



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



BRUNO SOBRINHO DA SILVA

**PREPARO FÍSICO NA POLICIA MILITAR DO ESTADO DE GOIÁS (PMGO): Uma
análise da relação entre a aptidão física dos policiais do 13º batalhão e seu desempenho
nas atividades operacionais e de segurança pública**

GOIÂNIA-GO

2024

BRUNO SOBRINHO DA SILVA

**PREPARO FÍSICO NA POLICIA MILITAR DO ESTADO DE GOIÁS (PMGO): Uma
análise da relação entre a aptidão física dos policiais do 13º batalhão e seu desempenho
nas atividades operacionais e de segurança pública**

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

GOIÂNIA-GO

2024

**PREPARO FÍSICO NA POLICIA MILITAR DO ESTADO DE GOIÁS (PMGO):
Uma análise da relação entre a aptidão física dos policiais do 13º batalhão e seu
desempenho nas atividades operacionais e de segurança pública**

**PHYSICAL PREPAREDNESS IN THE MILITARY POLICE OF THE STATE OF
GOIÁS (PMGO): An analysis of the relationship between the physical fitness of
13th battalion police officers their performance in operational and public security
services**

Bruno Sobrinho Da Silva¹

Márcio Antônio de Paula²

Resumo

O presente estudo investiga a relação entre o preparo físico dos policiais do 13º Batalhão da Polícia Militar do Estado de Goiás (PMGO) e seu desempenho nas atividades operacionais e de segurança pública. Foi desenvolvido com o objetivo de analisar o preparo físico e o desempenho profissional dos policiais, visando compreender como a condição física dos agentes de segurança influencia sua eficácia operacional, considerando a importância dessa relação para a sociedade goiana. Para tanto, foi necessário facilitar a discussão sobre a otimização do preparo físico dos policiais, explorando caminhos que possam não apenas melhorar o desempenho individual, mas também fortalecer a capacidade institucional da Polícia Militar. Além disso, buscou-se compreender as práticas existentes de treinamento físico, identificar possíveis lacunas e avaliar os desafios enfrentados pelos profissionais no aprimoramento de sua condição física. Utilizou-se uma metodologia de raciocínio descritivo para conduzir a pesquisa. Os resultados revelaram que a maioria dos policiais percebe a atividade física como um elemento crucial para o trabalho laboral, e a prática de atividades físicas é comum entre eles. Esses achados permitem concluir que o investimento no preparo físico dos policiais pode contribuir significativamente para o fortalecimento da atuação da Polícia Militar de Goiás e para o cumprimento de sua missão na sociedade goiana.

Palavras-chave: Preparo físico. Polícia Militar. Condição física. Treinamento físico. Eficácia operacional

Abstract

The present study investigates the relationship between the physical fitness of officers from the 13th Battalion of the Military Police of the State of Goiás (PMGO) and their performance in operational and public safety activities. It was developed with the aim of analyzing the physical fitness and professional performance of police officers, aiming to understand how the physical condition of security agents influences their operational effectiveness, considering the importance of this relationship for the society of Goiás. To this end, it was necessary to facilitate the discussion on the optimization of police physical fitness, exploring paths that can not only improve individual performance but also

¹ Aluno do Curso de Formação de Praças – 2ª Turma, Especialização em Polícia e Segurança Pública do Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás. Email: brunosobrinhosilva@gmail.com. Telefone: (62) 99389-5957.

² Orientador. 2º Tenente PM. Professor da Especialização em Polícia e Segurança Pública do Comando da Academia de Polícia Militar. Graduado em Licenciatura Plena em Educação Física e Especialista em Fisiologia do Exercício e Treinamento Desportivo. Email: marcio.paula78@gmail.com. Telefone: (62) 98313-8354

strengthen the institutional capacity of the Military Police. Additionally, efforts were made to understand existing physical training practices, identify possible gaps, and evaluate the challenges faced by professionals in improving their physical condition. A methodology of descriptive reasoning was used to conduct the research. The results revealed that the majority of officers perceive physical activity as a crucial element for their job, and engaging in physical activities is common among them. These findings lead to the conclusion that investing in the physical fitness of police officers can significantly contribute to strengthening the performance of the Military Police of Goiás and fulfilling its mission in Goiás society.

Keywords: Physical fitness. Military Police. Physical condition. Physical training. Operational effectiveness.

1 INTRODUÇÃO

A natureza multifacetada e desafiadora das atividades policiais demanda um corpo de profissionais altamente capacitados, não apenas em termos de conhecimento técnico, mas, também, em preparo físico. O contexto operacional dos policiais militares frequentemente envolve situações de alto risco, estresse intenso e exigência física extenuante (Costa *et al.*, 2007). Desse modo, a preparação física se revela como um componente crítico para o enfrentamento eficaz de desafios, desde perseguições e abordagens até situações de confronto direto.

Nesse sentido, a condição física influencia diretamente a capacidade de resposta rápida e decisiva diante de eventuais imprevistos, sendo, portanto, um fator determinante na eficácia global da atuação policial. Com base nessa linha de pesquisa, investigações realizadas por acadêmicos como Gonçalves (2006) e Magalhães (2009) ressaltam a necessidade premente dos agentes de segurança pública cumprirem de forma eficaz o seu papel na sociedade. Esses estudos enfatizam a responsabilidade dos profissionais em preservar a integridade e segurança da comunidade, ressaltando a relevância do preparo físico para maximizar a eficiência em suas atribuições.

Portanto, de acordo com as observações de Souza (2012), a prática de atividades físicas pelos integrantes da Polícia Militar não só beneficia a saúde desses servidores, mas também melhora sua eficácia no contexto profissional. Considerando a natureza intrincada das tarefas desempenhadas pela Polícia Militar do Estado de Goiás (PMGO) no 13º Batalhão, uma questão crucial emerge: como a aptidão física dos policiais influencia diretamente o seu desempenho nessas atividades desafiadoras? A relação entre a condição física e a eficácia operacional torna-se o ponto central de análise, buscando compreender de que maneira o preparo físico pode impactar positivamente nas ações cotidianas desses profissionais.

De acordo com Marcineiro (1993), a qualificação do policial militar é sustentada por três pilares fundamentais: competência técnica, valores éticos sólidos e resistência física e mental. Portanto, a justificativa desse estudo está pela necessidade de se compreender como a condição física influencia na performance profissional dos policiais alocados no estado de Goiás. Isso por que além de contribuir para a eficiência operacional, um preparo físico adequado previne lesões ocupacionais, promovendo a saúde geral dos policiais e, por conseguinte, aumentando a sustentabilidade de suas carreiras. Ao contribuir para o desenvolvimento institucional da PMGO, a pesquisa proposta não

apenas fortalece a capacidade da instituição no cumprimento de sua missão, mas também promove uma discussão valiosa sobre a importância do preparo físico em profissões que demandam alto desempenho e prontidão. A pesquisa também busca otimizar os recursos institucionais da PMGO ao identificar práticas eficazes de treinamento físico. Ao compreender o estado atual do preparo físico dos policiais, é possível direcionar investimentos e estratégias para áreas que proporcionem o melhor retorno em termos de desempenho profissional e bem-estar dos agentes de segurança.

Portanto, o objetivo dessa pesquisa é analisar o preparo físico e o desempenho profissional dos policiais do 13º Batalhão da Polícia Militar do Estado de Goiás (PMGO), visando compreender a relação entre a condição física dos agentes de segurança e sua eficácia operacional. Para os objetivos específicos: (1) Facilitar a discussão sobre a otimização do preparo físico dos policiais da PMGO, explorando caminhos que possam não apenas melhorar o desempenho individual, mas também fortalecer a capacidade institucional da Polícia Militar no cumprimento de sua missão vital para a sociedade goiana; (2) Compreender as práticas existentes de treinamento físico, identificar possíveis lacunas e avaliar os desafios enfrentados pelos profissionais no aprimoramento de sua condição física.

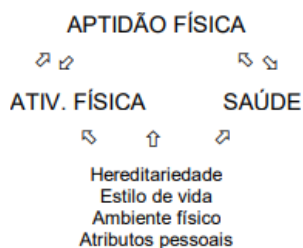
2 REVISÃO TEÓRICA

Nesta seção, realizar-se-á uma revisão abrangente da literatura no contexto da atividade física em policiais, explorando as implicações dessa prática na aptidão física, bem-estar geral e eficácia operacional desses profissionais.

2.1 CONCEITO DE APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE

A aptidão física, conforme delineada por Caspersen et al. (1985), refere-se à capacidade de um indivíduo para executar atividades físicas, sendo influenciada por atributos inatos e/ou adquiridos. Pate (1988) descreveu a saúde como a habilidade de desempenhar atividades cotidianas com energia., havendo assim, um menor risco de doenças decorrentes da inatividade.

Figura 1 – Associação entre exercícios físicos, condição física e bem-estar físico.



