÁS E DA POLÍCIA MILITAR DO
DISTRITO FEDERAL**

GOIÂNIA-GO

2024

MATHEUS MARINHO MARTINS VALERIANO

**ANÁLISE COMPARATIVA DO PREPARO FÍSICO NOS MANUAIS DE
TREINAMENTO DA POLÍCIA MILITAR DE GOIÁS E DA POLÍCIA MILITAR DO
DISTRITO FEDERAL**

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

ANÁLISE COMPARATIVA DO PREPARO FÍSICO NOS MANUAIS DE TREINAMENTO DA POLÍCIA MILITAR DE GOIÁS E DA POLÍCIA MILITAR DO DISTRITO FEDERAL

COMPARATIVE ANALYSIS OF PHYSICAL PREPARATION IN THE TRAINING MANUALS OF THE MILITARY POLICE OF GOIÁS AND THE MILITARY POLICE OF THE FEDERAL DISTRICT

Matheus Marinho Martins Valeriano¹
Uanderson Martins²

Resumo

Considerando a relevância do preparo físico para o desempenho operacional eficaz das forças de segurança pública, o objetivo geral deste trabalho consistiu em realizar uma análise comparativa entre os manuais de treinamento de preparo físico da Polícia Militar de Goiás e da Polícia Militar do Distrito Federal. Para tal foi utilizada o método de análise documental conduzida de maneira comparativa, abrangente e detalhada dos manuais de treinamento físico. A análise revelou nuances distintas, mas também pontos convergentes nas abordagens adotadas por ambas as instituições. A PMGO destaca-se pela estrutura progressiva e abordagem abrangente, enquanto a PMDF demonstra uma orientação mais específica para o processo seletivo de novos policiais militares. Foram identificadas oportunidades de melhoria em ambos os manuais, sugerindo uma maior diversidade de exemplos práticos de exercícios, informações detalhadas sobre a progressão do treinamento físico e ênfase na contextualização prática e embasamento científico. A análise dos critérios de avaliação física também ressaltou diferenças nas exigências para homens e mulheres, refletindo as demandas específicas de cada contexto operacional. Assim, este estudo oferece dados importantes para o aprimoramento das políticas de preparo físico nas Polícias estudadas, visando garantir que os policiais militares estejam adequadamente preparados para desempenhar suas funções com eficácia e segurança. A partir do nosso estudo, sugere-se que futuras abordagens possam aprofundar o conhecimento sobre o preparo físico de profissionais de segurança pública, investigando áreas específicas, ampliando o escopo da pesquisa, buscando novas metodologias de abordagens, disseminando os resultados e promovendo políticas públicas.

Palavras-chave: Polícia Militar do Estado de Goiás; Polícia Militar do Distrito Federal; Preparo Físico; Manual.

Abstract

Considering the relevance of physical fitness for the effective operational performance of public security forces, the general objective of this study was to conduct a comparative analysis between the physical fitness training manuals of the Military Police of Goiás and the Military Police of the Federal District. To do so, the method of documentary analysis was used, conducted in a comparative, comprehensive, and detailed manner of the physical training manuals. The analysis revealed distinct nuances, but also convergent points in the approaches

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 (CAPM). E-mail: matheussvaleriano16@gmail.com

² 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, janeiro 2024.

adopted by both institutions. PMGO stands out for its progressive structure and comprehensive approach, while PMDF demonstrates a more specific orientation towards the selection process of new military police officers. Opportunities for improvement were identified in both manuals, suggesting a greater diversity of practical exercise examples, detailed information on the progression of physical training, and an emphasis on practical contextualization and scientific basis. The analysis of physical evaluation criteria also highlighted differences in requirements for men and women, reflecting the specific demands of each operational context. Thus, this study provides important data for the improvement of physical fitness policies in the studied Police forces, aiming to ensure that military police officers are adequately prepared to perform their duties effectively and safely. Based on our study, it is suggested that future approaches could deepen knowledge on the physical fitness of public security professionals, investigating specific areas, expanding the scope of research, seeking new methodological approaches, disseminating results, and promoting public policies.

Keywords: Military Police of the State of Goiás; Military Police of the Federal District; Physical Fitness; Manual.

1 INTRODUÇÃO

O preparo físico e o condicionamento físico são aspectos fundamentais para os profissionais de segurança pública, como destacado por Godinho *et al.* (2016) em seu estudo sobre a atividade física de policiais militares. Esses profissionais enfrentam desafios físicos e mentais constantes em suas atividades diárias, que podem variar desde perseguições a pé até intervenções em situações de emergência. Portanto, estar em boa forma física é essencial para desempenhar suas funções de maneira eficaz e segura.

A importância do preparo físico para os profissionais de segurança pública é multifacetada, como evidenciado por Lemes *et al.* (2014) em seu estudo sobre o treinamento físico militar. Um bom condicionamento físico aumenta a resistência, permitindo que esses profissionais enfrentem longas jornadas de trabalho e situações estressantes com mais vigor e energia. Além disso, a força física é crucial para lidar com indivíduos agressivos ou para realizar atividades de resgate em caso de desastres naturais ou acidentes (Lemes *et al.*, 2014).

