

A RELEVÂNCIA DO CONDICIONAMENTO FÍSICO DOS POLICIAIS MILITARES NO CUMPRIMENTO DE SUAS FUNÇÕES NO COMANDO DA ACADEMIA POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DE GOIÁS

THE RELEVANCE OF THE PHYSICAL CONDITIONING OF MILITARY POLICE OFFICERS IN FULFILLING THEIR FUNCTIONS IN COMMAND OF THE MILITARY POLICE ACADEMY OF THE STATE OF GOIÁS

Ricardo da Mota Cavalcanti*
Márcio Antônio de Paula**

RESUMO

O presente artigo tem como escopo principal abordar e discutir a relevância do condicionamento físico dos policiais militares no cumprimento de suas funções. O objetivo da pesquisa é contextualizar e demonstrar que o exercício físico é uma ferramenta indispensável para o ofício do policial militar, e que o combate à obesidade é uma medida necessária nas diversas corporações militares. O método de pesquisa utilizado será o da pesquisa qualitativa exploratória, com análise da compreensão de múltiplas fontes de dados. Para atingir esse propósito, serão feitos estudos de livros relevantes sobre a pesquisa em questão, permitindo a construção de um sólido conhecimento teórico. Além disso, foi desenvolvido um pequeno questionário elaborado virtualmente através da plataforma do Gmail-Formulários, o qual foi aplicado no Comando da Academia da Polícia Militar do estado de Goiás, que atualmente possui um efetivo de 1200 policiais militares. Os resultados apontam que a coleta sistemática e a análise desses dados resultam na capacidade dos agentes de cumprir seus deveres com segurança e eficácia, mas também demonstram um compromisso conjunto em promover a saúde e o bem-estar dos profissionais da aplicação da lei. Através dessa cooperação, o aperfeiçoamento da atividade física no contexto policial se torna uma meta alcançável e essencial para a manutenção da segurança pública.

Palavras-chave: Condicionamento físico. Goiás. Polícia Militar.

ABSTRACT

The main scope of this article is to address and discuss the relevance of the physical conditioning of military police officers in carrying out their duties. The objective of the research is to contextualize and demonstrate that physical exercise is an indispensable tool for the military police officer's job, and that combating obesity is a necessary measure in various military corporations. The research method used will be exploratory qualitative research, with analysis of the understanding of multiple data sources. To achieve this purpose, studies of relevant books on the research in question will be carried out, allowing the construction of solid theoretical knowledge. In addition, a small questionnaire was developed virtually through the Gmail-Formulários platform, which was applied to the Command of the Military Police Academy in the state of Goiás, which currently has a staff of 1200 military police officers. The results indicate that the systematic collection and analysis of this data results in the ability of officers to carry out their duties safely and effectively, but also demonstrates a joint commitment to promoting the health and well-being of law enforcement professionals.

* Aluno do Curso de formação de Praças, Turma Pelotão Rômeu da 7ª Companhia, do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás (CAPM). E-mail: ricardocavalcanti007@hotmail.com

** Márcio Antônio de Paula, 2º Tenente PM, Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás, Goiânia – GO, Graduação: Licenciatura Plena em Educação Física, Especialização: Fisiologia do Exercício e Treinamento Desportivo (UNIFOA), Chefe da Seção de Educação Física e Desporto do CAPM, 08/10/2023.

Through this cooperation, improving physical activity in the police context becomes an achievable and essential goal for maintaining public safety.

Keywords: Physical conditioning. Goiás. Military Police.

1 INTRODUÇÃO

A condição física dos policiais militares desempenha um papel fundamental em seu desempenho profissional e na manutenção de sua saúde. Esse assunto é de extrema relevância, pois os desafios enfrentados pelos policiais militares em sua rotina incluem longos períodos de pé, perseguições a suspeitos, escaladas e outras atividades que demandam força, resistência e agilidade, frequentemente envolvendo o peso adicional de equipamentos e materiais. Um bom condicionamento físico não apenas contribui para um melhor desempenho nas operações, mas também ajuda na prevenção de lesões e no enfrentamento do estresse inerente à profissão.

Nesse sentido, é importante salientar a importância da atividade física na vida do militar em serviço, com a finalidade de evitar as mais variadas doenças relacionadas à problemas de saúde associados à obesidade, tais como diabetes, pressão arterial elevada e aumento dos níveis de colesterol, entre outras. Por esse motivo, torna-se necessário entender como o sedentarismo e a falta de atividade física dos militares podem contribuir para o crescente número de pessoas obesas dentro das diversas corporações militares.

Partindo dessa premissa, a problemática abordada neste trabalho parte da importância da atividade física no ofício do policial militar e questiona como o bom condicionamento físico influencia positivamente o exercício da atividade de polícia ostensiva. O objetivo geral da pesquisa é demonstrar que a atividade física é um recurso indispensável para o ofício do policial militar e que o combate à obesidade é uma medida necessária nas diversas corporações militares. Os objetivos específicos incluem entender o que leva o policial militar a não praticar atividades físicas, demonstrar como o sedentarismo prejudica o desempenho da atividade fim do policial militar e expor os benefícios do bom condicionamento físico para a polícia.

Além disso, o estudo justifica-se pelo auxílio aos policiais militares de Goiás, visando ajudá-los a compreender que a atividade física e o bom condicionamento físico contribuem tanto para o bem-estar pessoal quanto para a eficiência do trabalho prestado à segurança pública da sociedade, abordando um aspecto crucial das operações de segurança pública.

A importância de os policiais estarem com as atividades físicas em dia está

relacionada a diversos fatores cruciais para o desempenho eficaz de suas funções e para a manutenção da saúde pessoal.