Fonte: Glaner (2003).

A concepção de saúde, conforme expressa pela Organização Mundial da Saúde (OMS) em 1978, transcende a mera ausência de doenças e é amplamente reconhecida como um estado completo de saúde física, psicológica e comunitária. Este entendimento holístico destaca a interconexão entre diferentes dimensões da vida humana, reconhecendo que a saúde é um fator multifatorial. A busca pelo estado de completo bem-estar, conforme definido por Hettler (1976), implica em promover um equilíbrio entre essas dimensões, conforme quadro abaixo.

Quadro 1 – Dimensão Do Bem-Estar

Dimensão de Bem-Estar	Descrição
Bem-Estar Físico	Esta dimensão aborda a saúde física, incluindo a condição do corpo, a capacidade funcional e a resistência a doenças. Envolve a adoção de hábitos de vida saudáveis, práticas alimentares equilibradas, atividade física regular e a prevenção de fatores de risco para doenças físicas.
Bem-Estar Mental	O bem-estar mental é essencial para o equilíbrio global. Inclui aspectos emocionais, psicológicos e sociais, como a capacidade de lidar com o estresse, manter relacionamentos saudáveis, gerenciar emoções e desenvolver resiliência diante dos desafios da vida.
Bem-Estar Social	A saúde está intrinsicamente ligada ao contexto social. Relacionamentos positivos, integração social e apoio emocional são elementos cruciais para o bem-estar. A inclusão social, o respeito aos direitos humanos e a participação na comunidade também impactam diretamente na saúde.

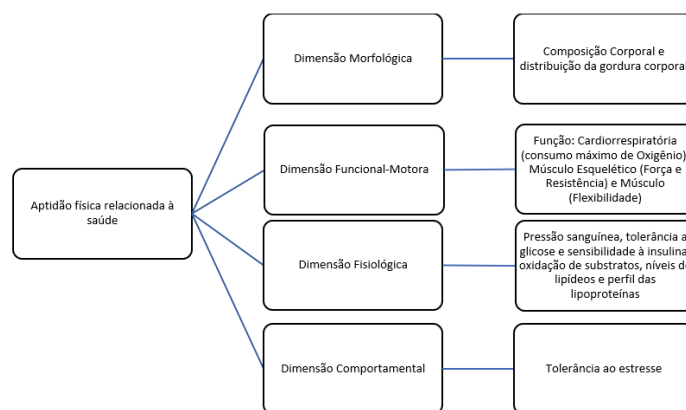
Fonte: Hettler (1976).

A abordagem holística da saúde destaca a interdependência entre corpo, mente e sociedade, enfatizando que a saúde é um estado de constante transformação. A compreensão abrangente da saúde proposta pela OMS serve como base para políticas de saúde pública, práticas clínicas e intervenções que visam não apenas tratar doenças, mas também promover um bem-estar duradouro e sustentável em todas as esferas da vida humana.

2.3 APTIDÃO FÍSICA NA ATIVIDADE POLICIAL DO GOIÁS

As demandas físicas dos policiais da PMGO são multifacetadas e intensas, envolvendo perseguições, abordagens, situações de alto risco, estresse intenso e esforço físico extenuante. A fisiologia aplicada à atividade policial deve considerar esses aspectos. A capacidade de realizar esforços curtos e intensos, conhecida como força explosiva, é crucial em situações que exigem ação rápida e decisiva. Resistência cardiovascular é fundamental para sustentar o desempenho ao longo do tempo, especialmente em operações prolongadas. A capacidade de recuperação rápida após esforços intensos é vital para garantir prontidão constante. Segundo Santos (2018), no âmbito da atividade policial militar, é perceptível uma exigência substancial de vigor físico, decorrente das pressões laborais e da prontidão necessária durante as situações de ocorrência. Esse esgotamento é perceptível em diversas situações rotineiras do policial, como na perseguição a suspeitos, na contenção de indivíduos, na superação de obstáculos durante perseguições e no rápido desembarque de viaturas. Tais situações exigem habilidades e aptidão física por parte dos agentes.

Figura 2 - Aspectos cruciais da aptidão física associada à saúde.



Fonte: Moraes (2011)

2.4 ENGAJAMENTO EM EXERCÍCIOS FÍSICOS POR PARTE DOS POLICIAIS MILITARES.

A preparação física na Polícia Militar compreende um conjunto abrangente de atividades e treinamentos meticulosamente delineados com o propósito de assegurar que

os policiais estejam em condições físicas adequadas para desempenhar eficientemente e com segurança suas responsabilidades operacionais.

Essa faceta se torna vital, como destacado por Martins (2020), devido à destacada posição ocupada pela carreira policial, sendo uma das mais suscetíveis ao surgimento de doenças graves devido à exposição significativa aos perigos mentais e físicos inerentes à profissão. Portanto, é perceptível que essa categoria enfrenta um desgaste físico, psíquico e cognitivo mais pronunciado em comparação a outros profissionais de diversas áreas.

2.4.1 REVISÃO DA BIBLIOGRAFIA

Segundo as constatações de Jesus (2012), jornadas laborais extensas representam um desafio significativo à incorporação de exercícios físicos, influenciando a percepção de fadiga, desconforto, mal-estar e irritabilidade, especialmente devido à natureza estressante das responsabilidades policiais. O estudo contou com uma amostra de 316 policiais, destacando compromissos familiares, longas jornadas de trabalho, ausência de equipamentos e recursos financeiros, receio de lesões e falta de orientação como fatores que dificultam a adesão aos exercícios físicos. Outras investigações, como aquela conduzida por Minutosayo, Assis e Oliveira (2011), sob uma amostra de 1.108 policiais do Rio de Janeiro, revelaram a presença de consideráveis problemas osteomusculares, afetando 38,8% dos indivíduos participantes. Moura (2012) destacou que, embora a resistência muscular seja crucial para suportar cargas pesadas, nem todos os policiais militares possuem o mesmo estágio de condicionamento físico, resultando em uma diminuição do treinamento de atividade física ao longo do tempo.

Rodrigues (2012) constatou, em sua pesquisa envolvendo policiais militares de uma companhia especial de Minas Gerais, que a escassa frequência física resultou em um nível reduzido de condicionamento físico na amostra. Favacho (2012) destacou que a carga horária extensa de trabalho, resultando em exaustão e estresse, pode prejudicar não apenas a saúde individual do policial militar, mas também sua capacidade de fornecer segurança à sociedade. Hemkemaier (2011) alertou para o fato de que, embora os policiais militares devam estar fisicamente saudáveis, frequentemente apresentam índices elevados de gordura, resultando em afastamentos médicos e custos adicionais ao Estado. Uma investigação conduzida com 200 membros lotados no 16º Batalhão de Polícia Militar

demonstrou que uma parcela significativa dos entrevistados apresentava um declínio na qualidade de vida devido à ausência de preparo físico adequado (Salla; Salles Neto, 2011).

2.5 EXAME DE APTIDÃO FÍSICA (TAF)

O Teste de Aptidão Física (TAF) constitui um conjunto de avaliações físicas destinadas a verificar se um indivíduo apresenta a condição física mínima requerida para desempenhar atividades específicas, frequentemente associadas a cargos particulares, como aqueles em concursos públicos, notadamente nas áreas policial, militar e de bombeiros, entre outras.

O propósito essencial do TAF é assegurar que os candidatos possuam a aptidão física indispensável para executar as atividades específicas vinculadas ao cargo, contribuindo, assim, para a eficácia e segurança no desempenho de suas funções. No Estado de Goiás, o TAF segue uma tabela padronizada em vigor desde 2010, sendo categorizado para homens e mulheres, conforme apresentado no Quadro 2 e 3.

Quadro 2 – Exame de Aptidão Física (TAF) para Homens na Polícia Militar de Goiás

TAF/PP – MASCULINO											
PROVAS				IDADE/PONTOS							
Tração na Barra *	Flexão de Braços	Abdominal Curl-up	Corrida de 12 minutos	Até 20 Anos	21 a 25	26 a 30	31 a 35	36 a 40	41 a 45	46 a 48	Acima de 48 Anos
-	08	18	1550	-	-	-	-	-	-	-	0,0
-	09	20	1600	-	-	-	-	-	-	0,0	1,0
-	10	22	1650	-	-	-	-	-	0,0	1,0	2,0
-	11	24	1700	-	-	-	-	0,0	1,0	2,0	3,0
-	12	26	1750	-	-	-	0,0	1,0	2,0	3,0	4,0
-	13	28	1800	-	-	0,0	1,0	2,0	3,0	4,0	5,0
-	14	30	1850	-	0,0	1,0	2,0	3,0	4,0	5,0	6,0
-	15	32	1900	0,0	1,0	2,0	3,0	4,0	5,0	6,0	7,0
01	16	34	1950	1,0	2,0	3,0	4,0	5,0	6,0	7,0	8,0
02	18	36	2000	2,0	3,0	4,0	5,0	6,0	7,0	8,0	9,0
03	20	38	2100	3,0	4,0	5,0	6,0	7,0	8,0	9,0	10,0
04	22	40	2200	4,0	5,0	6,0	7,0	8,0	9,0	10,0	
05	24	42	2300	5,0	6,0	7,0	8,0	9,0	10,0		
06	26	44	2400	6,0	7,0	8,0	9,0	10,0			
07	28	46	2500	7,0	8,0	9,0	10,0				
08	30	48	2600	8,0	9,0	10,0					
09	32	50	2700	9,0	10,0						
10	34	52	2800	10,0							

Fonte: Oliveira (2017).

