



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



PABLO THIAGO BASTOS DE CARVALHO FRERES

**A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA SAÚDE FÍSICA E MENTAL
DO POLICIAL MILITAR NA ATUALIDADE**

GOIÂNIA-GO

2025

PABLO THIAGO BASTOS DE CARVALHO FRERES

**A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA SAÚDE FÍSICA E MENTAL
DO POLICIAL MILITAR NA ATUALIDADE**

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. Ulisses Leonardo Godinho Severiano da Silva.

GOIÂNIA-GO

2025

A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA SAÚDE FÍSICA E MENTAL DO POLICIAL MILITAR NA ATUALIDADE

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL EDUCATION IN THE PHYSICAL AND MENTAL HEALTH OF MILITARY POLICE OFFICERS TODAY

Pablo Thiago Bastos de Carvalho Freres¹

Ulisses Leonardo Godinho Severiano da Silva²

Resumo

O presente trabalho visa analisar a educação física na promoção da saúde física e mental do policial militar, considerando os desafios da atividade policial, marcada por riscos constantes, estresse elevado e exigências físicas e psicológicas contínuas. A pesquisa partiu do problema central: qual é a relevância da prática regular de atividades físicas para a qualidade de vida e o desempenho profissional do policial militar na atualidade, e de que forma sua efetiva implementação pode contribuir para a prevenção de doenças e o fortalecimento da saúde ocupacional. Adotou-se metodologia qualitativa, de caráter descritivo e comparativo, com base em análise documental e revisão bibliográfica, tomando como referência as práticas desenvolvidas na Polícia Militar do Estado de Goiás (PMGO) e na Polícia Militar de Minas Gerais (PMMG). A investigação evidenciou que ambas as corporações reconhecem a importância da educação física para a saúde do efetivo, apresentando iniciativas relevantes nesse campo. Conclui-se que a educação física representa ferramenta estratégica de promoção da saúde integral, contribuindo para a valorização do policial militar, a redução de adoecimentos e a melhoria dos serviços prestados à sociedade.

Palavras-chave: Educação Física; Saúde Ocupacional; Bem-Estar; Polícia Militar.

Abstract

This study aims to analyze of physical education in promoting the physical and mental health of military police officers, considering the challenges of policing, characterized by constant risks, high stress, and continuous physical and psychological demands. The research began with the central question: what is the relevance of regular physical activity for the quality of life and professional performance of military police officers today, and how its effective implementation can contribute to disease prevention and the strengthening of occupational health. A qualitative, descriptive, and comparative methodology was adopted, based on document analysis and a literature review, taking as a reference the practices developed in the Military Police of the State of Goiás (PMGO) and the Military Police of Minas Gerais (PMMG). The investigation demonstrated that both forces recognize the importance of physical education for the health of their personnel and present relevant initiatives in this area. The conclusion is that physical education represents a strategic tool for promoting comprehensive health, contributing to the valorization of military police officers, reducing illness, and improving services provided to society.

Keywords: Physical Education; Occupational Health; Well-being; Military Police.

¹ Aluno do Curso de Formação de Praças – 2ª Turma/2025, Especialização em Polícia e Segurança Pública do Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás, email: pablothiago93@gmail.com. Telefone: (61) 99616-9451.

² Orientador. Professor da Especialização em Polícia e Segurança Pública do Comando da Academia de Polícia Militar. Bacharel em Direito e Especialista em Gestão de Polícia Ostensiva. Email: ulisses.godinho93@gmail.com. Telefone: (61) 99844-4266.

1 INTRODUÇÃO

A atuação do policial militar como agente da ordem pública envolve desafios complexos, que exigem não apenas preparo técnico, mas também condições físicas e psicológicas adequadas, conforme assegurado pela Constituição Federal de 1988. Para que esse profissional desempenhe suas funções de forma eficaz, é essencial cuidar de sua saúde e bem-estar. Nesse sentido, a educação física escolar surge como uma política pública estratégica, não apenas voltada ao condicionamento físico, mas também promotora de saúde, qualidade de vida e valorização da dignidade humana, conforme os princípios estabelecidos no artigo 1º, inciso III, da mesma Constituição.

A prática regular de atividades físicas nas organizações militares não é apenas uma questão de desempenho, mas um direito social garantido pelo artigo 6º da Constituição, que reconhece a saúde como um dos pilares da proteção social dos cidadãos, incluindo os servidores públicos, como os policiais militares. Dada à natureza das atividades da Polícia Militar, que envolve altos níveis de estresse e risco, o Estado deve assegurar a integridade física e mental desses profissionais.

Legalmente, o Estado tem um papel claro na saúde, conforme o artigo 196 da Constituição, que afirma que a saúde é um direito de todos e uma obrigação do Estado. Para isso, são necessárias políticas sociais e econômicas que reduzam os riscos de doenças e melhorem o acesso a serviços de saúde. Assim, a educação física dos policiais é uma obrigação constitucional, que visa garantir não apenas condições mínimas para o trabalho, mas também a saúde e dignidade dos servidores e da comunidade que atendem.

A relevância deste estudo está na necessidade de aprimorar as diretrizes e normas voltadas para a saúde dos trabalhadores da segurança pública, especialmente da Polícia Militar do Estado de Goiás. Embora existam leis que reconheçam a importância do condicionamento físico para a atividade policial, ainda falta um sistema estruturado e contínuo para a prática de esportes, o que é fundamental para garantir a saúde física e mental dos militares. A ausência dessas ações pode levar a um aumento no número de licenças médicas e ao surgimento de doenças ocupacionais e distúrbios psicológicos, como estresse pós-traumático, ansiedade, depressão e síndrome de *burnout*.

Nesse cenário, torna-se indispensável compreender de que forma a educação física, enquanto política de saúde ocupacional pode contribuir para a melhoria da qualidade de vida desses profissionais, prevenção de doenças e promoção do equilíbrio mental, refletindo diretamente na eficiência da atuação policial. Diante desse contexto, formula-se o seguinte

problema de pesquisa: Qual é a importância da educação física para a saúde física e mental do policial militar na atualidade, e como sua efetiva implementação pode contribuir para o desempenho profissional e a prevenção de doenças?.

