

MODELO PARA ELABORAÇÃO E FORMATAÇÃO DE ARTIGO CIENTÍFICO DO COMANDO DA ACADEMIA DA POLÍCIA MILITAR DE GOIÁS – CAPM

TEMPO MÉDIO DE TREINAMENTO FÍSICO MILITAR SEMANAL FEITO POR MILITARES DO CAPM E OS BENEFÍCIOS PARA O POLICIAMENTO OSTENSIVO

Paulo Victor Ribeiro de Barros^{*}
Márcio Antônio de Paula^{**}

RESUMO

Forças armadas de todo o mundo reconhecem a importância do treinamento físico militar (TFM) na preparação, liderança e atuação de suas tropas. Nas diversas batalhas em que o exército norte-americano se fez presente foi constatado que a aptidão física desempenha um papel importante no campo de batalha. Os canadenses afirmam ainda que a atividade física aumenta o vigor, o estado de alerta e a estima em operações. Além disso, um melhor condicionamento físico possibilita suportar com mais eficiência as situações de estresse inatas à atividade militar sendo inevitável a realização de um treinamento adequado, para que se possa ter a aptidão física necessária ao cumprimento de suas atividades, com a devida energia e vigor que as operações militares habitualmente exigem. Partindo desse exposto, o objetivo é tratar com que frequência o militar pratica atividades físicas, visando sua preparação física e psicológica, agindo diretamente nos seu trabalho ostensivo. Trazendo os benefícios da atividade física e os malefícios da falta dela.

A pesquisa será realizada por meio de uma abordagem quantitativa, pois visa aplicar um questionário fechado, estruturados com respostas gradativas para coletar dados numéricos de forma objetiva sobre o tempo médio gasto no treinamento físico militar durante a semana. O questionário abrange questões sobre tempo de exercícios feito ao longo da semana, idade dos militares, sexo dos militares e quais exercícios ou esportes praticam.

Um questionário com 6 questões objetivas foi aplicado, utilizando o Google Forms, buscando atingir uma amostra aleatória de alunos do Curso de Formação de Praça 2023, da Academia de Polícia Militar de Goiás, acerca do tema levantado por este artigo. Ao todo, sessenta e duas pessoas responderam, compreendendo uma margem significativa de retornos, cujos resultados estão apresentados, na sequência, em forma de gráfico.

O objetivo principal deste artigo é mostrar o tempo médio semanal de atividade física feito pelos militares do CAPM e os benefícios trazidos por ela. Consonante com o exposto anteriormente, quando da revisão da literatura, esta prática reforça a capacidade do treinamento físico militar, haja vista que interfere diretamente na saúde e no desempenho ostensivo do Policial militar, sendo assim, foi objeto de estudos desse artigo.

Palavras-chave: Treinamento. Militar. Exercício.

^{*} Aluno do Curso de Formação de Praças, Turma D Goiania, do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás (CAPM). E-mail: paulovribeiro12@gmail.com

^{**} Márcio Antonio de Paula, Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás, Goiania – GO, 12/12/2023.

ABSTRACT

Armed forces around the world recognize the importance of military physical training (TFM) in the preparation, leadership and performance of their troops. In the various battles in which the North American army was present, it was noted that physical fitness plays an important role on the battlefield. Canadians also state that physical activity increases vigor, alertness and esteem in operations. Furthermore, better physical conditioning makes it possible to more efficiently withstand the stressful situations inherent to military activity, making it inevitable to carry out adequate training, so that one can have the necessary physical fitness to carry out their activities, with the appropriate energy and vigor. that military operations usually require. Based on this, the objective is to address how often soldiers practice physical activities, aiming at their physical and psychological preparation, acting directly in their overt work. Bringing the benefits of physical activity and the harms of the lack of it.

The research will be carried out using a quantitative approach, as it aims to apply a closed questionnaire, structured with gradual responses to objectively collect numerical data on the average time spent on military physical training during the week. The questionnaire covers questions about exercise time during the week, the age of the soldiers, the sex of the soldiers and which exercises or sports they practice.

A questionnaire with 6 objective questions was applied, using Google Forms, seeking to reach a random sample of students from the Praça 2023 Training Course, at the Military Police Academy of Goiás, about the topic raised by this article. In total, sixty-two people responded, comprising a significant margin of returns, the results of which are presented below in graphic form.

The main objective of this article is to show the average weekly time of physical activity carried out by CAPM soldiers and the benefits it brings. In line with the above, when reviewing the literature, this practice reinforces the capacity of military physical training, given that it directly interferes with the health and ostensible performance of the military police officer, therefore, it was the object of studies in this article.

Keywords: Training. Military. Exercise.