Outro aspecto importante é a agilidade e a velocidade, que são essenciais em situações de perseguição ou em operações de resgate, onde cada segundo pode fazer a diferença entre salvar vidas ou permitir a fuga de criminosos. Além disso, um bom condicionamento físico contribui para a saúde geral desses profissionais, reduzindo o risco de lesões e problemas de saúde relacionados ao estresse físico e emocional do trabalho. Portanto, é essencial investir em programas de treinamento físico adaptados às necessidades específicas dos profissionais de segurança pública, garantindo que estejam sempre preparados para enfrentar os desafios físicos e emocionais de sua profissão exigente.

Assim, o preparo físico é uma componente imprescindível na formação de profissionais de Segurança Pública, desempenhando um papel vital na eficácia operacional e na capacidade de resposta a situações desafiadoras. Tanto a Polícia Militar de Goiás quanto a Polícia Militar do Distrito Federal são instituições responsáveis por garantir a segurança pública, e o preparo físico adequado dos seus integrantes é essencial para o cumprimento eficaz de suas missões. A análise comparativa dos manuais de treinamento destas instituições proporcionará insights valiosos sobre as abordagens adotadas em relação ao preparo físico, identificando similaridades, diferenças e oportunidades de aprimoramento.

A justificativa para este trabalho repousa na importância de compreender e aprimorar o preparo físico dos membros das Polícias Militares de Goiás e do Distrito Federal. A eficiência operacional dessas instituições, além de outros fatores, também, está intrinsecamente ligada à condição física de seus integrantes, e uma análise comparativa dos manuais de treinamento permitirá identificar boas práticas, lacunas e possíveis ajustes nas abordagens utilizadas.

Nada obstante isto, a comparação entre as políticas de preparo físico dessas duas polícias estaduais permitirá uma troca de experiências e melhores práticas entre as instituições, contribuindo para um desenvolvimento conjunto e para a otimização das estratégias de treinamento. O resultado deste trabalho não apenas beneficiará as instituições em questão, mas poderá fornecer resultados para o aprimoramento de políticas de preparo físico em outras organizações de segurança no país.

Considerando a relevância do preparo físico para o desempenho operacional eficaz das forças de segurança, o problema de pesquisa consiste em analisar e comparar os manuais de treinamento de preparo físico da Polícia Militar de Goiás e da Polícia Militar do Distrito Federal. Qual é a abordagem adotada por cada instituição em relação ao preparo físico de seus membros? Existem diferenças significativas ou semelhanças que possam impactar a eficácia operacional? Como essas abordagens refletem nas estratégias de treinamento e no bem-estar dos profissionais?

O objetivo geral deste trabalho consiste em realizar uma análise comparativa entre os manuais de treinamento de preparo físico da Polícia Militar de Goiás e da Polícia Militar do Distrito Federal. Os objetivos específicos incluem a análise detalhada dos conteúdos presentes nos manuais de treinamento, visando identificar as estratégias, métodos e critérios utilizados para avaliação e desenvolvimento físico dos profissionais. Busca-se, ainda, realizar uma comparação entre as abordagens adotadas nos referidos manuais, destacando semelhanças, diferenças e áreas de convergência. Outro objetivo específico é avaliar o impacto das estratégias

de preparo físico na eficácia operacional dos profissionais de segurança, levando em conta fatores como resistência física, saúde geral e capacidade de resposta a situações de emergência.

Assim, com os resultados da análise, pretende-se identificar oportunidades de aprimoramento nas políticas de preparo físico de ambas as polícias militares, propondo recomendações fundamentadas para otimizar as estratégias de treinamento e promover o bem-estar físico dos profissionais envolvidos.

A análise documental será conduzida de maneira abrangente e detalhada nos manuais de treinamento da Polícia Militar de Goiás e da Polícia Militar do Distrito Federal. Este método envolverá a leitura minuciosa, categorização e identificação das estratégias de preparo físico delineadas nesses documentos. Além disso, será realizada uma contextualização com informações práticas, como relatórios de treinamento, para compreender a efetiva implementação das diretrizes.

A análise buscará identificar tendências, padrões e discrepâncias entre os manuais, destacando áreas de convergência e divergência. Essa abordagem fornecerá uma síntese analítica, destacando aspectos significativos e contribuindo para uma compreensão abrangente das estratégias de preparo físico adotadas por ambas as instituições.

2 REVISÃO TEÓRICA

2.1 SEGURANÇA PÚBLICA

A atuação da polícia militar, conforme estabelecido nos dispositivos constitucionais, consiste em realizar o policiamento ostensivo e preservar a ordem pública, estando diretamente subordinada ao Governador do Estado, Distrito Federal e Território, conforme previsto no Art. 144, § 5º e § 6º da Constituição Federal (1988). O policiamento ostensivo, segundo o Decreto 88.777/83, é uma ação exclusiva das Polícias Militares, identificável pela farda, equipamento ou viatura, com o objetivo de manter a ordem pública (Bittner, 2003).

Este tipo de policiamento engloba diversas áreas, como ostensivo geral, urbano e rural; de trânsito; florestal e de mananciais; rodoviário e ferroviário; portuário; fluvial e lacustre; de radiopatrulha terrestre e aérea; de segurança externa de estabelecimentos penais, entre outros, conforme legislação específica da Unidade Federativa (Bittner, 2003). Quanto à manutenção da ordem pública, o decreto a define como o exercício do poder de polícia no âmbito da segurança pública, priorizando atuações predominantemente ostensivas para prevenir, dissuadir, coibir ou reprimir situações que afetem a ordem pública (Rodrigues *et al.*, 2020).

