



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



WELLINGTON JUNIOR CARDOSO BOTELHO

**A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA ATIVIDADE POLICIAL
MILITAR**

GOIÂNIA – GO

2025



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



**A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA ATIVIDADE POLICIAL
MILITAR**

**THE IMPORTANCE OF PHYSICAL EDUCATION IN POLICE MILITARY
ACTIVITY**

Wellington Júnior Cardoso Botelho¹
Davidson Rodrigues Bian de Oliveira²

Resumo

Este trabalho analisa a importância da atividade física no desenvolvimento profissional dos policiais militares em Goiás. A prática regular de exercícios é essencial para a saúde, bem-estar e eficácia no desempenho das funções policiais. A pesquisa, de abordagem qualitativa, baseia-se em revisão bibliográfica e aplicação de questionários, buscando compreender os impactos do preparo físico na atuação profissional. Os resultados indicam que a atividade física melhora a resistência, força, agilidade e saúde mental, além de prevenir doenças. Conclui-se que o condicionamento físico adequado é fundamental para o desempenho e segurança dos policiais, sendo necessária a adoção de programas de treinamento contínuos e específicos.

Palavras-chave: Polícia Militar; atividade física; desempenho; segurança pública; preparo físico.

Abstract

This study analyzes the importance of physical activity in the professional development of military police officers in Goiás. Regular exercise is essential for health, well-being, and effective police performance. The research, with a qualitative approach, includes a literature review and questionnaires to understand how physical fitness impacts police work. The results show that physical activity improves endurance, strength, agility, and mental health, while preventing diseases. The study concludes that proper physical conditioning is crucial for police performance and safety, highlighting the need for continuous and tailored training programs.

Keywords: Military Police; physical activity; performance; public safety; physical fitness.

¹ Aluno do Curso de Formação de Praças – 2º Turma/2025, Programa de Pós-Graduação, Pesquisa e Extensão em Segurança Pública do Comando da Academia de Polícia Militar do Estado de Goiás, E-mail: wellingtonjunior019@gmail.com . Telefone: (61) 99904-1691

² Graduado em Licenciatura em Música, Especialista em Docência do Ensino Superior, E-mail: davidaiane@hotmail.com. Telefone: (62)99392-9548

1. INTRODUÇÃO

O presente estudo se propõe a analisar a importância da atividade física para o desenvolvimento profissional da Polícia Militar de Goiás. Embora o conceito de atividade física esteja amplamente associado à saúde e ao bem-estar, sua relevância se estende de maneira crucial para a segurança pública, especificamente no contexto do trabalho policial. A aptidão física é um pilar fundamental para o preparo e o sucesso das operações, influenciando diretamente o desempenho dos profissionais em suas rotinas diárias e em situações de risco. Nesse sentido, a atividade física não é apenas um complemento, mas um componente para a formação e o aprimoramento contínuo dos policiais militares, permitindo que lidem com os desafios inerentes ao serviço nas ruas. Colocamos em base assim, a importância desse hábito é fundamental para a segurança pública basicamente em metodologia com as atividades policiais militares, a atividade física é de suma importância para o preparo dos alunos, para que possam lidar com as práticas regulares e rotineiras apresentadas no ambiente de trabalho nas ruas. (COUTINHO, ITACARAMBI, 2023).

A justificativa para esta pesquisa reside na necessidade de aprofundar a compreensão sobre os benefícios da atividade física na vida dos policiais militares. A natureza complexa e exigente da profissão demanda não apenas preparo técnico e psicológico, mas também um alto nível de condicionamento físico. A ineficácia ou a negligência nesse aspecto podem comprometer a atuação profissional, a segurança do policial e, por extensão, a segurança da população. Diante disso, esta pesquisa busca contribuir para o desenvolvimento de métodos e práticas que auxiliem na formação e na atuação profissional, aprimorando o desempenho e a resiliência dos militares. O investimento em atividades físicas e em uma disciplina que promova a saúde e o bem-estar dos policiais é fundamental para garantir uma atuação profissional de excelência.

Considerando a importância da aptidão física para a atuação profissional, o problema central a ser abordado nesta pesquisa é: Como a atividade física influencia o desenvolvimento e a eficácia da atuação profissional no policiamento militar, e quais os impactos de sua negligência nesse contexto?

Diante desses fatos, o principal objetivo desta pesquisa é analisar a influência da atividade física no desenvolvimento de excelência e na eficácia da atuação profissional do policial militar, identificando os impactos causados pela sua ausência ou inadequação.

Já no que diz respeito aos objetivos específicos, são os seguintes: identificar os benefícios da atividade física para o preparo físico e psicológico dos policiais militares, avaliar como a atividade física contínua pode impactar positivamente o Teste de Aptidão Física (TAF) e a performance profissional, analisar os riscos e as consequências de uma preparação física inadequada para a atuação do policial, propor medidas e estratégias que incentivem e aprimorem a disciplina de Educação Física na formação e na rotina dos profissionais militares.

De acordo com Alves (2018), a atividade física no Policiamento Militar do estado de Goiás tem gerado benefícios significativos para a segurança pública. A superioridade dos métodos de treinamento mais abrangentes, implementados nos últimos anos, tem se mostrado um diferencial na formação de novos alunos. Consequentemente, tem-se observado a atuação de profissionais mais capacitados para as demandas do trabalho de rua. O exercício físico contribui progressivamente para o preparo físico e psicológico dos policiais, permitindo que atuem de forma mais eficaz nas rotinas diárias e garantindo uma melhor resposta ao intenso rigor do serviço policial.

Esta pesquisa adotará uma abordagem qualitativa, baseada em uma revisão bibliográfica sobre o tema da Educação Física no Policiamento Militar. O estudo analisará artigos, livros e documentos que abordem a importância da atividade física para a corporação, selecionando um conjunto de seis artigos de relevância para aprofundar a discussão.

Além da revisão bibliográfica, a pesquisa empregará um questionário estruturado, composto por 10 perguntas objetivas e subjetivas. Este questionário será aplicado a um grupo de policiais militares, buscando coletar dados sobre suas percepções e experiências em relação à atividade física em sua rotina de trabalho e formação.

Os dados do questionário serão coletados por meio da plataforma Google Forms e disseminados entre os participantes. As respostas serão compiladas e analisadas para identificar padrões, tendências e pontos de vista relevantes, que serão apresentados por meio de tabelas e gráficos. Essa análise permitirá um aprofundamento na compreensão dos impactos da atividade física, embasando as conclusões e propostas do estudo.

2. REVISÃO LITERARIA

2.1 A atividade física no policiamento militar

Segundo Ribas (2024), os registros mais antigos sobre a prática da educação física remetem à Grécia Antiga, especialmente por volta de 386 a.C., quando a valorização do corpo passou a ser integrada ao processo formativo da Academia de Platão, instituição reconhecida como a primeira escola filosófica do mundo ocidental. Nesse contexto, a atividade corporal era compreendida como um componente essencial da educação, ao lado da filosofia, da música e da matemática, refletindo o ideal grego de harmonia entre corpo e mente.