1 INTRODUÇÃO

Forças armadas de todo o mundo reconhecem a importância do treinamento físico militar (TFM) na preparação, liderança e atuação de suas tropas. Nas diversas batalhas em que o exército norte-americano se fez presente foi constatado que a aptidão física desempenha um papel importante no campo de batalha. Os canadenses afirmam ainda que a atividade física aumenta o vigor, o estado de alerta e a estima em operações. Além disso, um melhor condicionamento físico possibilita suportar com mais eficiência as situações de estresse inatas à atividade militar sendo inevitável a realização de um treinamento adequado, para que se possa ter a aptidão física necessária ao cumprimento de suas atividades, com a devida energia e vigor que as operações militares habitualmente exigem. Partindo desse exposto, o objetivo é tratar com que frequência o militar pratica atividades físicas, visando sua preparação física e psicológica, agindo diretamente nos seu trabalho ostensivo. Trazendo os benefícios da atividade física e os malefícios da falta dela.

Esse tema é de suma importância. Haja vista que interfere diretamente na saúde e no desempenho ostensivo do Policial militar, sendo assim, indiretamente deveria ser objeto de estudos do Estado e conseqüentemente da polícia militar. Esse tema servirá para embasar em dados quantitativos o número aproximado de militares sedentários os fisicamente ativos e servindo de alerta a própria corporação dos benefícios da atividade física e dos malefícios da falta dela.

Exércitos do mundo inteiro reconhecem a importância de uma boa condição física para o desempenho das funções militares. O treinamento físico militar (TFM) tenta proporcionar auxílio nessa busca por uma melhor condição física e corporal, além disso, um melhor condicionamento físico possibilita suportar com mais eficiência as situações de estresse inatas à atividade militar. Contudo, exista uma tendência de diminuição dos níveis de aptidão física, a intensidade desse decréscimo em razão da idade e do estado nutricional em homens adultos não é bem conhecida, especialmente na população brasileira. A idade e o estado nutricional podem ser apontados como fatores primordiais para o desempenho físico, e os níveis de aptidão decrescem com o aumento da idade, bem como naqueles indivíduos com sobrepeso e obesidade. Diante do que foi exposto e dos baixos dados sobre esse tema, vislumbra-se como problema: Qual o tempo médio de treinamento físico militar dos militares do CAPM e qual os malefícios dessa ausência de exercícios.

Tem como objetivos principais avaliar e analisar o tempo médio gasto com o treinamento físico militar dos militares presentes no Comando da Academia da Polícia Militar (CAPM).

Tem por finalidade quantificar os militares que fazem o treinamento físico militar, identificar quais fatores podem estar interferindo na não prática do treinamento físico militar, analisar as variações de tempo médio gasto no treinamento físico militar dos militares da mesma idade e também analisar através dos resultados, a média de policiais fisicamente ativos.

2 REVISÃO DE LITERATURA

O treinamento físico militar, conforme abordado no Manual de Treinamento Físico Militar do Exército Brasileiro (2002) e em estudos citados, desempenha um papel crucial em diversos aspectos, proporcionando benefícios tanto para a saúde quanto para o desempenho profissional dos militares.

De acordo com as informações apresentadas, o treinamento físico controlado é reconhecido por melhorar o rendimento intelectual e a concentração em atividades cotidianas, resultando em maior eficiência, mesmo em tarefas burocráticas. O foco na saúde é destacado como fundamental, atendendo aos interesses dos militares e promovendo benefícios duradouros e uma melhor qualidade de vida.

A relação entre exercícios físicos e a condição física é ressaltada como parte dos programas preventivos de problemas de saúde no ambiente de trabalho, contribuindo para a redução do absenteísmo e das despesas associadas ao restabelecimento da saúde do trabalhador. A definição abrangente de atividade física, conforme Guiselini (2006), inclui uma variedade de movimentos corporais voluntários, destacando sua natureza biopsicossocial.

Além disso, Glaner (2002) enfatiza os benefícios para a saúde mental proporcionados pela atividade física, como o aumento da autoestima, bem-estar geral e a redução da ansiedade e depressão. A compreensão fundamental é que o treinamento físico militar deve ser visto como um instrumento promotor da saúde antes de ser considerado um meio de adestramento militar. A importância do exercício físico para o corpo humano é destacada como uma forma planejada, estruturada e repetitiva de atividade física, visando o desenvolvimento da aptidão física, habilidades motoras ou reabilitação orgânico-funcional (NAHAS, 2017, p. 52).

Segundo Nieman (1993), o exercício físico é uma subcategoria da atividade física, pois possui maior intensidade e menor duração. Por definição, o exercício físico é toda atividade física planejada, estruturada e repetitiva com o intuito de manutenção e melhoria de um ou mais componentes da aptidão física.

O serviço policial desempenha um papel essencial na preservação da Ordem Pública, mas é considerado uma profissão estressante e desgastante. Os policiais lidam com fatores de risco que envolvem capacidades físicas e psicológicas, demandando preparo no âmbito do

corpo e da mente para evitar complicações no desempenho profissional e pessoal (FERREIRA, 2005).