Neste estudo, será empregado o método da pesquisa qualitativa exploratória, e tem como principal objetivo a compreensão de um fenômeno por meio da análise de múltiplas fontes de dados. Para atingir esse propósito, serão feitos estudos de livros relevantes sobre a pesquisa em questão, permitindo a construção de um sólido conhecimento teórico, ademais, serão realizadas entrevistas que poderão gerar perspectivas enriquecedoras. Para engrandecer ainda mais a investigação, serão explorados casos práticos de exemplos que ilustram os conceitos teóricos discutidos, gerando uma abordagem abrangente à pesquisa qualitativa exploratória. A pesquisa terá realização entre o período de outubro a novembro de 2023, no Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás, em Goiânia – GO, com a participação de por volta 20 policiais militares. Essa combinação de diversas fontes de dados visa aprofundar a compreensão do estudo em questão e contribuir para uma análise detalhada e informada.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 O condicionamento físico

A contemporaneidade entregou às pessoas inúmeras opções que, sem dúvidas, simplificaram a comunicação e, ainda, aceleraram a disseminação de informações (GUISELINE, 2004, p. 59). Além disso, contribuiu para a redução das exigências físicas do dia a dia (SIMÃO, 2008).

O nascimento do “super-homem” no século XXI é derivado da frequente exposição do ser humano a transformações orgânicas, influenciadas por fatores externos como estilo de vida, ambiente físico e características pessoais (Queiroga, 2005). A inovação tecnológica desempenhou um papel significativo na transformação dos nossos hábitos e rotinas diárias, com marcos importantes, incluindo a criação do automóvel, elevadores, computadores/internet e televisão. Foss e Keteyian (2010, p. 340) enfatizam esse ponto ao afirmar:

Alguns avanços tecnológicos podem parecer excessivos, mas em sua maioria, simplificaram nossas vidas. No entanto, esse progresso não veio sem um preço. Às vezes, eliminamos um elemento essencial para a boa saúde: a atividade física diária.

Portanto, ao considerarmos os exemplos mencionados acima em nossas vidas, é perceptível a redução do uso físico para necessidades básicas de sobrevivência. Consequentemente, o gasto de energia de nosso corpo diminuiu, resultando no acúmulo de

um maior percentual de energia orgânica, o que pode se manifestar como acúmulo de gordura, caracterizando a obesidade e/ou sobrepeso.

De forma abrangente, a atividade física envolve uma ação resultante da contorção muscular implicando em um gasto energético. (Guiselini, 2004, p. 15). Em paralelo, Caspersen (et al., 1985, citado por Guiseline, 2004) propõe que a atividade física envolve movimentos produzidos pelos músculos esqueléticos, é voluntária e tem como resultado uma demanda energética acima de quando em descanso, abrangendo aspectos biopsicossociais, como atividades esportivas, combates, danças, entre outros. Ela ainda engloba momentos de diversão, momentos em que estamos deslocando, tarefas domésticas e laborais, demonstrando sua diversidade e influência abrangente em nossas vidas.

De acordo com Barbanti et al. (2002, citado por Souza, 2009, e Nieman, 2011), a atividade física é resultante de algum ato corpóreo executado pelo músculo, resultando no considerável acréscimo do gasto de energia diária utilizada como base. Além disso, Ferreira (2002, citado por Souza, 2009, p. 18) classifica o exercício físico em três níveis com base na proporção: fraco, moderado e intenso.

A definição de atividade física não estruturada, conforme proposta por Guiselini (2004), abrange as atividades ordinárias do cotidiano, como lavar roupas, fazer uma caminhada, sair com o animal de estimação, entre outras. Embora essa forma de atividade possa não contribuir diretamente para o aprimoramento do condicionamento físico, é reconhecida pelas instituições *American College of Sports Medicine (ACSM)* e *American Heart Association (AHA)* como um meio de proteção contra o desenvolvimento de doenças hipocinéticas. Além disso, promove a saúde e incentiva mudanças comportamentais benéficas para os indivíduos.

Ademais, de acordo com Bidle (1995, citado por Glaner, 2002, p. 26), a atividade física proporciona benefícios para a saúde mental, elevando a autoestima e o bem-estar geral, ao mesmo tempo que reduz a ansiedade e a depressão.

A Organização Mundial da Saúde (OMS, 1978) define aptidão física, também chamada de condicionamento físico, como a capacidade de realizar trabalho muscular satisfatoriamente. Guiselini (2004) apoia essa definição, mas alguns pesquisadores consideram-na simplesmente como a capacidade de movimento. Por outro lado, Pate (1988, citado por Pitanga, 2010) afirma que é a capacidade de realizar uma ampla gama de atividades motoras. É importante observar que, Assim como a saúde, o conceito de condição física é mutável.

Añez (2003) amplia essa visão, definindo aptidão física como a habilidade de executar

tarefas diárias com energia e prontidão, sem fadiga, e de desfrutar das atividades de lazer e lidar com emergências. Além disso, é a capacidade das pessoas de realizar esforços físicos que garantam sua sobrevivência com boa condição orgânica, como afirmam Caspersen et al. (1985), Barbanti (1999, citado por Glaner, 2002) e Pitanga (2010).

Diversos autores ressaltam que a falta de aptidão física satisfatória e a inatividade física são fatores primordiais na propagação de doenças crônico-degenerativas, devido às mudanças em nossos padrões de vida cotidiana (Nieman, 1999, citado por Gonçalves, 2006, e Pitanga, 2010).

Conforme Glaner (2002, citado por Añez, 2003, e Guiselini, 2004), a aptidão física abrange dois elementos: a capacidade física relacionada à saúde (AFRS) e a relacionada às capacidades esportivas ou de desempenho.

[...] vários estudos já foram realizados para elucidar os fatores ambientais e comportamentais associados ao aumento da ocorrência de sobrepeso e de obesidade na população brasileira, revelando uma rede de fatores de risco que inclui hábitos alimentares, atividade física habitual insuficiente [...] (JESUS, M.; JESUS, A.; MOTA, 2010, p. 5).

A aptidão física é composta por vários atributos físicos, incluindo capacidade do coração aguentar grandes demandas de trabalho, musculatura resistente e força na composição esquelética, corpo flexível, massa corpórea adequada, rapidez, presteza, capacidade de se equilibrar e reagir mais rapidamente a situações. (AAHPERD, 1998, citado por Gonçalves, 2006).

2.2 Obesidade

Simão (2008) argumenta que a prevalência de doenças hipocinéticas, incluindo a obesidade, não se deve apenas ao consumo excessivo de alimentos e à falta de atividade física. Ele também enfatiza o papel de fatores genéticos, ambientais, sociais e, possivelmente, raciais, como mencionado por Pitanga (2010).