A resposta a esse questionamento exige não apenas a análise dos impactos da atividade física no desempenho funcional, mas também a avaliação das consequências da ausência de políticas preventivas na saúde do efetivo e nos resultados institucionais. Assim, este trabalho tem como objetivo geral analisar a importância da educação física como instrumento de promoção da saúde integral, abrangendo os aspectos físicos e mentais na atualidade, considerando os aspectos normativos, institucionais e operacionais. Como objetivos específicos, busca-se: investigar os principais problemas de saúde enfrentados pelos policiais militares; identificar os benefícios da atividade física na prevenção de doenças e transtornos psicológicos; e avaliar os programas existentes na Polícia Militares voltados à promoção da saúde, propondo melhorias para sua efetividade.

Portanto, a presente pesquisa justifica-se pela necessidade concreta de fomentar práticas sustentáveis que integrem saúde física, equilíbrio mental e desempenho funcional. A adoção de políticas públicas internas que reconheçam a educação física como elemento essencial à saúde ocupacional dos policiais militares cumpre não apenas os preceitos constitucionais de proteção à saúde e à dignidade da pessoa humana, mas também reflete diretamente na qualidade dos serviços prestados à sociedade e na valorização dos profissionais da segurança pública.

A pesquisa adota uma abordagem qualitativa, com caráter descritivo e comparativo, voltada à análise das práticas institucionais de promoção da saúde física e mental nas Polícias Militares de Goiás e Minas Gerais. A metodologia baseia-se na análise de documentos oficiais das corporações, complementada por revisão bibliográfica. Os dados são organizados por categorias temáticas e comparados com base em critérios previamente definidos, permitindo identificar padrões, diferenças e lacunas nas ações desenvolvidas pelas instituições.

2 REVISÃO TEÓRICA

A ação da polícia militar exige não apenas preparo físico e mental, mas também estabilidade emocional e imediatismo de reflexos em situações arriscadas, tensas e de enfrentamento ao crime. Nessa perspectiva, destaca-se a importância da Educação Física no treinamento, cuidado com a saúde e manutenção e preservação da capacidade funcional dos policiais militares. O objetivo desta abordagem teórica, baseada na literatura, é fornecer uma

análise do efeito geral do desempenho regular de atividade física nos membros da corporação para a atividade profissional dentro da empresa e seu bem-estar.

A saúde do policial é função do nível de forças físicas, da dureza do trabalho operacional e do estresse no trabalho. Entretanto, hábitos saudáveis não são seguidos, e a carga de estágio e atividade física não são seguidas continuamente, o que tem permitido a amplificação da obesidade, sedentarismo, hipertensão, distúrbios do sono, ansiedade e diagnóstico depressivo nos militares. Isso degrada não apenas a qualidade de vida do policial, mas sua segurança pessoal, resistência funcional e operacional e eficácia (Ferreira Neto, 2021). A prática da educação física se apresenta como um recurso preventivo e curativo significativo nas corporações militares, pois atende, bem equilibrado em termos motores e psíquicos nos agentes públicos.

O exercício físico regular é benéfico para as respostas do corpo a situações de alta demanda, bem como para o estresse, ansiedade e depressão, pois induz um fortalecimento na resistência muscular, cardiovascular e mental. Pesquisas mostram que o treinamento físico contínuo promove a liberação de neurotransmissores diretamente relacionados ao bem-estar, levando a efeitos positivos tanto para a saúde quanto para a força da união entre os membros da corporação (Rezende, 2016).

2.1 A importância da educação física na polícia militar

Policiais militares, embora exerçam funções que demandam elevado nível de aptidão física, frequentemente apresentam indicadores preocupantes relacionados ao sedentarismo, ao excesso de peso e à prevalência de doenças crônicas não transmissíveis. Menezes et al. (2022), em estudo realizado com policiais militares do Estado do Rio de Janeiro, constataram que 77,7% dos participantes estavam com sobrepeso ou obesidade e 44,4% eram considerados sedentários. Além disso, mais da metade dos avaliados foi classificada como inapta no teste de resistência aeróbica conhecido como teste de Cooper, evidenciando um condicionamento físico geral insuficiente para as exigências da atividade policial.

Resultados semelhantes foram observados por Silva et al. (2023), cuja pesquisa revelou que, entre 912 policiais militares avaliados, 68% apresentavam sobrepeso ou obesidade e 5,3% foram diagnosticados com hipertensão arterial. Os autores atribuem esses índices, em grande medida, ao processo de envelhecimento e à ausência de políticas institucionais voltadas à promoção da saúde dentro das corporações.

A prática constante de exercícios físicos é reconhecida como elemento essencial na prevenção e no controle de distúrbios relacionados ao excesso de peso e a doenças metabólicas, como obesidade, diabetes tipo 2 e enfermidades cardiovasculares. Segundo Lima dos Santos et al. (2018), programas organizados de treinamento físico influenciam positivamente no equilíbrio do perfil lipídico, na regulação da glicemia, na redução da circunferência abdominal e na melhora da função respiratória entre profissionais da segurança pública. Atividades como musculação e treinamento funcional, por sua vez, fortalecem a musculatura e os ossos, minimizando o risco de lesões osteomusculares e favorecendo maior autonomia física no desempenho das funções policiais.

Ainda de acordo com os autores, patologias crônicas como hipertensão arterial, obesidade e diabetes tipo 2 apresentam alta incidência entre servidores da segurança pública, comprometendo diretamente tanto a saúde global quanto a capacidade operacional desses profissionais. Sousa e Nunes (2021) destacam que tais condições estão diretamente relacionadas ao sedentarismo, à alimentação inadequada e ao estresse crônico, elementos frequentemente presentes na rotina do policial militar.

A prática de atividades físicas de intensidade moderada a vigorosa, realizada pelo menos cinco vezes por semana, promove benefícios clínicos relevantes, tais como a redução da pressão arterial sistêmica, a melhora da sensibilidade à insulina e o controle efetivo do peso corporal (Esteves *et al.*, 2022). Complementarmente, Rezende et al. (2016) assinalam que o aumento do gasto energético diário, por meio da prática de exercícios físicos regulares, está associado à diminuição da incidência de doenças metabólicas e cardiovasculares.

Conforme apontam Castro e Pereira (2007), embora inicialmente as atividades físicas fossem obrigatórias na Polícia Militar de Goiás (PMGO), ao longo do tempo a instituição passou a concentrar-se prioritariamente nas técnicas operacionais, o que resultou em uma menor valorização da Educação Física dentro da corporação. Os autores destacam que “apenas uma pequena parcela do efetivo policial militar se preocupa com a prática de educação física e quando o faz, é no seu horário de folga”.

