



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



FELIPE KIKUDA VIEIRA

**A EDUCAÇÃO FÍSICA RELACIONADA AO USO DA FORÇA E À SAÚDE
MENTAL DE ALUNOS DO CURSO DE FORMAÇÃO DE POLICIAIS MILITARES
EM GOIÂNIA-GO.**

GOIÂNIA-GO

2024

FELIPE KIKUDA VIEIRA

**A EDUCAÇÃO FÍSICA RELACIONADA AO USO DA FORÇA E À SAÚDE
MENTAL DE ALUNOS DO CURSO DE FORMAÇÃO DE POLICIAIS MILITARES
EM GOIÂNIA-GO.**

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

GOIÂNIA-GO

2024

A EDUCAÇÃO FÍSICA RELACIONADA AO USO DA FORÇA E À SAÚDE MENTAL DE ALUNOS DO CURSO DE FORMAÇÃO DE POLICIAIS MILITARES EM GOIÂNIA-GO.

PHYSICAL EDUCATION RELATED TO THE USE OF FORCE AND MENTAL HEALTH OF STUDENTS ON THE MILITARY POLICE TRAINING COURSE IN GOIÂNIA-GO.

Felipe Kikuda Vieira¹

Davidson Rodrigues Bian de Oliveira²

Resumo

Este estudo teve como objetivo analisar a importância da educação física no preparo do uso da força e na regulação da saúde mental de alunos do curso de formação de Policiais Militares de Goiânia-GO, analisando a frequência de atividades físicas e o impacto a esses temas. A metodologia utilizada foi estudo de campo com questionário aplicado a trinta alunos do curso de formação para analisar a perspectiva acerca da influência da educação física no uso da força e saúde mental. Os resultados indicaram uma percepção generalizada entre os participantes de que a educação física é praticada regularmente e está diretamente relacionada à melhora do uso de força relacionada a aptidão física, defesa pessoal e presença policial, assim como à saúde mental no controle emocional e alívio do estresse. Portanto, foi possível identificar que o curso de formação policial de Goiânia contribui ao estímulo, incentivo e conscientização da educação física associada ao uso da força e saúde mental de Policiais Militares.

Palavras-chave: Atividades físicas; Saúde mental; Uso da força policial.

Abstract

This study aimed to analyze the importance of physical education in preparing the use of force and regulating the mental health of students on the Military Police training course in Goiânia-GO, analyzing the frequency of physical activities and the impact on these topics. The methodology used was a field study with a questionnaire applied to thirty students on the training course to analyze the perspective on the influence of physical education on the use of force and mental health. The results indicated a widespread perception among participants that physical education is practiced regularly and is directly related to improving the use of force related to physical fitness, self-defense and police presence, as well as mental health in emotional control and stress relief. Therefore, it was possible to identify that the police training course in Goiânia contributes to the stimulation, encouragement and awareness of physical education associated with the use of force and mental health of Military Police Officers.

Keywords or Palabras clave: Physical activities; Mental health; Use of police force.

¹ Aluno do Curso de Formação de Praças – 2ª Turma, Especialização em Polícia e Segurança Pública do Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás, email: felipekikuda99@gmail.com. Telefone: (64)98401-7895.

² Orientador. Professor da Especialização em Polícia e Segurança Pública do Comando da Academia de Polícia Militar. Graduado em Licenciatura em Música e Especialista em Docência do Ensino Superior. Email: davidaiane@hotmail.com. Telefone: (62) 99392-9548.

INTRODUÇÃO

A atuação do Policial Militar (PM) envolve situações complexas que demandam diversas habilidades, como o manejo de força e a capacidade de lidar em conflitos de forma que satisfaça a segurança pública. A educação física contribui com a aptidão física do PM em conjunto de técnicas e táticas que são atribuídas com o uso da força e da defesa pessoal. A educação física também é fundamental na saúde mental destes profissionais, em um contexto que necessita da capacidade de resposta rápida e autocontrole em situações de alto estresse (CARVALHO, 2023).

Os Policiais Militares são forçados a desenvolver um trabalho que satisfaça anseios sociais e governamentais dentro de um cenário completamente desfavorável, necessitando de uma preparação física e psicológica diária (MARTINS, 2015). Assim, estímulos às práticas de educação física associadas à musculação devem ser estabelecidas para obter uma manutenção diária entre os profissionais militares. Dessa forma, colaborar para que não haja discrepância e consequências como a inaptidão física e transtornos mentais para que assegure o controle emocional, defesa pessoal e o uso da força no exercício das atividades policiais.

A rotina de trabalho do Policial Militar é caracterizada por alto estresse, exigindo o preparo físico e bem-estar mental para tomada de decisão eficazes e o uso correto da força na tomada de decisões. A presença policial, assim como as negociações, gestão de conflitos e o uso de técnicas de defesa pessoal necessitam de uma aptidão física com autocontrole emocional. Desse modo, fica evidenciado que a falta de diretrizes que estimulam a prática de atividades físicas diariamente associada à musculação um impacto deficitário no bem-estar dos Policiais Militares de Goiânia-GO sendo um fator determinante para que ocorra uma perda no desempenho das funções policiais (MINUTOSAYO, 2011).