Quadro 3 – Exame De Aptidão Física (Taf) Para Mulheres Na Polícia Militar De Goiás

TAF/PP – FEMININO											
PROVAS				IDADE/PONTOS							
Tração na Barra Isometria	Flexão de Braços	Abdominal Curl-up	Corrida de 12 minutos	Até 20 Anos	21 a 25	26 a 30	31 a 35	36 a 40	41 a 45	46 a 48	Acima de 48 anos
10"	08	14	1400	-	-	-	-	-	-	-	0,0
12"	09	16	1450	-	-	-	-	-	-	0,0	1,0
14"	10	18	1500	-	-	-	-	-	0,0	1,0	2,0
16"	11	20	1550	-	-	-	-	0,0	1,0	2,0	3,0
18"	12	22	1600	-	-	-	0,0	1,0	2,0	3,0	4,0
20"	13	24	1650	-	-	0,0	1,0	2,0	3,0	4,0	5,0
22"	14	26	1700	-	0,0	1,0	2,0	3,0	4,0	5,0	6,0
24"	15	28	1750	0,0	1,0	2,0	3,0	4,0	5,0	6,0	7,0
26"	16	30	1800	1,0	2,0	3,0	4,0	5,0	6,0	7,0	8,0
30"	18	32	1850	2,0	3,0	4,0	5,0	6,0	7,0	8,0	9,0
35"	20	34	1900	3,0	4,0	5,0	6,0	7,0	8,0	9,0	10,0
40"	22	36	1950	4,0	5,0	6,0	7,0	8,0	9,0	10,0	
45"	24	38	2000	5,0	6,0	7,0	8,0	9,0	10,0		
50"	26	40	2100	6,0	7,0	8,0	9,0	10,0			
55"	28	42	2200	7,0	8,0	9,0	10,0				
1'00"	30	44	2300	8,0	9,0	10,0					
1'05"	32	46	2400	9,0	10,0						
1'10"	34	48	2500	10,0							

Fonte: Oliveira (2017).

Adicionalmente, é estabelecida uma uniformização do Teste de Aptidão Física durante o curso, visando instruir integralmente a tropa. Essa iniciativa configura-se como um planejamento estratégico, cujo propósito é promover a participação competitiva entre os alunos. É imperativo destacar que as diretrizes estabelecidas devem observar rigorosamente as normas de segurança estipuladas para a execução dessas atividades, conforme preconizado pela Polícia Militar do Estado de Goiás e exposto na tabela a seguir (PMGO, 2014).

Quadro 4 – Protocolo dos Testes de Aptidão Física (TAF) durante o treinamento no estado de Goiás

1º semestre						
Meses	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho
Fases	Básica I	Básica II	Específico I	Específico II	Avaliação	Transição
Valências	Alongamento Aeróbio Fortalecimento muscular Atividades recreativas	Alongamento e flexibilidade Alongamento e flexibilidade Aeróbio Resistência muscular geral Atividades recreativas	Alongamento e flexibilidade Aeróbio e anaeróbio Resistência muscular geral Atividades recreativas	Alongamento e flexibilidade Aeróbio e anaeróbio Resistência muscular geral Atividades recreativas	TAF	Transição
Int./ vol. %	50% a 60%	60% a 70%	70% a 80%	80% a 100%	–	–

2º semestre						
Meses	Julho	Agosto	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro
Fases	Básica I	Básica II	Específico I	Específico II	Avaliação	Transição
Valências	Alongamento Aeróbio Fortalecimento muscular Atividades recreativas	Alongamento e flexibilidade Alongamento e flexibilidade Aeróbio Resistência muscular geral Atividades recreativas	Alongamento e flexibilidade Aeróbio e anaeróbio Resistência muscular geral Atividades Recreativas	Alongamento e flexibilidade Aeróbio e anaeróbio Resistência muscular geral Atividades Recreativas	TAF	Transição
Int./ vol. %	50% a 60%	60% a 70%	70% a 80%	80% a 100%	–	–

Fonte: Oliveira (2017).

3 METODOLOGIA

Quanto à metodologia, utilizou-se como método de raciocínio o raciocínio descritivo. Para atingir os objetivos propostos, foi adotada uma abordagem metodológica cuja classificação é de natureza aplicada, integrando como abordagem do problema a análise qualitativa e quantitativa, de objetivos descritivos.

A análise bibliográfica e documental foi selecionada a partir das plataformas Scielo, Google Acadêmico e Biblioteca Virtual da Secretaria de Segurança Pública do Estado de Goiás, buscando-se pesquisas relacionadas à saúde e desempenho físico dos policiais da PMGO e do Brasil através dos descritores como “preparo físico”, “policial militar”, “Polícia Militar de Goiás”, “atividade física” e “aptidão física”. Foram consideradas informações disponíveis em registros institucionais, relatórios de saúde ocupacional e dados referentes a incidentes e ocorrências no exercício da profissão. A coleta de dados quantitativos incluiu variáveis como índices de eficácia operacional e informações sobre as práticas de treinamento físico adotadas pela instituição.

O questionário foi elaborado utilizando a plataforma Google Forms. Foram definidas as perguntas e opções de resposta de acordo com os objetivos da pesquisa, abrangendo aspectos relevantes relacionados à temática estudada. Após a elaboração do questionário, ele foi disponibilizado na plataforma online, onde os participantes puderam acessá-lo e fornecer suas respostas de forma remota.

A amostra foi selecionada de forma estratificada, considerando variáveis como patente, tempo de serviço e área de atuação. Foi adotada uma abordagem ética, garantindo a confidencialidade das respostas e esclarecendo aos participantes sobre os objetivos e o uso dos dados coletados. A análise integrada dos dados qualitativos e quantitativos foi realizada de forma a identificar padrões, correlações e informações relevantes acerca do tema proposto. Foi dada ênfase à interpretação conjunta dos resultados obtidos nas duas abordagens metodológicas, visando obter uma compreensão abrangente do impacto do preparo físico na performance profissional dos policiais da PMGO.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Durante o levantamento realizado em campo, foi observado que na unidade do 13º Batalhão, está presente um efetivo total de 36 policiais em serviço operacional.

Destes, 35 policiais responderam ao questionário da pesquisa. Todos os 35 policiais entrevistados concordaram formalmente com sua participação, conforme estipulado no Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). O questionário estruturado foi conduzido via Google Forms e divulgado entre os membros do 13º Batalhão, utilizando a internet como meio de disseminação.

Gráfico 1 – Concordância Com O Termo De Consetimento Livre E Esclarecido



Fonte: O autor (2024).

A completa adesão dos 35 (100%) policiais entrevistados ao TCLE reflete a disposição dos participantes em contribuir para o estudo sobre o preparo físico na Polícia Militar do Estado de Goiás (PMGO). Esse resultado evidencia a confiança dos policiais na pesquisa e reforça a credibilidade dos dados coletados, promovendo assim a integridade e robustez dos resultados obtidos.

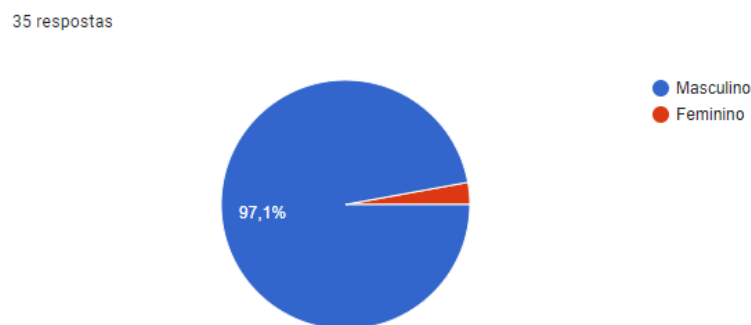
4.1 COLETA DE INFORMAÇÕES GERAIS DOS ENTREVISTADOS

Foram obtidas informações gerais essenciais dos policiais participantes da pesquisa. Dentre os dados coletados, incluíram-se o sexo biológico e a idade dos participantes. Essas informações forneceram dados sobre possíveis diferenças demográficas que poderiam influenciar nas percepções e práticas relacionadas ao preparo físico e ao desempenho operacional.