A amplitude das atividades desempenhadas pelas polícias militares, conforme preconizado pela legislação, destaca a exigência enfrentada por esses profissionais, que diariamente lidam com situações de violência, risco de morte, intervenções em contextos delicados e condições muitas vezes adversas de trabalho, o que pode gerar estresse (Bittner, 2003).

Mesmo diante desses desafios, espera-se que o policial militar norteie sua conduta pela legalidade, tomando decisões ponderadas e mantendo o equilíbrio entre o uso da força e o respeito aos direitos individuais, em conformidade com os princípios democráticos. A peculiaridade fundamental da atividade policial em um regime democrático é a habilidade de limitar e gerenciar o uso da força, sem, no entanto, se eximir do dever de zelar pelo controle social (Ferraz, 2016).

2.2 ATIVIDADE POLICIAL E TREINAMENTO FÍSICO MILITAR

A rotina diária de um policial militar está intrinsecamente ligada às suas responsabilidades de manter a segurança pública, agir em situações de risco e violência, assegurar a ordem social e proteger o indivíduo. A necessidade de um bom condicionamento físico para os policiais militares torna-se incontestável, dada a natureza estressante e perigosa de sua profissão, expondo-os a possíveis riscos à saúde, ao mesmo tempo em que exigem uma condição física superior à de pessoas comuns (Oliveira *et al.*, 2018).

Atualmente, reconhece-se a importância do exercício físico para o corpo humano, sendo definido como "uma das formas de atividade física planejada, estruturada, repetitiva que visa o desenvolvimento da aptidão física, habilidades motoras ou a reabilitação orgânico-funcional". Assim, os benefícios trazidos pelo exercício são cruciais na formação de um Policial Militar, tanto no que diz respeito à aptidão física quanto no âmbito da saúde mental desses profissionais. A prática regular de exercícios não apenas contribui para a preparação física, mas também desempenha um papel fundamental na preservação do bem-estar psicológico dos policiais militares (Oliveira *et al.*, 2018).

A demanda por um condicionamento físico adequado é um requisito fundamental para os policiais que lidam com uma variedade de situações durante o serviço. Esse requisito atinge seu ápice nas fases iniciais da carreira, quando a prática regular de atividades físicas é obrigatória como parte integrante do treinamento, contribuindo para o desenvolvimento da condição física necessária ao desempenho eficaz de suas funções. No entanto, observa-se uma

diminuição nos níveis de prática de atividades físicas ao longo da carreira, mesmo diante das exigências profissionais (Mazini Filho *et al.*, 2012).

Muitos policiais militares enfrentam dificuldades em manter níveis adequados de atividade física devido a fatores como compromissos familiares, jornada de trabalho extensa, falta de equipamento, ambientes inseguros, falta de companhia, tarefas domésticas e restrições financeiras, sendo esses os motivos alegados para a não realização regular dessas atividades (Mazini Filho *et al.*, 2012).

De acordo com (Lemes *et al.*, 2014), a aptidão física, direcionada à saúde, é um componente crucial para o bem-estar individual, definida como a capacidade de executar tarefas diárias com vigor, sem apresentar sinais de fadiga excessiva. Níveis apropriados de aptidão física e atividade física são reconhecidos como fatores protetores contra diversas doenças e promotores de qualidade de vida. Aspectos como força, flexibilidade, capacidade aeróbica e composição corporal equilibrada são essenciais para alcançar um bom nível de aptidão física.

Ainda nesse sentido, Rodrigues *et al.* (2020) acrescenta que conhecer a aptidão física inicial do policial é crucial para prescrever atividades adequadas, alinhadas aos seus objetivos e necessidades específicas. No contexto militar, a melhoria da aptidão física contribui significativamente para aumentar a prontidão e oferece melhores condições para enfrentar o estresse decorrente das operações.

O sucesso em operações, a capacidade de reação diante de imprevistos e a segurança pessoal frequentemente dependem das qualidades físicas e morais adquiridas por meio de um treinamento físico regular e adequadamente orientado. Avaliar a aptidão física em militares é de fundamental importância para acompanhar o desempenho ao longo da carreira militar, contribuindo para a eficácia operacional e a promoção da saúde desses profissionais (Ferraz, 2016).

Para analisar a aptidão física dos militares brasileiros, utiliza-se o Teste de Aptidão Física (TAF), uma ferramenta simples e eficaz para essa avaliação. Esse teste é essencial para verificar os componentes cruciais da aptidão física - força, capacidade aeróbica e flexibilidade - fundamentais para o desempenho eficaz das atividades diárias dos militares. A avaliação desses componentes é indispensável, pois influencia diretamente o bom desempenho no trabalho militar (Ferraz, 2016).

O Teste de Avaliação Física compreende um conjunto de testes físicos destinados a avaliar o desempenho físico individual de militares ou candidatos ao serviço militar. Essas provas devem refletir as qualidades físicas necessárias para ocupar cargos, postos ou missões, sendo qualitativamente as mesmas para ambos os sexos, com diferenças quantitativas mínimas

relacionadas às tabelas de pontuação. A elaboração dessas tabelas exige precisão estatística, baseando-se em dados recentes e experimentais para garantir confiabilidade (Ferraz, 2016).