Assim, a educação física direcionada para os Policiais Militares de Goiânia-GO, deve ser um hábito constante para garantir aptidão física, e saúde mental, e para o melhor uso da força na resolução de conflitos por meio do equilíbrio emocional. A atividade física para esse público destina-se à melhora do desempenho físico para o cumprimento de missões constitucionais específicas, seus efeitos sobre a saúde são indiscutivelmente benéficos, melhorando a qualidade de vida com efeitos duradouros desde a homeostase do corpo ao aumento e resistência da força muscular (ROCHA, 2008).

Esta pesquisa tem como objetivo geral analisar a influência da prática regular da educação física associada à musculação no uso da força e no bem-estar emocional dos alunos do curso de formação de Policiais Militares (CFP) em Goiânia-GO. Assim, visar conferir e

compreender a relevância da educação física para o desempenho eficaz das funções policiais, o impacto na rotina destes profissionais e os benefícios para a sociedade.

- Avaliar, por meio de um questionário online elaborado, o impacto da educação física na capacidade de manejo da força e na aplicação adequada das técnicas de defesa pessoal por parte dos alunos do curso de formação militar de Goiânia-GO, mediante análise de situações de alto estresse;
- Identificar, por meio de um questionário online elaborado, a prevalência de alunos do curso de formação militar realizando atividades físicas associadas à musculação pelo menos 3 vezes na semana;
- Analisar os efeitos da prática regular de atividade física na saúde mental dos alunos Policiais Militares, abordando indicadores como controle emocional, redução do estresse e bem-estar psicológico.

Os métodos utilizados neste estudo foram através da coleta de dados de campo de forma qualitativa e quantitativa, baseada em uma análise de caso. A busca de dados foi obtida a partir de um questionário online produzido na plataforma digital *Google Forms*. O público alvo desse trabalho de conclusão de curso foram 30 alunos do curso de formação de Policiais Militares de Goiânia, voluntários e que possuem a faixa etária entre 20 e 30 anos.

A análise transcorreu por dados estatísticos que se baseou qualitativamente em resultados obtidos para comparar a relação da atividade física com o uso da força em operações militares, assim como em relação com a saúde mental na tomada de decisões. A análise também foi quantitativa ao obter dados estatísticos da predominância de atividades físicas de pelo menos 3x na semana por este em exercícios de musculação.

Contudo, a pesquisa sobre a relação entre educação física, o uso da força e a saúde mental dos PMs em Goiânia-GO é de extrema relevância, considerando a complexidade do cenário enfrentado por esses profissionais. Desse modo, a contribuição com a Polícia Militar de Goiânia é garantida ao fornecer informações sobre a importância da educação física na preparação e na manutenção das práticas de trabalho e o atendimento à sociedade. A revisão bibliográfica, quanto a metodologia, resultado, discussão e conclusão são abordados detalhadamente ao longo deste trabalho de conclusão de curso.

2 REVISÃO TEÓRICA

2.1 – Atividade física e o Uso da Força

A preparação física constante é fundamental para o uso de força e manutenção da saúde mental de Policiais Militares de Goiânia-GO. O condicionamento físico melhora a capacidade de resposta em situações de alto estresse, como também, é fundamental para a segurança do policial, da sua equipe e da sociedade a qual está servindo. Além disso, a prática regular de atividade física está associada a benefícios significativos para a saúde mental. Esses benefícios se estendem ao controle emocional, crucial para profissionais enfrentando situações de risco, como é a rotina dos Policiais Militares (MARTINS, 2015).

O uso da força por parte do Policial Militar está em conformidade com o que é estabelecido pela Lei, é direcionada pela exigência da situação, segue o princípio da proporção e considera a necessidade dessa intervenção. Entre as responsabilidades fundamentais dos policiais estão a preservação da vida, a garantia da segurança e a proteção do bem-estar da comunidade. Dessa forma, entende-se que o uso da força pelos policiais tem como finalidade a proteção do interesse público, para assegurar direitos e atividades que causam desordem afetando a coletividade (MARINHO, 2018).

No contexto da atividade física associada à musculação, os benefícios são concentrados além do uso da força, mas tendo esta como principais resultados. Visto que a musculação aumenta força e resistência, estimula o preparo físico para defesa pessoal e gera concentração no uso de armas e utensílios para conter a desordem. A musculação é vista como uma opção acessível financeiramente, relação tempo e resultado compensatório e é a atividade que mais atrai os Policiais Militares. De fato, esta prática, no que diz respeito a manutenção, está cumprindo o propósito de estimular a atividade física constante e também impacta na rotina do exercício da função militar (MINUTOSAYO, 2011).

O policiamento ostensivo é uma medida de segurança pública que utiliza a presença policial visível em pontos estratégicos para evitar desordem naquele ambiente. Com uma abordagem proativa, os Policiais Militares patrulham áreas públicas e mantém a presença física, clara e notável, com o intuito de prevenir o crime, manter a ordem pública e garantir a segurança de os cidadãos. Relacionando a atividade física com o policiamento ostensivo, é possível observar que a musculação atribui performance física no ganho de músculos com treinos regulares, sendo para os militares mais uma estratégia aumentando a confiança da sociedade desde ao físico ao conforme título do Policial Militar (GASPARINI, 2004).