A importância do exercício físico é inegável, como afirmado por Gualano e Tinucci (2011, p. 37). A falta de atividade física está diretamente relacionada ao surgimento de doenças crônicas, incluindo câncer, diabetes, osteoporose, obesidade e problemas cardiovasculares e respiratórios. Além disso, a ausência de exercício afeta o estado de ânimo e pode contribuir para o desenvolvimento da depressão.

É crucial reconhecer que a prática regular de atividade física não apenas previne essas condições de saúde, mas também melhora significativamente a qualidade de vida, como enfatizado por Oliveira e Andrade (2013, p. 193). Portanto, a adoção de hábitos saudáveis e a inclusão da atividade física na rotina são passos importantes para promover o bem-estar e a saúde.

No contexto militar, o Treinamento Físico Militar (TFM) desempenha um papel crucial, como destacado por Gualano e Tinucci (2011, p. 38). O TFM é uma ferramenta utilizada pelo Comando Militar para preparar os policiais que ingressam na corporação. Seu propósito é promover a qualidade no desempenho das funções policiais, capacitando os agentes para a exigente rotina de trabalho que enfrentam diariamente.

A atividade física desempenha um papel fundamental no exercício da função policial, como destacado por diversas fontes. Ela não apenas contribui para melhorar o desempenho das atividades desempenhadas pelo profissional, mas também desempenha um papel preventivo importante, evitando problemas de saúde relacionados ao sedentarismo.

Conforme mencionado por Jesus (2012, p. 434), a atividade física é uma abordagem preventiva essencial para evitar problemas de saúde decorrentes do sedentarismo. Além disso, ela ajuda a melhorar o condicionamento físico do policial, o que é crucial para enfrentar as demandas físicas do trabalho policial. A prática regular de atividade física também desempenha um papel significativo na redução do estresse associado ao desempenho da função policial, contribuindo para o bem-estar mental.

Martinez (2006) salienta que a boa saúde, tanto física quanto mental, tem um impacto direto nos desempenhos profissionais. Portanto, investir na saúde dos profissionais de

segurança pública é fundamental para garantir que eles possam realizar suas funções com eficácia e satisfação.

Em consonância com Oliveira e Andrade (2013, p. 193), a adoção de atividade física e hábitos saudáveis tem o potencial de melhorar significativamente a qualidade de vida dos profissionais de segurança pública, reduzindo os casos de morbidade e promovendo o bem-estar geral.

A saúde humana é um aspecto de extrema importância para a qualidade de vida, e ela está intrinsecamente ligada aos aspectos físicos, psicológicos e sociais. Como observado por Pitanga (2010, p. 48), uma boa qualidade de vida depende do equilíbrio entre esses fatores, pois nenhum deles pode ser considerado isoladamente como determinante da saúde. Nesse contexto, a atividade física surge como um mecanismo que promove o bem-estar e estimula a boa saúde.

Existem atividades do dia a dia, como realizar tarefas domésticas, caminhar, fazer compras ou passear no parque, que, de acordo com a classificação de Guiselini (2004, p. 35), podem ser consideradas atividades físicas não estruturadas. Embora essas atividades não estejam diretamente relacionadas ao aprimoramento do condicionamento físico, desempenham um papel significativo na prevenção do desenvolvimento de doenças.

A aptidão física, conforme definida por Mota (2010, p. 5), é a capacidade de realizar atividades com energia e intensidade, com pouco ou nenhum índice de exaustão. Essa definição sugere que a ausência de fadiga possibilita o desempenho mais eficaz e produtivo de tarefas.

Segundo Cardoso apud Barbosa (2013, p.6):

Os policiais são expostos a condições precárias de trabalho, sobrecarga emocional, inversão dos horários de sono e cargas horárias excessivas, que fazem com que eles aproveitem suas folgas para descansar, realizando atividades de lazer com menor gasto energético.

Nesse contexto, a atividade física torna-se fundamental para trazer resultados reais e visíveis para esses profissionais. Além de prepará-los para as demandas físicas da profissão, a atividade física ajuda a manter a saúde, prevenir lesões, fortalecer o sistema imunológico e contribuir para o bem-estar psicológico, reduzindo o estresse.

De acordo com um estudo realizado por Violanti et al. em 2013, a profissão policial está entre aquelas que apresentam os maiores índices de distúrbios metabólicos nos dias de

hoje. Isso se deve à natureza intrinsecamente estressante das atividades desempenhadas pelos policiais, que requerem um alto desempenho físico.

Assim, torna-se evidente que uma boa preparação física é fundamental para a prática operacional dos policiais. Esta preparação não apenas visa o desempenho eficaz das suas funções, mas também tem o objetivo de reduzir o risco à saúde desses profissionais, que frequentemente enfrentam situações de elevado risco.