Ressalta-se que a Norma de Procedimento da Corporação Interna - NPCI de 2003/2004, estabelecia a obrigatoriedade da realização de atividades físicas duas vezes por semana (terças e quintas-feiras, das 07h30 às 09h00). Entretanto, essa norma foi progressivamente descontinuada nas unidades operacionais, evidenciando a necessidade de retomar e fortalecer programas regulares de Educação Física na PMGO como parte integrante do preparo físico e da prevenção à saúde dos policiais militares.

Diante desse cenário, a inserção de programas contínuos de Educação Física nas rotinas institucionais da Polícia Militar não apenas contribui para a melhoria do desempenho físico e funcional do efetivo, como também atua preventivamente na redução de afastamentos por motivos de saúde, reforçando a prontidão, a resistência física e a capacidade de resposta da tropa às exigências próprias da atividade policial.

2.2 A saúde física e mental do policial militar

A atividade policial está intrinsecamente associada à exposição contínua a situações de elevado estresse, sendo frequentemente correlacionada a índices elevados de ansiedade, depressão e demais transtornos mentais comuns. As exigências da profissão como o enfrentamento da violência urbana, a imprevisibilidade das ocorrências, a responsabilidade pelo porte de arma e a pressão institucional por resultados imediatos colocam o policial militar em uma condição de vulnerabilidade física e psíquica. Somam-se a isso a carga horária excessiva, os plantões noturnos, as escalas irregulares e a dificuldade de conciliar as esferas profissional e familiar, fatores que intensificam o quadro de adoecimento emocional da tropa (Ferreira Neto, 2021).

O estresse ocupacional constitui, segundo diversos estudos, uma constante nas corporações militares, podendo manifestar-se de forma aguda ou crônica. Tal condição é agravada pelo acúmulo de funções administrativas e operacionais, pela recorrente exposição a situações de risco e, sobretudo, pela ausência de políticas institucionais sistematizadas voltadas à promoção da saúde mental dos profissionais da segurança pública. Silva et al. (2023), ao analisarem a saúde psíquica dos policiais militares, identificaram alta prevalência de sintomas de estresse, ansiedade e depressão, com destaque para as mulheres policiais, que frequentemente enfrentam dupla jornada de trabalho no serviço público e no ambiente doméstico acumulando os papéis de servidoras, mães e esposas.

Outro fator crítico reside na natureza desgastante e imprevisível da rotina policial, que compromete a adoção de hábitos saudáveis, como a prática regular de exercícios físicos, a alimentação equilibrada e o sono reparador. A carência desses elementos impacta negativamente o condicionamento físico, favorecendo o desequilíbrio emocional e comprometendo a capacidade de resposta funcional diante das adversidades do serviço. Rezende (2016) ressalta que a prática de atividades físicas exerce efeito protetor contra os transtornos mentais comuns, ao atuar sobre o eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (HPA), promovendo a regulação da produção de cortisol, hormônio diretamente associado ao estresse.

Além disso, a atividade física induz a liberação de endorfinas e serotonina, neurotransmissores vinculados ao bem-estar, à estabilidade emocional e à sensação de prazer.

A prática sistemática de Educação Física também contribui para o fortalecimento da autoestima, a melhoria da imagem corporal, o desenvolvimento da resiliência e a ampliação da capacidade de socialização. Em âmbito institucional, programas de treinamento físico bem estruturados fomentam uma cultura organizacional pautada no cuidado coletivo, em que o policial é estimulado a preservar sua própria saúde e a desenvolver vínculos de apoio mútuo com os colegas de farda, promovendo sentimento de pertencimento à corporação. Diante desse panorama, torna-se evidente que os impactos da carga de trabalho, da rotina operacional e do estresse ocupacional sobre a saúde física e mental dos policiais são expressivos.

2.3 Programas de educação física em instituições militares

A educação física, quando incorporada de forma sistemática às instituições militares, transcende a mera exigência de cumprimento de testes físicos periódicos, consolidando-se como uma ferramenta estratégica para a promoção da saúde, o aprimoramento do desempenho funcional e a prevenção de afastamentos por doenças físicas e mentais. Em diversas corporações policiais, programas organizados de atividade física vêm sendo implementados com o objetivo de assegurar o preparo físico contínuo dos militares, além de fomentar o equilíbrio psicológico e a coesão institucional (Rezende, 2016; Ferreira Neto, 2021).

Um exemplo relevante é o Programa de Condicionamento Físico Militar, implementado no Batalhão de Choque da Polícia Militar do Estado de São Paulo. Essa iniciativa prevê a realização de treinamentos supervisionados três vezes por semana, com avaliações regulares de resistência aeróbica, força muscular, flexibilidade e composição corporal. Os resultados obtidos com o programa demonstram melhora significativa na aptidão física dos participantes, redução dos índices de absenteísmo por motivos de saúde e melhora perceptível na autoestima e no humor dos policiais envolvidos (Ferreira Neto, 2021).

Na Polícia Militar do Distrito Federal (PMDF), destaca-se o projeto Espaço de Redução de Estresse, que oferece aos policiais atividades físicas durante o expediente, como yoga, alongamento e treinamento funcional. Mais do que uma ação voltada à saúde física, o projeto funciona como uma estratégia institucional de enfrentamento ao estresse ocupacional e à síndrome de *burnout*. Dados preliminares indicam redução dos níveis de ansiedade relatados pelos participantes e melhoria na convivência interpessoal nos batalhões.

Segundo Viana (2025), a Polícia Militar do Estado de Goiás (PMGO) conta com o Centro de Saúde Integral do Policial Militar (CSIPM), que desempenha papel estratégico na promoção da saúde física e mental dos policiais militares em Goiás, por meio de ações integradas que envolvem avaliação médica, nutricional, psicológica e física, além de programas preventivos e acompanhamento contínuo da qualidade de vida dos profissionais da segurança pública.

Outro exemplo exitoso é o Programa de Avaliação Física e Saúde (PAFS), instituído pela Polícia Militar de Minas Gerais (PMMG). O programa contempla não apenas a aplicação de testes físicos anuais, mas também o monitoramento de indicadores de saúde, como pressão arterial, colesterol, índice de massa corporal (IMC) e glicemia. Policiais que apresentam alterações clínicas são encaminhados para acompanhamento nutricional, prática supervisionada de atividades físicas e suporte psicológico. A iniciativa resultou em melhor controle dos fatores de risco e redução dos afastamentos por doenças crônicas evitáveis (Menezes *et al.*, 2022).