A aplicação do TAF deve seguir princípios éticos rigorosos, uma vez que seus resultados são utilizados pelo comando militar em processos de seleção de pessoal. Todos os militares devem ser submetidos às mesmas condições de avaliação. Além disso, é crucial que os resultados sejam confiáveis para informar a sistemática de avaliação da condição física dos militares (Ferraz, 2016).

A "PORTARIA Nº 42/2008 – PM/1" da Polícia Militar do Estado de Goiás regulamenta o Teste de Avaliação Física (TAF), destacando sua aplicação em cursos e estágios. A portaria ressalta a importância de os alunos frequentarem estabelecimentos certificados pelo Centro de Saúde Integral do Policial Militar, fomentando a prática de atividade física. Durante cursos e estágios, o TAF é aplicado conforme planos de curso específicos, contribuindo para a construção da média da disciplina de Educação Física Militar (Brasil, 2008).

A portaria também prevê avaliações físicas específicas para alunos de cursos de especialização, evidenciando a integração do preparo físico na formação e atualização dos profissionais de segurança. Essa abordagem reforça a relevância do TAF no contexto educacional e no aprimoramento profissional, alinhando-se aos objetivos do trabalho de compreender e aprimorar as políticas de preparo físico nas instituições policiais. (Brasil, 2008).

Nesse cenário, a influência sobre a aptidão física atende de maneira mais eficaz aos interesses do militar, estando diretamente relacionada ao seu bem-estar e, consequentemente, aprimorando seus hábitos diários. Os benefícios derivados desse enfoque tornam-se não apenas relevantes, mas também duradouros, preparando os policiais militares de maneira contínua para o combate e para o desempenho de suas tarefas cotidianas (Rodrigues *et al.*, 2020).

A preparação física, especialmente o Treinamento Físico Militar (TFM), é aplicada de forma obrigatória a todo militar considerado apto para o serviço ativo. Seu propósito é desenvolver, manter ou recuperar a aptidão física necessária para o desempenho das funções militares, levando em conta variáveis como aptidões, atividades, capacidades, condições e condicionamentos físicos, carga, exercícios (aeróbicos/anaeróbicos), força, frequência cardíaca, intensidade, potência e resistência (Lemes *et al.*, 2014).

Os Testes de Avaliação Física (TAF) são utilizados para avaliar o desempenho físico individual de candidatos à força militar ou militares para fins de promoção, seguindo critérios estabelecidos em diretrizes específicas. Esses testes compreendem exercícios ou provas eliminatórias, cujos resultados numéricos servem para avaliar, classificar ou determinar a

aptidão ou condição física com objetivos específicos, além de analisar os treinamentos cardiopulmonar/neuromuscular e a velocidade (Mazini Filho *et al.*, 2012).

O TFM, respaldado pelos princípios e fundamentos mencionados, pode provocar diversas alterações no funcionamento do organismo humano, como o aumento das cavidades do coração, hipertrofia muscular, diminuição da gordura corporal, entre outros efeitos benéficos. O manual destaca que a ação do Comando é importante para a aderência dos subordinados, enfatizando que os instrutores devem executar o TFM junto com os militares, servindo como exemplo de boa condição física (Lemes *et al.*, 2014).

Conforme esclarece Godinho *et al.* (2016), a motivação desempenha um papel significativo na manutenção preventiva da saúde do militar, sendo essencial a conscientização sobre os benefícios da prática regular do TFM, respeitando a individualidade biológica e evitando o uso de castigos físicos como meio de educação ou correção militar.

Para Rodrigues *et al.* (2020), o Treinamento Físico Militar (TFM) é essencial no contexto militar, sendo definido como a prática regular da Educação Física no âmbito militar, visando o desenvolvimento de aptidões físicas, cognitivas, psicológicas e sociais, preparando os militares para diversas missões, incluindo confrontos imediatos e situações de guerra. Nesse contexto, a saúde individual e coletiva, apesar de ser tema nos discursos pedagógicos e higienistas da Educação Física, muitas vezes é secundarizada em prol da "saúde da pátria". Os exercícios físicos vinculados à segurança nacional assumem características rígidas, disciplinadas e adestradas para capacitar os militares a enfrentar desafios e combates.

O TFM compreende uma variedade de atividades, desde alongamentos até exercícios localizados (abdominais, flexões, polichinelos), abrangendo também o treinamento cardiopulmonar, neuromuscular, treinamento utilitário e práticas desportivas. Seu objetivo principal é manter ou recuperar a aptidão física necessária para o desempenho militar, otimizando a saúde, reduzindo os riscos de lesões e promovendo vivências desportiva (Rodrigues *et al.*, 2020).

Nas Organizações Militares (OM), destaca-se a importância do aprimoramento da resistência muscular, necessária para atender às exigências específicas da função militar. O baixo percentual de massa gorda e o desenvolvimento intenso do sistema musculoesquelético são destacados como elementos essenciais (Godinho *et al.*, 2016).

O termo "treinamento" é amplamente utilizado em diversas áreas científicas, sendo caracterizado como um processo repetitivo e sistemático composto por exercícios progressivos destinados a aprimorar as funções fisiológicas para melhorar a saúde ou o desempenho no esporte. É uma atividade física consistente e crônica com o propósito de aperfeiçoar o

desempenho, dividindo-se didaticamente em quatro grandes eixos: avaliação do treinamento, controle do treinamento, modelos de organização da carga de treinamento e desenvolvimento das capacidades motoras (Mazini Filho *et al.*, 2012).