Além disso, Simão (2008) observa que diferenças em diversos fatores específicos podem predispor a essas doenças. Isso inclui padrões alimentares, ambiente alimentar, hábitos alimentares, percepção da imagem corporal, variações bioquímicas, termogênese induzida pelo nível de atividade física, temperatura basal do corpo, níveis celulares de trifosfato de adenosina (ATP), lipoproteínas e a sensibilidade do hormônio lipase sensível (HSL).

É evidente que alguns desses fatores estão interconectados e podem se manifestar como causa e consequência. Por exemplo, a falta de ambiente esportivo pode contribuir para o

baixo nível de coordenação motora, o que, por sua vez, pode afetar a capacidade das crianças de se relacionarem efetivamente.

Conforme observado por Reis Júnior (2009, p. 9), “As causas do aumento da obesidade no mundo ainda não estão suficientemente esclarecidas”. O autor apresenta três hipóteses para explicar os mecanismos dessa enfermidade. A primeira hipótese sugere que fatores ambientais e genéticos podem contribuir para a obesidade em populações, onde a relação com a escassez de alimentos pode ser um fator econômico determinante. Porém, paradoxalmente, quando há um acesso abundante a alimentos ricos em energia, a obesidade também pode ocorrer.

A segunda hipótese, mais amplamente estudada, considera o cenário tanto de países desenvolvidos quanto em desenvolvimento. Nesse caso, destaca-se a redução no gasto energético devido ao avanço tecnológico e a diminuição dos níveis de atividade física relacionada ao lazer.

A terceira hipótese postula que a obesidade pode resultar de uma subnutrição decorrente da ingestão insuficiente de alimentos com valores energéticos adequados para a manutenção orgânica. Essas hipóteses revelam a complexidade do fenômeno da obesidade e a necessidade contínua de pesquisa para compreender suas causas.

O excesso de gordura corporal está diretamente ligado à incidência de outras doenças crônicas, especialmente quando há um acúmulo significativo de gordura na região abdominal, conhecido como obesidade androide ou central. Essa condição apresenta um risco ainda maior para a saúde em comparação ao padrão ginoide de obesidade (Gentil, 2010; Glaner, 2002).

Segundo Castanheira (2003, citado por Reis Junior, 2009), a falta de tempo é a principal barreira enfrentada pela população brasileira na adoção de uma prática frequente de atividades esportivas físicas. Isso ressalta a importância de abordar não apenas a ausência de exercícios, mas também a alimentação inadequada como fatores que contribuem para esse problema de saúde.

A obesidade é classificada como uma das Doenças Hipocinéticas e é considerada uma condição patológica quando a porcentagem de gordura corporal excede 30% (peso total), como destacado por Simão (2008) e Guiseline (2004). Isso implica que não podemos caracterizá-la simplesmente com base em um alto consumo calórico ou no aumento de peso sem considerar outros elementos, como a composição de tecidos corporais, incluindo tecido residual, muscular e ósseo, entre outros.

O sobrepeso, conforme definido por Carnevali Junior (2011), refere-se ao excesso de peso corporal, independentemente da origem desse peso adicional. Por outro lado, a obesidade

é definida como o acúmulo excessivo de gordura corporal, o que pode ter impactos negativos na saúde e no bem-estar do indivíduo, conforme observado por Kuczmarski (1992) e Deurenberg; Yap (1999, citados por Carnevali Junior, 2011).

Conforme Guedes (1985, citado por Reis Junior, 2009, p. 7), todas as comodidades oferecidas pelo estilo de vida moderno podem parecer uma grande vantagem, mas, no entanto, a relação custo-benefício não se mostra tão favorável. A obesidade, uma patologia crônico-degenerativa, tem se disseminado amplamente em grande parte da população, afetando indiscriminadamente indivíduos de diferentes origens culturais, sociais e econômicas. Esse quadro a torna uma das principais preocupações da Organização Mundial da Saúde (OMS) na sociedade contemporânea, como destacado por Sabia, Santos e Ribeiro (2004) e Jesus, G., Jesus, E., e Mota (2010).

No Brasil, a obesidade como problema da Saúde Pública é um evento recente. Apesar da existência de relatos a partir da Era Paleolítica sobre “homens corpulentos”, a prevalência da obesidade nunca se apresentou em grau epidêmico como na atualidade (REIS JUNIOR, 2009, p. 6).

Nos últimos anos, tem havido um crescente reconhecimento das vantagens da atividade física e do exercício físico, que desempenham um papel importante na redução da incidência de doenças crônicas e degenerativas. Ao mesmo tempo, a inatividade física é considerada um fator de risco significativo para o desenvolvimento dessas patologias, conforme salientado por Pitanga (2010).

Essa perspectiva é reforçada por Foss e Keteyian (2010), que destacam a importância de vários pesquisadores na área, incluindo cardiologistas, fisiologistas, epidemiologistas, entre outros. Eles também fazem referência a publicações históricas, como o relatório *Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General de 1996*, que desempenhou um papel crucial em solidificar o conhecimento sobre esse tema.

2.3 A importância do hábito de vida saudável na segurança pública

Neste tópico, discutiremos os elementos que exercem impacto a Capacidade Cardiorrespiratória (CCRS) e a saúde de grupos de segurança, que inclui a alimentação e a prática de exercícios físicos, como principal precursor desses fatores. Para embasar nossa discussão, apresentaremos algumas descobertas de estudos relacionados ao tema em apreço.

Conforme constatado por Carvalho (2005), guardas civis residentes em Birigui que eram fumantes demonstraram uma menor capacidade cardiorrespiratória em comparação com

aqueles que não mantinham o hábito de fumar. Essa redução na CCRS resultava em um desempenho físico comprometido devido ao hábito de fumar. Além disso, ao analisar as dobras cutâneas, foi constatado que os fumantes possuíam maior quantidade de tecido adiposo, o que poderia ser atribuído à sua capacidade reduzida de realizar tarefas rotineiras.

De acordo com as descobertas de Souza (2009), guardas municipais que mantêm um estilo de vida ativo fisicamente apresentam condições físicas e morfológicas melhores em comparação aos inativos, com a exceção da flexibilidade, que não mostrou uma diferença significativa entre os grupos.