O condicionamento físico constitui requisito essencial para o desempenho eficaz das atribuições operacionais e para a autoproteção dos policiais em situações de risco. Contudo, a manutenção da aptidão física não deve ser encarada como uma exigência pontual restrita a concursos públicos ou avaliações obrigatórias, mas como um processo contínuo, progressivo e adaptado à realidade específica de cada unidade policial. Um bom nível de preparo físico potencializa a capacidade de reação, a velocidade, a força e a resistência dos agentes em contextos como perseguições, imobilizações, resgates e contenções, reduzindo o risco de lesões ocupacionais e elevando os níveis de confiança e disposição diante de situações críticas (Esteves *et al.*, 2022).

Além dos benefícios funcionais, o aprimoramento da aptidão física reflete diretamente na saúde mental dos profissionais. Policiais que mantêm uma rotina ativa relatam menos sintomas de ansiedade e depressão, maior resistência ao estresse e melhor qualidade de vida. Por essa razão, a valorização do condicionamento físico deve ser incorporada como um valor institucional, com incentivo efetivo das chefias, oferta de infraestrutura adequada, profissionais especializados, horários compatíveis com as escalas e reconhecimento aos esforços individuais e coletivos dos integrantes da corporação (Rezende, 2016).

3 METODOLOGIA

Para analisar as práticas institucionais relacionadas à promoção da saúde física e mental nas Polícias Militares de Goiás (PMGO) e Minas Gerais (PMMG), foi adotado um

percurso metodológico de abordagem qualitativa, com ênfase descritiva e comparativa, estruturado em etapas articuladas entre si. O enfoque qualitativo, conforme Minayo (2009), é adequado para a investigação de processos sociais que envolvem significados, valores e ações humanas, especialmente no âmbito institucional. A escolha pela vertente descritiva visa sistematizar e apresentar com profundidade as ações e programas desenvolvidos pelas duas corporações. Já a comparação entre os casos permite identificar convergências, particularidades e lacunas, apoiando-se na lógica da análise entre realidades com funções similares, mas trajetórias e contextos próprios.

O procedimento metodológico inicia-se com o levantamento e seleção de documentos institucionais públicos e acessíveis, tais como planos de ensino, diretrizes curriculares, manuais de formação, normas internas, programas de promoção à saúde e relatórios de gestão das duas corporações policiais. Esses documentos são considerados fontes primárias de análise, por refletirem as orientações oficiais e práticas normatizadas no interior das instituições. Em complemento, realiza-se uma revisão bibliográfica de caráter seletivo, abarcando artigos científicos, dissertações, livros especializados e documentos de organismos como o Ministério da Saúde e a Organização Mundial da Saúde (OMS), a fim de subsidiar a análise com marcos conceituais e dados secundários sobre saúde ocupacional, policiamento ostensivo e educação física institucional.

A análise dos dados será conduzida por meio da técnica de análise temática, conforme proposta por Braun e Clarke (2006), a qual compreende seis fases: familiarização com os dados, geração de códigos iniciais, busca por temas, revisão dos temas, definição e nomeação dos temas e, por fim, elaboração da análise. Essa abordagem será aplicada paralelamente para cada corporação, e os resultados temáticos obtidos serão posteriormente comparados, a partir de categorias previamente definidas: (i) estrutura e conteúdo curricular das atividades físicas; (ii) existência e alcance de programas preventivos de saúde; (iii) indicadores de saúde e bem-estar funcional coletivos ou individuais, se disponíveis.

A etapa comparativa segue os princípios metodológicos da análise qualitativa comparativa (*Qualitative Comparative Analysis – QCA*), conforme descrito por Ragin (1987), que permite cruzar casos com base em condições causais e padrões identificáveis, mesmo em contextos institucionais distintos. A análise se pauta, portanto, em identificar condições que favoreçam ou dificultem a efetividade das práticas de promoção da saúde por meio da educação física.

Caso haja disponibilidade institucional e autorização ética, serão incluídas entrevistas semiestruturadas com profissionais envolvidos nos programas analisados como instrutores,

gestores e policiais participantes com o objetivo de ampliar a compreensão das práticas relatadas nos documentos. As entrevistas, se realizadas, serão conduzidas com base em roteiros orientados pelas categorias analíticas definidas anteriormente. A triangulação entre dados documentais, teóricos e empíricos busca garantir maior profundidade interpretativa e robustez analítica, conforme recomenda Denzin (2006).

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

4.1 ESTRUTURA E CONTEÚDO CURRICULAR DAS ATIVIDADES FÍSICAS

A disciplina de Educação Física Militar está presente em ambas às corporações, mas com finalidades distintas. A PMGO prioriza o desempenho físico com foco no ingresso e manutenção na carreira, enquanto a PMMG estrutura sua disciplina de modo a integrar o cuidado com a saúde ao processo formativo. Tanto a PMGO quanto a PMMG tornam obrigatória a participação nas atividades físicas e a realização dos testes de aptidão (TAF/AFM). No caso da PMGO, o não alcance da nota mínima no TAF pode impedir o acesso a promoções, conforme a Portaria nº 042/2008. Contudo, a ausência de um programa de saúde ocupacional diretamente associado à disciplina na PMGO constitui uma lacuna relevante, especialmente considerando os riscos físicos e psíquicos inerentes à atividade policial.

Na PMGO, a disciplina é ofertada no Curso de Formação de Praças – CFP, com carga horária total de 60 horas-aula, divididas entre momentos teóricos e práticos. O plano curricular aborda conceitos básicos de fisiologia do exercício e práticas voltadas ao desenvolvimento da força, resistência e aptidão aeróbica. A avaliação física é realizada conforme a Portaria nº 042/2008 – PM/1, que estabelece o Teste de Aptidão Física (TAF) como instrumento de avaliação obrigatória, impactando diretamente o acesso a promoções e permanência na carreira.

Apesar de a disciplina ter foco operacional, a PMGO apresenta avanços importantes no campo da saúde institucional, especialmente por meio do Centro de Saúde Integral do Policial Militar (CSIPM). Vinculado ao Hospital do Policial Militar, o CSIPM desenvolve ações preventivas e assistenciais que contemplam exames físicos, atendimentos psicológicos e nutricionais, atividades educativas, e o projeto CSIPM Itinerante, que leva esses serviços às unidades do interior. Segundo informações oficiais da Polícia Militar de Goiás (2025), o centro é responsável pela execução das políticas de saúde ocupacional e representa um importante instrumento de valorização da tropa.