A prevalência de obesidade e sedentarismo entre Policiais Militares também é uma preocupação crescente, dadas as demandas físicas e emocionais inerentes à profissão. A falta de atividade física regular e o estilo de vida sedentário contribuem para o aumento do índice de massa corporal (IMC) e o desenvolvimento de problemas de saúde. Problemas estes como obesidade, síndrome metabólica e doenças cardiovasculares (REIS, 2009, p. 14).

15 anos atrás já era discutido na literatura (Reis) 2009 a alarmante questão entre atividade física e alimentação desregulada entre os policiais:

A redução nos níveis de atividade física habitual e os hábitos nutricionais inadequados, de forma isolada ou combinada, parecem ser os principais fatores determinantes da chamada epidemia do sobrepeso/obesidade que se verifica atualmente. (REIS, 2009, p.12).

Programas ao estímulo de atividades físicas com musculação, lutas e esportes para os policiais são eficazes na redução do risco de obesidade e doenças associadas. Estes programas podem ser adaptados às necessidades operacionais e físicas desses profissionais, combinando treinamento de resistência, exercícios de flexibilidade e atividades aeróbias. A inclusão de treinamento de força pode contribuir com a composição corporal, fortalecimento da musculatura e promove posteriormente maior resistência a suporte de carga e operações militares. Em paralelo, a inclusão de lutas contribui com o uso da força na defesa pessoal do policial, contribuindo para sua própria segurança na resolução de conflitos (OLIVEIRA, 2018).

Lesões durante operações militares são constantes, devido aos riscos que os Policiais Militares enfrentam com indivíduos que venha a infringir à Lei, como também, durante o uso de força, corridas e utilização do armamento (DANTAS, 2022). Essas lesões podem ser evitadas caso o policial esteja realizando atividades físicas com regularidades, porque prepara o organismo com estresse muscular repetitivo, além de movimentos que desenvolvem maior resistência nas principais articulações (joelhos, ombros e cotovelos). Essa prevenção de lesões é mais um fator contribuinte da necessidade de atividade física regular ao Policial Militar (CARVALHO, 2023).

É irrefutável a implementação de programas de atividade física não apenas como uma medida preventiva para obesidade, sedentarismo e doenças associadas, mas principalmente como uma estratégia para aprimorar a capacidade do uso de força em estratégias polícia e ao exercício da função militar. O treinamento físico melhora a aptidão cardiovascular e a força

muscular, aprimorando a homeostase corporal e a capacidade de lidar com as demandas físicas ao longo da carreira militar, reduzindo dessa forma, o risco de lesões decorrentes do esforço repetitivo.

2.2 – Atividade física e Saúde Mental

Diante das pesquisas no âmbito da Política de Segurança Pública e saúde mental, é evidente a correlação entre as demandas dos Policiais Militares e o potencial desencadeamento de transtornos psíquicos comportamentais. Segundo análises de Cechet (2021), os agentes atuantes na segurança pública enfrentam constantes incertezas tanto no âmbito profissional quanto pessoal. Este contexto vulnerável de atuação, permeado pelo cotidiano de riscos, sentimento de desvalorização, desafios sociais e pela persistência de estruturas institucionais com hierarquia, obediência e disciplina, mobiliza sentimentos adversos que podem impactar a saúde mental desses policiais.

Por conseguinte, mesmo que exista programas de saúde mental na esfera pública, o acesso aos cuidados não é comum, outrossim, muitos policiais optam por não buscar auxílio por diversos motivos, muitos dos quais estão ligados a concepções distorcidas sobre problemas psicológicos. Nesse contexto, a saúde mental ainda não é amplamente reconhecida como uma prioridade dentro dos batalhões, portanto, a atenção inicial concentra-se nas questões físicas, deixando para segundo plano preocupações emocionais (CECHET, 2021).

Os Policiais Militares desempenham um papel de extrema relevância na sociedade, dedicando-se à proteção da vida dos cidadãos, com a sua própria vida constantemente em risco. Sua função é crucial para manter a ordem e assegurar que os valores fundamentais que estruturam a sociedade sejam preservados. Ao contribuir para a efetividade da justiça, os policiais buscam o bem-estar coletivo na frente de seus interesses. Desse modo, é indubitável que os servidores militares estão comprometidos com os serviços militares, atuando em esferas federais, estaduais ou municipais. Sua missão é garantir a segurança, a ordem e o cumprimento da Lei (ROCHA, 2023).

Por esse estresse em pôr a sociedade em primeiro lugar, o Policial Militar está entre as mais suscetíveis doenças crônicas não transmissíveis. A literatura associa que o próprio exercício da função militar os torna vulneráveis a riscos psíquicos e físicos, o que reflete na diminuição acentuada da qualidade de vida, e conseqüentemente, elevam-se os riscos à integridade de sua saúde física e mental (ROCHA, 2023).

Estratégias de manejo de estresse e controle emocional são aspectos que necessitam de atenção e estímulo para o desenvolvimento pessoal dos Policiais Militares. Práticas como terapias cognitivas são essenciais para que os policiais estejam processando e delimitando vivências, traumas, erros e acertos do cotidiano, em conjunto, a atividade física promove esse bem-estar de manutenção do estado emocional. Fica evidente que atividade física constante promove benefícios em conjunto à terapia ao condicionamento da homeostase corporal, liberando hormônios estimulantes como dopamina e serotonina, popularmente chamados de “hormônios da felicidade” (Perry, 2009, p. 33-51).