A sociedade grega acreditava que o desenvolvimento físico não se limitava à preparação para atividades atléticas ou combativas, mas fazia parte de um propósito maior: a formação ética, estética e racional do cidadão. Essa concepção foi resgatada séculos mais tarde pelos filósofos iluministas, que defenderam a educação física como instrumento indispensável à formação integral do ser humano. Entre os princípios defendidos por Platão, destacava-se a noção de que cada indivíduo deveria ser orientado de acordo com suas características pessoais, de modo que a prática corporal fosse adaptada às suas condições físicas e necessidades específicas. Assim, o exercício deixava de ser uniforme para tornar-se um processo pedagógico individualizado, contribuindo de forma efetiva para o desenvolvimento pleno do sujeito. (RIBAS, 2024).

O processo educacional de um guardião começava com a seleção dos jovens, escolhendo sempre aqueles que se destacavam nos exercícios ginásticos e no desenvolvimento matemático, visando formar uma milícia dedicada à defesa do Estado. Segundo Platão, o guardião representava o ideal do homem grego, sendo uma combinação de guerreiro e filósofo, e a ginástica tinha como objetivo não apenas alcançar a força de um atleta, mas também desenvolver a coragem do guerreiro. (Ribas; Itacarambi, p3).

A profissão militar, principalmente perante o policiamento, exige bastante condicionamento físico para que o profissional possa atuar em diversos tipos de funções fazendo com que sejam executadas com excelência, a atividade física fica em foco para o desenvolvimento dessa prática, lidando ainda com a garantia de uma boa saúde para desenvolvimento das suas atividades, hábitos saudáveis, não somente perante ao corpo mas também, todos os conjuntos dos pilares de vida, um bom convívio familiar, colocando em foco o desenvolvimento da pirâmide de Maslow que fala sobre a teoria psicologia que descreve as atividades humanas básicas para um bom estilo de vida, fazendo com que o corpo haja com mais equilíbrio na amplitude profissional. (RIBAS, 2024).

A aptidão física e o condicionamento físico são de suma importância para conceituação dos componentes estruturais do planejamento da capacidade muscular, sendo dessa forma, cada vez mais satisfatória ao ganho de massa magra, por outro lado, a falta de condicionamento físico, traz com ela a disseminação de diversas doenças devido a mudança de hábitos cotidianos. A prática diária da atividade física vem se tornando cada dia mais necessário para a população no setor policial, tendo foco devido a necessidade dos profissionais de ter uma boa aptidão física. (BARVBOSA, 2023).

De acordo com Barbosa (2023), o desempenho e atuação do Policiamento militar é essencial dentro da esfera pública, seu papel é de extrema importância para o controle na esfera da segurança, a educação física entra como pilar juntamente com a defesa pessoal, colocando em prática no desenvolvimento de melhorias na ação desse profissional. Perante esse contexto. É de suma importância que o profissional Policial Militar consiga identificar a necessidade dos treinamentos para uma prática militar correta, visando assim uma segurança conjunta tanto dos agentes quanto da sociedade.

Assim sendo, a educação física se torna fator emergente e crucial para o desenvolvimento da preparação de profissionais da segurança pública, através de treinamentos para que estes cultivem atributos de resistência, agilidade, e força, fazendo com que esses policiais militares sejam beneficiados e que contribuam para a segurança pública, não apenas com a parte operacional, mas também quanto a aspectos considerados primordiais para uma carreira de esplendor. (Barbosa; 2023).

A prática de exercícios físicos teve início na civilização grega sob o nome de ginástica, caracterizando-se por exercícios disciplinados com o objetivo de desenvolver destreza, beleza e força. Esses exercícios incluíam atividades como corrida, saltos, natação, arremesso e levantamento de peso. A melhoria de nossa aptidão física ocorre por meio do condicionamento físico. Qualquer programa de condicionamento físico deve levar em consideração as características físicas individualizadas (individualidade biológica) e deve ser cuidadosamente orientado por um profissional de educação física, sempre precedido por uma avaliação médica. (Ribas, Itacarambi, 2024 p4).

Segundo Ribas (2024), as práticas de exercícios físicos tiveram início na civilização grega com o nome de ginástica, sendo caracterizados por exercícios disciplinados com objetivos específicos para o desenvolvimento de destreza pessoal, uma dessas práticas, a famosa corrida, entre outras, o salto, natação e levantamentos de pesos. O desenvolvimento de um melhora na aptidão física vem junto com o condicionamento, onde passamos a colocar o nosso corpo sob novas atividades até que o mesmo se torne capaz de realizar com maior êxito, devemos ainda considerar que cada pessoa tem características físicas diferentes, colocando assim como base, medidas diferenciadas a cada pessoa como um ser, direcionado cuidadosamente perante as suas necessidade biológicas individuais devendo ser orientada por um profissional de educação

física, além de avaliação médica. Para o Policial Militar, é fundamental a busca de aprimoramento diário de sua capacidade física, para que possa cumprir não somente suas atividades cotidianas diárias.

2.2 A atividade física e seu benefício na qualidade do trabalho

Alves (2023), considera alguns fatores variáveis fisiologicamente, em primeiro lugar colocamos como a idade do público que se trabalha, pois, este fator tem uma grande influência quando se trata de um treinamento físico, onde podemos beneficiar alguns e prejudicar outros. Em segundo lugar devemos definir e identificar a prioridade de aspectos fisiológicos que queremos modificar em cada indivíduo, melhorando de maneira íntegra e contínua, verificando sempre fatores de riscos associados ao programa de treinamento e elaborando limites específicos para cada um antes de iniciar a prática de atividade física.

Por intermédio da pesquisa foi possível constatar que devido à posição e a forma de trabalho, muitos policiais se queixam de sentir dores em algumas partes do corpo como, coluna lombar, pescoço, lesão por esforço repetitivo e em alguns momentos se estressam, apresentam casos de obesidade além de apresentar desânimo dos mesmos para o trabalho. Os policiais que praticam atividades físicas demonstram disposição para o trabalho, são bem-humorados, e possuem melhor qualidade de saúde, ao passo que os policiais que possuem vida sedentária e não desenvolvem nenhum tipo de atividade física estão mais propícios a obesidade e vários tipos de doença. (Coelho, Souza, 2018 p8).

Deve-se efetuar como o eixo fundamental o conhecimento das bases fisiológicas que formam qualquer tipo de treinamento, dessa maneira, colocamos o profissional de educação física com pilar para realizar as possibilidades para cada profissional em formação, por tanto é necessários programas de treinamento físico que sejam feitos e aplicados especificamente para formação acadêmica do Policial Militar. É notório nos últimos tempos a relação benéfica entre a prática regular da atividade física e a melhoria da qualidade de vida, sendo assim, sempre há uma complexidade entre as relações entre os níveis apresentados da atividade física, influência com a aptidão física, e vice e versa, ou seja, há uma relação mútua entre os processos, de maneira recíproca com o indivíduo, colocando dessa forma o estado de saúde como base principal na influência da aptidão física. (Alves, 2023).