Profissionais envolvidos no treinamento físico, especialmente no contexto militar, enfrentam o desafio de motivar os praticantes a adotarem um estilo de vida fisicamente ativo ao longo de suas vidas. Tanto no Exército Brasileiro quanto na Polícia Militar do Estado, a preocupação com o treinamento físico é evidente, focando nos aspectos operacionais da tropa e na saúde dos integrantes das Forças Armadas. Na Polícia Militar, o Manual de Educação Física aborda o Treinamento Físico Policial Militar, proporcionando informações essenciais para a prática da educação física, com o intuito de preservar a saúde do profissional e desenvolver as qualidades físicas necessárias ao cumprimento das atividades policiais (Lemes *et al.*, 2014).

No âmbito da Polícia Militar, Godinho *et al.* (2016) afirma que onde as demandas são diversas e muitas vezes imprevisíveis, a ênfase no treinamento físico é uma ferramenta essencial para garantir que os profissionais estejam preparados para responder a uma ampla gama de situações. A revisão constante das práticas de treinamento, alinhada com as diretrizes estabelecidas no Manual de Educação Física, permite uma adaptação contínua às mudanças nas demandas operacionais e nas descobertas científicas relacionadas ao condicionamento físico.

Para Ferraz (2016) a motivação intrínseca e a conscientização sobre os benefícios pessoais e profissionais do treinamento físico são consideradas aspectos fundamentais. Instrutores e líderes desempenham um papel vital, não apenas demonstrando fisicamente as práticas, mas também promovendo uma cultura que valoriza a saúde e o condicionamento físico como pilares essenciais para o desempenho eficaz nas atividades militares.

Nesse sentido, a visão abrangente do treinamento físico militar vai além da mera preparação para situações de combate; ela abraça a ideia de que militares bem treinados não só são mais eficientes em suas funções operacionais, mas também desfrutam de uma melhor qualidade de vida ao longo de suas carreiras e após a aposentadoria. A evolução constante dessas práticas, respaldada por uma compreensão profunda das necessidades físicas e operacionais, é importante para manter as Forças Armadas e as instituições policiais em constante prontidão e adaptação às demandas em constante mudança (Rodrigues *et al.*, 2020).

3 METODOLOGIA

Este estudo adotará uma abordagem de pesquisa comparativa, visando analisar e comparar os manuais de treinamento de preparo físico da Polícia Militar de Goiás e da Polícia Militar do Distrito Federal. A pesquisa será caracterizada como descritiva, buscando identificar similaridades, diferenças e oportunidades de aprimoramento nas abordagens adotadas por ambas as instituições.

A pesquisa será conduzida nos respectivos órgãos das Polícias Militares de Goiás e do Distrito Federal, onde os manuais de treinamento de preparo físico estarão disponíveis para análise.

A população-alvo consistirá nos manuais de treinamento de preparo físico da Polícia Militar de Goiás e da Polícia Militar do Distrito Federal. A amostra será composta por uma seleção representativa desses manuais, garantindo abrangência e relevância para a análise comparativa.

Os critérios para inclusão nesta pesquisa abrangem manuais de treinamento de preparo físico provenientes da Polícia Militar de Goiás e da Polícia Militar do Distrito Federal. Além disso, é essencial que esses documentos estejam atualizados, refletindo as diretrizes vigentes para o treinamento físico.

Por outro lado, serão excluídos manuais que estejam desatualizados, não representando as práticas contemporâneas. Da mesma forma, documentos que não estejam diretamente relacionados ao preparo físico dos profissionais de segurança serão excluídos da análise. Este conjunto de critérios visa assegurar que a amostra selecionada seja representativa e relevante para a análise comparativa proposta na pesquisa.

Os instrumentos de coleta de dados incluirão uma ficha de análise, elaborada com base nos objetivos específicos da pesquisa. Essa ficha abrangerá categorias como estratégias de treinamento, métodos de avaliação física, diretrizes para o desenvolvimento físico, entre outras.

A coleta de dados será realizada por meio de leitura minuciosa e análise dos manuais de treinamento. Serão preenchidas as fichas de análise conforme as informações relevantes encontradas nos documentos. Além disso, poderá haver a contextualização de informações práticas, como relatórios de treinamento, para compreender a implementação efetiva das diretrizes.

Os dados coletados serão processados e analisados de forma qualitativa. Será realizada uma análise comparativa, identificando tendências, padrões e discrepâncias entre os manuais. A síntese analítica destacará aspectos significativos, contribuindo para uma compreensão abrangente das estratégias de preparo físico adotadas por ambas as instituições. A interpretação dos resultados será embasada nos objetivos específicos e nas questões de pesquisa, fornecendo

resultados valiosos para o aprimoramento das políticas de preparo físico nas Polícias Militares de Goiás e do Distrito Federal.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise comparativa entre o Manual de Treinamento Físico da Polícia Militar de Goiás (PMGO - 2023) e o Manual de Instrução Geral de Preparo Físico para Transformação em Policial Militar da Polícia Militar do Distrito Federal (PMDF - 2023) revela nuances distintas, mas também pontos convergentes nas abordagens adotadas por ambas as instituições.