A prática regular de atividades físicas é um fator indispensável na prevenção e manutenção da saúde mental dos Policiais Militares. A rotina militar rotineiramente enfrenta situações de alto estresse e pressão, e a atividade física é uma ferramenta fundamental para lidar com esses desafios. A atividade física está associada à liberação de endorfinas, neurotransmissões responsáveis pela sensação de bem-estar, ajudando a reduzir os níveis de cortisol dos organismos, conseqüentemente reduzem os níveis de estresse e ansiedade comuns na rotina dos militares (MARCELL, 2018).

A educação física adaptada às necessidades dos Policiais Militares pode proporcionar uma forma de gerenciar o estresse pós atividades rotineiras estressantes e traumáticas. A prática regular de atividades físicas servirá como uma ferramenta terapêutica, em conjunto da terapia cognitiva, auxiliando na redução dos sintomas associados ao estresse pós traumático e no equilíbrio mental. Ademais, a atividade física oferece um ambiente propício a construção de amizades e relacionamentos sociais e “camaradagem” entre os policiais. O engajamento em atividades físicas promove a coesão dentro das unidades e cria uma rede de apoio que pode ser essencial para o suporte emocional dos militares (ROCHA, 2023).

O trabalho no âmbito militar é reconhecido como um dos mais exigentes devido às suas demandas rigorosas e, com isso, muitos policiais estão apresentando sintomas ansiosos, síndromes do pânico e exaustão mental. A prevenção alarmante é necessária para que não apenas trate e auxilie no tratamento do policial militar que já se encontra doente necessitando de afastamento, precisando de medidas profiláticas. Visto que a profissão Policial Militar é caracterizada por exposição rotineira à violência, condições de estresse e sobrecarga laboral, é provável que haja desgaste ocupacional. A educação física bem estabelecida garante essa manutenção diária para um equilíbrio emocional bem estabelecido (MENDES, 2017).

3 METODOLOGIA

Foi realizado um estudo de caso qualitativo e quantitativo referente ao período de janeiro de 2024 a março de 2024, baseado em dados obtidos de um questionário online com respostas de 30 alunos do Curso de Formação de Policiais Militares de Goiânia-GO, visando conferir a relação do uso de força e saúde mental relacionada à educação física. A divulgação do questionário e a coleta de respostas para iniciação desse trabalho de conclusão de curso ocorreu após a assinatura eletrônica de autorização da Instituição de Segurança Pública na plataforma digital SEI. Os voluntários foram informados antecipadamente sobre o procedimento, benefício da pesquisa e a colaboração exercida. Todos assinaram obrigatoriamente o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). A participação dessa pesquisa foi voluntária, permitindo que o aluno pudesse desistir a qualquer momento, assegurado o seu sigilo, assim como a divulgação dos dados e a entrega dos resultados ao final desse trabalho de conclusão de curso.

3.1 – Questionário, amostras e critérios de inclusão e exclusão

A obtenção de respostas para chegar aos resultados e discussão deste estudo ocorreu a partir de um questionário online que foi produzido na plataforma digital *Google Forms* e conteve 10 perguntas sendo 8 de múltipla escolha e 2 discursivas. Todas as perguntas foram restritas e objetivas para direcionar o participante voluntário entender com clareza e sem risco de direcionamento para outras interpretações.

A divulgação do estudo se deu por meio de redes sociais como grupos de aplicativos digitais, e os interessados foram informados individualmente sobre a pesquisa. Para os alunos do curso de formação que concordaram e participaram voluntariamente do estudo, o questionário foi realizado após assinatura do TCLE, posteriormente respondido na plataforma *Google Forms*. A amostra total do estudo contou com 10 respostas por participante, e, ao todo, com 30 participantes voluntários.

Os critérios de inclusão e exclusão desse trabalho foram para alunos do curso de formação da Polícia Militar de Goiânia-GO que possuem entre 20 e 30 anos de idade e que aceitaram participar voluntariamente respondendo o questionário. Para os critérios de exclusão, alunos que estão a menos de 90 dias no curso de formação.

3.2 – Análise dos resultados

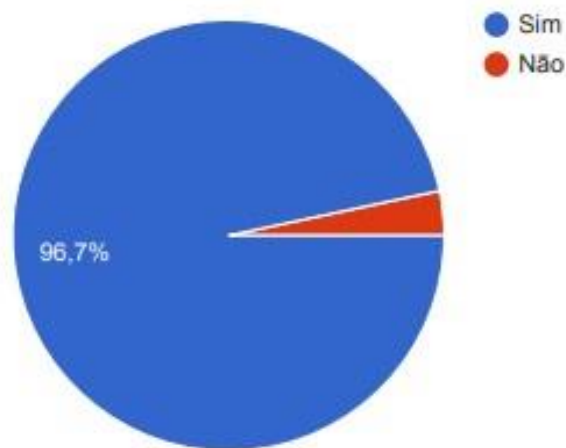
A análise ocorreu por dados estatísticos que se basearam qualitativamente em resultados obtidos que comparou a relação da atividade física com o uso da força em operações militares e também a relação com a saúde mental na tomada de decisões. A identificação dos resultados também foi quantitativa pois obteve respostas da predominância de atividades físicas pelo menos 3x na semana por este grupo e comprovou se o predomínio está restrito à musculação. Por fim, foi correlacionado as perguntas em demonstrações gráficas, pela plataforma digital *Excel*, para melhor compreensão e dinâmica na interpretação.

