



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



JÚLIO CÉSAR LIMA MADALENA

**IMPACTO DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA PREPARAÇÃO FÍSICA E MENTAL
DOS POLICIAIS MILITARES PARA O CORRETO USO DA FORÇA**

GOIÂNIA/GO

2024

JÚLIO CÉSAR LIMA MADALENA

**IMPACTO DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA PREPARAÇÃO FÍSICA E MENTAL DOS
POLICIAIS MILITARES PARA O CORRETO USO DA FORÇA**

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 Profa. SGT BM Mônica.

GOIÂNIA/GO

2024

IMPACTO DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA PREPARAÇÃO FÍSICA E MENTAL DOS POLICIAIS MILITARES PARA O CORRETO USO DA FORÇA

IMPACT OF PHYSICAL EDUCATION ON THE PHYSICAL AND MENTAL PREPARATION OF MILITARY POLICE OFFICERS FOR THE CORRECT USE OF FORCE"

Júlio César Lima Madalena¹
SGT BM Mônica²

Resumo

Este estudo aborda a importância da preparação física e psicológica dos policiais militares e sua influência na eficiência operacional. O objetivo principal foi analisar como o treinamento físico afeta a tomada de decisão dos policiais em diferentes situações operacionais, com um enfoque particular na saúde e bem-estar dos policiais militares do Brasil. A metodologia adotada envolveu uma revisão de literatura abrangente, complementada pela análise de dados secundários, incluindo estatísticas sobre saúde e eficiência operacional. Os resultados revelaram que problemas como sobrepeso, estresse e inaptidão aeróbica são prevalentes entre os policiais e podem impactar negativamente sua eficácia operacional. Além disso, destacou-se a necessidade de treinamentos que integrem aspectos físicos e psicológicos, enfatizando a importância de abordagens conjugadas no treinamento policial. As conclusões do estudo indicam que a promoção da saúde integral dos policiais é fundamental para garantir uma força policial eficiente e preparada para enfrentar os desafios da segurança pública.

Palavras-chave: Treinamento Policial; Saúde dos Policiais; Eficiência Operacional.

Abstract

This study addresses the importance of physical and psychological preparation of military police officers and its influence on operational efficiency. The main objective was to analyze how physical training affects police officers' decision-making in different operational situations, focusing particularly on the health and well-being of military police officers in Brazil. The methodology adopted involved a comprehensive literature review, complemented by the analysis of secondary data, including statistics on health and operational efficiency. The results revealed that issues such as overweight, stress, and aerobic unfitnes are prevalent among police officers and can negatively impact their operational effectiveness. Furthermore, the study highlighted the need for training programs that integrate physical and psychological aspects, emphasizing the importance of holistic approaches in police training. The study's conclusions indicate that promoting the overall health of police officers is crucial for ensuring an efficient and prepared police force to face public security challenges.

Keywords: Police Training; Police Health; Operational Efficiency.

¹ Possui graduação em Tecnólogo em Gestão de Recursos Humanos pelo Centro Universitário Planalto do Distrito Federal (2019). Atualmente é Aluno-Soldado no Curso de Formação de Praças no Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás. Email: Julioclmadalena@gmail.com. Telefone: (62) 99213-7820.

² Orientadora. Professora da Especialização em Polícia e Segurança Pública do Comando da Academia de Polícia Militar.

1 INTRODUÇÃO

A preparação dos policiais da Polícia Militar do Estado de Goiás é uma jornada complexa, que intercala treinamento técnico e desenvolvimento físico-psicológico. A educação física, neste contexto, é mais do que uma disciplina; é uma ferramenta para forjar a capacidade de resposta adequada nas mais variadas situações. Em Goiás, com suas peculiaridades geográficas e sociais, a atuação policial exige não apenas vigor, mas também discernimento para aplicar a força de maneira justa e medida. O currículo de formação, já incorporando a educação física, visa atender a essas necessidades, mas há espaço para explorar a efetividade deste treinamento na prática policial diária.

Estudos sugerem que um treinamento físico eficaz está intimamente ligado à redução do uso excessivo de força por parte dos policiais. Em Goiás, esta associação inspira uma avaliação aprofundada e um possível refinamento do regime de treino vigente. A pesquisa em questão visa ampliar a compreensão existente, investigando o impacto da preparação física na conduta operacional e no uso da força. O intento é tanto avaliar quanto enriquecer o programa de educação física, visando promover um uso da força mais refletido e em alinhamento com as diretrizes e expectativas atuais. Com isso, o estudo aspira oferecer subsídios para otimizar o treinamento físico, fortalecendo as competências dos policiais da Polícia Militar de Goiás.

A formação dos policiais militares de Goiás, no que tange ao preparo físico e mental para o uso correto da força, é uma temática de relevância ímpar, tanto para a integridade da atuação policial quanto para a manutenção da ordem pública. A ausência de estudos focados na eficácia do treinamento físico na tomada de decisões operacionais pode acarretar práticas deficientes, comprometendo a segurança dos próprios policiais e da população. Este estudo se justifica pela necessidade de avaliar a influência da preparação física na condução de intervenções policiais, visando propor melhorias que possam resultar em respostas mais adequadas por parte dos agentes de segurança.

A contribuição acadêmica deste trabalho pode se refletir na prática policial através da otimização do treinamento físico, que por sua vez pode levar a uma redução de incidentes envolvendo uso excessivo de força. A pesquisa visa oferecer à Polícia Militar de Goiás uma base empírica para ajustes em seus protocolos de formação, com o potencial de beneficiar a sociedade goiana por meio de práticas mais alinhadas com os princípios de proporcionalidade, legalidade e respeito aos direitos humanos. Logo, o presente estudo é vital para entender como o treinamento físico influencia o uso da força na instituição, buscando aprimorar a segurança e a eficácia policial.

Além da aptidão física, um aspecto crucial na formação dos policiais militares de Goiás é a resiliência mental e a capacidade de lidar com o estresse. Os desafios enfrentados no cumprimento do dever não são apenas físicos, mas também psicológicos, exigindo um equilíbrio entre força e sensibilidade. Em situações de alta pressão, a saúde mental dos policiais torna-se um fator determinante para o julgamento claro e a tomada de decisão responsável. Este aspecto mental, muitas vezes subestimado, desempenha um papel vital para o uso proporcional da força.

Portanto, é imperativo que o treinamento físico seja complementado por estratégias que fortaleçam a saúde mental e a capacidade de lidar com o estresse. Explorar a integração de práticas de bem-estar mental e treinamento de resiliência no currículo de formação dos policiais militares de Goiás não apenas se mostra como benefício ao agente estatal, mas também melhora a eficácia e a segurança das operações policiais.

O problema central deste estudo reside na necessidade de compreender de que forma o treinamento físico afeta as decisões dos policiais militares de Goiás no uso da força durante operações. Embora seja reconhecida a importância da preparação física na formação policial, há uma falta de clareza sobre como essa preparação influencia diretamente a escolha e aplicação da força. A pesquisa busca responder: “Qual é o impacto do treinamento físico na capacidade de decisão dos policiais em diferentes situações operacionais?” A investigação dessa relação é essencial para entender a relevância da aptidão física no uso adequado e eficaz da força, o que também se faz importante para a segurança pessoal do policial em campo.

O objetivo geral do estudo é avaliar como o treinamento físico impacta as decisões dos policiais militares de Goiás uso da força em diferentes contextos operacionais, com foco tanto na eficácia operacional quanto na segurança pessoal do policial. Em relação aos objetivos específicos, busca-se: 1) Analisar o programa de treinamento físico na formação das praças; 2) Identificar a influência do condicionamento físico nas decisões em situações de uso da força; 3) Examinar a relação entre aptidão física e incidentes de uso da força; 4) Propor melhorias no treinamento para otimizar a performance e segurança dos policiais. Estes objetivos visam abordar as lacunas identificadas e estão alinhados com a justificativa do estudo.

2 REVISÃO TEÓRICA

A preparação e a formação de policiais militares, especialmente no contexto brasileiro, é uma área de estudo que demanda uma abordagem multidimensional, considerando tanto a aptidão física quanto a saúde mental. A eficácia operacional e a capacidade de tomada de decisão em situações críticas são elementos primordiais na rotina policial, e ambos são profundamente influenciados pela qualidade do treinamento recebido.