Além disso, é importante destacar que uma composição corporal desarmônica em indivíduos comuns pode torná-los mais suscetíveis a traumas, estresses físicos, mentais e sociais. Esse potencial de risco é amplificado quando se trata de Policiais Militares, que já enfrentam diariamente conflitos sociais e colocam suas vidas em perigo, como mencionado por Reis Junior (2009).

As conclusões de Nunes (2011) corroboram essa discussão, pois indicam que Policiais Militares inativos fisicamente, pertencentes ao 20º Batalhão de Belém do Pará, apresentam níveis de estresse mais elevados em comparação aos ativos, além de outros sintomas prejudiciais à sua função e desempenho no trabalho.

Estudos realizados em diversas regiões, como Porto Velho, Goiás e Bahia, também corroboram essa tendência, indicando que a maioria dos policiais militares enfrenta desafios significativos em relação à saúde devido à escassez de efetivo, o que leva a uma sobrecarga de trabalho (Jesus, G., Jesus, E. e Mota, 2010; Reis Junior, 2009).

Com base na revisão bibliográfica deste estudo, observamos que a média de idade dos policiais avaliados é de aproximadamente 32 anos. Essa informação é relevante quando consideramos os achados estatísticos de Nunes (2011), que indicam que a maioria dos policiais militares pratica atividades físicas sistematizadas e que a faixa etária mencionada é predominante nesse grupo.

A capacidade física dos agentes da lei é um elemento indispensável na sua atuação, e justifica-se pelas situações que demandam longos períodos em pé, perseguições a suspeitos, escaladas de obstáculos e situações nas quais se utilizam vigor, poder e firmeza nos músculos em diferentes níveis, muitas vezes sustentando apetrechos necessários para o exercício do cargo podendo acrescentar até 10% de peso sobre seu corpo. (Luba et al., 2018; Vasconcelos; Porto, 2009).

Para manter um bom nível de aptidão física, é necessário desenvolver consideráveis níveis de força, flexibilidade, capacidade aeróbica e manter uma composição corporal

equilibrada.

Avaliar a aptidão física inicial dos policiais é extremamente importante na escolha do exercício mais adequado de acordo com o seu propósito e sua atuação. No âmbito militar, melhorar o vigor físico tem um papel fundamental no aumento da prontidão e no aumento das condições físicas e emocionais que auxiliam no enfrentamento do estresse debilitante durante o serviço. (McCaig e Gooderson, 1986).

O êxito nas atuações, a capacidade de enfrentar imprevistos e a segurança pessoal continuamente dependem dos padrões físicos e morais adquiridos com o foco no exercício constante e bem instruído. (Brasil, 1990).

Pereira e Teixeira (2006) destacam a relevância da avaliação da aptidão física em militares como parte do acompanhamento ao longo de suas carreiras.

No contexto brasileiro, contamos com o Teste de Aptidão Física (TAF) como uma ferramenta útil no propósito avaliativo. Essa avaliação abrange os elementos essenciais do vigor físico, sendo a análise crucial e tem o propósito de garantir uma boa atuação dos agentes em suas atividades diárias.

Os elementos da aptidão física, incluindo força, capacidade cardiorrespiratória e musculo flexível, desempenham um papel fundamental nas tarefas cotidianas dos militares. A resistência aeróbica, em particular, é de extrema importância, uma vez que níveis superiores dessa capacidade contribuem para uma atuação melhorada no exercício de missões de alta complexidade, que demandam alta capacidade de se manter atento e focado. (Dias e colaboradores, 2005).

O Músculo resistente e a força desempenham papéis cruciais em relação aos agentes da lei, pois o peso do equipamento operacional exige muito, independentemente do profissional utilizando. Portanto, indivíduos com uma compleição física mais destacada e treinados serão capazes de lidar com o equipamento sem muita dificuldade e por períodos mais prolongados. (Oliveira, 2005).

Nesse contexto, a influência da aptidão física se alinha com os interesses dos militares, promovendo seu bem-estar e melhorando seus hábitos diários. Esses benefícios não apenas têm um impacto duradouro, mas também preparam os policiais militares para enfrentar as demandas do combate e executar suas tarefas diárias com eficácia (Knapik e colaboradores, 2006).

Portanto, é fundamental avaliar sistematicamente a aptidão física de uma tropa. Conscientes da importância das atividades físicas regulares, este estudo tem como objetivo

principal avaliar o nível de condicionamento físico dos policiais militares do Comando da Academia da Polícia Militar do estado de Goiás.

A dinâmica do Treinamento Físico Militar (TFM) em si mesma demanda esforços físicos intensos, que, por sua vez, buscam manter uma qualidade de saúde constante. A saúde é uma preocupação séria, especialmente quando se considera a proliferação de doenças que muitas vezes resultam da falta de medidas preventivas e disciplinares.

A relação entre saúde e doença é um campo que requer pesquisa e aplicação de diversos ramos da ciência. Nesse contexto, é fundamental examinar a interação entre saúde e educação física no contexto do TFM, que é claramente uma área específica de atividade que exige uma capacitação especializada, disciplina e preparo físico para lidar com desafios ou conflitos sociais que demandam habilidades técnicas e capacidades físicas objetivas e precisas.

No Treinamento Físico Militar, é essencial que os militares tenham uma boa capacidade psicológica para combater o estilo de vida sedentário. Nos dias atuais, o sedentarismo é um mal global que afeta não apenas a nação brasileira, mas também uma boa parcela da população mundial, tornando-se um problema de saúde coletiva.

Não apenas o estilo de vida sedentário, nos dias atuais são enfrentadas diversas doenças que afetam a sociedade, muitas delas surgidas no século XX. Isso inclui viroses que causam gripes e debilitam o organismo humano, assim como outras doenças infecciosas de fácil contágio, como difteria, cólera e tuberculose. No início da segunda metade do século XX, observamos um aumento nas doenças que afetam a estrutura fisiológica do ser humano, como câncer, úlceras e doenças coronarianas.

De acordo com TAMBELLINI (2003), a saúde coletiva desempenha um papel fundamental, envolvendo uma variedade de estudos que instruem a população sobre suas múltiplas influências nos setores econômico, educacional e bioético. Isso direciona programas e atitudes para promover o bem estar e combater as patologias clínicas.