Portanto, a metodologia que foi aplicada não teve custos significativos, foi acessível e segura para todos os indivíduos, estando de acordo com as diretrizes éticas estabelecidas. Desta forma, foi possível chegar ao resultado do trabalho de conclusão de curso, respondeu a problemática e atingiu os objetivos. Comprovou a relação do uso de força e saúde mental com a realização de atividades físicas por PMs. Além de propostas de intervenções que estimule à prática de atividades físicas para melhor desempenho de alunos do curso de formação de Policiais Militares em Goiânia-GO, garantindo segurança pública e pessoal.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A partir das respostas analisadas pelos alunos do curso de formação da Polícia Militar de Goiânia, referente à educação física relacionada ao uso de força e à saúde mental, mostram que 96,7% (gráfico 1) dos policiais praticam atividades físicas regularmente, não houve critérios para distinguir se a atividade física era apenas no curso de formação.

Gráfico 1 – Alunos do curso de formação militar que praticam atividade física.



Fonte: O Autor.

(Gráfico 1) Resultado: 96,7% (noventa e seis vírgula sete por cento) dos entrevistados responderam que sim; e, 3,3% (três vírgula três por cento) responderam que não.

A frequência da prática de atividades físicas é predominantemente 3 vezes por semana por esse grupo. Enquanto, 26,6% pratica atividade física entre 4 – 5 vezes na semana. A minoria pratica apenas uma vez (gráfico 2).

Gráfico 2 – Frequência de atividade física semanal dos alunos o curso de formação militar.

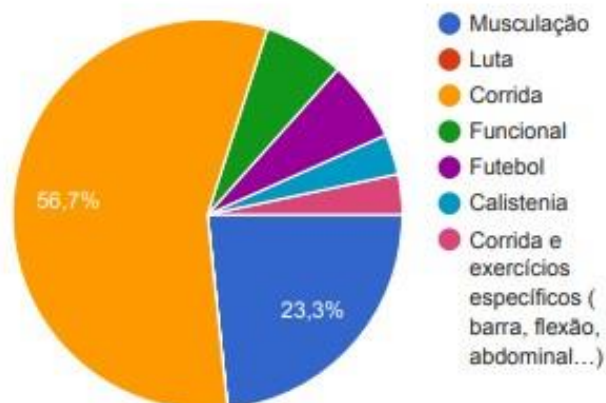


Fonte: O Autor.

(Gráfico 2) Resultado: 50% (cinquenta por cento) dos entrevistados responderam três vezes na semana; 13,3 (treze vírgula três por cento) responderam que quatro e cinco vezes; e, 16,7% (dezesesseis vírgula sete por cento) duas vezes na semana.

Em paralelo, é visto a predominância de corrida por esse grupo como forma de atividade física, seguido de musculação e funcional. A prática de esportes como futebol também foi analisada (gráfico 3).

Gráfico 3 – Tipos de atividades físicas praticadas por alunos do curso de formação militar.

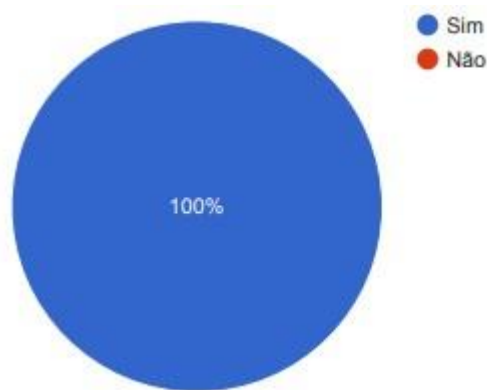


Fonte: O Autor.

(Gráfico 3) Resultado: 56,7% (cinquenta e seis vírgula sete por cento) dos entrevistados responderam corrida; 23,3 (vinte e três vírgula três por cento) praticam musculação; e, 12,8 (doze vírgula oito por cento) funcional e futebol.

A atividade física como ferramenta para melhorar o desempenho de autodefesa do Policial Militar obteve resposta de 100% (gráfico 4):

Gráfico 4 – Educação física melhora o desempenho de autodefesa do Policial Militar.

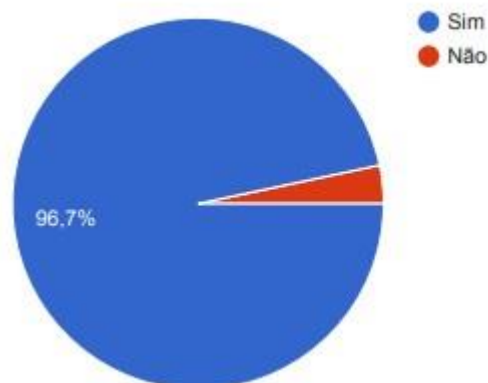


Fonte: O Autor.