Ribas (2024) assevera que os programas de treinamentos deveram ser elaborados sempre incluindo exercícios que tenham como finalidade estimulação e melhora da função cardiovascular, além da flexibilidade e outros níveis de força, que coloquem com ênfase o equilíbrio e a coordenação motora, resistência aeróbica de alta e baixa intensidade, além da

resistência muscular e articular do indivíduo, sendo essas qualidades cruciais para atividades físicas fundamentais para que seus praticantes tenham resultados satisfatórios.

Segundo Lima (2024), o primeiro hábito a ser obtido pelo profissional policial militar é o conhecimento do seu corpo, definindo as suas limitações e melhores performances, onde com isso, pode-se observar o requerimento de grandes esforços físicos e mentais para o trabalho ostensivo militar, sendo a Educação Física evidenciada como pilar fundamental para a definição desse processo de formação do indivíduo para um aproveitamento total de sua capacidade. O incentivo apresentado aos comandantes para manutenção do conhecimento físico da saúde de seus subordinados vem dando grandes benefícios para a definição de conhecimento sobre as práticas de treinamento e zelo a saúde, assim como o preparo do condicionamento para realização do processo de convocação ao TAF teste de aptidão física obrigatório a todos os policiais do estado de Goiás.

Esse teste foi elaborado para avaliar a capacidade física de indivíduos interessados em ingressar na corporação, bem como para a formação, aprimoramento e progressão na carreira (Oliveira, 2015). Silveira (1997) destaca que a segurança da população requer que cada Policial Militar possua um alto grau de aptidão física. Morelli (1989) argumenta que, embora não seja necessário que o policial seja um atleta, é essencial que ele mantenha um mínimo de aptidão física para realizar as tarefas cotidianas. Boldori (PMSC-2006) enfatiza que a capacidade técnica em diversas formas de atuação policial exige treinamento constante. Isso é crucial para reduzir o tempo de resposta no atendimento de ocorrências e garantir que a missão de manutenção da ordem pública e preservação do patrimônio seja realizada com confiança e dentro dos limites de segurança, sem expor os policiais ao perigo e ao risco de acidentes. (Ribas, Itacarambi, p 5).

Ribas (2024) afirma que é fundamental que a Educação Física no Policiamento Militar ocorra pelo menos três vezes por semana, cada intervalo em sessões devendo ter um período mínimo de uma hora de duração, para que potencialize os benefícios fisiológicos garantindo sempre o condicionamento físico e a manutenção da saúde, segundo o autor, o treinamento têm uma diminuição no período de 48 horas após a última prática de atividade física, desse modo, o planejamento têm como objetivo desenvolver métodos de qualidades específicas necessárias ao Policiamento Militar. Podemos colocar como foco o TAF, teste de aptidão física como medida de verificação para avaliação da capacidade física dos indivíduos exigidas para o desempenho do serviço militar.

Conforme Coutinho (2023), a atividade física para o profissional militar tem uma importância crucial para regulação de hábitos, suas ações não se restringem somente a maneiras terapêuticas mais também na sua abrangência para o desenvolvimento de aptidão, o exercício físico se refere a uma sequência de forma sistemática que tem como objetivos predeterminados.

O excesso de peso causado pelo aumento da gordura corporal é um grande fator de risco podendo trazer doenças frequentes em pessoas de diversas idades, como por exemplo, doenças cardiovasculares, hipertensão arterial, diabetes e até mesmo o câncer, os fatores genéticos interferem também de maneira direta para o desenvolvimento dessas doenças colocando como base cerca de 60 a 80% da frequência do aparecimento, porém fatores extrínsecos como nutrição e exercícios físicos, podem prevenir o aparecimento dessas comorbidades, sendo assim, colocamos em foco a importância desses desenvolvimentos para os profissionais principalmente para manutenção de sua saúde e do desenvolvimento íntegro do trabalho.

O policial militar tem as rotinas intensivas bem diferentes a muitos outros profissionais, interferindo diretamente no condicionamento físico. É de suma importância à prática da atividade física para o cotidiano e condicionamento dessa pessoa, devido ser exposto a diversas demonstrações consideradas de periculosidade, onde estão presentes combates e meios violentos, podemos ressaltar como ênfase de que como a atividade física vem se tornando cada dia mais essencial na vida desse profissional. (Lima, Batista; 2024).

3. METODOLOGIA

A presente pesquisa adotará uma abordagem qualitativa, com o objetivo de aprofundar a compreensão sobre as percepções e experiências dos policiais militares em relação à educação física. O método busca desvendar significados e nuances sobre a importância da aptidão física na atuação profissional, em vez de se focar em dados numéricos.

Para isso, será realizado um levantamento bibliográfico detalhado sobre a importância da educação física no Policiamento Militar, consultando a literatura acadêmica para construir o referencial teórico e contextualizar a temática.

Em complemento, será utilizado um questionário estruturado, com perguntas abertas e com respostas graduais, para coletar avaliações subjetivas e percepções dos profissionais de segurança pública. O questionário abordará a importância da atividade física, a eficácia dos treinamentos atuais e os desafios enfrentados para a manutenção da aptidão física na rotina da corporação.

A aplicação do questionário será feita de forma digital, utilizando uma plataforma online e sendo disseminada entre os policiais militares. Após a coleta, os dados serão submetidos a uma análise de conteúdo, buscando identificar padrões, temas recorrentes e as principais percepções dos participantes sobre a relação entre o condicionamento físico e o desempenho profissional. Este processo contribuirá para embasar propostas concretas que visem o aprimoramento das práticas de educação física e, conseqüentemente, a melhoria da atuação dos policiais.

Nessa pesquisa de revisão bibliográfica por meio de coleta dados será realizada no período de 10 de maio até 10 de setembro de 2025, também serão lidos cerca de 30 artigos e escolhidos entre 10 a 15 artigos para elaboração de uma revisão literária do tema abordado.

A realização da metodologia será de pesquisa feita através de uma plataforma em ambiente EAD onde decorrerá com a postagem das atividades de cada período e corrigidas por meio desta plataforma, a pesquisa realizada ocorrerá de maneira literária buscando embasamentos em artigos científicos que façam parte do acervo e consigam atender a necessidade do tema apresentado. O artigo escolhido virá perante os que apresentarem os conceitos necessários para desenvolvimento da pesquisa assim como os que conterem informações pertinentes a importância da atividade física na atuação policial militar.