Castro e Pereira (2007) apontam que, nas unidades operacionais da PMGO, a prática de atividades físicas tende a ser voluntária e realizada fora do horário de expediente, o que contribui para o agravamento de quadros como hipertensão, sobrepeso, diabetes e distúrbios posturais. Essa realidade reforça a importância de integrar de forma sistemática a Educação Física ao cuidado com a saúde funcional dos policiais.

Na PMMG, o modelo adotado revela maior articulação entre formação física e saúde ocupacional. A disciplina “Higidez Física e Saúde do Policial Militar” possui 72 horas-aula e está inserida no Programa de Saúde Ocupacional do Policial Militar (PSOPM), garantindo monitoramento contínuo durante a formação. A Avaliação Física Militar (AFM), aplicada periodicamente, contribui para acompanhar a aptidão dos policiais e promover intervenções preventivas.

De acordo com Minayo (2009), a saúde do trabalhador policial deve ser compreendida como um processo multidimensional que envolve a aptidão física, os riscos ocupacionais e o equilíbrio psíquico. Nesse sentido Chaves (2023) enfatiza que programas de formação eficazes voltados à Polícia Militar devem integrar práticas de exercícios físicos, suporte nutricional, orientação em saúde e acompanhamento psicológico, como forma de preservar a qualidade de vida dos profissionais e garantir a efetividade da política pública de segurança. Para a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2022), ambientes ocupacionais ativos tendem a reduzir afastamentos por doenças, ampliar a eficiência funcional e promover maior longevidade profissional.

Portanto, embora a PMGO concentre esforços na formação física operacional, seu compromisso institucional com o cuidado à tropa, por meio do CSIPM, é um indicativo positivo que pode ser expandido e integrado à disciplina de Educação Física, reforçando a valorização dos policiais militares e fortalecendo o desempenho profissional em longo prazo.

4.2 EXISTÊNCIA E ALCANCE DE PROGRAMAS PREVENTIVOS DE SAÚDE

A atuação preventiva no campo da saúde física e mental dos policiais militares é essencial para a preservação da capacidade funcional, a redução de afastamentos por doenças e o enfrentamento dos impactos psicológicos decorrentes da atividade policial. As corporações da PMGO e da PMMG adotam estratégias distintas nesse campo, revelando diferentes níveis de institucionalização e compromisso com a promoção da saúde ocupacional.

Na PMMG, destaca-se o Programa de Saúde Ocupacional do Policial Militar (PSOPM), regulamentado por documentos internos como o Plano de Curso do CFSd e a

Resolução nº 4.642/2017, atualizada pela Resolução nº 5.250/2022. Esse programa contempla avaliações físicas periódicas (AFM), encaminhamentos clínicos e psicológicos em casos de limitações funcionais, campanhas educativas, orientação nutricional e grupos de atividade física assistida.

Além disso, há suporte psicossocial por meio de unidades especializadas, como a Clínica de Psiquiatria - CLIPS e as Unidades de Atenção Integral à Saúde - UAPS, que atuam na prevenção e no acompanhamento de casos de sofrimento mental. De acordo com a Resolução nº 5.250/2022, o PSOPM representa uma política institucional contínua, articulando o desempenho físico com o cuidado integral à saúde do militar, em consonância com as recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS, 2022), que orienta a implementação de ambientes ocupacionais saudáveis e preventivos.

Na PMGO, embora haja iniciativas relevantes, como as ações desenvolvidas pelo Centro de Saúde Integral do Policial Militar (CSIPM), vinculado ao Hospital do Policial Militar, não existe um programa preventivo estruturado nos moldes do PSOPM. As ações são descentralizadas e apresentam menor articulação entre os serviços. Incluem campanhas pontuais de prevenção de doenças como hipertensão e diabetes, exames médicos de rotina, atendimentos psicológicos sob demanda e a aplicação anual do Teste de Aptidão Física (TAF), conforme a Portaria nº 042/2008 – PM/1.

A ausência de um sistema normatizado e contínuo de saúde ocupacional limita a capacidade da PMGO de enfrentar os efeitos crônicos da atividade policial, como estresse, depressão, alcoolismo e lesões por sobrecarga física. Conforme apontam Minayo e Constantino (2019), a falta de institucionalização de políticas preventivas contribui para o adoecimento silencioso dos profissionais da segurança pública, comprometendo sua qualidade de vida e desempenho funcional.

Quadro 1 – Comparação entre os Programas de Saúde Ocupacional da PMMG e da PMGO

Critério	PMMG – PSOPM	PMGO – CSIPM
Existência de programa contínuo	Sim, Programa de Saúde Ocupacional do Policial Militar	Sim (formal, conforme Portaria nº 054/2008), com ações descentralizadas e menor sistematização pelo CSIPM.
Abrangência	Saúde física, mental,	Saúde física, mental,

	nutricional e psicossocial	nutricional e psicossocial com menor integração entre os serviços
Avaliações periódicas	Sim, Avaliação Física Militar (AFM), integrada ao monitoramento	Sim, TAF, avaliações médicas e psicológicas com menor articulação longitudinal
Normatização institucional	Sim, Resolução nº 5.250/2022 e atos internos	Parcial, Portaria nº 042/2008 (TAF) e nº 11.128/2018 (saúde ocupacional)
Integração com a formação	Total, vinculado ao curso e à progressão funcional	Parcial, vínculo com TAF e promoções

Fonte: Elaborado pelo autor (2025).

A análise comparativa evidencia que, embora a PMGO conte com estruturas como o CSIPM e ações pontuais de cuidado à saúde, ainda apresenta limitações na implementação de um programa preventivo sistematizado e normatizado que articule a formação, o acompanhamento funcional e o suporte psicossocial de forma integrada.

4.3 INDICADORES DE SAÚDE FÍSICA, MENTAL E BEM-ESTAR FUNCIONAL

A análise dos indicadores relacionados à saúde física, mental e ao bem-estar funcional da PMGO e da PMMG permite compreender como essas corporações avaliam, acompanham e promovem o cuidado com seus profissionais. Ambas desenvolvem ações voltadas à promoção da saúde, embora com diferenças quanto à sistematização, continuidade e uso de dados.