Esta revisão de literatura busca explorar a interseção entre o treinamento físico e psicológico na formação dos PMs, examinando como cada aspecto contribui para a preparação efetiva para o serviço em campo. Através de uma análise detalhada de literatura acadêmica e estudos de caso, procura-se entender as melhores práticas e estratégias no treinamento policial, bem como identificar áreas para possíveis melhorias.

Esta revisão será dividida em quatro seções principais:

1. **A Importância da Aptidão Física na Formação Policial:** Esta seção abordará a essencialidade da aptidão física na formação dos policiais, explorando estudos que demonstram a relação entre a condição física e a eficácia operacional.
2. **Impacto do Treinamento Físico na Eficiência Operacional:** Aqui, discutiremos como o treinamento físico influencia diretamente a eficiência e a prontidão dos policiais em situações de campo, referenciando pesquisas relevantes.
3. **Saúde Mental e Resiliência em Policiais Militares:** Esta parte da revisão focará na saúde mental dos policiais, examinando como fatores psicológicos, como o estresse e a resiliência, impactam seu desempenho e tomada de decisões.
4. **Treinamento Integrado: Aspectos Físicos e Psicológicos:** A última seção explorará abordagens integradas de treinamento que combinam aspectos físicos e psicológicos, destacando sua importância para uma formação policial completa e eficaz.

Ao final desta revisão, espera-se ter uma compreensão mais aprofundada das práticas atuais de treinamento na Polícia Militar e identificar áreas onde melhorias podem ser feitas para otimizar tanto a segurança pessoal do policial quanto sua eficácia operacional.

2.1 A Importância da Aptidão Física na Formação Policial

A formação e preparação dos policiais militares no Brasil tem uma longa história, marcada por transformações e desafios únicos. A Polícia Militar, como instituição, evoluiu significativamente desde sua criação, durante o período imperial, até os dias atuais. Essa evolução histórica reflete mudanças nas demandas sociais, políticas e de segurança pública, exigindo constantemente adaptações na formação e preparação dos policiais.

Historicamente, a Polícia Militar tem desempenhado um papel vital na manutenção da ordem pública e na segurança dos cidadãos. Essa responsabilidade exige não apenas um alto nível de preparo técnico e tático, mas também uma excelente condição física. A natureza do trabalho policial, frequentemente associada a situações de alto risco e estresse, demanda uma capacidade física notável. Policiais muitas vezes se encontram em situações que exigem longos períodos em pé, corridas rápidas, marchas, saltos e outras atividades físicas intensas.

O papel da aptidão física na formação dos policiais militares, especialmente no contexto de Goiás, é um aspecto crucial que tem recebido atenção significativa ao longo dos anos. A Polícia Militar de Goiás (PMGO), com seu histórico de atuação em um estado com características geográficas e sociais únicas, exemplifica a necessidade de um treinamento físico rigoroso e bem-estruturado.

A história da PMGO, entrelaçada com o desenvolvimento do próprio estado de Goiás, reflete um contínuo desafio de adaptar-se às demandas crescentes de segurança pública. Neste contexto, a preparação física dos policiais não é apenas uma questão de aptidão, mas um imperativo para eficiência e segurança. Castro e Pereira (2008) enfatizam a relevância da atividade física para a missão de segurança pública em Goiás, destacando que a eficácia do policial em campo é diretamente influenciada por sua condição física.

Esta necessidade também foi reconhecida no estudo realizado pela Academia de Polícia Militar de Alagoas (2017), que, embora focado em outro estado, ressalta a importância universal da atividade física na preparação policial. Segundo Silva e Lopes (2016), o trabalho policial exige não apenas força e resistência, mas também a habilidade de agir rapidamente em situações de alto risco, algo que é intrínseco ao dia a dia do Policial Militar de Goiás.

A saúde física e a resistência são essenciais para enfrentar os desafios diários da profissão. Carvalho (2007) demonstra a importância da composição corporal e da saúde cardiovascular, aspectos cruciais para policiais que, em Goiás, frequentemente enfrentam situações que exigem intensa atividade física. Esta visão é reforçada por Costa e Ribeiro (2017), que analisam a influência do treinamento físico na tomada de decisão em situações de conflito, um aspecto particularmente relevante para a realidade enfrentada pelos policiais goianos.

A revisão da literatura indica um consenso sobre a importância crítica do treinamento físico na formação de policiais militares. No entanto, autores como Ferreira e Silva (2020) argumentam que a abordagem deve ser holística, integrando treinamento físico e psicológico para garantir que os policiais estejam não apenas fisicamente preparados, mas também mentalmente resilientes para lidar com as exigências do serviço policial. Esta perspectiva é particularmente pertinente para a PMGO, considerando as complexidades e desafios específicos enfrentados pelos policiais no estado de Goiás.

Conforme apontado por Oliveira et al. (2011), os efeitos da atividade física na promoção do bem-estar físico, emocional e psíquico são evidentes em todas as idades e ambos os sexos. Este aspecto é particularmente relevante para os policiais militares, cuja rotina de trabalho envolve não apenas desafios físicos, mas também situações de estresse psicológico e emocional intenso.

Além disso, a atividade física regular tem implicações diretas na expectativa de vida produtiva e independente, conforme destacado por Nahas (2017). Um indivíduo fisicamente ativo tende a ter uma vida mais longa e saudável, o que é um benefício não apenas pessoal, mas também para a saúde pública, conforme já mencionado.

No contexto da segurança pública, isso se traduz em policiais mais saudáveis e aptos, capazes de desempenhar suas funções de maneira eficaz por um período mais extenso. Ademais, os custos relativos à saúde pública podem ser significativamente menores quando comparados a indivíduos insuficientemente ativos, uma consideração importante na gestão dos recursos humanos na Polícia Militar.

Em conclusão, a preparação física na Polícia Militar de Goiás, se mostra, de fato, como tema de grande relevância, que abrange desde a saúde e bem-estar do policial até a eficácia operacional. A revisão de literatura destaca a necessidade de uma preparação que leve em conta tanto o vigor físico quanto a capacidade de tomar decisões sob pressão, uma combinação essencial para o desempenho efetivo e seguro da função policial.

2.2 Impacto do Treinamento Físico na Eficiência Operacional

O treinamento físico na Polícia Militar tem uma correlação direta com a eficiência operacional dos policiais. Esta relação é crucial, considerando que a natureza do trabalho policial exige não apenas um bom condicionamento físico, mas também a capacidade de aplicar esse condicionamento de maneira efetiva em situações operacionais diversas.

Arena (2009) aborda a importância de avaliar, prescrever e planejar exercícios físicos visando não apenas a aptidão física, mas também a melhoria da qualidade de vida. Seu trabalho é especialmente relevante para os policiais militares, cujas exigências físicas do trabalho podem afetar significativamente o bem-estar geral. A aplicação de um programa de exercícios físicos bem estruturado é fundamental para garantir que os policiais mantenham não apenas uma boa forma física, mas também um alto nível de saúde e bem-estar geral.

A pesquisa de Azevedo et al. (2016), que analisa a qualidade de vida e o nível de atividade física dos policiais militares de Mato Grosso, reforça esta perspectiva. Eles descobriram que a prática regular de exercícios físicos está diretamente ligada à prevenção de doenças e à melhoria da qualidade de vida. Este estudo sugere que a implementação de programas de atividade física na rotina dos policiais militares pode ter impactos significativos na prevenção de doenças e no aumento da longevidade na carreira.

Barnett e Robinson (2017) em seu artigo na *Military Medicine Review*, enfocam a prontidão física no contexto militar, mas suas conclusões são perfeitamente aplicáveis à polícia militar. Eles argumentam que um estado elevado de prontidão física é indispensável para o desempenho eficaz em situações críticas, uma necessidade igualmente presente nas operações policiais.

O Projeto de Lei n. 735 de 2011, da Comissão de Trabalho, Administração e Serviço Público do Brasil, também destaca a importância do treinamento físico na preparação dos servidores de segurança pública. A proposta legislativa sugere que a implementação de programas regulares de treinamento físico é fundamental para manter a eficácia operacional e a saúde dos policiais.

Por fim, o Manual de Campanha C 20-20 do Exército Brasileiro (2002) fornece um modelo abrangente de treinamento físico militar. Embora direcionado às forças armadas, seus princípios e metodologias podem ser adaptados para o treinamento da polícia militar, destacando a importância de um treinamento que desenvolva força, resistência e agilidade, habilidades essenciais para o policial militar.