Nas organizações militares, a saúde é um fator de extrema importância que é minuciosamente avaliado, pois está intrinsecamente ligada ao sucesso das atividades físicas militares. A Organização Mundial de Saúde (OMS) conceitua a saúde como um estado de bem-estar que abrange não apenas o aspecto físico, mas também o mental e o social do indivíduo. Isso significa que a saúde é um processo holístico que engloba áreas vitais da vida, indo além do aspecto individual e se estendendo ao contexto coletivo. Ter uma saúde plena repercute de maneira positiva nos relacionamentos humanos, promovendo relações harmoniosas.

A forma de executar adequada do método de treino militar tem um impacto direto no desempenho do policial. BOUCHARD (1990) observou que a saúde engloba uma variedade de aspectos na disciplina comportamental do ser humano voltados para o alcance de um estado de saúde física de qualidade, boa condição psicológica e capacidade de ser social.

Manter uma saúde física disciplinada tem um impacto positivo no bem-estar psicológico, tornando-se uma forma eficaz de enfrentar os desafios profissionais e pessoais do mundo contemporâneo. Esses desafios muitas vezes envolvem questões negativas relacionadas à morbidez e à mortalidade. No contexto do Treinamento Físico Militar, embora haja uma ênfase na coletividade, é fundamental reconhecer a importância da saúde individual.

De acordo com NAHAS (2003), o comportamento individual exerce uma influência direta sobre a saúde e o bem-estar. No ambiente militar, essa perspectiva ganha ainda mais relevância, pois a qualidade de vida dos militares impacta significativamente sua capacidade de enfrentar as complexidades do policiamento militar. Essa realidade difere substancialmente da de um cidadão civil comum, destacando a importância de manter a saúde física e mental como prioridade.

A individualidade aqui abordada refere-se aos efeitos da disciplina e orientação na saúde mental de um militar, que reverberam não apenas em seu comportamento individual, mas também no ambiente coletivo, contribuindo de maneira positiva e pró-ativa para suas atividades policiais militares.

Militares que cuidam preventivamente e disciplinadamente de sua condição física tendem a experimentar um bom ânimo psicológico, prevenindo doenças hipocinéticas e reduzindo a incidência de dores musculares.

No Estado do Ceará, os Policiais Militares enfrentam desafios profissionais que, individualmente, podem causar preocupação, tristeza e até mesmo arrependimento em relação à escolha de ingressar na instituição. Isso ocorre devido a questões como a desvalorização profissional, promoções que não se concretizam a tempo e a falta de espaço para discussões sobre assuntos relevantes fora do quartel. Quando essas questões são levantadas, muitas vezes resultam em punições que desencorajam as aspirações profissionais dos policiais, além de injustiças que afetam diretamente seu bem-estar psicológico.

A eficácia de um treinamento físico militar é amplamente influenciada pelo estado de ânimo da tropa, que por sua vez está diretamente relacionado a fatores profissionais e pessoais. Muitos militares enfrentam desafios significativos, como falta de estímulo profissional, alimentação inadequada, problemas familiares, remuneração insuficiente e jornadas exaustivas.

Essas dificuldades, somadas à falta de reconhecimento na sociedade, à crescente marginalização e a um ambiente de trabalho muitas vezes desgastante, afetam a saúde mental, comportamental e intelectual dos militares. As experiências vividas, tanto negativas quanto positivas, têm um impacto profundo em sua personalidade e caráter, podendo levar a um descuido com o aspecto físico.

Nesse sentido, é fundamental que o cuidado com o militar comece pela atenção à sua saúde mental, seguida pelo apoio profissional e, simultaneamente, pelo cuidado com sua saúde física. Esses aspectos devem ser abordados de forma integrada, reconhecendo a complexidade da situação e buscando promover o bem-estar global do militar.

3 METODOLOGIA

Foi adotado o método da pesquisa qualitativa exploratória com o objetivo de analisar detalhadamente o conteúdo textual, buscando perceber os detalhes e os contextos inerentes às experiências humanas. Essa abordagem teve como foco compreender as perspectivas individuais e examinar os complexos processos sociais relacionados ao tema em estudo.

Com a finalidade de atingir esse objetivo, foram utilizadas diversas estratégias. No primeiro momento, foi realizado uma revisão bibliográfica abrangente, que incluiu estudos de livros, artigos, teses, dissertações e materiais relevantes sobre a aptidão física dos policiais militares. Somando-se a isso, a pesquisa envolveu entrevistas e observações, com a participação de cerca de 20 membros do Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás (CAPM). O período de investigação foi compreendido entre os meses de outubro a novembro de 2023, permitindo uma análise atualizada sobre o impacto das boas condições físicas no desempenho da função policial militar.

Dessa maneira, este projeto se tornou uma valiosa ferramenta para explorar questões complexas, gerando uma compreensão mais aprofundada das visões individuais e dos desafios enfrentados pela polícia militar quando há deficiência em sua saúde física.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para a elaboração desse projeto, foi desenvolvido um estudo elaborado de maneira digital utilizando-se do Gmail Formulários, que foi aplicado no Comando da Academia da Polícia Militar do estado de Goiás, onde atualmente estão lotados cerca de 1200 policiais militares.

O questionário buscou atingir por volta de 100 alunos do curso de formação realizado

no ano de 2023 no comando da academia de polícia militar, o link do projeto foi enviado para a maior quantidade de alunos possível para que se pudesse ter um bom estudo sobre o tema proposto. O número de 35 respostas foi alcançado através do máximo de divulgação possível sobre o projeto e essas proposições darão o norte da discussão. O questionário foi constituído de oito perguntas, com três alternativas cada, buscando-se entender pontos positivos e negativos da problemática do trabalho.

O público-alvo tem o foco nos policiais da faixa etária de 20 a 35 anos, com predominância masculina, correspondendo a 88,6%, enquanto as mulheres representam 11,4% do total de respondentes.

O primeiro detalhe que merece destaque é o interesse sobre o tema relacionado a saúde e qualidade de vida proporcionada pelos exercícios físicos que foi demonstrado pelos policiais. Apesar disso, muitos enfrentaram obstáculos para responder às questões no tempo programado. Importa destacar que, para algumas perguntas, as respostas aos questionamentos se mostraram semelhantes, enquanto para outras, opiniões singulares foram expressas.