Portanto, o estudo de Violanti et al. destaca a importância da aptidão física e do condicionamento físico adequado como fatores essenciais para garantir a saúde e o bem-estar dos policiais, ao mesmo tempo que os capacita para lidar com situações de alto risco na sua profissão.

Assim, percebe-se facilmente que houve uma diminuição da utilização dos músculos para sobrevivência e conseqüentemente o dispêndio energético do corpo chegou ao mínimo possível, causando um maior percentual de energia orgânica no corpo, acarretando assim, o acúmulo de gordura característico da obesidade e/ou sobrepeso.

O descontentamento do policial com as condições de trabalho sob diferentes aspectos, como financeiro, ambiental, físico e psíquico, contribui para a redução de sua autoestima, motivação e, conseqüentemente, diminui a produtividade do policial militar e eleva os números de policiais afastados por motivo de doenças e invalidez temporária e/ou permanente (MINAYO; SOUZA; CONSTANTINO, 2007, p. 2777).

As causas desses problemas de saúde e de inatividade física têm como procedência, em parte, a contínua perspectiva dos riscos característicos da jornada de trabalho do policial. Pois, estes agentes de segurança pública estão expostos às doenças transmissíveis, as agressões físicas e verbais, as ocorrências que colocam a sua integridade física em perigo constante, como assaltos e/ou até mesmo os homicídios, a necessidade de enquadramento dos atos em que há algum tipo de delito, o extenso período de tempo de permanência sentado numa viatura.

Nas palavras de Gonçalves, Veiga e Simões (2012), os policiais militares “exercem uma função muito desgastante, que requer grande preparo físico e psicológico”.

No campo fisiológico, destaca-se mais força muscular, mais densidade óssea, mais controle da pressão arterial, melhores níveis de colesterol, mais saúde geral e do coração, menos gordura corporal, menos riscos de doenças, menos risco de insônia e menos doenças crônicas. Já no campo psicológico e social, destacam-se a autoestima, a melhora da imagem corporal, o aumento da autonomia, do convívio social, da saúde mental, a diminuição da

depressão, da ansiedade, do estresse e do isolamento social. De modo geral, proporciona ao militar uma melhor qualidade de vida, tanto no ambiente de trabalho, quanto no ambiente familiar. Segundo Nieman (1993) o exercício físico é uma subcategoria da atividade física, uma vez que a intensidade da capacidade física estruturada é maior e o tempo de duração menor. Por definição, o exercício físico é toda atividade física planejada, estruturada e repetitiva com o intuito de manutenção e melhoria de um ou mais componentes da aptidão física. Conforme a Organização Mundial de Saúde (1978) aptidão física é também, chamada de condicionamento físico.

E para Nieman (1993) deve ser entendida como “a capacidade de realizar trabalho muscular de maneira satisfatória”. Quando se vislumbra a rotina de policiais militares, observa-se que a atuação desses profissionais no “teatro de operações” oferece riscos à integridade física e psicológica deles.

Assim, corroborando Almeida, Medeiros e Kristensenii (2010) que chamam a atenção ao fato de que o estresse pós-traumático, os problemas de adaptação à profissão e os níveis elevados de ansiedade, de angústia e de depressão são algumas das patologias relacionadas aos agentes de segurança pública. E, muitos desses aspectos, poderiam ser minimizados com a prática de atividade física. Além disso, os autores citam que o nível de sedentarismo, entre policiais militares, é relativamente mais elevado se comparado à população em geral.

Diante dessa afirmação, Minayo (2011) alerta sobre as consequências da falta de atividades físicas: “A vida sedentária desses agentes ocupa um papel decisivo no seu adoecimento, uma vez que compromete danosamente sua energia, rouba sua vitalidade e sua eficiência profissional”.

3 METODOLOGIA

A pesquisa será realizada por meio de uma abordagem quantitativa, pois visa aplicar um questionário fechado, estruturados com respostas gradativas para coletar dados numéricos de forma objetiva sobre o tempo médio gasto no treinamento físico militar durante a semana. O questionário abrange questões sobre tempo de exercícios feito ao longo da semana, idade dos militares, sexo dos militares e quais exercícios ou esportes praticam. O questionário será formulado numa plataforma digital (on line) e aplicado junto aos militares presentes no CAPM, pessoalmente ou por meio de aplicativos de mensagens instantâneas. Após a coleta de dados, as respostas serão compiladas e tratadas por meio de estatísticas descritivas a fim de compreender o percentual maior de respostas e por estatísticas de correlação de variáveis de tempo e de exercícios.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