4.1.1 SEXO BIOLÓGICO DOS POLICIAIS ENTREVISTADOS

Em relação ao sexo biológico, das 35 respostas obtidas, 34 (97,1%) corresponderam ao sexo masculino e apenas 1 (2,9%) ao sexo feminino.

Gráfico 2 – Sexo Biológico Dos Policiais Entrevistados



Fonte: O autor (2024).

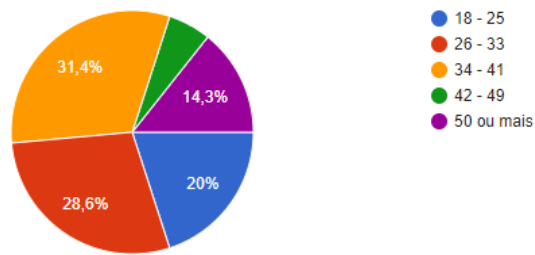
Esses dados estão alinhados com as estatísticas divulgadas pelo Fórum Brasileiro de Segurança Pública (2024), que indicam que as mulheres representam apenas 13% do efetivo da Polícia Militar no Brasil. A disparidade de gênero evidenciada pelos dados coletados reflete uma realidade persistente dentro das instituições policiais, onde a presença feminina ainda é substancialmente inferior à masculina.

4.1.2 FAIXA ETÁRIA DOS POLICIAIS ENTREVISTADOS

Com base nas 35 respostas obtidas, observou-se que 7 policiais (20%) tinham entre 18 e 25 anos, 10 policiais (28,6%) estavam na faixa etária entre 26 e 33 anos, 11 policiais (31,4%) situavam-se entre 34 e 41 anos, 2 policiais (5,7%) tinham entre 42 e 49 anos, enquanto 5 policiais (14,3%) possuíam idade igual ou superior a 50.

Gráfico 3 – Distribuição Etária

35 respostas



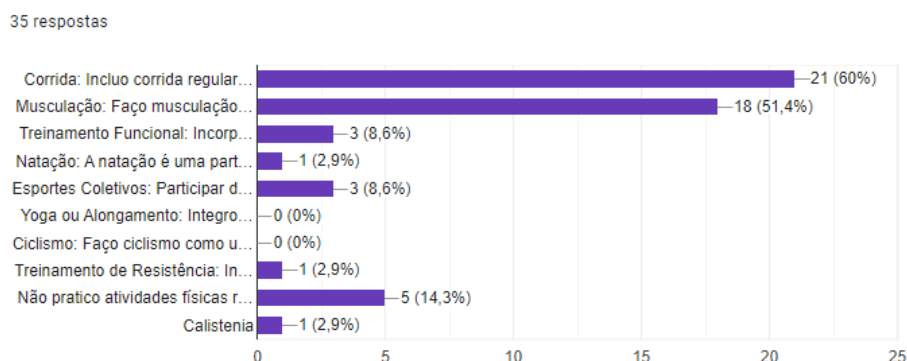
Fonte: O autor (2024).

A diversidade de faixas etárias encontrada na amostra, comparável ao estudo conduzido por Ferraz (2016) com policiais da Polícia Militar do Mato Grosso, representa um reflexo significativo da heterogeneidade etária não apenas dos policiais da PMGO, mas também de outras regiões do Brasil. Os resultados revelam uma distribuição ampla dos policiais em diferentes grupos etários, destacando uma representação expressiva de profissionais mais jovens, entre 17 e 29 anos. Isso evidencia a importância de compreender as necessidades e demandas específicas de cada faixa etária na implementação de políticas e programas voltados para o bem-estar e a eficácia do trabalho policial. Além disso, ressalta a relevância de abordagens multidisciplinares que considerem não apenas a idade, mas também outros fatores, como experiência profissional, condições de trabalho e suporte emocional, para promover um ambiente policial saudável e produtivo em todo o país.

4.2 PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS

Em relação à prática de atividades físicas, 21 policiais (60%) praticam corrida, 18 (51,4%) realizam musculação, 3 (8,6%) participam de treinamento funcional, 1 (2,9%) pratica natação, 3 (8,6%) estão envolvidos em esportes coletivos, nenhum participante pratica yoga ou alongamento, nem ciclismo, 1 (2,9%) realiza treinamento de resistência, 5 (14,3%) não praticam nenhuma atividade física regularmente e 1 (2,9%) pratica calistenia. A pergunta permitia que os participantes selecionassem mais de uma resposta, possibilitando uma avaliação abrangente das diferentes áreas de foco.

Gráfico 4 – Prática De Atividades Físicas Pelos Policiais Entrevistados



Fonte: O autor (2024).

No estudo conduzido por Ferraz (2014), também se observou uma preferência pela corrida entre os policiais, além da musculação como atividade comumente praticada. Diferentemente do presente estudo, outros esportes, como natação e futebol, também foram relatados como relevantes na rotina de exercícios dos policiais entrevistados por Ferraz, porcentagem que, nos policiais do estado de Goiás não chegou nem a 12%.

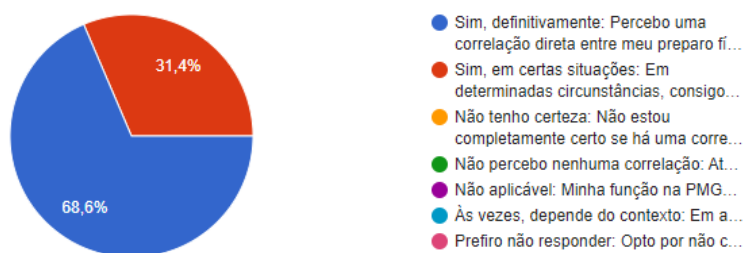
Em outro estudo desenvolvido por Ferraz (2016), 8,69% dos policiais entrevistados destacaram não fazer atividade física, sendo, portanto, que a grande maioria dos policiais entrevistados praticam algum tipo de atividade física durante o seu dia a dia, ideia essa que corrobora com os levantamentos realizados pelo presente estudo.

4.3 CORRELAÇÃO ENTRE PREPARO FÍSICO E DESEMPENHO NAS ATIVIDADES OPERACIONAIS

Em relação à autoanálise da correlação entre preparo físico e desempenho nas atividades operacionais, observou-se que 24 policiais (68,6%) percebem uma correlação direta entre seu preparo físico e seu desempenho nas atividades operacionais. Esses policiais relataram que, quando estão fisicamente em forma, notam maior eficácia e resistência em suas funções. Além disso, 11 policiais (31,4%) percebem essa correlação em determinadas circunstâncias, como em atividades que exigem resistência ou agilidade. Não houve nenhum policial que optasse pelas opções "Não tenho certeza", "Não percebo correlação", "Não aplicável", "Depende do contexto" ou "Prefiro não responder".

Gráfico 5 – Autoanálise Da Correlação Entre Preparo Físico E Desempenho Nas Atividades Operacionais

35 respostas



Fonte: O autor (2024).

Nunes (2011) e Junior (2009) discutem em seus textos a falta de participação dos policiais em atividades físicas, destacando que esse comportamento pode levar a um aumento da exaustão durante o trabalho, afetando negativamente o funcionamento do sistema respiratório e cardíaco desses profissionais em comparação com os que se exercitam regularmente. A visão geral de uma relação direta entre preparo físico e desempenho operacional ressalta a importância que os policiais atribuem ao condicionamento físico em suas rotinas diárias.

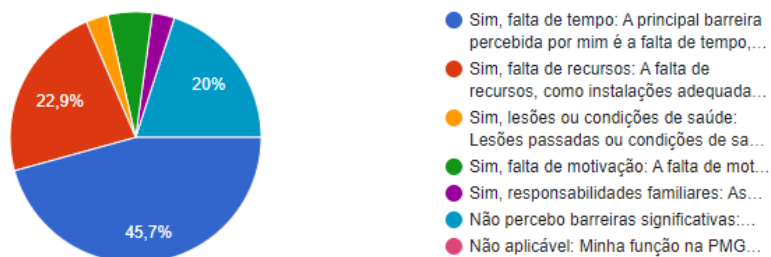
No estudo de Costa (2009), 77% dos policiais militares enfatizaram a essencialidade do preparo físico. Essa consciência coletiva reforça a valorização do condicionamento físico como um componente vital para o êxito das operações policiais, contribuindo para uma força policial mais eficaz e resistente.

4.4 PERCEPÇÃO DE BARREIRAS OU LIMITAÇÕES QUE DIFICULTAM A ADESÃO OU A CONSISTÊNCIA NOS TREINAMENTOS FÍSICOS

Em relação à percepção de barreiras ou limitações que dificultam a adesão ou a consistência nos treinamentos físicos, os dados obtidos revelaram o seguinte panorama: 16 policiais (45,7%) apontaram a falta de tempo como um fator limitante, enquanto 8 policiais (22,9%) destacaram a falta de recursos como um empecilho para se realizar atividades. Outros 7 policiais (20%) afirmaram não perceber barreiras significativas que dificultem a adesão ou a consistência nos treinamentos físicos. Além disso, 2 policiais (5,7%) mencionaram a falta de motivação como um fator limitante, 1 policial (2,9%) percebe as responsabilidades familiares uma dificuldade, e 1 policial (2,9%) destacou lesões ou outras condições de saúde como uma limitação.