Em relação à saúde física, as duas polícias militares realizam testes periódicos para avaliação da aptidão dos policiais. A PMGO aplica o Teste de Avaliação Física (TAF), regulamentado pela Portaria nº 042/2008, como critério para progressões e promoções funcionais. A PMMG adota a Avaliação Física Militar (AFM), inserida no Programa de Saúde Ocupacional do Policial Militar (PSOPM), o que viabiliza acompanhamento contínuo da capacidade funcional com foco na prevenção de lesões e agravos à saúde (Oliveira *et al.*, 2021).

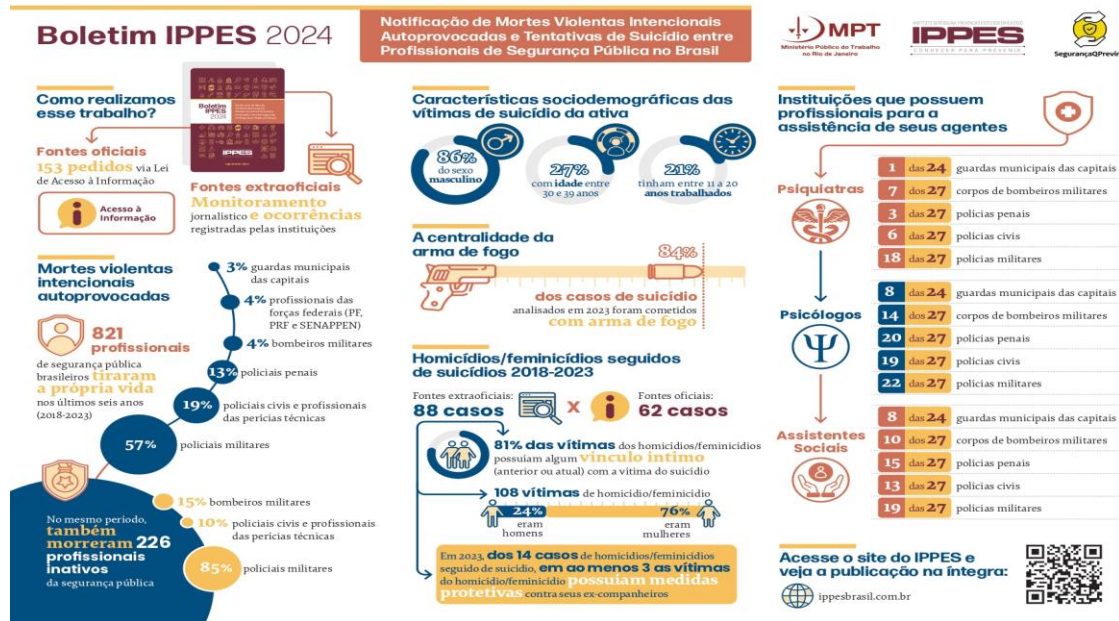
Nessa esteira, Castro e Pereira (2007) destacam que a prática regular de atividade física contribui para a prevenção de doenças crônicas e transtornos psicológicos entre policiais militares. Contudo, identificaram que muitos profissionais da PMGO não mantêm rotina de exercícios durante o expediente, concentrando sua preparação física em períodos anteriores ao TAF. Essa descontinuidade evidencia a necessidade de políticas permanentes de promoção da saúde física que estejam integradas às rotinas operacionais da corporação.

No campo da saúde mental, a PMMG realiza ações organizadas por meio do PSOPM, incluindo avaliações psicológicas periódicas, encaminhamentos psiquiátricos e suporte emergencial por meio do Programa Pró-Apoio. Também mantém convênios com entidades especializadas, como a Associação de Psiquiatria da América Latina (APAL), e campanhas internas como o Setembro Amarelo. Já a PMGO concentra atendimentos no Centro de Saúde Integral do Policial Militar (CSIPM), em caráter pontual e sob demanda, sem respaldo em uma política de atenção psicossocial contínua. No entanto, em ambas as corporações, persistem lacunas significativas quanto à divulgação de dados sobre afastamentos e suicídios.

De acordo com o 17º Anuário Brasileiro de Segurança Pública (FBSP, 2023), Minas Gerais não forneceu informações ao estudo, alegando privacidade das vítimas e seus familiares. Reportagens independentes indicam que, em 2022, 16 policiais militares morreram por suicídio no estado, representando aumento de 100% em relação ao ano anterior. Já em Goiás, não há registros públicos consolidados sobre afastamentos ou mortes por suicídio entre policiais. Em 2025, a Controladoria-Geral do Estado (CGE) anunciou a realização de auditoria nos programas de saúde mental da PMGO, o que evidencia preocupação institucional.

O estudo de Rocha, Oliveira e Faria (2021) destaca fatores preponderantes para o suicídio entre policiais militares mineiros, como ambiente hierárquico rígido, exposição à violência, conflitos interpessoais e ausência de reconhecimento institucional. Os autores ressaltam que o suicídio no meio militar é subnotificado, o que compromete a formulação de políticas preventivas eficazes. Segundo Souza (2023), os transtornos mais prevalentes entre policiais militares incluem ansiedade, insônia, depressão, *burnout* e risco de suicídio, quadros agravados pela precarização das condições de trabalho e pela carência de acolhimento institucional.

Figura 1 – Incidência de Mortes Autoprovocadas e Tentativas de Suicídio em Profissionais da Segurança



Fonte: Boletim IPPES (2024).

A coordenadora Meire Cristina de Souza, do Instituto de Pesquisa, Prevenção e Estudos em Suicídio - IPPES aponta a nível nacional que mais de 821 profissionais da segurança pública se suicidaram entre 2018 e 2023, sendo 57% policiais militares. Dentre os inativos, 85% eram PMs aposentados, o que reforça a necessidade de cuidados que transcendam o tempo de serviço ativo. A maioria das vítimas era do sexo masculino, entre 30 e 39 anos, e mais de 80% utilizou arma de fogo (IPPES, 2024).

Esses dados revelam a urgência de implementar protocolos intersetoriais, com foco no acompanhamento psicológico, escuta qualificada e práticas de valorização funcional. A atividade física, quando integrada a ações multidisciplinares, mostra-se como ferramenta eficaz de prevenção ao adoecimento e fortalecimento do vínculo institucional, conforme apontam Castro e Pereira (2007) e Souza (2023).