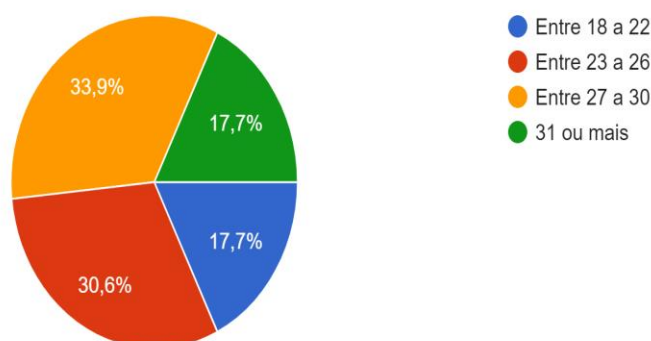
Um questionário com 6 questões objetivas foi aplicado, utilizando o Google Forms, buscando atingir uma amostra aleatória de alunos do Curso de Formação de Praça 2023, da Academia de Polícia Militar de Goiás, acerca do tema levantado por este artigo. Ao todo, sessenta e duas pessoas responderam, compreendendo uma margem significativa de retornos, cujos resultados estão apresentados, na sequência, em forma de gráfico.

O objetivo principal deste artigo é mostrar o tempo médio semanal de atividade física feito pelos militares do CAPM e os benefícios trazidos por ela. Consonante com o exposto anteriormente, quando da revisão da literatura, esta prática reforça a capacidade do treinamento físico militar, haja vista que interfere diretamente na saúde e no desempenho ostensivo do Policial militar, sendo assim, foi objeto de estudos desse artigo.

Gráfico 1- Idade dos militares que responderam tal questionário

1- Qual sua idade?

62 respostas



Fonte: Elaborado pelo autor (2023)

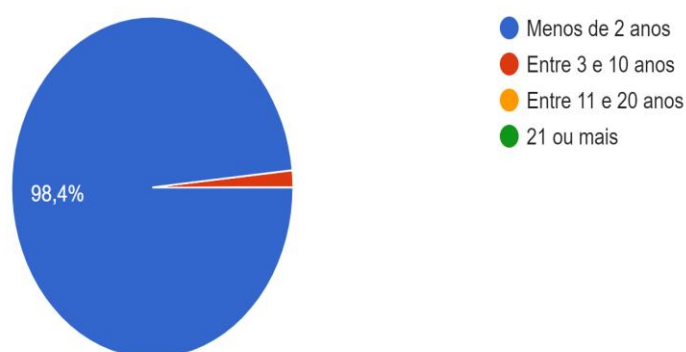
O Gráfico 1 demonstra uma variedade de faixa etária de militares participantes no CAPM, sendo uma maior incidência dos militares cujo idade varia entre 27 a 30 anos. Em consonância com Oliveira e Andrade (2013, p. 193), a adoção de atividade física e hábitos saudáveis tem o potencial de melhorar significativamente a qualidade de vida dos profissionais de segurança pública, reduzindo os casos de morbidade e promovendo o bem-estar geral.

A saúde humana é um aspecto de extrema importância para a qualidade de vida, e ela está intrinsecamente ligada aos aspectos físicos, psicológicos e sociais. Como observado por Pitanga (2010, p. 48), uma boa qualidade de vida depende do equilíbrio entre esses fatores, pois nenhum deles pode ser considerado isoladamente como determinante da saúde. Nesse contexto, a atividade física surge como um mecanismo que promove o bem-estar e estimula a boa saúde.

Gráfico 2- Tempo de serviço do militar na Polícia Militar

2- Quanto tempo de serviço na função policial?

62 respostas



Fonte: Elaborado pelo autor (2023)

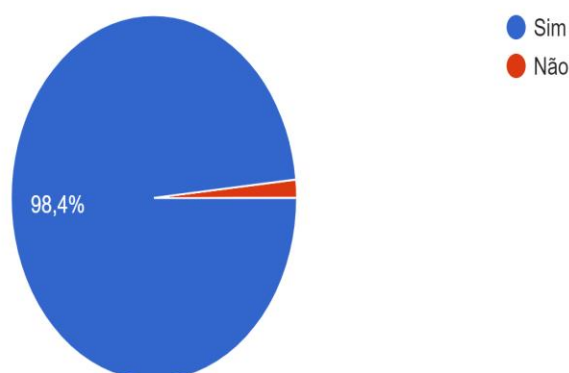
O Gráfico 2 demonstra com unanimidade o pouco tempo de serviço efetivo dos militares que responderam o questionário, certamente respondido pelos alunos soldados. Considerando os gráficos 1 e 2, corrobora que os militares tem pouco tempo de serviço policial e idade média é de 28 anos de idade. O exercício físico oferece uma série de benefícios, abrangendo tanto o campo fisiológico quanto o psicológico e social. No âmbito fisiológico, destaca-se o desenvolvimento de maior força muscular, aumento da densidade óssea, controle aprimorado da pressão arterial, níveis de colesterol mais saudáveis, melhoria da saúde do coração, redução da gordura corporal, menor risco de doenças e menos propensão a insônia e doenças crônicas. Além disso, no campo psicológico e social, observam-se melhorias significativas na autoestima, imagem corporal aprimorada, aumento da autonomia, maior convívio social, benefícios para a saúde mental, e diminuição dos índices de depressão, ansiedade, estresse e isolamento social. Esses elementos, de maneira geral, proporcionam aos militares uma qualidade de vida superior, tanto no ambiente de trabalho quanto no âmbito