Gráfico 6 – Percepção De Barreiras Ou Limitações Que Dificultam A Adesão Ou A Consistência Nos Treinamentos Físicos

35 respostas



Fonte: O autor (2024).

Comparando ao estudo de Costa (2009), 50% dos entrevistados também relataram a falta de tempo como fator desestimulante. Esses resultados evidenciam desafios estruturais e organizacionais que podem impactar a consistência e eficácia dos treinamentos físicos na PM como um todo, enfatizando a necessidade de medidas para otimizar a gestão do tempo, garantir acesso adequado a recursos e infraestrutura, e oferecer suporte aos policiais, visando o bem-estar e o desempenho eficaz dessa população.

4.5 PERCEPÇÃO DO PREPARO FÍSICO DOS POLICIAIS ENTREVISTADOS NA EFICÁCIA DE RESPOSTA RÁPIDA

Em relação à influência de seu preparo físico na eficácia de resposta rápida, os resultados revelaram um padrão claro de percepção entre os policiais entrevistados. Um total de 20 policiais (57,1%) destacaram que o seu preparo físico influencia muito positivamente nessa capacidade, enquanto outros 6 policiais (17,1%) afirmaram que essa influência é positiva. Além disso, 6 policiais (17,1%) perceberam uma influência moderadamente positiva do seu preparo físico nesse aspecto. Notavelmente, nenhum policial optou pela opção de neutralidade em relação a essa questão. Por outro lado, 2 policiais (5,7%) apontaram uma influência negativa do seu preparo físico na sua capacidade de resposta rápida e eficaz, e 1 policial (2,9%) considerou essa influência muito negativa.

Gráfico 7 – Influência Do Preparo Físico Dos Policiais Entrevistados Na Capacidade De Resposta Rápida E Eficaz

35 respostas



Fonte: O autor (2024).

Concomitantemente, de acordo com a pesquisa conduzida por Costa (2009), a maioria expressiva, correspondente a 60% dos policiais militares, reportou ter enfrentado situações em que a falta de preparo físico se manifestou de forma evidente. Em consonância, Barbosa (2012) destaca que, no início da carreira profissional, os policiais geralmente adotam uma rotina consistente de exercícios físicos. Todavia, ao longo do tempo, essa prática tende a declinar substancialmente, o que compromete sua capacidade de desempenhar plenamente as responsabilidades inerentes ao trabalho policial e aumenta a suscetibilidade ao desenvolvimento de enfermidades associadas ao sedentarismo.

Esse resultado se mostra congruente com os resultados obtidos na presente pesquisa, onde a maioria dos policiais reconheceu a influência positiva de um bom preparo físico na capacidade de resposta rápida e eficaz. No entanto, é interessante observar que, apesar dessa percepção positiva predominante, ainda houve uma parcela minoritária que identificou uma influência negativa ou muito negativa do seu preparo físico nessas habilidades.

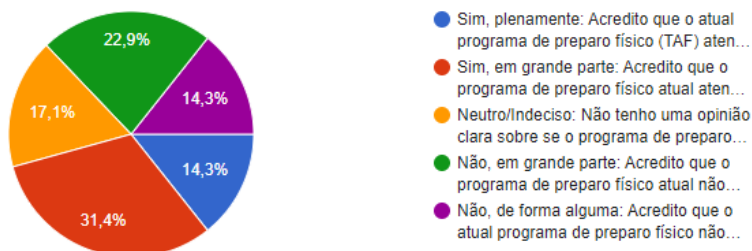
4.6 ADEQUAÇÃO DO PROGRAMA DE PREPARO FÍSICO (TAF) ÀS DEMANDAS DAS ATIVIDADES POLICIAIS

As percepções sobre a adequação do Programa de Preparo Físico (TAF) às demandas das atividades policiais revelaram diferentes pontos de vista entre os policiais entrevistados. Dos participantes, 5 (14,3%) afirmaram acreditar que o atual programa de preparo físico (TAF) atende plenamente às demandas específicas das atividades policiais,

proporcionando um treinamento abrangente e eficaz. Outros 11 (31,4%) consideraram que o TAF se adequa em grande parte às exigências das atividades policiais, 6 policiais (17,1%) demonstraram indecisão ou neutralidade em relação ao assunto. No entanto, 8 policiais (22,9%) expressaram a opinião de que o TAF não atende em grande parte às demandas das atividades policiais, indicando a necessidade de melhorias substanciais. Adicionalmente, 5 policiais (14,3%) consideraram que o TAF não atende de forma alguma às demandas policiais.

Gráfico 8 – Adequação Do Programa De Preparo Físico (Taf) Às Demandas Das Atividades Policiais

35 respostas



Fonte: O autor (2024).

Segundo as constatações de Oliveira e Silva (2019), a análise dos desfechos dos Testes de Aptidão Física (TAFs) implementados nas corporações policiais de São Paulo e Goiás em 2017 evidenciou uma proporção de reprovação oscilando entre 20% e 40% dos envolvidos. Estes achados sugerem que a maioria dos postulantes se dedica exclusivamente à preparação cobrada pelos exames, sem manter uma regularidade de atividades físicas

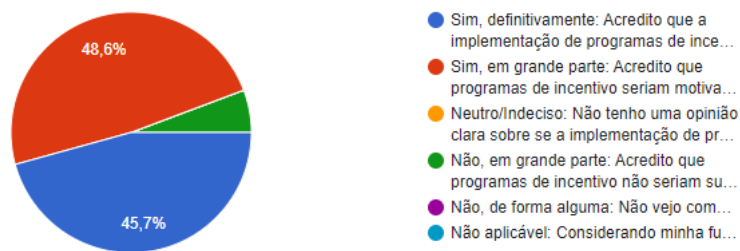
4.7 IMPLEMENTAÇÃO DE PROGRAMAS DE INCENTIVO AO PREPARO FÍSICO

A percepção dos policiais sobre a implementação de programas de incentivo ao preparo físico revela uma receptividade geral entre os entrevistados. Dos participantes, 16 (45,7%) acreditam que a implementação desses programas seria altamente motivadora, estimulando mais policiais a se envolverem em atividades físicas regulares. Outros 17 (48,6%) consideram que os programas de incentivo poderiam, em grande parte, aumentar a participação regular em atividades físicas entre os policiais. No entanto, 2 (5,7%) dos

entrevistados expressaram a opinião de que os programas de incentivo não seriam suficientes para aumentar significativamente a participação em atividades físicas regulares. É notável que nenhum dos policiais foi neutro em relação à pergunta, demonstrando um interesse geral na implementação de tais programas.

Gráfico 9 – Implementação De Programas De Incentivo Ao Preparo Físico

35 respostas



Fonte: O autor (2024).

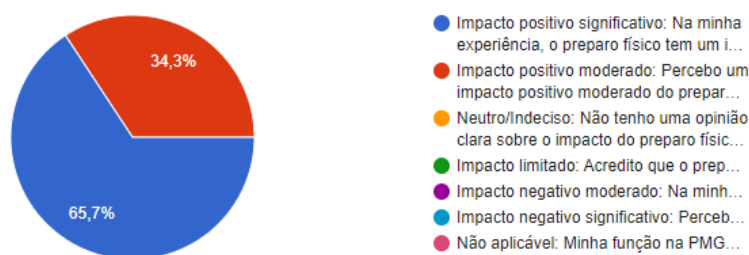
Conforme apontado por Rhea e Peterson (2015), os testes físicos identificam aspectos fortes e fracos do ponto de vista fisiológico, classificam indivíduos para seleção, avaliam as provas, monitoram o progresso e determinam e ajustam as doses de treinamento. No estudo de Costa (2009), 77 % dos entrevistados sentem a necessidade de serem expostos à estímulos por parte da corporação para a prática de atividades físicas. A baixa frequência de respostas contrárias à implementação de programas de incentivo ao preparo físico nos dois estudos ressalta a relevância percebida desses programas em diferentes níveis hierárquicos dentro da corporação.

4.8 IMPACTO DO PREPARO FÍSICO NA SAÚDE MENTAL DOS POLICIAIS

Em relação à percepção dos policiais sobre o impacto do preparo físico na saúde mental, dos 35 participantes, a maioria destacou um impacto positivo significativo. Especificamente, 23 participantes (65,7%) destacaram um impacto positivo significativo, acreditando que o preparo físico tem um papel importante na promoção da saúde mental, sendo uma ferramenta para lidar com a pressão no trabalho de maneira mais eficaz. Outros 12 participantes (34,3%) consideraram que o impacto é positivo, porém moderado.