Tabela 1: Quadro comparativo dos manuais de treinamento físico das polícias militares GO e DF

Aspecto	PM Goiás	PM Distrito Federal
Data de Emissão/Atualização	2023	2023
Responsável pela Elaboração	Diretoria de Ensino e Pesquisa	Comando-Geral
Público-alvo	Policiais Militares e Candidatos	Candidatos e Curso de Formação de Soldados
Objetivos Gerais	Preparar para o TAF, desenvolver capacidades físicas e promover saúde	Preparar para o TAF, desenvolver capacidades físicas, promover saúde e bem-estar
Estrutura do Treinamento	Fases de Adaptação, Desenvolvimento e Aperfeiçoamento	Não definido
Componentes do Treinamento	Aeróbico, força, flexibilidade e habilidades específicas	Força, cardiorrespiratório, flexibilidade e habilidades específicas
Orientação e Segurança	Instruções detalhadas, ilustrações e fotos	Explicações detalhadas e ilustrações
Avaliação e Monitoramento	Testes de aptidão física e avaliações periódicas	Teste de aptidão física, avaliação da composição corporal e flexibilidade
Adaptabilidade	Possível adaptação às necessidades individuais	Treinamento individualizado e progressivo
Recursos Adicionais	Tabelas de exercícios, planilhas e links para vídeos	Orientação nutricional e acompanhamento médico/fisioterapêutico
Pontos Positivos	Abordagem abrangente, conteúdo estruturado, ênfase na segurança e recursos adicionais	Abordagem completa, foco na prevenção de lesões e contextualização prática
Pontos a Melhorar	Mais exemplos de exercícios, progressão do treinamento e materiais em formato digital	Mais exemplos de exercícios e progressão do treinamento

Fonte: O Autor (2024).

De acordo com a tabela 1, o Manual da PMGO, destaca-se a *estruturação* cuidadosa do programa, apresentando fases de Adaptação, Desenvolvimento e Aperfeiçoamento, o que reflete uma progressão coerente no treinamento físico. A *diversidade de componentes*, incluindo treinamento aeróbico, de força, flexibilidade e habilidades específicas, contribui para uma abordagem holística na preparação dos policiais. Além disso, a clareza nas instruções e a ênfase na segurança, evidenciada por ilustrações detalhadas, promovem a execução adequada dos exercícios. Contudo, sugere-se a inclusão de mais exemplos de exercícios e informações sobre a progressão do treinamento, aspectos que poderiam enriquecer ainda mais o material.

No que tange ao Manual da PMDF, a ênfase no treinamento para o concurso da instituição e o Curso de Formação de Soldados (CFS) é uma particularidade, revelando uma orientação mais voltada para candidatos em processo seletivo. A abordagem abrangente abarca estratégias diversas, desde treinamento de força até habilidades específicas como treinamento de defesa pessoal e de tiro. A avaliação física, com critérios bem definidos e métodos variados, destaca-se, corroborando a revisão teórica que enfatiza a importância da avaliação no contexto policial. A contextualização prática, embasada em estudos científicos e experiência de profissionais, adiciona robustez ao manual, reforçando sua relevância. A implementação prática nos cursos de formação e na manutenção da forma física pelos policiais realça a efetividade do manual no contexto operacional.

Ambos os manuais demonstram esforços significativos na orientação do treinamento físico para os profissionais de segurança, cada um com suas particularidades. A PMGO destaca-se pela estrutura progressiva e abordagem abrangente, enquanto a PMDF evidencia uma orientação mais específica para processos seletivos, com uma variedade de estratégias de treinamento e uma ênfase marcante na avaliação física.

Ao explorar diferentes aspectos, como objetivos, frequência, faixa etária, gênero, componentes dos testes, critérios de aprovação, pontos positivos e pontos a melhorar, é possível obter uma compreensão mais aprofundada das abordagens adotadas por cada instituição.

Tabela 2: Aspectos gerais

Aspecto	PM Goiás	PM Distrito Federal	Divergências
Objetivo	Avaliar aptidão física para ingresso e permanência na carreira	Avaliar aptidão física para ingresso na carreira	
Frequência	Anual	Anual	
Idade	18 a 30 anos	18 a 35 anos	PMDF aceita até 35 anos

Sexo	Tabelas específicas para homens e mulheres	Tabelas específicas para homens e mulheres	
Componentes	- Corrida de 12 minutos - Flexão de braço - Barra fixa (homens) / Suspensão na barra fixa (mulheres) – Abdominal	- Teste de Barra Fixa (homens) / Teste Estático de Barra (mulheres) - Flexão Abdominal - Corrida de 12 minutos - Natação	- PMDF inclui teste de natação. - PM Goiás não exige suspensão de barra fixa para mulheres.
Crítérios de Aprovação	Pontuação mínima em cada componente	Pontuação mínima em cada componente	
Pontos Positivos	- Tabela de pontuação por idade e sexo	- Tabela de pontuação por idade e sexo	
Pontos a Melhorar	- Não há detalhes sobre a progressão do treinamento	- Não há detalhes sobre a progressão do treinamento	

Fonte: O Autor (2024).

A tabela 2 trabalha em relação aos objetivos, a PMGO direciona sua avaliação não apenas para o ingresso, mas também para a permanência na carreira policial, enquanto a PMDF concentra-se exclusivamente na admissão de novos membros. Essa distinção aponta para diferentes perspectivas sobre a importância contínua da aptidão física ao longo da carreira que em sua atividade requer manutenção do condicionamento físico para um melhor desempenho em situações de estresse o qual o policial militar é submetido. Torna-se imprescindível a importância do bom preparo do agente ao longo da carreira pois sua função está vinculada a situações de risco, violência, garantir a ordem social e a proteção das pessoas (Oliveira *et al.*, 2018). Assim, percebe-se uma preocupação maior da PMDF com o processo seletivo dos candidatos na instituição.