A primeira pergunta abordava a relevância do exercício físico na vida e no trabalho como policial.

TABELA 01 - RESPOSTAS

a. O exercício físico é crucial para minha saúde e essencial para o desempenho no trabalho.	94,3%
b. Estou razoavelmente saudável, mas sempre tento melhorar.	2,9%
c. Não dou muita importância ao exercício físico, e isso pode estar afetando minha saúde e trabalho.	2,9%

Fonte: elaborada pelo autor (2023)

Pode-se observar que, predominantemente, os entrevistados demonstram preocupação com o exercício físico como meio de obter um bom desempenho em suas funções e se consideram razoavelmente saudáveis. No entanto, um pequeno percentual, correspondendo a 2,9%, não atribui muita importância ao condicionamento físico e admite que isso afeta sua saúde e desempenho no trabalho. Dantas (2001, n.p.) corrobora do mesmo entendimento “A atividade física possui uma evidente ação anti-depressiva, diferente para cada forma de exercício seja ele moderado ou intenso.”.

Quanto à segunda pergunta, indagou-se: “Você acredita que possui um bom estado de saúde física como policial?”.

TABELA 02 - RESPOSTAS

a. Sim, mantenho meu estado de saúde física em ótima condição.	45,7%
b. Estou razoavelmente saudável, mas sempre tento melhorar.	42,9%
c. Preciso melhorar minha saúde física, isso tem afetado meu desempenho.	11,4%

Fonte: elaborada pelo autor (2023)

Nessa pergunta, as respostas apresentaram divergências significativas. Aproximadamente 45,7% dos entrevistados afirmaram manter seu estado de saúde física em ótima condição. Em contrapartida, 42,9% responderam que estão razoavelmente saudáveis, mas em busca de melhorias. Por fim, somente 11,4% alertaram que precisam aprimorar seu estado de saúde física, pois isso tem afetado seu desempenho no trabalho. É notável que a grande maioria dos entrevistados está ciente da importância do bom condicionamento físico para o desempenho de suas funções. Conforme discorre Taylor (1986) “o hábito de se exercitar regularmente aumenta a tolerância ao estresse ocupacional”.

Na terceira pergunta, abordou-se: “Qual é a sua opinião sobre a incorporação da atividade física no serviço militar?”.

TABELA 03 - RESPOSTAS

a. A incorporação da atividade física é vital para manter a prontidão militar	91,4%
b. A atividade física é importante, mas às vezes é difícil encaixá-la na rotina	8,6%
c. Acho que a ênfase na atividade física é excessiva e poderia ser reduzida.	0%

Fonte: elaborada pelo autor (2023)

Neste questionamento, as respostas majoritariamente destacam a importância positiva da incorporação da atividade física, considerando-a vital para aprimorar a prontidão militar no desempenho de suas funções. Corrobora do mesmo entendimento Conceição e Cerqueira (2019, p. 04) o treinamento físico militar oferece a tropa firmeza não só em sua estrutura física, mas “capacita o cérebro e o corpo, melhora o humor e a disposição

para o raciocínio e o trabalho, auxiliando no combate de males que prejudicam o funcionamento do organismo “.

A quarta pergunta abordou a seguinte questão: “Como a aptidão física afeta o desempenho do trabalho de um policial militar?”.

TABELA 04 - RESPOSTAS

a. A aptidão física melhora nossa capacidade de atender eficazmente às demandas do trabalho.	74,3%
b. A aptidão física é importante, mas há outros fatores que também influenciam o desempenho.	25,7%
c. Não acredito que a aptidão física tenha um grande impacto no trabalho policial.	0%

Fonte: elaborada pelo autor (2023)

Como pode ser observado na tabela acima, neste questionamento, as respostas majoritariamente refletem um sentimento positivo de que a aptidão física melhora a capacidade de atender eficazmente às demandas do trabalho.

A quinta pergunta indagava: “Você concorda que um policial sedentário enfrenta desafios na execução de suas funções?”.

TABELA 05 - RESPOSTAS

a. Policiais sedentários enfrentam desafios significativos em sua capacidade de resposta..	71%
b. A falta de condicionamento físico pode ser um obstáculo, mas não é o único.	22,9%
c. Não acho que ser sedentário seja um grande problema na polícia.	0%

Fonte: elaborada pelo autor (2023)

Nesse questionamento, nota-se que a maioria dos entrevistados concluiu que policiais sedentários enfrentam desafios significativos em sua capacidade de resposta a determinadas funções, enquanto outro grupo concordou que a falta de condicionamento físico pode ser um obstáculo, embora não seja o único desafio.

A sexta pergunta indagava: 'Quais são os principais desafios enfrentados por policiais que não estão em conformidade com os padrões de peso estabelecidos?'

TABELA 06 - RESPOSTAS

a. Não cumprir os padrões de peso pode impactar negativamente a saúde e o desempenho.	97,1%
b. Os padrões de peso são importantes, mas podem ser difíceis de manter.	2,9%
c. Os padrões de peso são excessivamente rígidos e não devem ser tão enfatizados.	0%

Fonte: elaborada pelo autor (2023)

Observa-se que praticamente 100% dos entrevistados acreditam que não cumprir os padrões de peso pode ter um impacto negativo na saúde e no desempenho no trabalho. Do mesmo modo, Cerqueira (2019, p. 05) corrobora do mesmo entendimento “combate de males que prejudicam o funcionamento do organismo, tais quais: obesidade, pressão alta e demais comorbidades que podem advir da inércia do corpo”.

A sétima questão questionava: “Quais estratégias ou programas são implementados para incentivar os policiais militares a manterem um peso saudável e atender aos requisitos de aptidão física?”.

TABELA 07 - RESPOSTAS

a. Oferecemos programas de treinamento e apoio nutricional para incentivar um peso saudável.	85,7%
b. Fornecemos informações sobre saúde, mas a responsabilidade é do policial.	11,4%
c. Não acredito que o departamento deva se envolver na gestão do peso dos policiais.	2,9%

Fonte: elaborada pelo autor (2023)

Observa-se que os entrevistados quase unanimemente concordam que a corporação oferece programas de treinamento e apoio nutricional para incentivar a manutenção de um peso saudável. O Ministério da Defesa (2015, p. 15) segue a mesma linha de raciocínio: “a preparação física organiza-se por meio de programas de condicionamento e treinamento

físico inseridos em outros planos de instrução e adestramento.”.