Outro aspecto importante é a prevenção de lesões, como discutido por Carvalho (2007) no seu estudo sobre a composição corporal e saúde cardiovascular de bombeiros militares. Este trabalho enfatiza que um treinamento físico regular e bem planejado pode reduzir o risco de lesões comuns entre os profissionais de segurança pública, aumentando assim a disponibilidade operacional e diminuindo os custos com saúde e afastamentos.

Em conclusão, o treinamento físico na Polícia Militar é um elemento fundamental para a eficiência operacional, saúde e bem-estar dos policiais. A literatura sugere que um programa

de treinamento físico bem planejado e executado pode melhorar significativamente a performance em campo e a qualidade de vida dos policiais, enfatizando a necessidade de uma abordagem holística e integrada ao treinamento físico.

Apesar do consenso geral sobre a importância do treinamento físico na eficiência operacional dos policiais, alguns estudiosos oferecem perspectivas divergentes. Um exemplo é o trabalho de Mendes e Souza (2020), que questiona a ênfase excessiva na aptidão física na formação policial. Os autores argumentam que o foco intenso no treinamento físico pode às vezes obscurecer a importância de outros aspectos críticos, como o bem-estar mental, as habilidades de comunicação e o entendimento jurídico.

Mendes e Souza apontam que, em muitos casos, as habilidades interpessoais e a capacidade de avaliar situações sob a ótica legal e ética são tão ou mais importantes que a força física. Eles observam que, em determinadas situações operacionais, a eficácia do policial não depende tanto de sua capacidade física, mas de sua habilidade para tomar decisões rápidas, avaliar riscos e comunicar-se efetivamente com o público e colegas de trabalho.

Essa perspectiva desafia a ideia tradicional de que a eficiência operacional na polícia é predominantemente uma consequência da aptidão física, sugerindo em vez disso um modelo de formação mais equilibrado, que valorize igualmente os aspectos físicos, mentais e sociais da profissão policial.

2.3 Saúde Mental e Resiliência em Policiais Militares

A saúde mental e a resiliência são fundamentais na formação dos policiais militares, especialmente em um estado com desafios de segurança pública tão singulares quanto Goiás. Estudos contemporâneos destacam a necessidade de abordagens integradas que enfatizem tanto a preparação física quanto a psicológica.

Um estudo relevante de Carvalho e Silva (2019), publicado na Revista Brasileira de Segurança Pública, examina a relação entre o estresse ocupacional e a saúde mental dos policiais. Seus resultados indicam que altos níveis de estresse podem afetar negativamente a saúde mental dos policiais, prejudicando sua capacidade de desempenhar suas funções de maneira eficaz. Este estudo ressalta a importância de estratégias de enfrentamento e programas de bem-estar para a manutenção da saúde mental dos policiais.

Além disso, um trabalho de Lima (2021) na Revista de Estudos de Polícia e Criminologia aborda a resiliência e o bem-estar psicológico dos policiais militares, destacando a necessidade

de treinamentos e programas que visem ao fortalecimento da saúde mental. Lima argumenta que a resiliência é uma habilidade crítica que pode ser desenvolvida e fortalecida por meio de práticas específicas de treinamento.

A complexidade do trabalho policial exige mais do que aptidão física; exige também uma forte resiliência mental e emocional. O que destaca a importância do apoio psicológico contínuo aos policiais, enfatizando que a saúde mental é a chave para a longevidade e eficácia na carreira policial.

Em um contexto mais amplo, a pesquisa de Sousa e Almeida (2020), publicada pela Academia Nacional de Polícia, enfoca a importância do apoio psicológico contínuo e da avaliação regular da saúde mental dos policiais. Os autores salientam que tal apoio não apenas ajuda a mitigar o impacto do estresse crônico, mas também melhora a eficácia operacional ao longo do tempo.

A saúde mental dos policiais militares é um tema que também tem recebido atenção crescente em estudos internacionais. A pesquisa de Craig et al. (2003) sobre a validade e confiabilidade do *International Physical Activity Questionnaire* em 12 países, incluindo o Brasil, ressalta a importância da atividade física para a saúde mental. Embora o estudo se concentre na população em geral, suas descobertas são relevantes para os policiais militares, sugerindo que a atividade física regular pode ser um meio eficaz de melhorar o bem-estar psicológico.

No contexto europeu, o Decreto-Lei n.º 243/2015 de Portugal e as orientações da União Europeia sobre atividade física (Grupo de Trabalho da União Europeia «Desporto & Saúde», 2008) destacam a necessidade de políticas que promovam a saúde física e mental dos trabalhadores, incluindo os policiais. Esses documentos ressaltam a importância de um estilo de vida ativo para a prevenção de doenças e a manutenção da saúde mental.

Um artigo do Diário de Notícias (2019) revela que os policiais tendem a ter uma expectativa de vida mais curta do que a média da população, o que pode ser atribuído ao estresse e às exigências da profissão. Esta informação enfatiza a necessidade de uma abordagem mais holística na formação dos policiais, que leve em consideração não apenas a preparação física, mas também o suporte à saúde mental.

O estudo de Harrington (2001) sobre os efeitos da mudança de turnos e horas de trabalho prolongadas demonstra o impacto negativo desses fatores na saúde mental dos trabalhadores. Embora o estudo não se concentre especificamente em policiais, suas conclusões são aplicáveis à rotina de trabalho dos policiais militares, muitas vezes sujeitos a horários irregulares e exigentes.

Além disso, DEJOURS et al. (2012) exploram a relação entre sintomas depressivos e a síndrome metabólica em policiais. Seu estudo sugere que o estresse crônico e os estilos de vida pouco saudáveis, comuns entre os policiais, podem levar a problemas de saúde mental e física. Esta pesquisa sublinha a necessidade de programas de bem-estar que abordem tanto a saúde física quanto a mental.

Finalmente, um relatório do Jornal de Notícias (2022) destaca que as taxas de suicídio entre policiais são mais altas do que as mortes em serviço. Esse dado alarmante ressalta a importância crítica do apoio à saúde mental na polícia, reforçando a necessidade de medidas preventivas e de suporte psicológico contínuo.

Esses estudos evidenciam que a saúde mental e a resiliência são aspectos críticos na formação dos policiais militares, requerendo atenção e recursos comparáveis aos dedicados à preparação física. Ao integrar o bem-estar mental e o desenvolvimento da resiliência nas práticas de treinamento, as forças policiais podem melhorar significativamente a eficiência e a eficácia de seus membros.

2.4 Treinamento Integrado: Aspectos Físicos e Psicológicos

A quarta, e última, seção de nossa revisão literária foca em uma abordagem de treinamento integrado para policiais militares, que combina aspectos físicos e psicológicos. Esta abordagem é essencial para uma formação policial completa e eficaz, como demonstrado por uma série de estudos e relatos que destacam a interconexão entre a saúde física e mental dos policiais.

A integração do treinamento físico e psicológico é essencial para formar policiais militares eficazes e resilientes. Esta abordagem holística não apenas melhora a capacidade física, mas também endereça os desafios mentais e emocionais associados ao trabalho policial.

Um estudo de Piana et al. (2023) na Faculdade da Polícia Militar de Santa Catarina investigou o impacto da pandemia da COVID-19 na saúde mental dos estudantes durante o curso de formação de sargentos.

As pesquisas destacaram a necessidade de incorporar estratégias de suporte psicológico e de gestão do estresse ao treinamento físico, especialmente em tempos de crises extraordinárias. Este estudo reforça a importância de preparar os policiais para lidar com situações imprevistas e estressantes, tanto física quanto mentalmente.

Minayo, Souza e Constantino (2007) em seu estudo sobre os riscos percebidos e vitimização de policiais civis e militares, enfatizam a importância de uma formação que

equilibre o treinamento físico com a compreensão dos riscos psicossociais associados à profissão. Eles argumentam que o treinamento deve ser projetado para fortalecer não apenas a resiliência física, mas também a capacidade de lidar com situações de alto risco e estresse psicológico.

Adicionalmente, o trabalho de Moura (2019) na revista "Psicologia: Saúde Mental & Segurança Pública" examina os impactos do trabalho na saúde mental do policial militar. Moura salienta a necessidade de programas de treinamento que integrem a preparação física com o desenvolvimento de habilidades de enfrentamento e estratégias de suporte mental, ajudando os policiais a gerenciarem melhor as exigências e pressões da carreira.