A frequência anual da avaliação em ambas as polícias sugere um comprometimento compartilhado com a manutenção do condicionamento físico dos profissionais, garantindo que estejam aptos a desempenhar suas funções de maneira eficaz ao longo da carreira policial militar, pois a aptidão física em boas condições torna o indivíduo apto a realizar as tarefas da sua profissão com energia e vigor (Favacho, 2012).

A faixa etária estabelecida pela PMDF, permitindo a participação de candidatos até os 35 anos, contrasta com a restrição da PMGO aos 30 anos. Essa diferença pode refletir diferentes abordagens na aceitação de profissionais com experiências diversas ou na adaptação às mudanças demográficas.

No aspecto de gênero, ambas as instituições adotam tabelas específicas para homens e mulheres, reconhecendo a necessidade de critérios diferenciados. Entretanto, a inclusão do teste de natação pela PMDF e a ausência da exigência de barra fixa para mulheres pela PMGO destacam variações nas ênfases dadas a determinados componentes físicos.

As sugestões de melhoria apontadas para o manual da PMGO e a ênfase em exemplos práticos e embasamento científico para o manual da PMDF poderiam ser consideradas para aprimorar ainda mais esses materiais essenciais para o desenvolvimento físico e bem-estar dos policiais.

A análise detalhada dos critérios de pontuação mínima nos testes físicos para as Polícias Militares de Goiás (PMGO) e do Distrito Federal (PMDf) revela nuances importantes, evidenciando diferenças específicas nas exigências para homens e mulheres, bem como variações entre as instituições.

Tabela 3: Pontuação

Pontuação Mínima	PM Goiás	PM Distrito Federal	Divergências
Corrida (12 min)			
Homens (18-29 anos)	2.400 metros	2.600 metros	PMDf exige 200 metros a mais
Mulheres (18-29 anos)	2.000 metros	2.100 metros	PMDf exige 100 metros a mais
Flexão de Braço			
Homens (18-29 anos)	40 repetições	41 repetições	
Mulheres (18-29 anos)	35 repetições	35 repetições	
Barra Fixa/Suspensão			
Homens (18-29 anos)	8 repetições	8 repetições	
Mulheres (18-29 anos)	20 segundos	20 segundos de suspensão	PMDf exige suspensão
Abdominal			
Homens (18-29 anos)	41 repetições	41 repetições	
Mulheres (18-29 anos)	35 repetições	35 repetições	
Natação (50m)			
Homens (18-29 anos)	Tempo livre	1 minuto	
Mulheres (18-29 anos)	Tempo livre	1 minuto e 10 segundos	

Fonte: O Autor (2024).

Conforme apresentado na tabela 3, no teste de corrida de 12 minutos a PMDF estabelece distâncias maiores tanto para homens quanto para mulheres, exigindo 200 metros a

mais para homens e 100 metros a mais para mulheres em comparação com a PMGO. Essa diferença indica uma abordagem mais rigorosa no teste de resistência aeróbica pela PMDF, destacando um nível mais elevado de exigência para a aptidão cardiovascular a qual é fundamental para um melhor desempenho da atividade que a rotina militar exige. O Manual de Campanha de Treinamento Físico Militar EB20-MC-10350 do Exército Brasileiro aborda a importância da atividade física aeróbica anterior as missões que exigem o desgaste físico do militar, pois aqueles preparados fisicamente estão mais aptos para suportarem o estresse debilitante do combate (Brasil, 2015).

Na flexão de braço, barra fixa/suspensão e abdominal, os critérios são parecidos para ambas as polícias, sugerindo uma consistência na avaliação da força muscular e resistência. No entanto, a PMDF inclui a exigência de suspensão na barra fixa para mulheres, enquanto a PMGO não faz essa distinção. Essa variação pode refletir diferentes ênfases nas capacidades físicas consideradas essenciais para cada instituição.

No teste de natação de 50 metros, as polícias estabelecem critérios diferentes para a avaliação, pois a PMGO não exige tempo mínimo para o candidato realizar o trajeto de 50m, diferente da PMDF que prevê que os candidatos do sexo masculino realizem o teste com um tempo máximo de 1 minuto, e 1 minuto e 10 segundos para mulheres em comparação com a PMGO. Essa diferença pode estar relacionada às expectativas específicas de desempenho aquático consideradas necessárias para a função policial no Distrito Federal, indicando uma preocupação maior em relação a Polícia Militar de Goiás.

Em termos gerais, enquanto há semelhanças nas pontuações mínimas entre as duas instituições, as discrepâncias identificadas sugerem diferentes abordagens na avaliação da aptidão física. A PMDF demonstra uma abordagem mais rigorosa em alguns componentes, indicando uma ênfase específica em certos aspectos do condicionamento físico. Essas distinções ressaltam a importância de considerar as demandas específicas de cada contexto operacional ao estabelecer critérios para avaliação física, garantindo que estejam alinhados com as exigências reais da profissão policial.