A oitava questão perguntava: 'Que sugestões você poderia oferecer para promover a prática de exercícios físicos no âmbito do serviço militar?’.

TABELA 08 - RESPOSTAS

a. Criar competições amigáveis e incentivos financeiros para manter os policiais motivados.	68,6%
b. Deveríamos oferecer mais oportunidades de treinamento e flexibilidade na rotina.	28,6%
c. Acho que cada policial deve decidir por si próprio sobre exercícios físicos.	0%

Fonte: elaborada pelo autor (2023)

Uma das sugestões apontadas e marcadas pela maioria seria criar competições amigáveis e incentivos financeiros para manter os policiais motivados, a outra também observada por uma parte traz acerca de oferecer mais oportunidades de treinamento e flexibilidade na rotina. Corroborar do mesmo entendimento sobre a flexibilização de exercícios Gigolotti que dispõe “convém ainda destacar que o treinamento de corrida militar é uma importante ferramenta para a promoção da saúde e da qualidade de vida dos praticantes que almejam obter melhorias nas funções motoras, no condicionamento físico e no aumento da capacidade cardiopulmonar. tal atividade tem relevância também no que tange a capacidade de trazer alívio do estresse físico e psicológico comuns a carreira militar (GIGOLOTTI, 2020).

A colaboração ativa dos policiais na resposta de questionários de pesquisa de campo desempenha um papel crucial no aprimoramento da importância da atividade física no ramo policial. Ao compartilharem suas experiências, desafios e percepções, os policiais contribuem para o enriquecimento do corpo de conhecimento científico e para o desenvolvimento de estratégias mais eficazes de treinamento e condicionamento físico. Essa colaboração não apenas aprimora a capacidade dos agentes de cumprir seus deveres com segurança e eficácia, mas também demonstra um compromisso conjunto em promover a saúde e o bem-estar dos profissionais da aplicação da lei. Através dessa cooperação, o aperfeiçoamento da atividade física no contexto policial se torna uma meta alcançável e essencial para a manutenção da segurança pública.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao longo deste estudo, exploramos a importância do condicionamento físico dos policiais militares, reconhecendo seu papel crucial no desempenho profissional e na preservação da saúde desses profissionais. A relevância deste tema reside nos desafios enfrentados diariamente por policiais militares, demandando força, resistência e agilidade, fatores que são aprimorados por meio de uma rotina de atividade física.

Ficou evidente que um bom condicionamento físico não apenas contribui para o aprimoramento do desempenho nas operações, mas também desempenha um papel fundamental na prevenção de lesões e na capacidade de enfrentar o estresse inerente à profissão policial. A abordagem da atividade física como uma ferramenta indispensável não apenas para o ofício, mas também para a promoção da saúde, destaca a importância de uma mentalidade pró-ativa na gestão do bem-estar dos policiais militares.

A problemática central sobre a influência do condicionamento físico no exercício da atividade de polícia ostensiva foi abordada, e os objetivos específicos foram alcançados ao compreender as razões que levam alguns policiais militares a negligenciarem a prática de atividades físicas. Além disso, a pesquisa demonstrou como o sedentarismo pode prejudicar o desempenho das funções policiais e ressaltou os inúmeros benefícios do bom condicionamento físico para a eficácia policial.

A justificação da pesquisa, no sentido de auxiliar os policiais militares de Goiás a compreenderem a importância da atividade física, foi atendida ao apresentar evidências claras dos impactos positivos tanto no bem-estar pessoal quanto na eficiência do trabalho prestado à segurança pública. A promoção da saúde como parte integrante do desempenho profissional reflete a preocupação com o cuidado integral dos agentes de segurança.

No método da pesquisa qualitativa exploratória empregado, a análise de múltiplas fontes de dados, incluindo estudos de livros, entrevistas e casos práticos, permitiu uma compreensão abrangente do fenômeno estudado. O embasamento teórico sólido e as perspectivas enriquecedoras advindas das entrevistas contribuíram para uma análise detalhada e informada.

Em síntese, este estudo reforça a necessidade de integrar a atividade física como uma prática regular na rotina dos policiais militares, não apenas como um requisito profissional, mas como uma estratégia vital para preservar a saúde e otimizar o desempenho no cumprimento das funções de segurança pública. A pesquisa destaca, assim, a importância de

abordagens holísticas na gestão da saúde e desempenho profissional dos policiais militares.

Este trabalho não apenas buscou aprofundar o entendimento sobre questões cruciais relacionadas à atividade física, mas também tem o propósito de servir como fonte de inspiração para novos profissionais que ingressam no campo da segurança pública, visando auxiliá-los e contribuir para o seu bem-estar.

REFERÊNCIAS

AÑEZ, C. R. R. **Sistema de avaliação para promoção e gestão do estilo de vida saudável e da aptidão física relacionada à saúde de policiais militares**. 2003. 144 f. Tese (Doutorado) – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2003.

BRASIL. **ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE**, Genebra – Suíça, 3-5 de junho de 1997.

FOSS, M. L.; KETEVIAN, S. J. **Bases Fisiológicas do Exercício e do Esporte**. 6. ed. Rio de Janeiro: GUANABARA KOOGAN, 2000.

FRANCISCHI, R. P. P. de; PEREIRA, L. O.; FREITAS, C. S.; KLOPFER, M. S. R. C.; VIERA, P.; LANCHÁ JUNIOR, A. H. Obesidade: atualização sobre sua etiologia, morbidade e tratamento, **Revista de Nutrição**, v. 13, n.1, p. 17-28, 2000. Disponível em: <http://bases.bireme.br/cgi-bin/wxislind.exe/iah/online/?IsisScript=iah/iah.xis&src=google&base=LILACS&lang=p&nextAction=lnk&exprSearch=341255&indexSearch=ID>. Acesso em: 07/10/2023.

GLANER, M. F. **Crescimento físico e aptidão física relacionada à saúde em adolescentes rurais e urbanos**. 2002. 142 f. Tese (Doutorado) – Universidade Federal de Santa Maria, Rio Grande do Sul, 2002.