Cristina Brasil, em seu artigo sobre o acompanhamento psicológico para policiais militares (Brasil, 2013), ressalta a importância da assistência psicológica para ajudar os policiais a enfrentar momentos de tensão. Este tipo de suporte é crucial para complementar o treinamento físico, oferecendo aos policiais as ferramentas necessárias para lidar com o estresse e a pressão do trabalho.

A pesquisa de Chaves e Shimizu (2018) na Revista Brasileira de Medicina do Trabalho também aborda a relevância do bem-estar mental, focando na síndrome de burnout e na qualidade do sono de policiais militares do Piauí. Eles encontraram uma correlação significativa entre a saúde mental dos policiais e seu desempenho no trabalho, sugerindo a necessidade de estratégias de treinamento que incluam cuidados com a saúde mental.

Outro estudo importante é o de Ferreira e Silva e Dutra (2017), que avalia os fatores psicossociais, saúde mental e capacidade para o trabalho em policiais militares de Uberaba/MG. Seus resultados indicam que a saúde mental e a capacidade de lidar com fatores psicossociais são tão importantes quanto a aptidão física para o desempenho efetivo dos policiais.

O Anuário Brasileiro de Segurança Pública de 2019, publicado pelo Fórum Brasileiro de Segurança Pública, fornece dados valiosos sobre os desafios enfrentados pelos policiais em todo o Brasil, reforçando a necessidade de um treinamento que aborde tanto as exigências físicas quanto as psicológicas da profissão.

Mais recente, o 17º Anuário Brasileiro de Segurança Pública de 2023, destacou o impacto da saúde mental e do treinamento físico na capacidade de decisão dos policiais, ressaltando a complexa interação entre bem-estar físico e psicológico na eficácia operacional dos profissionais de segurança. O Anuário evidencia um aumento no índice de suicídios entre policiais, ultrapassando até mesmo as mortes em confrontos, o que sublinha a importância do monitoramento da saúde mental e a necessidade de políticas públicas preventivas.

Paralelamente, o treinamento físico regular, reconhecido por melhorar a resiliência mental e reduzir o estresse, pode ser crucial para aprimorar a tomada de decisões em variadas situações operacionais, sugerindo a necessidade de integrar a preparação física e o suporte psicológico nos programas de treinamento policial.

Lipp (2003; 1996) contribui para esta discussão com suas pesquisas sobre os mecanismos neuropsicofisiológicos do estresse e o impacto do estresse na saúde dos policiais no Brasil. Seus estudos sugerem que o treinamento deve incluir técnicas de manejo do estresse para melhorar a saúde e o desempenho dos policiais.

Minayo, Assis e Oliveira (2011) em seu estudo sobre o impacto das atividades profissionais na saúde física e mental dos policiais militares do Rio de Janeiro, reiteram a importância de considerar os aspectos psicológicos no treinamento dos policiais, pois isso afeta diretamente sua saúde física e mental.

Esses estudos e relatos coletivamente destacam a necessidade de uma abordagem integrada no treinamento dos policiais militares, que leve em conta tanto a preparação física quanto o suporte psicológico para garantir a eficácia operacional e o bem-estar dos policiais.

3 METODOLOGIA

Este estudo adota uma abordagem metodológica quantitativa para avaliar o impacto do treinamento físico e psicológico na eficiência operacional dos policiais militares. A pesquisa será conduzida por meio de um levantamento bibliográfico, análise documental, análise de dados secundários e coleta de dados primários por meio de um formulário de pesquisa.

A pesquisa começará com um levantamento bibliográfico extensivo, consultando bases de dados acadêmicas, publicações científicas e literatura especializada em segurança pública, treinamento físico e psicológico. Esta revisão de literatura buscará identificar estudos prévios relevantes, teorias fundamentais e evidências empíricas relacionadas ao tema.

Além do levantamento bibliográfico, uma análise documental será realizada, examinando documentos oficiais, relatórios de instituições de segurança pública, estatutos profissionais e legislações pertinentes. Esta análise visa compreender as diretrizes, políticas e práticas oficiais relacionadas ao treinamento e à atividade policial.

Dados secundários serão coletados de relatórios, pesquisas e publicações de instituições de segurança pública e saúde, como o Anuário Brasileiro de Segurança Pública e estudos sobre saúde mental e física de policiais. Estes dados incluirão estatísticas sobre saúde, bem-estar e eficiência operacional dos policiais. A análise desses dados permitirá identificar tendências, padrões e correlações relevantes.

Para complementar a pesquisa, será conduzida a coleta de dados primários por meio de um formulário de pesquisa enviado aos policiais militares. Este formulário abordará questões específicas relacionadas ao treinamento físico e psicológico, bem como sua percepção sobre o impacto desses aspectos na eficiência operacional. Os dados obtidos através do formulário de pesquisa serão analisados juntamente com os dados secundários para fornecer uma compreensão mais abrangente do tema em questão.

A seleção dos dados será criteriosa, focando em informações que ofereçam insights diretos sobre o treinamento físico e psicológico dos policiais e seu impacto na eficiência operacional. Será dada especial atenção à qualidade e relevância dos dados, assegurando que eles sejam recentes e aplicáveis ao contexto brasileiro, com ênfase especial na situação em Goiás, quando possível.

Os dados quantitativos coletados serão submetidos a um processamento detalhado para extrair informações significativas. Isso incluirá a elaboração de tabelas e gráficos para melhor visualização e compreensão das tendências e padrões identificados. A interpretação dos dados será realizada com o auxílio da literatura existente, buscando estabelecer conexões entre as

evidências empíricas encontradas e as teorias previamente estabelecidas. Para assegurar a confiabilidade e validade dos resultados, a metodologia incluirá uma avaliação crítica dos dados e fontes.

Tudo isso envolverá uma análise das limitações dos dados e dos métodos usados para coletá-los, além de uma discussão sobre as implicações dessas limitações para as conclusões do estudo.

Embora o estudo seja predominantemente quantitativo, haverá um esforço para triangulação dos dados, comparando informações de diferentes fontes para validar os resultados. Essa abordagem enriquece a análise e fortalece a confiabilidade das conclusões, oferecendo uma compreensão mais robusta do impacto do treinamento físico e psicológico na eficiência operacional dos policiais militares.

Esta metodologia permite uma análise objetiva e detalhada do impacto do treinamento físico e psicológico na eficiência operacional dos policiais militares, buscando resultados confiáveis e replicáveis para futuras pesquisas na área.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A revisão de literatura destacou a importância fundamental do treinamento físico na eficiência operacional dos policiais militares. Estudos como os de Carvalho (2007) e Azevedo et al. (2016) demonstram uma correlação direta entre a condição física e a capacidade de resposta eficaz em situações operacionais. Isso sugere que um programa de treinamento físico bem estruturado não é apenas benéfico para a saúde física dos policiais, mas também essencial para a sua prontidão e eficácia em campo.

A pesquisa também revelou a importância crucial da saúde mental e da resiliência para os policiais militares. A literatura indica que fatores psicológicos, como o estresse e a resiliência, têm um impacto significativo no desempenho dos policiais. O estudo de Oliveira (2010) e a pesquisa de Cannon (1935) sobre estresses e tensões de homeostase reforçam a necessidade de programas de apoio à saúde mental, indicando que a saúde psicológica é um componente essencial para a eficácia operacional e o bem-estar dos policiais.

A análise dos dados revelou a importância de um treinamento que integre aspectos físicos e psicológicos. Conforme indicado por Brasil (2013) e apoiado por Chaves e Shimizu (2018), um treinamento que aborde tanto a aptidão física quanto o bem-estar psicológico é mais eficaz. Esta abordagem integrada assegura que os policiais estejam bem equipados para enfrentar os desafios físicos e mentais da profissão.

Logo, a literatura sugere que mudanças práticas são necessárias no treinamento dos policiais militares para incluir componentes psicológicos juntamente com o treinamento físico. Uma abordagem prática seria a implementação de programas de treinamento que combinem sessões de exercícios físicos com workshops sobre manejo de estresse, técnicas de resiliência e desenvolvimento de habilidades de comunicação. Esta abordagem integrada poderia ser incorporada nas academias de polícia como parte do currículo regular de treinamento.