GRÁFICO 10 – IMPACTO DO PREPARO FÍSICO NA SAÚDE MENTAL DOS POLICIAIS

35 respostas



Fonte: O autor (2024).

Consoante às informações apresentadas, Soares (2016) percebeu que policiais que sofrem de Burnout severo frequentemente demonstram características específicas, como reduzida prática de exercícios físicos, longos períodos de sedentarismo tanto durante a semana quanto nos fins de semana, idade mais jovem, enfrentamento de desafios familiares e/ou afetivos, experiência de luto ou depressão, participação limitada ou ausência de atividades de lazer, envolvimento recente em eventos traumáticos, como agressões ou incidentes com armas de fogo, problemas financeiros, conclusão ou continuação dos estudos universitários, e trabalho em regime de turnos rotativos.

5 CONCLUSÃO

Este estudo revelou uma forte percepção entre os policiais do 13º Batalhão da PMGO de que há uma correlação direta entre o preparo físico e o desempenho operacional, ressaltando a importância do condicionamento físico em suas atividades diárias. No entanto, mesmo com essa percepção positiva, foram identificadas várias barreiras que dificultam a adesão ou consistência nos treinamentos físicos, destacando desafios estruturais e organizacionais que afetam a eficácia desses treinamentos. Isso aponta para a necessidade de medidas para otimizar a gestão do tempo, garantir acesso adequado a recursos e oferecer suporte aos policiais.

Apesar da relevância desse estudo, é importante reconhecer suas limitações. A amostra foi relativamente pequena, com apenas 35 policiais participantes do 13º Batalhão da PMGO, e houve uma baixa representação feminina, o que pode limitar a generalização dos resultados. Portanto, futuras pesquisas devem buscar incluir uma amostra mais

equilibrada em termos de gênero e expandir para outras regiões ou instituições policiais para validar e ampliar os achados. Os resultados indicaram que a maioria dos policiais reconhece a importância da atividade física para seu desempenho profissional, corroborando com os objetivos do estudo. Os objetivos específicos foram alcançados, evidenciando a receptividade dos policiais à implementação de programas de incentivo ao preparo físico e identificando as barreiras enfrentadas para a adesão consistente aos treinamentos.

Para avançar na compreensão desse tema, recomenda-se a realização de estudos longitudinais para acompanhar os policiais ao longo do tempo e a inclusão de abordagens qualitativas para explorar mais a fundo suas percepções e experiências. Isso permitirá o desenvolvimento de estratégias mais eficazes para promover o preparo físico e o desempenho profissional dos policiais da PMGO, contribuindo para uma força policial mais resiliente e eficaz em Goiás. Em conclusão, o estudo contribui para a relação entre preparo físico e desempenho profissional entre os policiais da PMGO, destacando padrões demográficos, práticas de atividade física, barreiras percebidas e atitudes em relação aos programas de preparo físico.

REFERÊNCIAS

AZEVEDO E. M. de et al. **Análise da qualidade de vida e do nível de atividade física dos policiais militares do Comando Geral da Polícia Militar de Mato Grosso para prevenção de doenças.** Revista de Administração do Sul do Pará (REASP), 2016.

BARBOSA, W.G. **A Relação entre Aptidão Física e Percentual de Gordura Corporal em Militares.** Trabalho de Conclusão de Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Aberta do Brasil, Porto Nacional-TO, 2012

BOÇON, M. **Nível de atividade física de policiais militares operacionais da cidade de Curitiba.** Repositório UTPR, Ministério da Educação Universidade Tecnológica Federal do Paraná Campus Curitiba Gerência de Ensino e Pesquisa Departamento de Educação Física, 2015.

BOLDORI, R.A. **Aptidão física e sua relação com a capacidade de trabalho dos bombeiros militares do Estado de Santa Catarina.** Santa Catarina. 2013. Florianópolis, 2001. 57f. Dissertação (Mestrado em Engenharia de Produção) – Programa de Pós-graduação em Engenharia de Produção, UFSC, 2001

BRASIL. **Constituição da República Federativa.** Brasília: Senado, 1988

CALHEIROS, D.S; NETO, J.L.C; CALHEIROS, D.S. **A qualidade de vida e os níveis de atividade física de policiais militares de Alagoas, Brasil.** Revista Brasileira de Qualidade de Vida, v.5, n.3, p. 59 – 71, 2013.

CASPERSEN, C.J.; Powell, K.E.; Christenson, G.M. (1985). ***Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-relates research.*** Public Health Reports, 1985.

COSTA, S. **A importância do preparo físico e biotipo policial-militar para a credibilidade social e efetivo desempenho funcional.** Curso de Aperfeiçoamento de Oficiais, APMG. Acervo digital UFPR. Curitiba, 2009.

FERRAZ, A. F. **Programa de treinamento físico policial militar com foco institucional. Polícia Militar do Mato Grosso.** RHM - Vol 16 nº 01 – Jan/Jun, 2016.

FERRAZ, A. F. **Exercícios físicos x obesidade e saúde do policial militar. Polícia Militar do Mato Grosso.** RHM - Vol 13 nº 1 - Jul/Dez, 2014.

FERREIRA, D.K.S; BONFIM, C; AUGUSTO, L.G.S. **Fatores associados ao estilo de vida de policiais militares.** Revista Ciência e Saúde Coletiva, v.16, n.8, p.3403-3412, 2011.

FERREIRA, E.G. **Teste de Aptidão Física (TAF).** UEFS, 1ª ed, 2013.

FÓRUM BRASILEIRO DE SEGURANÇA PÚBLICA. **18º Anuário Brasileiro de Segurança Pública.** São Paulo: Fórum Brasileiro de Segurança Pública, 2024. Disponível em: < <https://revista.forumseguranca.org.br/>>

FUNDAÇÃO GETÚLIO VARGAS. **Normas para apresentação de monografia.** 3. ed. Escola de Administração de Empresas de São Paulo, Biblioteca Karl A. Boedecker. São Paulo: FGV-EAESP, 2003. 95 p. (normasbib.pdf, 462kb). Disponível em: www.fgvsp.br/biblioteca.

GARBER, C. E. et al. *Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: Guidance for prescribing exercise.* **Medicine and Science in Sports and Exercise**, v. 43, n. 7, p. 1334–1359, 2011.

GLANER, M.F. **Importância da aptidão física relacionada à saúde.** Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano. ISSN 1980-0037. 2003.

HAWLEY, J. A. et al. *Review Integrative Biology of Exercise.* **Cell**, v. 159, n. 4, p. 738–749, 2014.

HETTLER, B. **Six Dimensions of Wellness Model.** National Wellness Institute, Inc.1976.

IENH. **Manual de normas de ABNT.** Disponível em: www.ienh.com.br. Acesso em: 23 set. 2004.

JESUS, C. C. ; PITANGA, C. P. **Nível de atividade física dos policiais militares da 53ª CIPM em mata de São João – Bahia.** Revista do curso de Educação Física – UNIJORGE, v.1, n.1, p. 25-36, jul./dez. 2011.

JESUS, G.M.; JESUS, E.F.A. **Níveis de atividade física e barreiras percebidas para a prática de atividades físicas entre policiais militares.** Revista Brasileira de Ciências do Esporte, v. 34, n. 2, p. 433-448, abr./jun. 2012.

MARCINEIRO, N. **Suscetibilidade dos Policiais Militares de SC aos Fatores de Risco de Doenças Coronarianas,** (Pág. 02) Monografia de Especialização. Florianópolis, UDESC, 1993.

MARTINS, R. C. et al. **Lesões musculoesqueléticas em policiais militares: uma revisão da literatura.** Research, Society and Development, v. 9, n. 8, p. e789986134, 2020. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/6134>.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Guia de atividade física para a população brasileira. : 1ª edição – 2021 – versão eletrônica.** Brasília-DF. 2021

MINUTOSAYO, M.C.S.; ASSIS, S.G; OLIVEIRA, R.V.C. **Impacto das atividades profissionais na saúde física e mental dos policiais civis e militares do Rio de Janeiro (RJ, Brasil).** Revista Ciência & Saúde Coletiva, v. 16, n. 4, p. 2199-2209,2011.

MORAES, A.S. **Direito Constitucional do Princípio da Igualdade e a Extinção de Discriminações Absurdas.** São Paulo: Atlas, 2011.

OLIVEIRA, N.M.; ESPINDOLA, C. R. **Trabalhos acadêmicos: recomendações práticas.** São Paulo: CEETPS, 2003.

OLIVEIRA, B.L.; SILVA, B.D.S. **A atividade física como fator de melhoria da qualidade de vida do policial militar.** Trabalho de Conclusão de Curso. Biblioteca Digital de Segurança Pública. Março de 2019.

PÁDUA, E. M. M. de. **Metodologia científica:** abordagem teórico-prática. 10. ed. ver. atual. Campinas, SP: Papirus, 2004.