Os critérios de inclusão utilizados serão publicação no idioma português, nos últimos 10 anos e que contemple no seu corpo algum dos objetivos específicos do presente trabalho. O material que não se enquadrar nestes critérios será excluído. Após seleção da amostra, todo

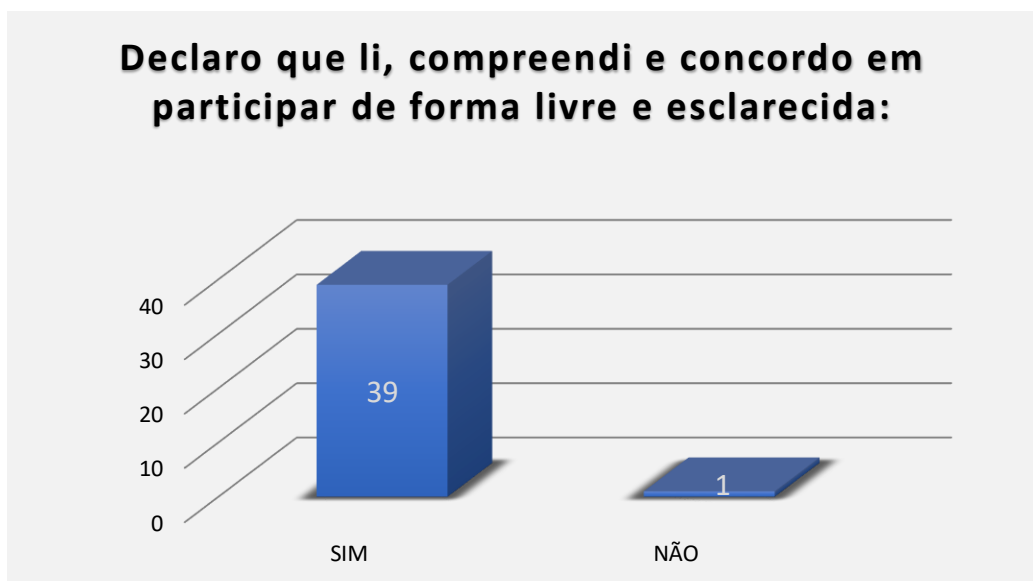
material levantado será lido na íntegra, com elaboração de fichamento das informações mais relevantes, a partir desses, compilação dos dados e elaboração da redação final.

4. RESULTADOS E DISCURSÕES

Após a coleta e análise dos dados obtidos por meio de um questionário aplicado aos policiais militares, esta seção apresentará os resultados e discussões que emergiram desse processo. Nosso foco recai sobre a percepção da importância da educação física na formação e atuação policial, a avaliação da eficácia dos métodos de treinamento físico atuais, os principais desafios enfrentados para a manutenção da aptidão física na rotina da corporação, e a relação entre o condicionamento físico e o desempenho profissional.

Através dessas análises, procuramos compreender as nuances das opiniões dos militares, destacando a complexidade do tema e fornecendo insights valiosos para o desenvolvimento de políticas e ações mais eficazes e inclusivas. Nesta seção, apresentaremos os resultados obtidos a partir da análise do questionário aplicado, com foco na percepção dos profissionais sobre as estratégias de treinamento físico, bem como na avaliação da aplicabilidade das diretrizes de capacitação física e na importância da manutenção da aptidão para o serviço policial.

Figura 1: Consentimento informado dos participantes

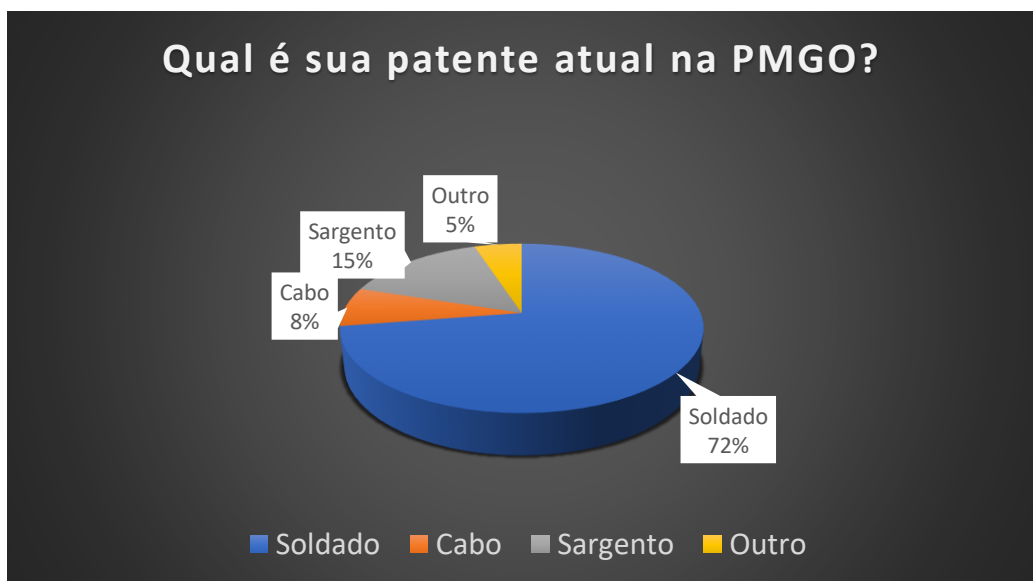


Fonte: Elaborado pelo autor (2024)

Nesse contexto, a pesquisa foi validada por um total de 40 participantes. O Gráfico 1, referente à pergunta sobre o consentimento informado, demonstra uma adesão quase total dos participantes. Conforme ilustrado, 39 respondentes, representando 97,5% da amostra, declararam ter lido, compreendido e concordado em participar da pesquisa de forma livre e esclarecida. Apenas um participante (2,5%) respondeu negativamente, sendo este excluído da amostra final de análise, conforme figura acima.

Ainda, a alta taxa de adesão indica que os participantes entenderam a importância do estudo e se sentiram à vontade para contribuir com suas percepções. Este resultado sugere que a pesquisa possui uma base sólida de participação voluntária e consciente, o que fortalece a legitimidade e a confiabilidade dos dados a serem analisados nas próximas etapas.