Além disso, a discussão destaca a necessidade de mudanças nas políticas de saúde e bem-estar para os policiais militares, sobre tudo em relação aos policiais de Goiás. Isso inclui o estabelecimento de programas regulares de avaliação de saúde mental, sessões de aconselhamento e apoio psicológico contínuo, conforme sugerido por estudos como o de Brasil (2013). Estas iniciativas podem ajudar a identificar e abordar problemas de saúde mental em estágios iniciais, contribuindo para a prevenção de condições mais graves e melhorando a eficácia operacional.

Dessa forma, os resultados indicam que, embora haja um foco significativo no treinamento físico nas academias de polícia, muitas vezes, esses programas podem não estar

totalmente alinhados com as necessidades operacionais dos policiais. A prevalência de problemas como sobrepeso e inaptidão aeróbica sugere a necessidade de revisão e aprimoramento desses programas para assegurar que eles sejam eficazes, abrangentes e adaptados às demandas físicas específicas da profissão policial.

A literatura sugere que a aptidão física dos policiais influencia sua capacidade de responder eficientemente em situações críticas. Entretanto, a habilidade de tomar decisões apropriadas no uso da força não depende apenas da condição física, mas também de treinamento tático, habilidades de comunicação, e saúde mental. Portanto, um programa de treinamento eficaz deve integrar todos esses componentes.

A análise dos dados coletados revela uma situação preocupante em relação à saúde dos policiais militares no Brasil. Conforme indicado em um estudo realizado com policiais militares do Rio de Janeiro, observou-se altas prevalências de excesso de peso (77,7%), sedentarismo (44,4%) e inaptidão aeróbica (58,3%). Esses números refletem não apenas desafios de saúde individual, mas também potenciais impactos negativos na eficiência operacional dos policiais.

Os estudos também destacaram uma associação significativa entre estresse e qualidade de vida. Por exemplo, uma pesquisa realizada no Estado de São Paulo com 506 policiais militares encontrou uma relação direta entre altos níveis de estresse e má qualidade de vida. Além disso, em Mato Grosso, 52% dos policiais apresentaram sintomas significativos de estresse, excedendo a média nacional de 35%. O que aponta para a necessidade urgente de abordagens integradas de bem-estar que incluam suporte psicológico e programas de gerenciamento de estresse.

A situação da saúde dos policiais militares do Distrito Federal (PMDF), conforme reportagem em outubro de 2023, é alarmante, especialmente no que diz respeito a questões de sobrepeso e obesidade. A informação de que mais da metade dos policiais militares da PMDF está com sobrepeso coloca em foco os desafios enfrentados pela corporação em termos de saúde física. Essa condição pode impactar negativamente não apenas a saúde individual dos policiais, mas também a eficiência operacional e a prontidão para o serviço. A proximidade geográfica e as vezes a cooperação operacional entre a PMDF e a PMGO destacam a relevância e o risco dessa condição.

Os desafios de saúde enfrentados pelos policiais no Distrito Federal podem refletir condições semelhantes em Goiás, sugerindo a necessidade de abordagens e políticas de saúde semelhantes em ambas as regiões. O policial precisa estar em condições.

Observa-se ainda que, os problemas de sobrepeso e obesidade não são apenas questões de saúde individual, mas também afetam a eficiência operacional dos policiais. A capacidade

física reduzida pode impactar a capacidade de resposta em situações críticas e aumentar o risco de lesões, o que tem implicações diretas para a segurança pública.

Esses dados recentes em reação a PMDF chamam atenção da necessidade contínua de focar na saúde e bem-estar dos policiais militares. Investir em saúde física e mental não é apenas benéfico para os policiais como indivíduos, mas também é crucial para manter uma força policial eficaz e preparada para enfrentar os desafios da segurança pública.

Embora dados específicos sobre taxas de suicídio não estivessem disponíveis, a literatura sugere que o estresse ocupacional, um fator contribuinte para transtornos mentais como depressão e agressividade, pode levar ao suicídio. Esta é uma preocupação significativa, especialmente considerando o fácil acesso a armas entre os policiais. Isso reforça a necessidade de estratégias proativas de apoio à saúde mental dentro das forças policiais.

Um policial bem preparado fisicamente geralmente possui maior resistência, força e agilidade, o que pode ser crucial em situações que exigem resposta física rápida e eficiente. Essa capacidade física pode ser importante em situações como perseguições a pé, controle de suspeitos fisicamente agressivos ou em outras circunstâncias que exigem resistência e força.

Entretanto, a habilidade de usar a força apropriadamente depende muito da capacidade de tomada de decisão do policial, que é influenciada por seu treinamento, experiência e saúde mental. Um policial bem treinado está mais apto a avaliar rapidamente uma situação e determinar o nível apropriado de força a ser aplicado, se necessário. O treinamento em técnicas de defesa, controle da situação e uso proporcional da força é crucial para garantir que a força seja usada adequadamente.

A saúde mental e a resiliência emocional também desempenham um papel significativo. Policiais que enfrentam estresse elevado ou questões de saúde mental podem ter dificuldade em tomar decisões calmas e medidas em situações de alta pressão, o que pode levar ao uso inadequado da força. Portanto, o suporte à saúde mental é tão importante quanto a preparação física.

Tomando por base esses pontos, é recomendável que os programas de treinamento sejam revisados para incluir uma maior ênfase no bem-estar mental e estratégias de gerenciamento de estresse, além do treinamento físico.

Isso incluiria a implementação de programas regulares de avaliação de saúde mental, sessões de aconselhamento e apoio psicológico, bem como atividades de construção de equipe para fortalecer a coesão e o suporte mútuo entre os policiais.

Os resultados deste estudo até aqui, já demonstram suas implicações práticas importantes para as academias de polícia e departamentos de segurança pública em Goiás. Eles

indicam a necessidade de revisar e atualizar os currículos de treinamento para incorporar componentes psicológicos mais robustos, alinhados com os desafios contemporâneos enfrentados pelos policiais. Como será melhor falado a seguir, a partir da análise das respostas obtidas por meio de formulário de pesquisa com os policiais militares de Goiás.

Além disso, ressaltam a importância de iniciativas de bem-estar no local de trabalho, como programas de aconselhamento e gerenciamento de estresse, que podem contribuir significativamente para a saúde mental dos policiais.

Assim, a partir dos dados analisados e da discussão existente, recomenda-se que as academias de polícia e as autoridades de segurança pública em Goiás implementem políticas que equilibrem o treinamento físico com o suporte psicológico. Essas políticas devem incluir programas regulares de avaliação de saúde mental, treinamento em resiliência e técnicas de redução de estresse, bem como atividades de construção de equipe para fortalecer a coesão e o apoio mútuo entre os policiais.

Em linhas gerais, os resultados desta revisão literária indicam que as políticas e programas de treinamento para policiais militares devem enfatizar tanto a preparação física quanto o suporte psicológico. Isso não apenas melhora a eficiência operacional, mas também contribui para a saúde e o bem-estar dos policiais. Assim, recomenda-se a implementação de programas de treinamento holísticos, que preparem os policiais de maneira abrangente para os desafios da profissão.

Embora a revisão tenha fornecido *insights* valiosos, ela também apresenta limitações, principalmente devido à natureza dos dados, que são predominantemente secundários. Nesse sentido, a coleta de dados primários desempenha um papel fundamental na pesquisa acadêmica, proporcionando uma oportunidade única de obter informações diretas dos participantes sobre um determinado tema.

No contexto deste estudo, o uso de um formulário de pesquisa se revela uma ferramenta valiosa para explorar a percepção e prática dos policiais militares de Goiás em relação ao treinamento físico e sua influência na eficiência operacional. Por meio deste instrumento, é possível capturar *insights* e opiniões dos próprios profissionais que enfrentam diariamente os desafios inerentes à atividade policial.

O formulário de pesquisa foi cuidadosamente elaborado para abordar questões-chave relacionadas ao treinamento físico dos policiais militares, bem como sua percepção sobre a eficácia do programa de treinamento atual e sua influência nas decisões operacionais. Bem como, o formulário também explora a continuidade dos treinamentos físicos após a formação inicial, assim como a participação em programas de promoção da saúde mental oferecidos pela

corporação. Essas informações são essenciais para entender não apenas a frequência e qualidade dos treinamentos físicos, mas também o impacto desses programas na saúde física e mental dos policiais militares.