No contexto dos objetivos estabelecidos, que visavam identificar similaridades, diferenças e oportunidades de aprimoramento nos manuais de treinamento, as análises revelaram características distintas, mas também convergentes, entre os dois documentos. A abordagem comparativa permitiu uma compreensão mais aprofundada das estratégias de treinamento físico empregadas, bem como a avaliação de aspectos como estrutura, conteúdo, orientação, avaliação e contextualização prática.

Em relação ao problema de pesquisa que indagava sobre como as políticas de preparo físico nas Polícias Militares de Goiás e do Distrito Federal poderiam ser aprimoradas, os resultados sugerem pontos específicos para consideração. O Manual de Treinamento Físico da PMGO, embora bem estruturado, poderia se beneficiar de uma maior diversidade de exemplos práticos de exercícios e informações mais detalhadas sobre a progressão do treinamento. Já o Manual da PMDF, com sua ênfase em estratégias diversas e avaliação física abrangente, destaca-se como um guia robusto, mas poderia considerar uma maior ênfase na progressão individualizada e oferecer mais recursos práticos aos policiais.

Portanto, ambos os manuais têm seus méritos, cada um atendendo a propósitos específicos e refletindo as particularidades de suas respectivas instituições. As oportunidades de aprimoramento identificadas não invalidam a qualidade geral dos documentos, mas sim apontam para áreas específicas que podem ser refinadas para otimizar ainda mais os benefícios do treinamento físico para os policiais.

5 CONCLUSÃO

O estudo comparativo realizado entre os manuais de treinamento físico das Polícias Militares de Goiás (PMGO) e do Distrito Federal (PMDF) avaliou aspectos como estrutura, conteúdo, objetivos e critérios de avaliação, sendo possível identificar nuances distintas, bem como pontos convergentes, nos documentos analisados.

Os resultados revelaram que, embora os manuais apresentem características específicas e atendam a propósitos distintos, ambos têm méritos significativos. A PMGO destaca-se pela sua estrutura progressiva e abordagem abrangente, enquanto a PMDF demonstra uma orientação mais específica para o processo seletivo de novos membros, com uma variedade de estratégias de treinamento.

Além disso, foram identificadas oportunidades de aprimoramento em ambos os manuais. Sugestões específicas foram feitas para cada instituição, visando melhorar aspectos como diversidade de exemplos práticos de exercícios, informações detalhadas sobre a progressão do treinamento e ênfase na contextualização prática e embasamento científico.

As análises dos critérios de pontuação mínima nos testes físicos também ressaltaram diferenças específicas nas exigências para homens e mulheres, destacando diferentes abordagens na avaliação da aptidão física e refletindo as demandas específicas de cada contexto operacional como por exemplo uma cobrança maior em relação a resistência cardiorrespiratória na PMDF.

Diante do exposto, ao considerar as sugestões de melhorias identificadas e manter um diálogo contínuo entre as instituições, é possível otimizar ainda mais os benefícios do treinamento físico para os policiais, garantindo que estejam adequadamente condicionados fisicamente e mentalmente para desempenhar suas funções operacionais com eficácia e segurança.

A partir do nosso estudo, sugere-se que futuras abordagens possam aprofundar o conhecimento sobre o preparo físico de profissionais de segurança pública, investigando áreas específicas, ampliando o escopo da pesquisa, buscando novas metodologias de abordagens, disseminando os resultados e promovendo políticas públicas.

REFERÊNCIAS

BITTNER, Egon. **Aspectos do trabalho policial**. 2.ed. Edusp: São Paulo, 2003.

BRASIL, Ministério da Defesa, Exército Brasileiro. **Manual de Campanha Treinamento Físico Militar EB20-MC-10.350**. 4. Ed. Brasília, DF, 2015.

BRASIL. Estado de Goiás. Polícia Militar. Comando-Geral. **Portaria nº 42/2008 – PM/1**. Estabelece normas e condições para o Teste de Avaliação Física. Goiânia, 10 de outubro de 2008.

FAVACHO, Felipe Barbosa. **Aptidão Física Relacionada À Saúde De Policiais Militares**. Belém-PA: UEPA, 2012.

FERRAZ, Almir de França. Programa de treinamento físico policial militar com foco institucional. **Homens do Mato-Revista Científica de Pesquisa em Segurança Pública**, v. 16, n. 1, 2016.

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.

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

LEMES, Brunno et al. Treinamento físico militar modifica parâmetros antropométricos e funcionais. **Conscientiae saúde**, v. 13, n. 1, p. 31-38, 2014.

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.

OLIVEIRA, Lara Rodrigues; CLEMENTE, Ana Gabriela Maia; LAUREANO, Ludmilla Guillarducci; EVANGELISTA, Patrícia Gonçalves; AMARAL, Waldemar Naves. A Importância Da Atividade Física Para A Policia Militar. **Revista Brasileira Militar De Ciências**, março de 2018, p. 29-32.

POLÍCIA MILITAR DO DISTRITO FEDERAL. **Plano Estratégico 2011-2021**. 3. ed., rev. e atual. Brasília, DF: PMDF, mar. 2020b. Disponível em: http://www.pmdf.df.gov.br/images/2021/PDF/SISTEMA_DE_GESTAO ESTRATEGICA.pdf. Acesso em: 30 nov 2023.

RODRIGUES, Gabriela Meira et al. O treinamento físico militar (TFM): benefícios e incidência de lesões. **Revista Liberum accessum**, v. 4, n. 1, p. 21-30, 2020.