GLANER, M. F. **Índice de massa corporal como indicativo da gordura corporal comparado às dobras cutâneas**. 2005. 127 f. Tese (doutorado em Ciência do Movimento Humano) Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano. Universidade Federal de Santa Maria.

GIGOLOTTI, Larissa Rosas Almada et al. **Qualidade de vida militar: os benefícios do treinamento de corrida**. 2020. Disponível em: https://bdex.eb.mil.br/jspui/bitstream/123456789/5212/1/MONO_LARISSA%20ALMA DA_CFO.pdf. Acesso em: 18 dez. 2023.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. **Manual Prático para Avaliação em Educação Física**. 1. ed. São Paulo: Manole, 2006.

JÚNIOR, J.R. **Avaliação da composição corporal em policiais militares do 22º batalhão da polícia militar do estado de Goiás**. 2009. 39 f. Dissertação (Mestrado em Ciências da Saúde) – Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde, 2009.

MENEZES AS. Comportamento dos Componentes de Síndrome Metabólica após o programa de Exercícios Físicos Estruturados. Florianópolis, Centro de Desportos/UFSC, 2004.

NAHAS, M.V. Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida saudável. 3ª ed. Londrina: Midiograf, 2003.

NAHAS, M.V. Obesidade, Controle de Peso e Atividade Física. Londrina: Midiograf, 1999.

OLIVEIRA, E.A.M. Validade do teste de aptidão física do exército brasileiro como instrumento para a determinação das valências necessárias ao militar. Rev. de Educação Física. Vol. 131. Num. 2. 2005. p.30-37.

PITANGA, F. J. G. Epidemiologia da Atividade Física, do Exercício Físico e da Saúde. 3. ed. São Paulo: Phorte, 2010.

QUEIROGA, M. R. Testes e medidas para Avaliação da Aptidão Física Relacionada à Saúde. Rio de Janeiro: GUANABARA KOOGAN, 2005.

SIMÃO, R. Fisiologia e Prescrição de Exercícios para Grupos Especiais, 3. ed. São Paulo: Phorte, 2008.

SOUZA, L. R. C. de. Análise da aptidão física relacionada à saúde dos guardas municipais de Porto Alegre, 2009. 65 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2009.

TAMBELLINI, A.T. Questões Introdutórias: Razões, Significados e Afetos- Expressões do “Dilema Preventista”, Então e agora, IN. AROUCA, Sérgio. O Dilema Preventista: contribuição para a compreensão e crítica da medicina preventiva. Rio de Janeiro: FIOCRUZ, 2003.

APÊNDICE

Pesquisa: A importância do exercício físico na atuação ostensiva do policial militar.

Confirmo que li e compreendi as informações fornecidas neste termo. Recebi respostas satisfatórias para todas as minhas perguntas. Estou ciente de que minha participação é voluntária e posso retirar meu consentimento a qualquer momento, sem prejuízo. Você concorda, de livre e espontânea vontade, participar dessa pesquisa?

Sim.

Não.

Qual é a relevância do exercício físico na vida e no seu trabalho como policial?
O exercício físico é crucial para minha saúde e essencial para o desempenho no trabalho.
Estou razoavelmente saudável, mas sempre tento melhorar.
Não dou muita importância ao exercício físico, e isso pode estar afetando minha saúde e trabalho.

Você acredita que possui um bom estado de saúde física como policial?
Sim, mantenho meu estado de saúde física em ótima condição.
Estou razoavelmente saudável, mas sempre tento melhorar.
Preciso melhorar minha saúde física, isso tem afetado meu desempenho.

Qual é a sua opinião sobre a incorporação da atividade física no serviço militar?
A incorporação da atividade física é vital para manter a prontidão militar.
A atividade física é importante, mas às vezes é difícil encaixá-la na rotina.
Acho que a ênfase na atividade física é excessiva e poderia ser reduzida.

Como a aptidão física afeta o desempenho do trabalho de um policial militar?
A aptidão física melhora nossa capacidade de atender eficazmente às demandas do trabalho.
A aptidão física é importante, mas há outros fatores que também influenciam o desempenho.
Não acredito que a aptidão física tenha um grande impacto no trabalho policial.

Você concorda que um policial sedentário enfrenta desafios na execução de suas funções?

Policiais sedentários enfrentam desafios significativos em sua capacidade de resposta.
A falta de condicionamento físico pode ser um obstáculo, mas não é o único.
Não acho que ser sedentário seja um grande problema na polícia.

Quais são os principais desafios enfrentados por policiais que não estão em conformidade com os padrões de peso estabelecidos?
Não cumprir os padrões de peso pode impactar negativamente a saúde e o desempenho.
Os padrões de peso são importantes, mas podem ser difíceis de manter.
Os padrões de peso são excessivamente rígidos e não devem ser tão enfatizados.

Quais estratégias ou programas são implementados para incentivar os policiais militares a manterem um peso saudável e atender aos requisitos de aptidão física?
Oferecemos programas de treinamento e apoio nutricional para incentivar um peso saudável.
Fornecemos informações sobre saúde, mas a responsabilidade é do policial.
Não acredito que o departamento deva se envolver na gestão do peso dos policiais.

Que sugestões você poderia oferecer para promover a prática de exercícios físicos no âmbito do serviço militar?
Criar competições amigáveis e incentivos financeiros para manter os policiais motivados.
Deveríamos oferecer mais oportunidades de treinamento e flexibilidade na rotina.
Acho que cada policial deve decidir por si próprio sobre exercícios físicos.

Você tem quantos anos?
20 a 35.
35 a 50.
50 a 65.

Qual o seu sexo?
Feminino.
Masculino.

Questionário realizado para contribuição da pesquisa:
https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfl_rT7-kfkTrRO98NuY-E6FxFf-d6iyS3FY_rVzw4rE6tu7w/viewform?usp=sf_link

TERMO DE CONSENTIMENTO

Confirmo que li e compreendi as informações fornecidas neste termo. Recebi respostas satisfatórias para todas as minhas perguntas. Estou ciente de que minha participação é voluntária e posso retirar meu consentimento a qualquer momento, sem prejuízo.

Ao responder o questionário, entende-se que você concorda, de livre e espontânea vontade, participar dessa pesquisa.

Agradeço.