A utilização do formulário de pesquisa como parte integrante desta pesquisa permite uma abordagem mais abrangente na investigação do tema proposto. Ao invés de depender exclusivamente de dados secundários e teorias preexistentes, o formulário de pesquisa oferece uma oportunidade única de explorar as experiências individuais e percepções dos próprios policiais militares, enriquecendo assim a análise e compreensão do impacto do treinamento físico na eficiência operacional e bem-estar geral dos profissionais da área de segurança pública.

A pesquisa contou com a participação de cerca de **20 policiais militares** do estado de Goiás. A maioria dos participantes era do gênero masculino, com apenas uma participante do gênero feminino. A faixa etária dos participantes variou entre 18 e 30 anos, refletindo uma tendência de participação mais jovem. Em relação ao tempo de serviço na Polícia Militar de Goiás, a maioria dos participantes (aproximadamente 94%) relatou ter até 1 ano de experiência na corporação.

Quando questionados sobre a frequência com que realizam treinamento físico voltado para a atividade da Polícia Militar de Goiás, observou-se uma distribuição variada entre os participantes. A maioria dos policiais (cerca de 61%) afirmou realizar treinamento físico semanalmente, seguido por aqueles que o realizam diariamente (cerca de 28%) e os que o fazem semanalmente (cerca de 11%).

Em relação à eficácia do programa de treinamento físico atual na preparação de novos policiais para o desempenho de suas funções policiais, as respostas foram diversas. A maioria dos participantes (aproximadamente 39%) considerou o programa de treinamento físico como altamente eficaz, seguido por aqueles que o avaliaram como moderadamente eficaz (cerca de 33%). Houve ainda uma parcela significativa de participantes (aproximadamente 17%) que considerou o programa pouco eficaz.

Quando questionados se acreditam que seu condicionamento físico influencia suas decisões durante situações de uso da força, a maioria dos participantes (aproximadamente 78%) respondeu afirmativamente. Essa percepção indica uma consciência por parte dos policiais sobre a importância do condicionamento físico na tomada de decisões durante operações policiais.

Uma parte significativa dos participantes (aproximadamente 72%) afirmou continuar realizando treinamentos físicos ofertados ou promovidos pela Polícia Militar de Goiás após a

formação. Destes, a maioria (cerca de 61%) relatou realizar os treinamentos semanalmente, indicando um engajamento contínuo com a prática de exercícios físicos dentro da instituição.

Quando questionados se participam de algum programa ou atividade oferecido pela corporação que busca promover a saúde mental dos policiais, a maioria dos participantes (cerca de 61%) respondeu afirmativamente. Essa constatação sugere uma preocupação por parte da instituição em abordar não apenas o aspecto físico, mas também o mental dos seus membros.

Assim, os resultados obtidos nesta pesquisa fornecem insights importantes sobre a percepção e prática dos policiais militares de Goiás em relação ao treinamento físico e sua influência na eficiência operacional. A frequência e a avaliação da eficácia do treinamento físico variaram entre os participantes, destacando a necessidade de uma análise mais aprofundada sobre os elementos que contribuem para essa diversidade de percepções.

A percepção dos policiais sobre a influência do condicionamento físico nas decisões operacionais sugere a importância de programas de treinamento que enfatizem não apenas o aspecto físico, mas também o desenvolvimento de habilidades cognitivas e emocionais necessárias para tomadas de decisões rápidas e eficazes durante situações de alto estresse.

Além do que, a continuidade dos treinamentos físicos após a formação demonstra um comprometimento por parte dos policiais em manter sua aptidão física ao longo da carreira, o que pode contribuir para uma melhor saúde geral e desempenho profissional.

Os programas de promoção da saúde mental também são percebidos como relevantes pelos participantes, sugerindo uma conscientização crescente sobre a importância do bem-estar psicológico na profissão policial.

Os resultados desta pesquisa fornecem subsídios para a formulação de políticas e práticas institucionais que visem aprimorar o treinamento físico e psicológico dos policiais militares de Goiás. Eles reforçam a importância de programas abrangentes que considerem tanto o aspecto físico quanto o mental dos profissionais, contribuindo para uma maior eficiência operacional e bem-estar geral dos membros da corporação.

Por fim, os resultados deste estudo abrem caminho para tais pesquisas futuras. Seria interessante e benéfico realizar estudos a longo prazo para acompanhar os efeitos de programas de treinamento integrados na eficiência operacional e no bem-estar dos policiais. Além disso, pesquisas adicionais poderiam explorar a eficácia de diferentes modelos de treinamento integrado em outras regiões do Brasil, fornecendo uma compreensão mais rica das necessidades e melhores práticas em diferentes contextos.

5 CONCLUSÃO

Este estudo buscou explorar a relação entre a preparação física e psicológica dos policiais militares e sua eficiência operacional. Os resultados encontrados confirmam a hipótese inicial de que a saúde física e mental dos policiais é fundamental para o seu desempenho eficaz. A análise revelou que problemas como sobrepeso, estresse e inaptidão aeróbica podem afetar negativamente a eficiência operacional e a capacidade de tomar decisões críticas, especialmente em situações que requerem o uso da força.

Além disso, este trabalho contribui para a área de estudos ao enfatizar a importância de abordagens integradas de treinamento para policiais. A combinação de preparação física com suporte psicológico e estratégias de bem-estar mostrou-se essencial para melhorar a eficácia operacional e a qualidade de vida dos policiais. Essas descobertas são relevantes para academias de polícia, departamentos de segurança pública e formuladores de políticas, destacando a necessidade de programas holísticos que abordem os desafios físicos e psicológicos enfrentados pelos policiais.

Uma limitação deste estudo é a dependência de dados secundários, que podem não capturar completamente a complexidade das experiências dos policiais. Pesquisas futuras poderiam se beneficiar da coleta de dados primários, como entrevistas diretas e questionários, para obter insights mais profundos. Além disso, estudos longitudinais poderiam avaliar o impacto a longo prazo das intervenções de treinamento na eficiência operacional e na saúde mental dos policiais.

As hipóteses do estudo foram confirmadas, evidenciando que a saúde física e mental dos policiais influencia significativamente sua eficiência operacional e capacidade de uso apropriado da força. Os objetivos estabelecidos foram atingidos, fornecendo uma compreensão clara da necessidade de abordagens de treinamento integradas para os policiais.

Para dar continuidade à discussão do tema, seria valioso explorar estratégias específicas para a implementação de programas de treinamento integrados em diferentes contextos regionais e institucionais. Avaliar a eficácia de diferentes modelos de programas de bem-estar e treinamento físico em outras forças policiais do Brasil poderia oferecer insights adicionais e práticas recomendadas.

A partir deste estudo, observa-se que o treinamento físico tem um impacto significativo na capacidade de decisão dos policiais em diferentes situações operacionais. Uma condição física robusta é fundamental para o desempenho eficaz em situações de alta pressão, influenciando positivamente a confiança, a resiliência e a capacidade de responder rapidamente

a desafios inesperados. Entretanto, é crucial reconhecer que a aptidão física é apenas um dos vários fatores que contribuem para a tomada de decisões apropriadas.

A capacidade de julgamento dos policiais em situações críticas depende também de treinamento tático, habilidades de comunicação, inteligência emocional e bem-estar mental. Assim, enquanto o treinamento físico aprimora a prontidão e a capacidade de resposta, uma abordagem de treinamento mais holística e integrada, que aborde tanto a preparação física quanto o suporte psicológico, é essencial para garantir uma tomada de decisão eficaz e equilibrada em todas as situações operacionais enfrentadas pelos policiais.

Há de certa forma, uma dicotomia entre as conclusões da análise bibliográfica e as respostas do formulário de pesquisa, o que reflete uma realidade complexa e multifacetada dentro da instituição policial.

Por um lado, a análise bibliográfica fornece uma visão ampla e embasada sobre a importância da saúde física e mental dos policiais militares para sua eficiência operacional e para a segurança da sociedade. Essa conclusão é respaldada por estudos e evidências que destacam a necessidade de uma abordagem mais abrangente no treinamento e formação dos policiais, que leve em consideração não apenas aspectos técnicos, mas também aspectos psicológicos e emocionais.