Figura 2: Perfil da amostra por patente da PMGO

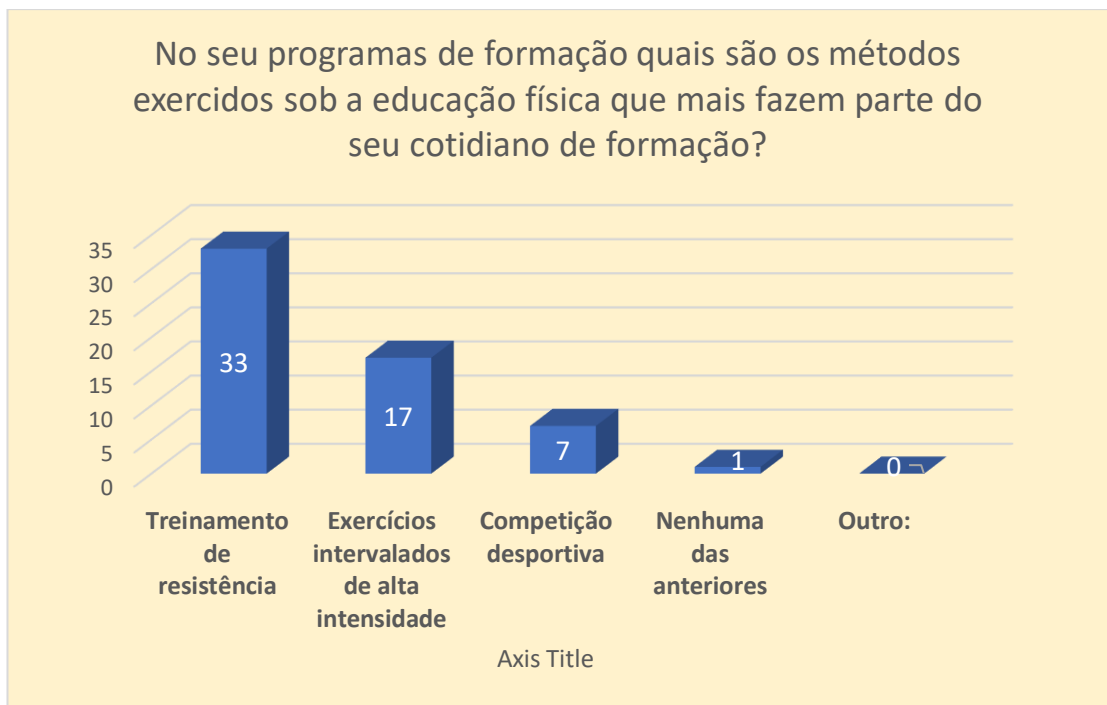


Fonte: Elaborado pelo autor (2024)

A distribuição das patentes entre os participantes da pesquisa, apresentada no Gráfico 2, oferece um panorama importante da composição da amostra. Os dados revelam uma maioria expressiva de Soldados, correspondendo a 72% dos respondentes. A patente de Sargento representa 15% da amostra, seguida por Cabo com 8%. Uma parcela menor, de 5%, se enquadra na categoria Outro.

Diante desses fatos, a significativa presença de Soldados na amostra indica que as respostas e percepções coletadas ao longo desta pesquisa refletem, em grande medida, a experiência e a visão dos policiais que atuam diretamente na linha de frente das operações e atividades cotidianas da Polícia Militar de Goiás. Essa predominância sugere que a análise dos dados subsequentes estará fortemente influenciada pela perspectiva da base da corporação, o que confere relevância aos resultados para a compreensão do impacto da educação física em diferentes níveis da carreira policial.

Figura 3: Métodos de educação física em programas de formação



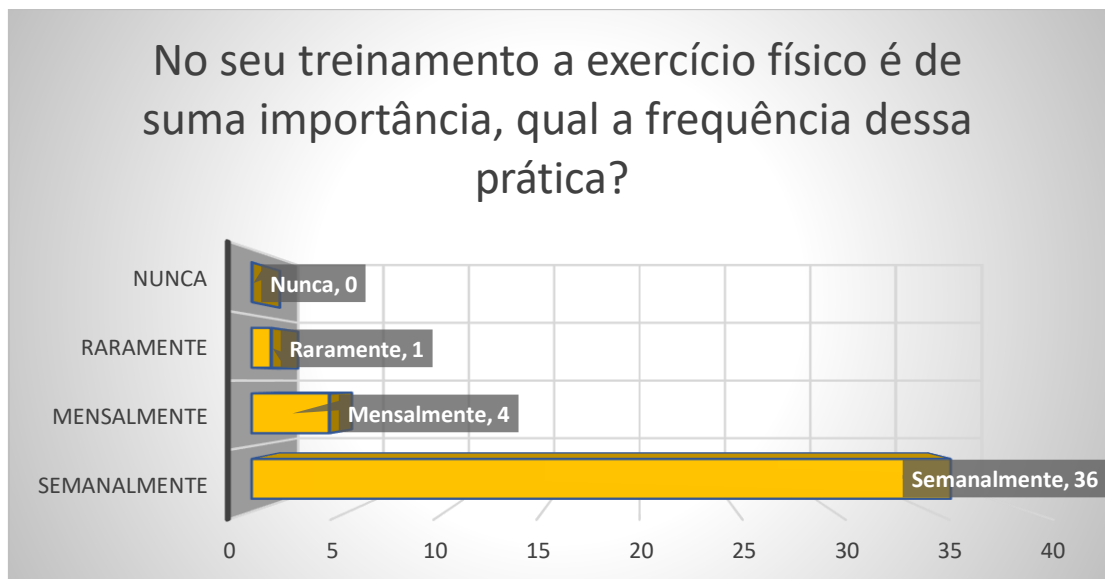
Fonte: Elaborado pelo autor (2024)

O Gráfico 3, que aborda os métodos de educação física mais comuns nos programas de formação, revela uma forte ênfase no treinamento de resistência. Com 33 respostas, este método se destaca como a prática mais frequente no cotidiano de formação dos policiais militares.

Em segundo lugar, aparecem os exercícios intervalados de alta intensidade, mencionados por 17 participantes, indicando que este tipo de treino também tem uma presença relevante, embora significativamente menor. A competição desportiva é citada por apenas 7 participantes, e a opção "Nenhuma das anteriores" teve somente uma resposta, enquanto "Outro" não foi mencionado por ninguém.

Esses resultados indicam que os programas de formação da Polícia Militar de Goiás tendem a priorizar métodos de treinamento mais tradicionais, focados em resistência, como a principal ferramenta de preparação física. Isso sugere que há um foco em fortalecer a capacidade de longo prazo dos policiais, o que pode ser um ponto importante de discussão na sua pesquisa.

Figura 4: Frequência de exercício físico no treinamento



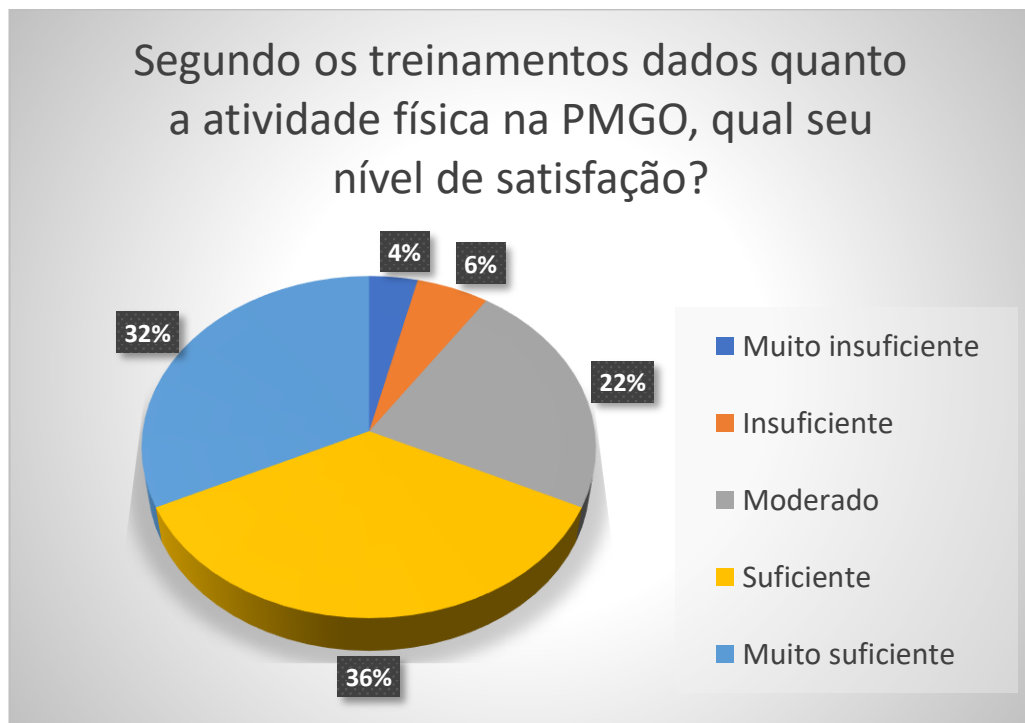
Fonte: Elaborado pelo autor (2024)