familiar. É importante ressaltar que, segundo Nieman (1993), o exercício físico é uma subcategoria da atividade física, caracterizando-se por uma intensidade mais elevada e tempo de duração menor. Por definição, trata-se de uma atividade física planejada, estruturada e repetitiva, com o objetivo específico de manutenção e melhoria de um ou mais componentes da aptidão física. A Organização Mundial de Saúde (1978) também define aptidão física como condicionamento físico, sublinhando a importância de manter e aprimorar diversos componentes da aptidão física para promover uma saúde global. Essa abordagem holística destaca a interconexão entre os benefícios físicos e mentais, enfatizando a relevância do exercício físico para o bem-estar geral.

Gráfico 3- Treinamento físico militar é essencial para a atividade policial

3- Você acredita que o treinamento físico militar é essencial para a atividade militar?

62 respostas



Fonte: Elaborado pelo autor (2023)

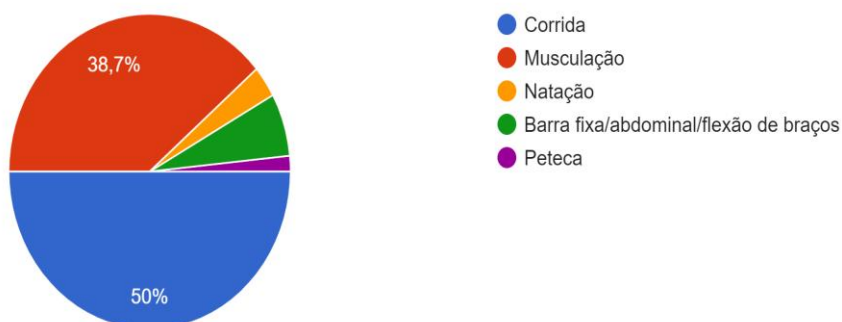
O Gráfico 3 demonstra uma unanimidade entre os militares do CAPM, no sentido de reconhecer a importância do treinamento físico militar. De fato, É fundamental compreender que o treinamento físico militar pode ser um instrumento promotor da saúde antes de ser um instrumento de adestramento militar. A importância do exercício físico para o corpo humano é destacada como "uma das formas de atividade física planejada, estruturada, repetitiva que objetiva o desenvolvimento da aptidão física, de habilidades motoras ou a reabilitação orgânico-funcional" (NAHAS, 2017, p. 52). Martinez (2006) salienta que a boa saúde, tanto física quanto mental, tem um impacto direto nos desempenhos profissionais. Portanto, investir

na saúde dos profissionais de segurança pública é fundamental para garantir que eles possam realizar suas funções com eficácia e satisfação.

Gráfico 4- Qual atividade é mais praticada pelos militares

4- Qual atividade física você pratica com mais frequência?

62 respostas

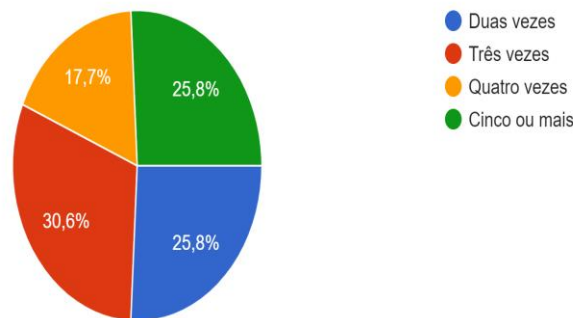


Fonte: Elaborado pelo autor (2023)

O Gráfico 4 demonstra uma predominância da modalidade corrida, muito comum entre os militares do CAPM. Dentre os outros esportes em segundo ficou a musculação com 38,7%, natação com 3,2%, barra fixa/ abdominal/flexão com 6,4 % e por ultimo a peteca com 1,6%. Anez (2003) destaca que essas práticas podem reduzir o absenteísmo e os custos associados à recuperação da saúde, resultando em maior produtividade. Guiselini (2006) define atividade física como movimentos voluntários dos músculos esqueléticos, abrangendo diversas formas e destacando sua natureza biopsicossocial. A prática regular de atividade física não apenas previne problemas de saúde, mas também melhora significativamente a qualidade de vida, conforme Oliveira e Andrade (2013). Portanto, adotar hábitos saudáveis e incorporar a atividade física na rotina são passos essenciais para promover o bem-estar e a saúde no ambiente de trabalho.