(Gráfico 4) Resultado: 100% (cem por cento) dos entrevistados responderam que sim.

Foi analisado que 96,7% observa correlação entre a educação física e a presença policial (gráfico 5):

Gráfico 5 – Correlação entre educação física e presença policial.

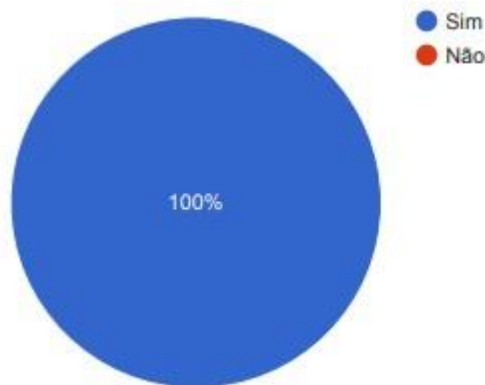


Fonte: O Autor.

(Gráfico 5) Resultado: 96,7% (cem por cento) dos entrevistados responderam que sim; e, 3,3% (três vírgula três por cento) que não.

A educação física como ferramenta para ajudar a reduzir o estresse policial e ajudar no controle emocional obteve 100% de que sim, é uma ferramenta para colaborar neste parâmetro (gráfico 6):

Gráfico 6 – A educação física colabora para redução do estresse e controle emocional do PM.

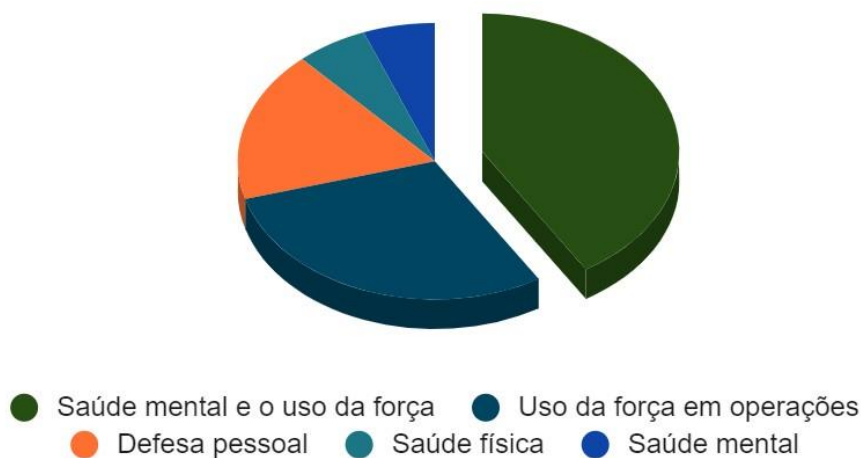


Fonte: O Autor.

(Gráfico 6) Resultado: 100% (cem por cento) afirmou que sim para ambas perguntas.

A prática regular de atividade física na rotina do Policial Militar obteve 68% afirmações que o maior impacto é na saúde mental e no uso de força em operações militares (gráfico 7):

Gráfico 7 – Maior impacto da atividade física na rotina do Policial Militar.



Fonte: O Autor.

(Gráfico 7) Resultado: 68% (sessenta e oito por cento) respondeu a saúde mental e o uso da força; 12% (doze por cento) respondeu uso da força em operações; 10% (dez por cento) respondeu defesa pessoal; 6% (seis por cento) respondeu saúde física; e, 4% (quatro por cento) respondeu saúde mental.

Os resultados acerca dos benefícios da atividade física na rotina do Policial Militar englobaram tanto os benefícios do uso da força quanto os benefícios para a saúde mental. As respostas discursivas dos alunos do curso de formação militar apontaram a importância da corrida e musculação para aptidão física, exemplificaram a capacidade cardiopulmonar em situações de fugas e a necessidade da força e resistência na rotina que necessita de levantamento de peso e carregamento de equipamentos. Enquanto as respostas sobre a saúde mental, exemplificaram a liberação de hormônios essenciais para regulação do bem-estar mental no alívio de ansiedades, estresses e prevenção aos sintomas depressivos, além de colaborar com a autoestima e, conseqüentemente, com a disposição e com a presença policial.

4.1 – Prevalência da educação física na academia militar

A prevalência da educação física na academia militar é evidenciada pela significativa participação dos alunos do curso de formação da Polícia Militar de Goiânia em atividades físicas regulares, conforme observado pelos resultados da pesquisa. A prática intensiva de atividades físicas durante o curso, aliada ao hábito estabelecido de realizar exercícios, especialmente corrida e musculação, durante o curso e no tempo livre, reflete a ênfase dada à preparação física dos alunos. A academia militar se destaca na preparação dos futuros policiais militares, promovendo a aptidão física necessária para as demandas operacionais e colaborando com a manutenção de hábitos saudáveis após a formação.

Essa ênfase na preparação física é fundamental para o desempenho eficaz das funções policiais, exigindo uma combinação de resistência cardiovascular e força muscular. A prática regular de corrida, por exemplo, contribui para a capacidade aeróbica dos policiais, essencial em situações de perseguição e deslocamento rápido. Da mesma forma, esse hábito regula a circulação sanguínea e a homeostase corporal, usado como ferramenta para alívio do estresse mental, redução da ansiedade e evita quadros de pânico e depressivos. (DANTAS, 2022).