Nesse mesmo contexto, o Gráfico 4, que investiga a frequência da prática de exercício físico no treinamento, revela que a rotina de preparo físico dos participantes é altamente consistente. Os dados mostram que 36 dos 41 respondentes (aproximadamente 87,8%) realizam exercícios semanalmente.

As outras opções apresentaram uma frequência mínima: 4 respondentes (cerca de 9,8%) praticam mensalmente, e apenas 1 participante (aproximadamente 2,4%) o faz raramente. A opção "Nunca" não obteve nenhuma resposta.

Ora, essa alta frequência semanal reflete um compromisso significativo com o preparo físico contínuo, sugerindo que os policiais reconhecem a importância de manter a aptidão física como parte de suas responsabilidades profissionais. A relevância dessa prática é reforçada por diversos estudos, como o de Coutinho (2023), que destacam a correlação direta entre a regularidade do treinamento físico e a capacidade de resposta em situações operacionais de alto estresse, além da prevenção de lesões.

Figura 5: Nível de satisfação com os treinamentos de atividade física



Fonte: Elaborado pelo autor (2024)

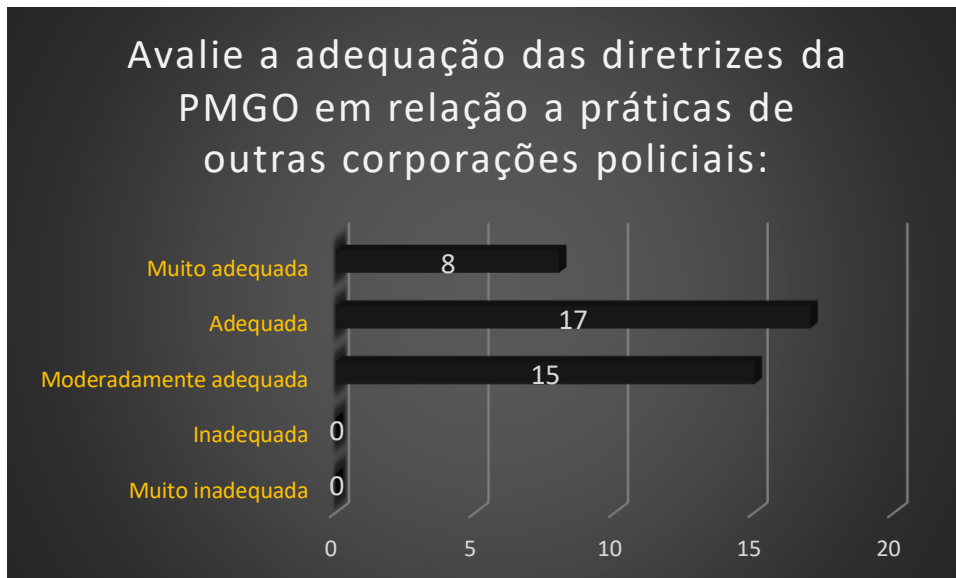
Ainda nesse cenário, o Gráfico 5, que avalia o nível de satisfação dos participantes com os treinamentos de educação física na PMGO, mostra uma percepção majoritariamente positiva,

mas com espaço para aprimoramento. A maioria dos respondentes expressa um nível de satisfação Suficiente (36%) ou Muito suficiente (32%), totalizando 68% da amostra que considera o treinamento satisfatório.

Entretanto, uma parcela significativa, 22%, avalia o treinamento como Moderado. Apenas 6% o consideram Insuficiente e 4% como Muito insuficiente. Essa distribuição aponta para um cenário onde a maioria se sente adequadamente preparada, mas uma minoria relevante percebe deficiências que merecem atenção.

Essa avaliação da satisfação é fundamental para direcionar aprimoramentos. Conforme estudos de autores como Santos (2022), a percepção de adequação do treinamento físico tem um impacto direto na autoconfiança e no desempenho operacional do policial. Os resultados aqui encontrados indicam que, embora o programa de educação física seja funcional para a maioria, a inclusão de novas abordagens pode ser necessária para atender às expectativas de todos os policiais e garantir a máxima eficácia.

Figura 6: Avaliação das diretrizes de treinamento da PMGO em comparação a outras corporações



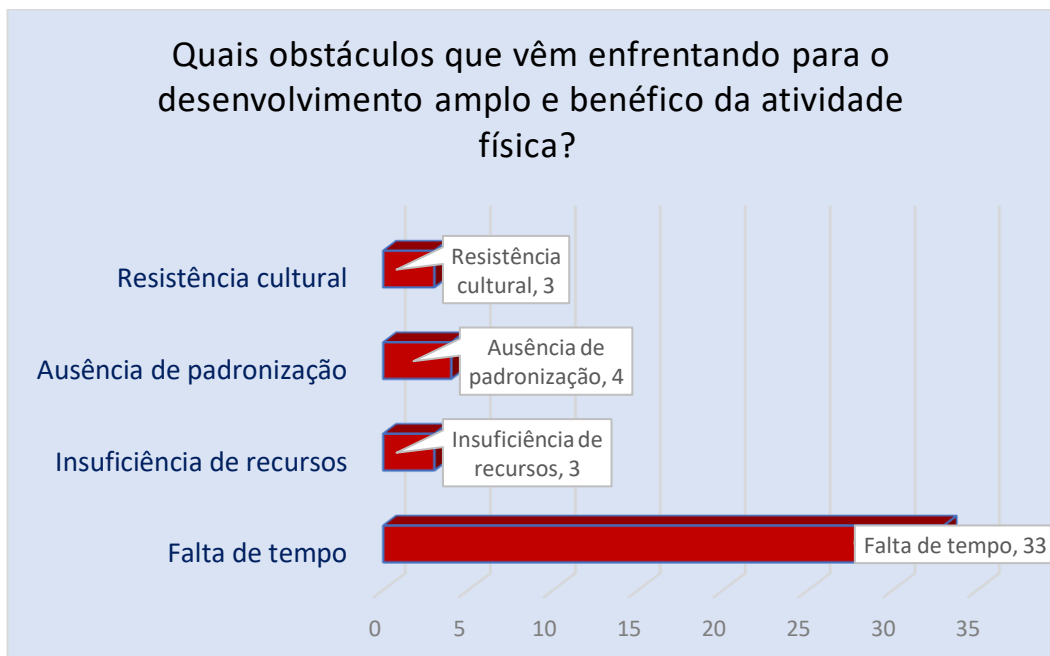
Fonte: Elaborado pelo autor (2024)

Assim, o Gráfico 6 avalia a percepção dos participantes sobre a adequação das diretrizes de treinamento da PMGO quando comparadas às práticas de outras corporações policiais. Os resultados mostram uma visão majoritariamente positiva, mas com uma indicação clara de que há espaço para melhoria.