Pate, R.R. (1988). *The evolving definition of physical fitness.* **Quest.** (40)3, 174-179.

POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DE GOIÁS. **Treinamento Físico-Militar e do Teste de Aptidão Física.**

RHEA, M.R.; PETERSON, M.D. Testes, análise de dados e conclusões. In: MILLER, Todd. **Guia para Avaliações e Condicionamento Físico.** 1ª ed. Manole, BarueriSP: 2015

SANTOS, M.A. **A importância da prática de atividade física para manutenção da saúde do policial militar.** Curso de Pós-graduação em Polícia e Segurança Pública. 2018

SOARES, D. S. **Análise dos Níveis de Atividade Física e Burnout em Policiais Militares.** Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da UFMG.

Belo Horizonte-MG: 2016

SWAIN, D. P. *Energy Cost Calculations for Exercise Prescription*. **Sports Medicine**, v. 30, n. 1, p. 17–22, 2000.

UNIÃO SOCIAL CAMILIANA. **Manual de orientações para trabalhos acadêmicos**. 3. ed. rev. amp. São Paulo: Centro Universitário São Camilo, 2012.

APÊNDICE A - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Caro participante,

Este questionário tem como objetivo coletar informações claras e completas para o estudo em andamento, intitulado "PREPARO FÍSICO NA POLICIA MILITAR DO ESTADO DE GOIÁS (PMGO): Uma análise da relação entre a aptidão física dos policiais do 13º batalhão e seu desempenho nas atividades operacionais e de segurança pública". Sua participação é voluntária e anônima.

Objetivo do Estudo: O objetivo principal deste estudo é compreender como o preparo físico dos policiais está relacionado ao desempenho nas atividades operacionais e de segurança pública, identificando possíveis áreas de melhoria nos programas de treinamento físico desempenhado pelos policiais da PMGO.

Procedimentos: A sua participação envolverá a resposta a um questionário contendo perguntas relacionadas ao seu preparo físico. As respostas serão sigilosas e utilizadas exclusivamente para fins deste estudo.

Confidencialidade: Todas as informações fornecidas serão tratadas de forma confidencial e serão utilizadas apenas para fins de pesquisa. Os dados coletados serão armazenados de forma segura e não serão divulgados ou identificáveis em qualquer publicação ou relatório produzido.

Voluntariedade: A participação neste estudo é voluntária. Você tem o direito de não participar ou de interromper sua participação a qualquer momento, sem sofrer qualquer tipo de consequência ou penalidade. Além disso, o voluntário tem direito a receber uma cópia deste Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Riscos: Não são esperados riscos significativos ao participar deste estudo. Entretanto, caso se sinta desconfortável ou queira interromper sua participação a qualquer momento, você tem total liberdade para fazê-lo.

Benefícios: Os benefícios potenciais incluem contribuir para a compreensão da relação entre o preparo físico e o desempenho na Polícia Militar.

Contato: Se tiver alguma dúvida ou desejar mais informações sobre o estudo, você pode entrar em contato com o pesquisador responsável Bruno Sobrinho da Silva, cujo telefone para contato é (62) 9 9389-5957

Declaro que li e compreendi as informações apresentadas neste Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e concordo em participar voluntariamente do estudo "PREPARO FÍSICO NA POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DE GOIÁS (PMGO): Uma análise da relação entre a aptidão física dos policiais do 13º batalhão e seu desempenho nas atividades operacionais e de segurança pública". Confirmo que fui informado de que minha participação é voluntária e que posso retirar meu consentimento a qualquer momento sem penalidades.

☐ Concordo

☐ Discordo

APÊNDICE B – FORMULÁRIO

Este questionário tem como objetivo realizar uma análise sobre a relação entre o preparo físico dos policiais do 13º Batalhão da Polícia Militar do Estado de Goiás (PMGO) e seu desempenho nas atividades operacionais e de segurança pública. Sua participação é voluntária e as informações coletadas serão tratadas de forma confidencial.

1. Há quanto tempo você trabalha na PMGO?

- ☐ 1-5 anos
- ☐ 6 - 10 anos
- ☐ 11 - 15 anos
- ☐ 16 - 20 anos
- ☐ 21 - 25 anos
- ☐ 26 - 30 anos
- ☐ Mais de 30 anos

2. Qual sua idade?

- ☐ 18 - 25
- ☐ 26 - 33
- ☐ 34 - 41
- ☐ 42 - 49
- ☐ 50 ou mais

3. Sexo:

- ☐ Masculino
- ☐ Feminino

4. Quais tipos de atividades físicas você inclui em sua rotina? (Essa pergunta aceita mais de uma resposta)

- ☐ Corrida: Incluo corrida regularmente em minha rotina de atividades físicas.
- ☐ Musculação: Faço musculação como parte regular de meu regime de atividades físicas.
- ☐ Treinamento Funcional: Incorporo treinamento funcional, visando movimentos específicos e práticos, em minha rotina.

☐ Natação: A natação é uma parte regular das atividades físicas que realizo.

☐ Esportes Coletivos: Participar de esportes coletivos, como futebol ou basquete, faz parte da minha rotina de atividades físicas.

☐ Yoga ou Alongamento: Integro práticas de yoga ou alongamento para melhorar flexibilidade e equilíbrio.

☐ Ciclismo: Faço ciclismo como uma atividade física regular.

☐ Treinamento de Resistência: Incluo treinamento de resistência, como levantamento de peso, para fortalecimento muscular.

☐ Não pratico atividades físicas regularmente: Atualmente, não mantenho uma rotina regular de atividades físicas.

☐ Outro: _____

5. Na sua opinião, qual é a importância do preparo físico para o desempenho eficaz das atividades operacionais e de segurança pública?

☐ Extremamente Importante: O preparo físico é crucial para garantir um desempenho eficaz nas atividades operacionais e de segurança pública, sendo um fator determinante para o sucesso em diversas situações.

☐ Muito Importante: Considero o preparo físico muito importante, pois contribui significativamente para a capacidade de resposta rápida, resistência e eficácia nas atividades operacionais.

☐ Importante: O preparo físico é importante para o desempenho eficaz, proporcionando maior resistência, agilidade e habilidade para lidar com as demandas físicas inerentes à profissão policial.

☐ Moderadamente Importante: Embora reconheça a relevância do preparo físico, acredito que outros aspectos, como treinamento técnico e estratégias operacionais, também desempenham um papel fundamental.

☐ Pouco Importante: Considero o preparo físico menos crucial para o desempenho eficaz nas atividades operacionais, acreditando que habilidades técnicas e estratégicas têm maior impacto.

☐ Não Tenho Certeza/Neutro: Não tenho uma opinião definitiva sobre a importância do preparo físico em relação ao desempenho operacional, pois acredito que diversos fatores contribuem para o sucesso na área policial.

☐ Não Importante: Em minha visão, o preparo físico tem pouca relevância para o desempenho eficaz nas atividades operacionais e de segurança pública, sendo outros aspectos mais determinantes.

☐ Não Se Aplica: Não consigo avaliar a importância do preparo físico, pois minha função na PMGO não envolve atividades operacionais diretamente ligadas ao preparo físico.

☐ Outro: _____

6. Você já percebeu alguma correlação entre seu preparo físico e seu desempenho nas atividades operacionais?

☐ Sim, definitivamente: Percebo uma correlação direta entre meu preparo físico e meu desempenho nas atividades operacionais. Quando estou fisicamente em forma, noto maior eficácia e resistência em minhas funções.

☐ Sim, em certas situações: Em determinadas circunstâncias, consigo identificar uma correlação entre meu preparo físico e o desempenho operacional. Por exemplo, em atividades que exigem resistência ou agilidade.

☐ Não tenho certeza: Não estou completamente certo se há uma correlação direta entre meu preparo físico e meu desempenho operacional. Pode haver outros fatores envolvidos.

☐ Não percebo nenhuma correlação: Até o momento, não observei nenhuma relação aparente entre meu preparo físico e meu desempenho nas atividades operacionais.

☐ Não aplicável: Minha função na PMGO não envolve atividades operacionais diretamente ligadas ao preparo físico, portanto, não consigo perceber uma correlação significativa.

☐ Às vezes, depende do contexto: Em algumas situações específicas, meu preparo físico pode influenciar meu desempenho operacional, mas em outras, sua importância é menos evidente.

☐ Prefiro não responder: Opto por não compartilhar informações sobre minha percepção da correlação entre meu preparo físico e meu desempenho operacional.

☐ Outro: _____

7. Existem barreiras ou limitações percebidas por você que dificultam a adesão ou a consistência nos treinamentos físicos?

() Sim, falta de tempo: A principal barreira percebida por mim é a falta de tempo, o que dificulta a consistência nos treinamentos físicos devido às demandas da rotina profissional.