5 CONCLUSÃO

Tendo como propósito analisar a relevância da educação física na promoção da saúde física e mental do policial militar, o presente estudo considerou os aspectos constitucionais, institucionais e práticos que permeiam o tema. Partindo da constatação de que a atividade policial é marcada por elevada carga de estresse, risco constante e impacto direto sobre a qualidade de vida do efetivo, verificou-se que a prática regular de exercícios físicos constitui

ferramenta indispensável para a preservação da integridade física, do equilíbrio emocional e da eficiência funcional desses profissionais.

O estudo comparativo entre a Polícia Militar do Estado de Goiás (PMGO) e a Polícia Militar de Minas Gerais (PMMG) permitiu identificar que ambas as corporações reconhecem a importância da atividade física no contexto institucional, desenvolvendo iniciativas que buscam preservar a saúde do efetivo. A PMMG dispõe de um programa de saúde ocupacional sistematizado, que integra avaliações físicas, nutricionais e psicológicas, representando um modelo de atenção integral ao policial.

Já a PMGO, por meio do Centro de Saúde Integral do Policial Militar (CSIPM), também realiza ações de acompanhamento e promoção da saúde, revelando esforços institucionais que podem ser continuamente ampliados e consolidados, de modo a atender de forma cada vez mais efetiva as demandas do efetivo. Conclui-se, assim, que a Educação Física, quando incorporada às rotinas institucionais de forma sistemática e valorizada como política de saúde ocupacional, transcende a função de mero preparo físico, assumindo papel estratégico na promoção da qualidade de vida e na valorização da tropa.

A implementação de programas contínuos de acompanhamento físico e mental contribui para reduzir afastamentos, prevenir adoecimentos e fortalecer o desempenho operacional, além de reafirmar o compromisso das corporações com a dignidade e a proteção integral de seus profissionais. Como recomendação, destaca-se a importância de incentivar a ampliação de projetos interdisciplinares que unam atividade física, suporte psicológico e orientação nutricional, promovendo uma visão holística de cuidado ao policial militar.

Ademais sugere-se o investimento em pesquisas futuras que aprofundem a relação entre a prática regular de exercícios físicos, o desempenho funcional e a saúde mental, de forma a subsidiar a formulação de políticas públicas ainda mais eficazes. Uma vez que a saúde do policial militar é de suma importância, principalmente sua condição física, garantindo o sucesso da execução de suas atividades operacionais e a preservação da segurança pública. A manutenção da aptidão física contribui não apenas para o desempenho técnico, mas também para a resistência emocional diante das adversidades da profissão.

REFERÊNCIAS

BOLETIM IPPEES 2024: **notificações de mortes violentas intencionais autoprovocadas e tentativas de suicídio entre profissionais de segurança pública no Brasil** / Instituto de Pesquisa, Prevenção e Estudos em Suicídio. – 6º ed. – Rio de Janeiro: 2024. Disponível em: Boletim-IPPEES-2024-v05.pdf. Acessado em 22 de junho de 2025.

BRASIL. **Constituição da República Federativa do Brasil de 1988**. Brasília, DF, 5 out. 1988. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm. Acessado em 22 de junho de 2025.

BRAUN, Virginia; CLARKE, Victoria. Using thematic analysis in psychology. **Qualitative Research in Psychology**, v. 3, n. 2, p. 77–101, 2006.

CASTRO, Stella Tavares Silva; PEREIRA, Nilson Justino. A importância da atividade física para a missão de segurança pública do policial militar em Goiânia. **Revista da Secretaria de Segurança Pública de Goiás – REBESP**, Goiânia, v. 1, n. 1, 2007. Disponível em: <https://revista.ssp.go.gov.br/index.php/rebsp/article/download/21/112>. Acessado em 22 de junho de 2025.

CHAVES, Suzi Carina. **Assistência de saúde mental da Polícia Militar e seu impacto na implementação da política pública de segurança: um estudo no 21º Batalhão de Polícia Militar do Paraná**. 2023. Dissertação. Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Pato Branco. Disponível em: <https://repositorio.utfpr.edu.br/jspui/bitstream/1/32723/1/saudementalpoliciamilitar.pdf.pdf>. Acessado em 22 de junho de 2025.

DENZIN, Norman Kent. **O planejamento da pesquisa qualitativa: teorias e abordagens**. Porto Alegre: Artmed, 2006.

DIAS, Ricardo; LIMA JUNIOR, Jose Pereira de; CIESLAK, Fabricio; CORREIA JUNIOR, Marco Aurélio. Perfil morfofisiológico de policiais militares da região semiárido de Pernambuco. **Revista de Ciências da Saúde**, v. 19, n. 1, 2021. Disponível em: <https://periodicoseletronicos.ufma.br/index.php/rcisaude/article/view/6761>. Acessado em 22 de junho de 2025.

ESTEVES, José Vicente Dias Corrêa; ANDRADE, Maria Lúcia; GEALH, Lucas; ANDREATO, Luís Victor; FRANZÓI DE MORAES, Silvia Maria. Caracterização da condição física e fatores de risco cardiovascular de policiais militares rodoviários do estado do Paraná (Brasil). **Revista Andaluza de Medicina del Deporte**, Córdoba, v. 7, n. 2, p. 66–71, jun. 2014. Disponível em: <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-andaluza-medicina-del-deporte-284-articulo-caracterizacdao-da-condicao-fisica-e-X1888754614324437>. Acessado em 22 de junho de 2025.

FBSP. **FÓRUM BRASILEIRO DE SEGURANÇA PÚBLICA. 17º Anuário Brasileiro de Segurança Pública**. São Paulo: FBSP, 2023. Disponível em: <https://forumseguranca.org.br/wp-content/uploads/2023/07/anuario-2023.pdf>. Acessado em 22 de junho de 2025.

FERREIRA NETO, C. R. C. Espaço para redução do estresse e promoção da saúde mental nas unidades da polícia militar do Distrito Federal. **RECIMA21**, Salvador, v. 2, n. 3, p. e1387, 2021.

GOIÁS. CGE fará auditoria em programas de saúde mental da PMGO. **Controladoria-Geral do Estado**. 2025. Disponível em: <https://goias.gov.br/controladoria/cge-fara-auditoria-em-programas-de-saude-mental-da-pmgo/>. Acessado em 22 de junho de 2025.