4.2 – Impacto da educação física no uso da força

Foi analisado que a prática de atividades físicas impacta diretamente as operações militares, preservando a manutenção da aptidão física, uso de força, presença policial e defesa pessoal. Desse modo, são consistentes com a revisão bibliográfica que demonstram a relação entre aptidão física e habilidades de aplicação da força em contextos operacionais, destacando a necessidade de programas de treinamento físico específicos para o desenvolvimento dessas competências, como afirma Marinho (2018).

O predomínio de corridas e musculação são essenciais na rotina de trabalho do policial, em um contexto de intensas atividades operacionais. Como visto por Gasparini (2004), o policial precisa praticar atividades aeróbias, como a corrida, para promover o desenvolvimento da resistência cardiovascular para aguentar a rotina de perseguições e patrulhamento em áreas extensas, além da exigência de resistência física prolongada no policiamento ostensivo. A musculação também garante aptidão física, principalmente no preparo físico, manutenção do peso corporal e prevenção de lesões musculares, articulares e esqueléticas (CARVALHO, 2023).

4.3 – Influência da educação física na saúde mental

A influência da educação física na saúde mental dos Policiais Militares é entendida como diretamente relacionada e vista como essencial. A prática regular de atividade física não se restringe no desenvolvimento da aptidão física para as demandas operacionais, mas garante e promove o bem-estar psicológico dos policiais (MENDES, 2017). Conforme observado nos resultados deste trabalho, os alunos destacaram a importância das atividades físicas não apenas para a melhoria da condição física, mas também como uma ferramenta para alívio do estresse, controle emocional e prevenção de sintomas associados à saúde mental.

Além disso, a liberação de endorfinas durante o exercício contribui para a sensação de bem-estar e melhora o humor, estes são precisos para enfrentar as demandas intensas e estressantes da rotina militar (MARCELL, 2018). Portanto, observou-se que os alunos têm a consciência da relação direta da atividade física com a saúde mental, em paralelo, a academia militar investe em atividades físicas rotineiras o que ajuda com a saúde mental destes alunos, sem dispensar em nenhum momento o acompanhamento psicológico.

CONCLUSÃO

Após a análise de dados obtidos e da revisão da literatura, é visto que a educação física está diretamente relacionada ao uso da força e à saúde mental dos alunos do curso de formação de Policiais Militares em Goiânia-GO. É indubitável a análise acerca da percepção dos alunos sobre a conscientização da importância da atividade física na rotina policial, o uso da força associado a defesa pessoal, presença policial e aptidão física foram confirmados por estes alunos. Em paralelo, a conscientização acerca da necessidade das atividades físicas para manutenção da saúde mental é unânime entre esse grupo.

A frequência de atividades físicas como corrida e musculação reflete a importância dada à resistência cardiovascular e à força muscular, aspectos importantes para o desempenho eficaz das funções policiais. Desse modo, fica evidente que a PMGO estimula a prática de educação física com variações de atividades para estimular a aptidão física e, ao mesmo tempo, regular a saúde mental dos alunos do curso de formação policial. A ênfase na preparação física aliada ao reconhecimento da importância da saúde mental, contribui para a formação de policiais mais preparados e resilientes, focados para enfrentar os desafios cotidianos da carreira militar.

É importante reconhecer algumas limitações deste estudo. Primeiramente, a amostra utilizada foi restrita a alunos do curso de formação de Policiais Militares de Goiânia-GO, o que pode limitar a generalização dos resultados para outros contextos ou populações. Além disso, o método de coleta de dados foi realizado por meio de questionários online, o que pode ter levado a uma possível falta de profundidade nas respostas. Ademais, o estudo não abordou outras variáveis que poderiam influenciar os resultados, como características individuais dos participantes ou aspectos específicos do treinamento físico.

Essas limitações destacam a necessidade de futuras pesquisas com amostras mais amplas e métodos de coleta de dados mais abrangentes para uma compreensão mais completa do impacto da educação física no uso da força e na saúde mental dos Policiais Militares. Por fim, sugere-se que futuros estudos aprofundem a investigação sobre os benefícios específicos de diferentes modalidades de exercícios físicos na saúde física e mental dos policiais militares. Esses trabalhos contribuem para o aprimoramento das práticas de educação física na formação dos Policiais Militares e, conseqüentemente, para com a sociedade.

REFERÊNCIAS

CARVALHO, F. B. **Prevalência e medidas preventivas de lesões na formação de militares.** Brazilian Journal of Development. Vol. 9 No. 9 (2023). Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/63445>. Acesso em: 12/2023.

CECHET, Leandro Wrubel. **Saúde mental em agentes da segurança pública: Um estudo exploratório na polícia militar do estado do Paraná.** Revista Científica de Segurança Pública (RCSP). Natal: PMRN, volume 1, número 1, p. 109–122 dez. 2021.

DANTAS, F.S. **A segurança pública no Estado de Goiás.** Pontifícia Universidade Católica de Goiás Escola de Direito e Comunicação Biblioteca Jurídica. Goiás, 2022.

GASPARINI, Diógenes. **Direito Administrativo.** 9ª ed. Rev. E atual. São Paulo: Saraiva, 2004.