() Sim, falta de recursos: A falta de recursos, como instalações adequadas ou equipamentos, representa uma barreira significativa para a adesão ou consistência nos treinamentos físicos.

() Sim, lesões ou condições de saúde: Lesões passadas ou condições de saúde podem limitar a participação consistente nos treinamentos físicos, tornando-os desafiadores.

() Sim, falta de motivação: A falta de motivação é uma barreira percebida, dificultando a adesão regular aos treinamentos físicos.

() Sim, responsabilidades familiares: As responsabilidades familiares, como cuidar de filhos ou familiares, podem ser uma barreira para a consistência nos treinamentos físicos.

() Não percebo barreiras significativas: Não identifico barreiras ou limitações significativas que dificultem minha adesão ou consistência nos treinamentos físicos.

() Não aplicável: Minha função na PMGO não envolve treinamentos físicos regulares, portanto, não tenho uma percepção sobre barreiras nesse contexto.

() Outro: _____

8. Em situações de emergência, como acredita que seu preparo físico influencia na capacidade de resposta rápida e eficaz?

() Muito positivamente: Acredito que meu bom preparo físico tem uma influência extremamente positiva na minha capacidade de resposta rápida e eficaz em situações de emergência, proporcionando maior agilidade e resistência.

() Positivamente: Meu preparo físico tem uma influência positiva, contribuindo para uma resposta mais rápida e eficaz em situações de emergência, embora haja outros fatores envolvidos.

() Moderadamente positivamente: Sinto que meu preparo físico tem uma influência moderadamente positiva, mas reconheço que existem outros aspectos, como treinamento técnico, que também são importantes.

() Não percebo uma influência clara: Não percebo uma correlação evidente entre meu preparo físico e minha capacidade de resposta em situações de emergência.

☐ Negativamente: Acredito que meu preparo físico pode ter uma influência negativa, pois em situações de emergência, a fadiga pode se instalar mais rapidamente.

☐ Muito negativamente: Sinto que meu preparo físico tem uma influência muito negativa na capacidade de resposta rápida e eficaz em situações de emergência, apresentando desafios significativos.

☐ Não tenho certeza: Não tenho certeza se meu preparo físico influencia significativamente em situações de emergência, pois isso pode variar dependendo do contexto.

☐ Não aplicável: Minha função na PMGO não envolve, normalmente, situações de emergência diretas, portanto, não consigo avaliar essa influência.

9. Você acredita que o atual programa de preparo físico oferecido (TAF) atende adequadamente às demandas específicas das atividades policiais?

☐ Sim, plenamente: Acredito que o atual programa de preparo físico (TAF) atende plenamente às demandas específicas das atividades policiais, proporcionando um treinamento abrangente e eficaz.

☐ Sim, em grande parte: Acredito que o programa de preparo físico atual atende em grande parte às demandas das atividades policiais, mas pode haver áreas de aprimoramento.

☐ Neutro/Indeciso: Não tenho uma opinião clara sobre se o programa de preparo físico atende ou não adequadamente às demandas específicas das atividades policiais.

☐ Não, em grande parte: Acredito que o programa de preparo físico atual não atende em grande parte às demandas específicas das atividades policiais, havendo espaço para melhorias substanciais.

☐ Não, de forma alguma: Acredito que o atual programa de preparo físico não atende de forma alguma às demandas específicas das atividades policiais, sendo necessário uma revisão significativa.

☐ Outro: _____

10. Na sua opinião, quais são as áreas específicas do preparo físico que poderiam ser mais enfatizadas para melhorar o desempenho nas atividades policiais? (Essa pergunta aceita mais de uma resposta)

() Resistência Cardiovascular: Acredito que uma ênfase maior na resistência cardiovascular poderia melhorar significativamente o desempenho nas atividades policiais, permitindo maior resistência durante perseguições ou situações prolongadas.

() Força Muscular: Acredito que a força muscular é uma área crucial que poderia ser mais enfatizada para aprimorar a capacidade de lidar com situações que exigem esforço físico, como contenção de suspeitos.

() Agilidade e Mobilidade: Considero que a agilidade e a mobilidade são aspectos fundamentais para situações que requerem movimentos rápidos e adaptação a ambientes variados, e poderiam ser mais enfatizados.

() Flexibilidade: Acredito que a flexibilidade é uma área que poderia ser mais trabalhada, contribuindo para a prevenção de lesões e facilitando movimentos mais eficientes em diversas situações operacionais.

() Velocidade: A velocidade é crucial em muitas situações policiais, como perseguições a pé, e acredito que um foco maior nesse aspecto poderia melhorar o desempenho geral.

() Treinamento Funcional: Considero que o treinamento funcional, abordando movimentos específicos da atividade policial, poderia ser mais integrado para melhorar a aplicação prática do preparo físico.

() Resistência Mental: Embora não seja puramente física, acredito que a resistência mental é vital para as atividades policiais e deveria ser mais enfatizada no programa de preparo físico.

() Combinação Equilibrada: Acredito que uma combinação equilibrada de resistência, força, agilidade e outras áreas é essencial para um desempenho holístico nas atividades policiais.

() Não tenho certeza/Neutro: Não tenho uma opinião definida sobre quais áreas específicas do preparo físico deveriam ser mais enfatizadas.

() Outro: _____

11. Você acredita que a implementação de programas de incentivo ao preparo físico poderia motivar mais policiais a se engajarem em atividades físicas regulares?

() Sim, definitivamente: Acredito que a implementação de programas de incentivo ao preparo físico seria altamente motivadora, estimulando mais policiais a se envolverem em atividades físicas regulares.

☐ Sim, em grande parte: Acredito que programas de incentivo seriam motivadores e poderiam, em grande parte, aumentar a participação regular em atividades físicas entre os policiais.

☐ Neutro/Indeciso: Não tenho uma opinião clara sobre se a implementação de programas de incentivo ao preparo físico seria eficaz em motivar mais policiais.

☐ Não, em grande parte: Acredito que programas de incentivo não seriam suficientemente motivadores para aumentar significativamente a participação em atividades físicas regulares entre os policiais.

☐ Não, de forma alguma: Não vejo como programas de incentivo ao preparo físico seriam eficazes em motivar os policiais a se engajarem mais em atividades físicas regulares.

☐ Não aplicável: Considerando minha função na PMGO, não participo diretamente de atividades físicas regulares, portanto, não posso avaliar a eficácia de programas de incentivo.

☐ Outro: _____

12. Na sua experiência, qual é o impacto do preparo físico na saúde mental dos policiais? Existe alguma correlação entre o condicionamento físico e o enfrentamento do estresse e da pressão no trabalho?

☐ Impacto positivo significativo: Na minha experiência, o preparo físico tem um impacto positivo significativo na saúde mental dos policiais, proporcionando ferramentas para lidar com o estresse e a pressão no trabalho de maneira mais eficaz.

☐ Impacto positivo moderado: Percebo um impacto positivo moderado do preparo físico na saúde mental, contribuindo para a redução do estresse e da pressão no trabalho, mas reconheço que outros fatores também desempenham um papel.

☐ Neutro/Indeciso: Não tenho uma opinião clara sobre o impacto do preparo físico na saúde mental dos policiais ou sua correlação com o enfrentamento do estresse e da pressão no trabalho.

☐ Impacto limitado: Acredito que o preparo físico tem um impacto limitado na saúde mental dos policiais ou na capacidade de enfrentar o estresse e a pressão no trabalho.

☐ Impacto negativo moderado: Na minha experiência, o preparo físico pode ter um impacto negativo moderado na saúde mental, especialmente se houver excesso de pressão relacionada ao condicionamento físico.

☐ Impacto negativo significativo: Percebo um impacto negativo significativo do preparo físico na saúde mental dos policiais, sendo potencialmente fonte de estresse adicional.

☐ Não aplicável: Minha função na PMGO não envolve diretamente atividades físicas regulares, portanto, não posso avaliar o impacto do preparo físico na saúde mental.

☐ Outro: _____

13. Você acredita que a promoção de um bom preparo físico poderia contribuir para avanços na carreira policial?

☐ Sim, definitivamente: Acredito que a promoção de um bom preparo físico é fundamental para avanços na carreira policial e pode ser um diferencial significativo.

☐ Sim, em grande parte: Acredito que um bom preparo físico contribui em grande parte para avanços na carreira policial, sendo um fator importante, mas não exclusivo.

☐ Neutro/Indeciso: Não tenho uma opinião clara sobre se a promoção de um bom preparo físico está diretamente relacionada aos avanços na carreira policial.

☐ Não, em grande parte: Acredito que o preparo físico não desempenha um papel significativo nos avanços na carreira policial.

☐ Não, definitivamente: Não vejo uma relação direta entre um bom preparo físico e avanços na carreira policial.

☐ Não aplicável: Minha função na PMGO não está diretamente relacionada ao preparo físico, e, portanto, não posso avaliar sua influência nos avanços na carreira policial.

☐ Outro: _____