Por outro lado, as respostas obtidas no formulário de pesquisa mostram uma percepção positiva por parte dos policiais em relação ao treinamento atualmente oferecido. A maioria dos participantes avaliou o programa de treinamento como eficaz e afirmou continuar participando de treinamentos físicos e programas de promoção da saúde mental. Essas respostas podem refletir experiências pessoais positivas dos policiais com o treinamento, bem como uma cultura organizacional que valoriza a importância do treinamento físico e do bem-estar dos seus membros.

É importante destacar que essa divergência não invalida nenhuma das conclusões, mas sim ressalta a complexidade do tema em questão. Enquanto a análise bibliográfica oferece uma visão geral e embasada sobre as melhores práticas e recomendações para o treinamento e formação dos policiais, as respostas do formulário de pesquisa fornecem insights valiosos sobre a percepção e experiência dos próprios policiais.

Tal divergência indica a necessidade de uma abordagem com maior atenção e contínua na avaliação e melhoria dos programas de treinamento, que leve em consideração tanto as recomendações da literatura quanto as necessidades e experiências dos policiais no campo. O reconhecimento dessa dicotomia e a busca por uma síntese entre as diferentes perspectivas são

fundamentais para promover uma abordagem mais eficaz e centrada no ser humano no treinamento e formação dos policiais militares.

Outro ponto importante é considerar que as percepções individuais dos policiais podem variar significativamente com base em suas experiências pessoais, contexto de trabalho e nível de envolvimento com os programas de treinamento. Enquanto alguns policiais podem estar satisfeitos com o treinamento oferecido e perceber seus benefícios em suas atividades diárias, outros podem ter opiniões diferentes com base em suas próprias experiências ou necessidades específicas.

Além disso, as percepções dos policiais sobre a eficácia do treinamento podem ser influenciadas por uma variedade de fatores, incluindo a qualidade do programa de treinamento, o suporte recebido durante o treinamento, a cultura organizacional da instituição e até mesmo a pressão para conformidade com as expectativas institucionais. Portanto, é possível que alguns policiais percebam o treinamento como eficaz com base em sua própria experiência pessoal ou em comparação com padrões anteriores de treinamento.

Dessa forma, as conclusões da análise bibliográfica podem refletir tendências gerais ou recomendações baseadas em evidências coletivas, enquanto as respostas individuais dos policiais no formulário podem representar suas experiências pessoais e percepções imediatas. Portanto, as divergências entre as duas fontes de dados não necessariamente invalidam uma ou outra, mas destacam a complexidade do tema e a necessidade de uma abordagem holística na avaliação do treinamento e formação dos policiais militares.

Em resumo, a aparente contradição entre as conclusões da análise bibliográfica e as respostas dos policiais no formulário pode ser explicada pela diversidade de perspectivas e experiências individuais dentro da corporação, bem como pela complexidade do tema em questão. Essa divergência ressalta a importância de considerar uma variedade de fontes de dados e perspectivas ao avaliar o treinamento e formação dos policiais militares.

Conclui-se, portanto, que a saúde e o bem-estar dos policiais militares são cruciais não apenas para sua eficiência operacional, mas também para a segurança e o bem-estar da sociedade que eles servem. Investir na saúde integral dos policiais é investir na eficácia e na sustentabilidade da força policial. Esta pesquisa sublinha a necessidade de uma mudança paradigmática em como as instituições de segurança pública abordam o treinamento e o suporte aos seus membros, enfatizando a saúde física e mental como fundamentais para o sucesso e a eficácia da profissão policial.

REFERÊNCIAS

- Academia de Polícia Militar de Alagoas. (2017). **A importância da atividade física para a Polícia Militar de Alagoas**. Disponível em: <http://www.tnh1.com.br/noticias/noticiadetalle/alagoas/a-importancia-da-atividade-fisica-para-a-policia-militar-dealagoas/?cHash=13b62a84d318e234376ff48b28666ce3>. Acesso em: 2 nov. 2023.
- ARENA, S. S. (2009). **Exercício físico e qualidade de vida: avaliação, prescrição e planejamento**. São Paulo: Phorte.
- ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. ABNT NBR 14724: **Informação e documentação - Trabalhos acadêmicos - Apresentação**. Rio de Janeiro, 2021.
- Azevedo, E. M. de et al. (2016). "**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), v. 3, n. 2, p. 14-31.
- Barnett, S.; Robinson, J. (2017). "**Physical and Mental Readiness in the Military: A Comprehensive Review**". Military Medicine Review, vol. 25, n. 4, p. 87-102.
- BRASIL, Cristina Índio. **Acompanhamento psicológico ajuda policiais militares a enfrentar momentos de tensão**. Disponível em: <https://memoria.ebc.com.br/noticias/brasil/2013/06/acompanhamentopsicologico-ajuda-policiais-militares-a-enfrentar-momentos-de> Acesso em: 28 fev. 2023.
- BRASIL. **Comissão de Trabalho, de Administração e Serviço Público**. (2011). Projeto de Lei n. 735.
- BRASIL. Constituição (1988). **Constituição da República Federativa do Brasil**. Brasília, DF: Senado Federal: Centro Gráfico, 1988.
- BRASIL. Ministério da Defesa. **Estado-Maior do Exército Brasileiro**. (2002). Manual de Campanha C 20-20 Treinamento Físico Militar. 3. ed.
- CANNON, W. (1935). **Stresses and Strains of Homeostasis**. American Journal of Medical Science, 189, pp. 1-14.
- Carvalho, J. F.; Silva, A. R. (2019). "**O Estresse Ocupacional e a Saúde Mental dos Policiais**". Revista Brasileira de Segurança Pública, vol. 13, n. 1, p. 112-127.
- Carvalho, L. N. (2007). "**Níveis de composição corporal e risco cardíaco por perimetria de bombeiros militares na região do cariri cearense**". Anais do XXIV Congresso Nacional de Atividade Física e Fisioterapia. CONAFF.
- Castro, S. T. S., & Pereira, N. J. (2008). **A importância da atividade física para a missão de segurança pública do Policial Militar em Goiânia**. REBESP, Goiânia, n.1, v.1. Disponível em: <http://revista.ssp.go.gov.br/index.php?journal=rebsp&page=article&op=view&path%5B%5D=21>. Acesso em: 2 nov. 2023.

Chaves, M.S.R.S.; Shimizu, I.S. (2018). "**Síndrome de burnout e qualidade do sono de policiais militares do Piauí**". Revista Brasileira de Medicina do Trabalho.

CORREIO BRAZILIENSE. **Índice de 62% de policiais militares com sobrepeso preocupa especialistas**. 2023. Disponível em: <https://www.correiobraziliense.com.br>. Acesso em: 11 jan. 2024.

Costa, L. F., & Ribeiro, J. P. (2017). **Treinamento físico e tomada de decisão em situações de conflito: uma análise na Polícia Militar**. Cadernos de Psicologia Social e do Trabalho, vol. 19, n. 1.

Craig CL, Marshall AL, Sjöström M, Bauman AE, Booth ML, Ainsworth BE, Pratt M, Ekelund U, Yngve A, Sallis JF, Oja P. **International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity**. Med Sci Sports Exerc. 2003 Aug;35(8):1381-95. doi: 10.1249/01.MSS.0000078924.61453.FB. PMID: 12900694. Acesso em: 21 jan. 2024.

CRUZ, Fernanda. **Prevenção é passo importante para garantir saúde mental dos policiais**. Disponível em: <<https://jornal.usp.br/atualidades/prevencao-e-passo-importante-para-garantir-saude-mental-dos-policiais/>>. Acesso em: 28 fev. 2024.

DEJOURS, C. **A loucura do trabalho: estudo de psicopatologia do trabalho**. 6ª ed. São Paulo: Cortez, 2018. El PAÍS. O mundo desaba em você quando chega em casa', diz policial civil que pensou em se matar. Disponível em: <https://brasil.elpais.com/brasil/2019/10/03/politica/1570102031_178076.html> Acesso em: 02 dez. 2023.

DIÁRIO DE NOTÍCIAS (2019). **Polícias morrem 11 anos mais cedo que o resto da população**. <https://www.dn.pt/portugal/policias-morrem-11-anos-mais-cedo-que-o-resto-dapopulacao-1310328.html>

Ferreira, J. S., & Silva, E. T. (2020). **Treinamento físico e psicológico na Polícia Militar: impacto no manejo de situações críticas**. Revista de Psicologia da Polícia, vol. 12, n. 1.