MARCELL, A, M; DANTAS, T. S. **A importância da atividade física na atividade da polícia militar do estado de Goiás.** Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás – CAPM. Goiânia, 2018.

MARINHO, M.S. **O poder da polícia na repressão de crimes e o uso progressivo de força.** UniEnvagética Editorial, V.14, 2018.

MARTINS, G.P.N. **A influência da atividade física par ao combate ao estresse em Policiais Militares do curso especial de formação sargentos de Governador Valadares/MG: um projeto de intervenção.** Programa de Geração Automática da Biblioteca Universitária UFMG. Minas Gerais, 2015.

MINUTOSAYO, M.C.S, ASSIS, S.G, OLIVEIRA, R.V.C. **Impacto das atividades profissionais na saúde física e mental dos policiais civis e militares do Rio de Janeiro.** Ciência & Saúde Coletiva, V. 16, 2011.

MENDES, M.M.O. **O impacto dos transtornos de ansiedade na saúde dos trabalhadores da polícia militar.** UFPB; 2017 [citado 2022 mai 29]. Disponível em: https://repositorio.ufpb.br/jspui/handle/123456789/1643?locale=pt_BR. Acesso jan/2024.

OLIVEIRA, L.R, et al. **A importância da atividade física para a polícia militar.** RBMC Revista Brasileira Militar de Ciência, nº 08, março de 2018, Goiânia.

PERRY BD, Pollard R. **Homeostasis, stress, trauma and adaptation a neurodevelopment view of childhood trauma.** J Child Adolesc Psychiatric Clin N Am 2009;7(1): 33-51

PITANGA, F. J. G. **Epidemia da atividade física, exercício físico e saúde**. 2. ed. São Paulo: Phorte, 2004.

REIS, J.J. **Avaliação da composição corporal em policiais militares do 22 batalhão da polícia militar do Estado de Goiás**. Goiás, 2009.

ROCHA, C. R. G; FREITAS, C. R; COMELARTO, M. **Relação entre nível de atividade física e desempenho no teste de avaliação física de militares**. Revista de Educação Física, Rio de Janeiro n. 142, p.19-27, set. 2008.

ROCHA, R. S; SANTOS, E. Q. ALEXANDRINO, A.; MARQUES NUNES, E. ALBERNAZ PINHEIRO DE CARVALHO, M.; **MENTAL DO POLICIAL MILITAR: PERCEPÇÕES, CONDIÇÕES DE TRABALHO E POSSIBILIDADES DE MELHORIA**. Revista Enfermagem Atual In Derme. Disponível em: <https://revistaenfermagematual.com/index.php/revista/article/view/1502>. Acesso em: 28 dez. 2023.

APÊNDICE A – TERMO DE CONSCIENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO.

Você está sendo convidado a participar do projeto de pesquisa “A EDUCAÇÃO FÍSICA RELACIONADA AO USO DA FORÇA E À SAÚDE MENTAL DE POLICIAIS MILITARES EM GOIÂNIA-GO”, sob a responsabilidade do Al. Sd. KIKUDA do Curso de Formação de Praças da Polícia Militar de Goiás com a orientação do 3º Sgt. Bian.

A sua participação neste estudo é voluntária e você pode desistir a qualquer momento sem qualquer prejuízo ou divulgação de dados. Seus dados pessoais são confidenciais e garantidos pela equipe de pesquisa que não serão divulgados. Os resultados desse trabalho de conclusão de curso poderão ser divulgados nessa instituição, em revistas e/ou encontros científicos, sempre preservando e garantindo a sua privacidade.

APÊNDICE B – QUESTIONÁRIO.

Concordo em participar do estudo intitulado: “A EDUCAÇÃO FÍSICA RELACIONADA AO USO DA FORÇA E À SAÚDE MENTAL DE POLICIAIS MILITARES EM GOIÂNIA-GO”

- CONCORDO.
- DISCORDO.

1) Quantas vezes na semana você realiza atividades físicas?

- Não pratico atividade física.
- 1x na semana.
- 2x na semana.
- 3x na semana.
- 4x ou mais na semana.

2) Qual atividade física você pratica?

- Não pratico atividade física.
- Musculação.
- Corrida.
- Luta.
- Funcional.
- Futebol.

3) Você acha que atividade física pode melhorar no desempenho da autodefesa do Policial Militar?

- Sim.
- Não.

4) Você vê correlação na atividade física com a presença policial?

- Sim.
- Não.

5) Você acha que a atividade física reduz o estresse do Policial Militar?

- Sim.

- Não.
- 6) Você acha que atividade física colabora para o controle emocional do Policial Militar?
- Sim.
 - Não.
- 7) A prática regular de atividade física para o Policial Militar colabora mais com...:
- A sua saúde mental.
 - A sua saúde física.
 - O uso da força para operações militares.
 - Defesa pessoal.
 - Saúde mental e o uso da força.
- 8) Você acha que pratica de atividades físicas influenciam na saúde mental do PM?
- Sim.
 - Não.
- 9) Como você identifica que a atividade física melhora na aptidão física para a rotina do Policial Militar?
- 10) Sobre a atividade física relacionada à saúde mental, você acha que em situações de alto estresse na rotina do PM, a prática regular de atividades física ajuda? Se sim, como?