Uma parcela significativa dos participantes considera as diretrizes Adequadas (42,5%) ou Muito adequadas (20%), somando 62,5% da amostra que aprova o modelo atual. Por outro lado, 37,5% dos respondentes as avaliam como Moderadamente adequadas. A ausência total de respostas nas categorias "Inadequada" e "Muito inadequada" sugere que, embora o modelo não seja visto como perfeito, ele também não é considerado falho.

Essa percepção de que as diretrizes são funcionais, mas não excelentes, pode indicar uma necessidade de atualização e alinhamento com as melhores práticas de outras forças. Conforme apontam Lima e Souza (2019), a constante revisão e comparação dos programas de treinamento são cruciais para a evolução da aptidão física policial e para garantir a excelência operacional. A percepção dos participantes sugere que um esforço nesse sentido seria bem recebido pela corporação.

Figura 7: Obstáculos para o desenvolvimento da atividade física



Fonte: Elaborado pelo autor (2024)

Por conseguinte, ao analisar o Gráfico 7, tem-se que apresenta os principais obstáculos identificados pelos participantes para um desenvolvimento amplo e benéfico da atividade física. Os resultados revelam um obstáculo predominante e esmagador: a Falta de tempo. Com 33

respostas, essa categoria representa aproximadamente 76,7% do total, demonstrando que a rotina de trabalho e a carga horária são as maiores barreiras percebidas pelos policiais.

As demais categorias de obstáculos têm uma representatividade muito menor: a Ausência de padronização recebeu 4 respostas (cerca de 9,3%), enquanto a Resistência cultural e a Insuficiência de recursos obtiveram 3 respostas cada (cerca de 7%). A diferença entre a "Falta de tempo" e os demais fatores é tão grande que os outros obstáculos se tornam secundários.

Esse resultado é um ponto crucial da pesquisa, pois indica que a ineficácia dos treinamentos não está necessariamente ligada à falta de estrutura ou à resistência dos policiais, mas sim a um problema sistêmico de gestão de tempo e carga de trabalho. A conclusão é que, para promover a melhoria da aptidão física, a corporação precisa focar em soluções que otimizem a gestão do tempo dos profissionais, um desafio que também é apontado na literatura acadêmica, como no estudo de Sousa et al. (2018), que discute as implicações do estilo de vida e da carga horária para a aptidão física e a saúde dos policiais.

Diante desse estudo revelador, observa-se que a presente análise documental e dos dados coletados revela uma conjuntura complexa e multifacetada em relação à educação física na Polícia Militar de Goiás (PMGO). Embora a maioria dos respondentes demonstre um nível de satisfação satisfatório com o treinamento e perceba as diretrizes como adequadas, uma parcela significativa da amostra sinaliza a necessidade de aprimoramento. A percepção de que os programas são apenas "Moderadamente adequados" e a existência de um nível de insatisfação relevante sugerem que o modelo atual, embora funcional, não atende de forma equitativa às expectativas e necessidades de todos os militares, reforçando a importância de uma revisão e atualização contínuas das práticas institucionais.

O principal fator limitante para a implementação de um programa de educação física mais eficaz e benéfico, conforme evidenciado pelos dados, é a preponderância da "Falta de tempo". Este obstáculo, apontado por mais de 75% dos participantes, sugere que as insatisfações e a percepção de inadequação não residem na falta de valorização do exercício, mas sim nas limitações estruturais impostas pela rotina de trabalho. Em concordância com Coelho e Souza (2018), programas de treinamento físico devem ser concebidos de forma a se integrarem inteligentemente à carga horária laboral, otimizando o tempo disponível sem, contudo, sobrecarregar o profissional, para que a prática não seja percebida como um fardo adicional.

Em conclusão, os resultados da pesquisa apontam para a necessidade premente de a PMGO transcender a mera oferta de programas de exercícios e abordar as causas sistêmicas que restringem a participação e o engajamento dos policiais. Uma reformulação que considere a realidade da carga horária e a disponibilidade dos profissionais é essencial para aprimorar a eficácia do treinamento e, conseqüentemente, o desempenho operacional e a saúde dos militares. Essa abordagem holística, que articula o bem-estar físico com a gestão do tempo e a cultura organizacional, é fundamental, conforme preconizado por Alves (2018), para promover mudanças duradouras e assegurar que o investimento em educação física se traduza em benefícios tangíveis para a qualidade de vida e a excelência no serviço policial.

5. CONCLUSÃO

A presente pesquisa permitiu compreender, a partir da análise de dados e de percepções dos policiais militares, que a educação física é um dos pilares centrais da atividade policial, não apenas pelo seu caráter preventivo em relação à saúde, mas também por ser decisiva no desempenho operacional. O estudo mostrou que o condicionamento físico adequado potencializa atributos fundamentais como força, resistência, agilidade e equilíbrio emocional, os quais impactam diretamente na capacidade de resposta diante de situações de risco e na eficácia das ações cotidianas de policiamento. Além disso, ficou evidente que a prática regular de exercícios está associada a melhorias na qualidade de vida, no bem-estar psicológico e na autoconfiança dos profissionais, favorecendo uma atuação mais segura e eficiente.

Entretanto, ao mesmo tempo em que os policiais reconhecem esses benefícios, a pesquisa revelou obstáculos significativos para a plena efetivação dos programas de treinamento. A falta de tempo, apontada pela maioria dos respondentes, surge como o principal limitador, reforçando a ideia de que os desafios não se encontram apenas na estrutura ou na qualidade das atividades propostas, mas sobretudo na gestão da rotina de trabalho. Tal constatação sinaliza a urgência de políticas institucionais que conciliem as exigências operacionais com espaços destinados ao preparo físico, de forma que a prática não seja vista como um acréscimo de carga, mas como parte intrínseca da jornada policial.

Outro ponto relevante evidenciado é a percepção dos militares quanto à adequação das diretrizes de treinamento da PMGO. Embora grande parte os considere satisfatórios, também se identificou um contingente expressivo que aponta a necessidade de ajustes e de atualização, especialmente quando comparadas às práticas de outras corporações. Esse dado demonstra que, apesar de avanços, ainda há espaço para o aperfeiçoamento das metodologias, com foco em programas mais diversificados, contextualizados e capazes de atender às diferentes demandas da carreira policial.