IPPEES - INSTITUTO DE PESQUISA, PREVENÇÃO E ESTUDOS EM SUICÍDIO. **Boletim de Notificação de Mortes Violentas Intencionais Autoprovocadas e Tentativas de Suicídio entre Profissionais de Segurança Pública no Brasil (2018–2023)**. Rio de Janeiro. 2024. Disponível em: <https://www.prt1.mpt.mp.br/informe-se/noticias-do-mpt-rj/2390-mais-de-800-profissionais-de-seguranca-publica-ativos-perderam-a-vida-por-suicidio-no-brasil-entre-2018-e-2023-aponta-boletim>. Acessado em 22 de junho de 2025.

LIMA, Antônia Milena; FERREIRA, Ana Paula; GUIMARÃES, Adriana; BEZERRA, Keila Cristiane. Estado nutricional de policiais militares em sua relação com doenças crônicas. **Nutrição Brasil**, v. 22, n. 6, 2021. Disponível em: <https://ojs.atlanticaeditora.com.br/index.php/Nutricao-Brasil/article/view/44/478>. Acessado em 22 de junho de 2025.

MENEZES, Andrea Trindade; COLOMBO, Daniela Angelina; CORREA, Elenice; SANTOS, Fernando Mauricio; JUSTOS, Mauricio Machado (2022). Obesidade e sedentarismo na atividade policial militar: avaliação do impacto e propostas de combate. **Revista Científica Da Escola Superior De Polícia Militar**, (3), 77–105. Disponível em: <https://revistacientifica.pmerj.rj.gov.br/index.php/espm/article/view/39>. Acessado em 22 de junho de 2025.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde**. 12. ed. São Paulo: Hucitec, 2009.

MINAYO, Maria Cecília de Souza; CONSTANTINO, Patrícia. **Missão prevenir e proteger: condições de vida, trabalho e saúde dos policiais militares do Rio de Janeiro**. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2008.

OLIVEIRA, Luis. Carlos. et al. Obesidade e volume de atividade física em policiais militares. **FIEP Bulletin**, Curitiba, v. 85, n. 2, p. 254–256, 2015. Disponível em: <https://ojs.fiepbulletin.net/fiepbulletin/article/view/85.a2.105>. Acessado em 22 de junho de 2025.

OMS. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Diretrizes globais sobre saúde mental no trabalho**. Genebra: OMS/OIT, 2022. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/28-9-2022-oms-e-oit-fazem-chamado-para-novas-medidas-enfrentamento-das-questoes-saude>. Acessado em 22 de junho de 2025.

POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DE GOIÁS. **NPCI 2003/2004, BG nº 206 de 01/11/2002**, Goiânia. 10 p.

POLÍCIA MILITAR DE MINAS GERAIS. **Resolução nº 5.250, de 2022**. Estabelece diretrizes para o PSOPM. Disponível em: <https://intranet.policiamilitar.mg.gov.br>. Acessado em 22 de junho de 2025.

POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DE GOIÁS. **Exames do Centro de Saúde Integral do Policial Militar – CSIPM**. Polícia Militar de Goiás. 2025. Disponível em: <https://www.pm.go.gov.br/exames-do-centro-de-saude-integral-do-policial-militar-csipm/>. Acessado em 22 de junho de 2025.

POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DE GOIÁS. **Portaria nº 042/2008 – PM/1**. Dispõe sobre o Teste de Aptidão Física (TAF). Disponível em: <https://hpm.org.br>. Acessado em 22 de junho de 2025.

POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DE GOIÁS. **Portaria nº 042/2008 – PM/1, de 30 de setembro de 2008**. Estabelece normas e condições para o Teste de Avaliação Física (TAF). Publicada no Boletim Geral Especial nº 190, em 10 de outubro de 2008. Disponível em: <https://hpm.org.br/wp-content/uploads/2014/06/portaria-n.-042-regula-o-taf.pdf>. Acessado em 22 de junho de 2025.

RAGIN, Charles C. **The Comparative Method: Moving Beyond Qualitative and Quantitative Strategies**. Berkeley: University of California Press, 1987.

ROCHA, Daniela Dia; OLIVEIRA, Karine de Moraes; FARIA, Antônio Hot. SUICÍDIO NO MEIO POLICIAL MILITAR: fatores preponderantes e políticas de prevenção adotadas pela Polícia Militar de Minas Gerais. **Revista do Instituto Brasileiro de Segurança Pública (RIBSP)**, [S. l.], v. 4, n. 8, p. 101–112, 2021. DOI: 10.36776/ribsp.v4i8.91. Disponível em: <https://revista.ibsp.org.br/index.php/RIBSP/article/view/91>. Acessado em 22 de junho de 2025.

SOUSA, Francisca; CARVALHO, Tales; MOTA, Paulo; VASCONCELOS, Vanessa. Promoção da saúde do policial militar: avanços, desafios e tendências em saúde mental. **Revista Brasileira de Segurança Pública**, v. 18, n. 1, p. 194–213, 2024. DOI: 10.31060/rbsp.2024.v18.n1.1764. Disponível em: <https://revista.forumseguranca.org.br/rbsp/article/view/1764>. Acessado em 22 de junho de 2025.

SOUZA, Robilene Santos. A saúde da trabalhadora e do trabalhador policial militar: uma revisão integrativa. **Revista Saúde Multidisciplinar**, v. 16, n. 1, 2023. Disponível em: https://ri.ufrb.edu.br/bitstream/123456789/3228/1/Saude_Trabalhadora_Trabalhador_TCC_2023.pdf. Acessado em 22 de junho de 2025.

VASCONCELOS, Thays Roberta da Silva; DA SILVA, Juliana Moraes; CARVALHO, Karla Thaisa Fulco; MIYAZAWA, Ana Paula. **Índice de Massa Corpórea em Policiais Militares**. SEMPESq - Semana de Pesquisa da Unit - Alagoas, [S. l.], n. 6, 2020. Disponível em: https://eventos.set.edu.br/al_sempesq/article/view/11043. Acessado em 22 de junho de 2025.

VIANA, Maria Eduarda Oliveira. **O alto índice de transtornos mentais adquiridos dentro da corporação militar do Estado de Goiás**. 2025. Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Goiânia, 2025. Disponível em:

<https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/bitstream/123456789/9267/1/Maria%20Eduarda%20Oliveira%20Viana%20.pdf>. Acessado em 22 de junho de 2025.