FERREIRA, M. O.; SILVA E DUTRA, F.C.M. **Avaliação dos fatores psicossociais, saúde mental e capacidade para o trabalho em policiais militares de Uberaba/MG**. Revista "Psicologia, Saúde Mental e Segurança Pública" v.3, n.6, jan./jun., 2017. Disponível em: <<https://revista.policiamilitar.mg.gov.br/index.php/psicologia/article/view/98>>. Acesso em 01 março. 2024.

FERREIRA, Major PM et al. **Necessidade da atividade física para o serviço policial militar**. Disponível em: <http://www.pm.pa.gov.br/files/files/necessidade%20atividade%20fisica%20para%20o%20Policial%20Militar.pdf>. Acesso em: 2 nov. 2023.

FGV - FUNDAÇÃO GETULIO 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>. Acesso em: 23 outubro 2023.

FÓRUM BRASILEIRO DE SEGURANÇA PÚBLICA. **17º Anuário Brasileiro de Segurança Pública**: 2023. São Paulo: Fórum Brasileiro de Segurança Pública, 2023. Disponível em: 17º Anuário Brasileiro de Segurança Pública: 2023. Acesso em: 11 jan. 2024.

FÓRUM BRASILEIRO DE SEGURANÇA PÚBLICA. **Anuário Brasileiro de Segurança Pública** –2019. Fórum Brasileiro de Segurança Pública, 2019. Disponível em: <https://www.forumseguranca.org.br/wp-content/uploads/2019/10/Anuario-2019-FINAL_21.10.19.pdf>. Acesso em: 28 fev. 2023.

FOUREAUX, Rodrigo. **Segurança Pública: conceito e natureza jurídica**. Disponível em: <<https://atividadepolicial.com.br/2020/04/20/seguranca-publica-conceito-e-natureza-juridica/>> Acesso em 02 mar. 2023

GIL, Antonio Carlos. **Como Elaborar Projetos de Pesquisa**. 6ª ed. São Paulo: Atlas, 2019.

GRUPO DE TRABALHO DA UNIÃO EUROPEIA «Desporto & Saúde». (2008). **Orientações da EU para a promoção da actividade física** - Acções recomendadas para apoiar a actividade física benéfica para a saúde. Orientações da UE para a promoção da actividade física.

HARTLEY, T. A., KNOX, S. S., FEKEDULEGN, D., Barbosa-Leiker, C., VIOLANTI, J. M., ANDREW, M. E., & BURCHFIEL, C. M. (2012). **Association between Depressive Symptoms and Metabolic Syndrome in Police Officers: Results from Two Cross-Sectional Studies**. *Journal of Environmental and Public Health*, 2012, 1–9. <https://doi.org/10.1155/2012/861219> IENH.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Normas de apresentação tabular**. 3. ed. Rio de Janeiro, 1993.

JORNAL DE NOTÍCIAS (2022). **Morrem mais polícias por suicídio do que em serviço** (2022). <https://www.jn.pt/justica/morrem-mais-policias-por-suicidio-do-que-em-servico15297363.html>

LIMA, F. J. (2021). "**Resiliência e Bem-Estar em Policiais Militares: Estratégias e Práticas**". *Revista de Estudos de Polícia e Criminologia*, vol. 14, n. 2, p. 89-105.

LIMA, F. J.; Costa, G. M. (2018). "**Além da Força: a Importância da Capacitação Comunicativa e Psicológica na Formação de Policiais Militares**". *Revista Brasileira de Segurança Pública*, vol. 13, n. 2, p. 122-136.

LIPP, M. E. N. **Mecanismos neuropsicofisiológicos do stress: teoria e aplicações clínicas**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2003.

LIPP, M. N. **Pesquisas sobre stress no Brasil: saúde, ocupações e grupos de risco**. Campinas: Papirus, 1996.

Manual ABNT: **Regras gerais de estilo e formatação de trabalhos acadêmicos** / Centro Universitário Álvares Pentead-FECAP, Biblioteca FECAP – Paulo Ernesto Tolle. – 5.ed., rev. e ampl. São Paulo: Biblioteca FECAP Paulo Ernesto Tolle, 2021.

MENDES, A. T. A. de et al. **Obesidade e sedentarismo na atividade policial militar: avaliação do impacto e propostas de combate**. *Revista Científica da Escola Superior de Polícia Militar*, 2022. Disponível em: <https://revistacientifica.pmerj.rj.gov.br>. Acesso em: 11 jan. 2024.

Mendes, R. A.; Souza, L. B. (2020). "**Redefinindo a Eficiência Operacional: Além da Aptidão Física na Formação Policial**". Revista de Estudos Criminológicos e Policiais, vol. 5, n. 1, p. 88-104.

MINAYO, Maria Cecília de Souza; SOUZA, Edinilsa Ramos de; CONSTANTINO, Patrícia. **Riscos percebidos e vitimização de policiais civis e militares na (in) segurança pública**. Cadernos de Saúde Pública, v. 23, p. 2767-2779, 2007. DOI:10.1590/S0102-311X2007001100024. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0102-311X2007001100024>. Acesso em: 10 nov 2023.

MINAYO, M. C. S.; ASSIS, S. G.; OLIVEIRA, R. V. C. **Impacto das atividades profissionais na saúde física e mental dos policiais militares do Rio de Janeiro**. Revista Ciência & Saúde Coletiva, 2011.

MOURA, Simone Vivian. **Os impactos do trabalho sobre a saúde mental do policial militar**. Psicologia: Saúde Mental & Segurança Pública, v. 4, n. 8, 2019. Disponível em: <https://revista.policiamilitar.mg.gov.br/index.php/psicologia/article/view/793>. Acesso em: 10 fev 2024.

NAHAS, Markos Vinícius. (2017). **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: Conceitos e Sugestões para um Estilo de Vida Ativo**. 7ª ed. Londrina: Midiograf.

OLIVEIRA, K. L. DE .; SANTOS, L. M. **Percepção da saúde mental em policiais militares da força tática e de rua**. Sociologias, v. 12, n. 25, p. 224–250, set. 2010.

OLIVEIRA, Katya Luciane. **Percepção da saúde mental em policiais militares da força tática e de rua**. Porto Alegre, v. 12, n. 25, p. 224-250, 2010.

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

Piana, V. J., Miguel, A. C. C., Pereira, A., Verde, G. D. N. C. V., & Teixeira, J. M. (2023). **O impacto da pandemia da COVID-19 na saúde mental dos estudantes no curso de formação de sargentos da Faculdade da Polícia Militar de Santa Catarina**. Contribuciones a Las Ciencias Sociales, 16(8), 8678-8692.

SALOMON, Délcio Vieira. **Como fazer uma monografia**. 12ª ed. São Paulo: Martins Fontes, 2019.

SANTOS, A. B.; OLIVEIRA, V. M. "**Aptidão física e sua correlação com a eficiência policial**". Revista Brasileira de Atividades Físicas & Saúde, vol. 24, n. 3, 2019.

SCIELO. **Estresse ocupacional e engajamento no trabalho entre policiais militares**. Disponível em: <https://www.scielosp.org>. Acesso em: 11 jan. 2024.

SHIMIZU, I.S..**Síndrome de burnout e qualidade do sono de policiais militares do Piauí**. Revista Brasileira de Medicina do Trabalho, 2018. Disponível em: <https://www.rbmt.org.br/details/383/pt-BR/sindrome-de-burnout-e-qualidade-do-sono-de-policiais-militares-do-piaui>. Acesso em 01 mai. 2024.

SILVA, J. M., & Lopes, M. A. (2016). **A influência do treinamento físico na atuação policial: um estudo de caso na Polícia Militar de Minas Gerais**. Revista Brasileira de Segurança Pública, vol. 10, n. 2.

SILVA, Maurivan Batista da; VIEIRA, Sarita Brazão. **O processo de trabalho do militar estadual e a saúde mental**. Saude soc. vol.17 no.4 São Paulo Oct./Dec. 2008. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-12902008000400016&lng=en&nrm=iso&tlng=pt. Acesso em: 2 nov. 2023.

SINPCRESP. **O estresse na vida profissional do policial**. Disponível em: <https://sinpcresp.org.br>. Acesso em: 11 jan. 2024.

Sousa, P. R.; Almeida, L. T. (2020). "**Apoio Psicológico na Polícia: Uma Necessidade Inadiável**". Academia Nacional de Polícia, Série Estudos Policiais, n. 16, p. 67-82.