Gráfico 5- Quantos dias na semana prática atividade física

5- Quantas vezes por semana pratica atividade física?
62 respostas



Fonte: Elaborado pelo autor (2023)

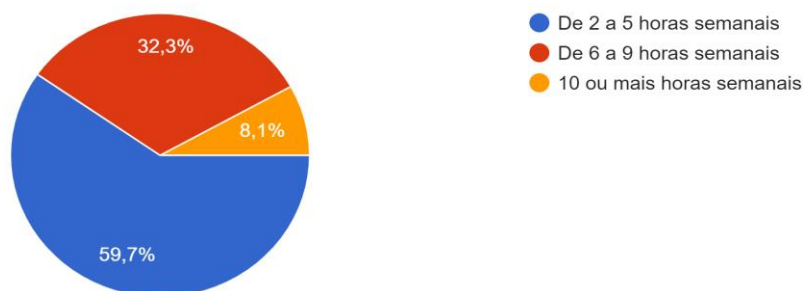
O Gráfico de número 5, esclarece uma grande divergência de dias na semana em que os militares praticam exercícios físicos. Isso demonstra que a interferência de idade dos militares não contribui com os dias de exercícios. Os militares com maior tempo de serviço ou com idades acima dos 30 anos não necessariamente diminuirão os dias de atividade física. Nas palavras de Gonçalves, Veiga e Simões (2012), os policiais militares “exercem uma função muito desgastante, que requer grande preparo físico e psicológico”.

No campo fisiológico, o exercício contribui para a força muscular, densidade óssea, controle da pressão arterial, níveis de colesterol, saúde do coração, redução de gordura corporal, prevenção de doenças e melhoria da qualidade do sono. No aspecto psicológico e social, promove autoestima, melhora da imagem corporal, aumento da autonomia, convívio social, saúde mental e redução de depressão, ansiedade e estresse. O texto também define exercício físico como uma atividade planejada e estruturada para a manutenção e melhoria da aptidão física, ressaltando a importância da aptidão física para a saúde geral do corpo. Em resumo, o exercício físico é apresentado como um meio abrangente para melhorar a qualidade de vida, tanto no ambiente de trabalho quanto no familiar, especialmente para os militares.

Gráfico 6- Quantas horas semanais os militares praticam atividade física

6- Quantas horas semanais pratica atividade física ?

62 respostas



Fonte: Elaborado pelo autor (2023)

O Gráfico 6 do questionário que expoe as horas semanais de prática de atividade física pelos militares desenvolveu os seguintes resultados: 59,7% dos militraes praticam de 2 a 5 horas semanais de exercicio, 32,3% praticam de 6 a 9 horas semanais e 8,1% praticam 10 ou mas horas semanais. Diante do exposto é correto que masi da metade dos militares praticam atividade física apenas 1 hora por dia durante toda a semana. Diante dessa afirmação, Minayo (2011) alerta sobre as consequências da falta de atividades físicas: “A vida sedentária desses agentes ocupa um papel decisivo no seu adoecimento, uma vez que compromete danosamente sua energia, rouba sua vitalidade e sua eficiência profissional”. Portanto, o estudo de Violanti et al. destaca a importância da aptidão física e do condicionamento físico adequado como fatores essenciais para garantir a saúde e o bem-estar dos policiais, ao mesmo tempo que os capacita para lidar com situações de alto risco na sua profissão.

Assim, percebe-se facilmente que houve uma diminuição da utilização dos músculos para sobrevivência e consequentemente o dispêndio energético do corpo chegou ao mínimo possível, causando um maior percentual de energia orgânica no corpo, acarretando assim, o acúmulo de gordura característico da obesidade e/ou sobrepeso.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em virtude da crescente complexidade e demandas enfrentadas pelas forças de segurança, o presente estudo buscou investigar o impacto do tempo médio de treinamento físico militar semanal realizado por membros do Corpo de Auxiliares de Polícia Militar (CAPM) e seus benefícios para o policiamento ostensivo. A análise desses aspectos revelou importantes insights sobre a relação entre a preparação física dos militares e sua eficácia no desempenho das atividades de policiamento.

Os resultados obtidos indicam que o investimento em um tempo adequado de treinamento físico militar semanal está diretamente relacionado à melhoria das capacidades físicas, técnicas e psicológicas dos membros do CAPM. A constância e a qualidade dessas práticas refletem não apenas na resistência física dos profissionais, mas também na habilidade de tomada de decisões rápidas e eficazes durante situações de risco.

Os benefícios para o policiamento ostensivo são evidentes, uma vez que um efetivo preparado fisicamente tende a apresentar um desempenho superior em situações de combate, promovendo maior segurança tanto para os próprios militares quanto para a comunidade que atendem. Além disso, a promoção da saúde e do bem-estar dos profissionais militares por meio do treinamento físico regular contribui para a redução de lesões e doenças relacionadas ao trabalho, aumentando a longevidade e a eficácia da carreira desses agentes.