Conclui-se, portanto, que a educação física deve ser compreendida não como uma atividade acessória, mas como política estratégica da instituição, voltada tanto para a valorização da saúde do policial quanto para a excelência do serviço prestado à sociedade. Investir em programas contínuos, planejados e adaptados às necessidades reais da corporação é assegurar que os profissionais estejam física e psicologicamente preparados para os desafios da atividade policial militar. Mais do que promover condicionamento físico, trata-se de fortalecer vidas, preservar a segurança coletiva e consolidar uma cultura organizacional que reconhece o preparo corporal como parte inseparável da missão de servir e proteger.

REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

ALVES, Nilton Junior, OLIVEIRA, Guilherme Ponciano Cunha. **A importância do profissional da educação física na formação dos policiais militares do estado de Goiás – pmgo**. Dspace pm GO, 2018. Disponível em:

<https://dspace.pm.go.gov.br/server/api/core/bitstreams/0a1fb5cc-9e57-4cf2-a1d0-954f81b81ea9/content> Acesso em: 20 de maio de 2025.

ALVES, M. S. **Atividade física e saúde na formação policial militar: um estudo de caso na PMGO**. Goiânia: UFG, 2018.

BARBOSA; João Pedro Oliveira. **A importância do uso da força, defesa pessoal e a educação física na atividade policial: uma abordagem técnica e estratégica**. Dspace pm GO, 2023. Disponível em: <https://dspace.pm.go.gov.br/server/api/core/bitstreams/08e986cf-fd75-4317-b8ce-33009d4c5eea/content> Acesso em: 20 de maio de 2025.

COELHO; Cleves Mendonça; SOUZA; Hidecazino Oliveira. **A importância da educação física e sua contribuição para a saúde e desempenho do trabalho do policial militar**.

Dspace pm GO, 2018. Disponível em:

<https://dspace.pm.go.gov.br/server/api/core/bitstreams/6b56c9bc-ee67-4b6a-a932-4c87465a8151/content> Acesso em: 20 de maio de 2025.

COUTINHO; Sergio Estevão, ITACARAMBI; Alisson Alcântara. **A importância da educação física na formação do policial militar**. Dspace pm GO, 2024. Disponível em:

<https://dspace.pm.go.gov.br/server/api/core/bitstreams/31741840-e95b-4a35-8590-eca42bcf0fbc/content> Acesso em: 20 de maio de 2025.

LIMA; Fagner Wesley de Sousa. **A importância da educação física na atividade operacional do batalhão especializado de policiamento em eventos-bepe**. Dspace pm GO, 2024. Disponível em :

<https://dspace.pm.go.gov.br/server/api/core/bitstreams/1ff471b4-8442-44d7-8f95-dd3a807145c6/content> Acesso em: 20 de maio de 2025.

LIMA, V. A.; SOUZA, R. P. **O treinamento físico na Polícia Militar: desafios e perspectivas na gestão do desempenho operacional**. *Revista Brasileira de Segurança Pública*, v. 13, n. 2, p. 88-105, 2019.

MACHADO, A. F.; SILVA, R. C.; FERREIRA, M. C. **Preparo físico e desempenho funcional de policiais militares: uma revisão sistemática**. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, v. 41, n. 2, p. 172-180, 2019.

RIBAS; Danylo Nunes, ITACARAMBI; Alisson Alcântara. **A importância da educação física para o desempenho da função policial militar**. Dspace pm GO, 2023. Disponível em: <https://dspace.pm.go.gov.br/server/api/core/bitstreams/a8a976fc-71b1-4f0a-9108-5fbc8f6e71f1/content> Acesso em: 20 de maio de 2025.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 6. ed. Londrina: Midiograf, 2010.

SANTOS, J. S.; OLIVEIRA, C. C. M. Aptidão física e desempenho profissional de policiais militares: uma revisão sistemática. *Revista de Educação Física e Saúde Pública*, v. 8, n. 1, p. 1-15, 2022.

SOUSA, J. M. et al. Aptidão física e o trabalho policial: uma abordagem sobre as implicações do estilo de vida. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, v. 40, n. 3, p. 286-293, 2018.

APÊNDICE A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Prezado(a) Policial Militar da Polícia Militar de Goiás (PMGO),

Você está sendo convidado(a) a participar da pesquisa intitulada “A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA ATIVIDADE POLICIAL MILITAR”, realizada por Wellington Junior Cardoso Botelho, vinculado ao Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás.

O objetivo desta pesquisa é compreender a percepção e a importância da atividade física na atividade policial militar.

As informações prestadas serão tratadas de forma totalmente confidencial, sendo utilizadas exclusivamente para fins acadêmicos. Sua participação é voluntária, e você poderá desistir a qualquer momento, sem qualquer prejuízo.

Declaro que li, compreendi as informações apresentadas e concordo em participar de forma livre e esclarecida.

APÊNDICE B – QUESTIONÁRIO

1. Qual é sua patente atual na PMGO?

- Soldado
- Cabo
- Sargento
- Outro

2. Há quanto tempo você está na ativa na PMGO?

- Menos de 1 ano
- 1 a 5 anos
- Mais de 5 anos

3. No seu programa de formação, quais são os métodos exercidos sob a educação física que mais fazem parte do seu cotidiano de formação?

(Marque todas que se aplicam)

- Treinamento de resistência
- Exercícios intervalados de alta intensidade
- Competição desportiva
- Nenhuma das anteriores
- Outro: _____

4. No seu treinamento, o exercício físico é de suma importância.

Qual a frequência dessa prática?

- Semanalmente
- Mensalmente
- Raramente
- Nunca

5. Segundo os treinamentos dados quanto à atividade física na PMGO, qual seu nível de satisfação?

- Muito insuficiente
- Insuficiente
- Moderado
- Suficiente
- Muito suficiente

6. Em que medida a atividade física traz mudança de vida e benefícios ao trabalho para você?

- Nada
- Pouco
- Moderadamente
- Muito
- Totalmente

7. Quais são os benefícios evidentes da atividade física para prevenção de acidentes de trabalho? (Marque apenas uma)

- Redução de lesões
- Amplitude de desenvolvimento das atividades
- Controle de situações críticas

Confiança e equilíbrio nas atividades laborais

8. Quais obstáculos você vem enfrentando para o desenvolvimento amplo e benéfico da atividade física?

- Falta de tempo
- Insuficiência de recursos
- Ausência de padronização
- Resistência cultural

9. Com que frequência você observa aplicação da educação física no seu cotidiano profissional?

- Nunca
- Raramente
- Ocasionalmente
- Frequentemente
- Sempre

10. Avalie a adequação das diretrizes da PMGO em relação às práticas de outras corporações policiais:

- Muito inadequada
- Inadequada
- Moderadamente adequada
- Adequada
- Muito adequada