Contudo, ressalta-se a importância de uma abordagem integrada, que considere não apenas o tempo dedicado ao treinamento, mas também a qualidade dos métodos aplicados. Ademais, sugere-se a continuidade de pesquisas que explorem a relação entre o treinamento físico militar e a eficiência operacional em diferentes contextos, permitindo a adaptação de estratégias conforme as necessidades específicas de cada corporação.

Dessa forma, concluímos que o tempo médio de treinamento físico militar semanal desempenha um papel fundamental na preparação e no aprimoramento das capacidades dos militares do CAPM, influenciando positivamente no seu desempenho durante as operações de policiamento ostensivo. A compreensão desses fatores é crucial para o desenvolvimento de políticas internas que visem a otimização do treinamento físico, contribuindo para a excelência e eficiência das forças de segurança em suas missões essenciais para a sociedade.

Que este trabalho sirva de inspiração para que novos pesquisadores possam dar continuidade a esta pesquisa.

REFERÊNCIAS

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. **NBR 6022**: informação e documentação: artigo em publicação periódica científica impressa: apresentação. Rio de Janeiro, 2003.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. **NBR 6023**: informação e documentação: referências: elaboração. Rio de Janeiro, 2002.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. **NBR 6024**: informação e documentação: numeração progressiva das seções de um documento escrito: apresentação. Rio de Janeiro, 2003.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. **NBR 6028**: informação e documentação: resumo: apresentação. Rio de Janeiro, 2018.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. **NBR 10520**: informação e documentação: citações em documentos: apresentação. Rio de Janeiro, 2002.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. **NBR 14724**: informação e documentação: trabalhos acadêmicos: apresentação. Rio de Janeiro, 2002.

FUNDAÇÃO GETÚLIO VARGAS. **Normas para apresentação de monografia**. 3. ed. Escola de Administração de Empresas de São Paulo, Biblioteca Karl A. Boedecker. São Paulo: FGV-EAESP, 2003. 95 p. (normasbib.pdf, 462kb). Disponível em: www.fgvsp.br/biblioteca. Acesso em: 23 set. 2004.

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

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

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

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

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

DE AVILA, Josiel almeida; FILHO, Paulo davi; PÁSCOA, Mauro alexandre; TESSUTTI, Lucas samuel. Efeito de 13 semanas de treinamento físico militar sobre a composição

corporal e o desempenho físico dos alunos da escola preparatória de cadetes do exército. **Revista brasileira de medicina e esporte**, [S. l.], p. 363-366, 10 dez. 2013

DE ARAÚJO, Lia Grego; SANCHES, Marcelo; TURI, Bruna Camilo; MONTEIRO, Henrique Luis. APTIDÃO FÍSICA E LESÕES: 54 SEMANAS DE TREINAMENTO FÍSICO COM POLICIAIS MILITARES. **Revista brasileira de medicina e esporte**, [S. l.], p. 98-102, 29 abr. 2017.

ROSA, Samir Ezequiel; MARTINEZ, Eduardo Camilo; MARSON, Runer Augusto; FORTES, Marcos de Sá; FILHO, José Fernandes. TREINAMENTO FÍSICO MILITAR, FORÇA MUSCULAR E COMPOSIÇÃO CORPORAL DE MILITARES BRASILEIROS. **Revista brasileira de medicina e esporte**, [S. l.], p. 153-156, 30 mar. 2018.

Brasil. Estado Maior do Exército. EB20-MC-10.350. Treinamento Físico Militar, Ministério da Defesa. Exército Brasileiro. Brasília, 2015.

Teixeira CS, Pereira ÉF. Aptidão física, idade e estado nutricional em militares. *Arq Bras Cardiol*. Abril de 2010; 94 (4): 438-43.

Gomes, WDF. Natação, uma alternativa metodológica. Rio de Janeiro: Sprint, 1995.

Cearini RB, Pontes LM, Cardoso AB, Gomes ALM, Dantas EHM. Impacto do treinamento físico militar sobre os níveis de aptidão física de alunos do núcleo de preparação de oficiais da reserva (NPOR). *Rev AMRIGS* 2008;52:164-9.

ARAÚJO, D. S. M. S.; ARAÚJO, C. G. S. Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos. *Rev. Bras. Med. Esporte*, Niterói, v. 6, n. 5, p. 194- 203, set./out. 2000.

Avila JA de. Efeito de sete meses de treinamento físico e de rotina militar na massa óssea de jovens adultos / Josiel Almeida de Avila – Campinas, SP: [s.n], 2018.

Santos A, Neto AP, Peres FP. Influência do treinamento combinado de força e endurance nas respostas do TAF de militares do 14 GAC. *Movimento & Percepção* 2005; v 5, 6: 163-75.

GIANER, MF, Nível de atividade física e aptidão física, *Revista Paulista de Educação Física*, São Paulo, 2002.