



POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DE GOIÁS  
COMANDO DA ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR  
DIRETORIA DE ENSINO E PESQUISA  
ESPECIALIZAÇÃO – MBA EM GESTÃO DE POLÍCIA OSTENSIVA



ANDRIELLY CARMO SOUZA NASCIMENTO

**IMPACTOS DO TREINAMENTO FÍSICO MILITAR (TFM) NA MANUTENÇÃO DA  
SAÚDE DO POLICIAL MILITAR**

GOIÂNIA-GO

2025

ANDRIELLY CARMO SOUZA NASCIMENTO

**IMPACTOS DO TREINAMENTO FÍSICO MILITAR (TFM) NA MANUTENÇÃO DA  
SAÚDE DO POLICIAL MILITAR**

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. Araceli de Souza Martins.

GOIÂNIA-GO

2025

# IMPACTOS DO TREINAMENTO FÍSICO MILITAR (TFM) NA MANUTENÇÃO DA SAÚDE DO POLICIAL MILITAR

## IMPACTS OF MILITARY PHYSICAL TRAINING (MPT) ON THE HEALTH MAINTENANCE OF MILITARY POLICE OFFICERS

Andrielly Carmo Souza Nascimento<sup>1</sup>  
Araceli de Souza Martins<sup>2</sup>

### Resumo

O treinamento físico é uma prática necessária em diversas instituições, incluindo a Polícia Militar, onde a exigência física e psicológica é constante. Este estudo analisou os impactos do Treinamento Físico Militar (TFM) na manutenção da saúde dos policiais militares da ativa da PMGO, considerando os aspectos físicos e mentais envolvidos. A pesquisa, de natureza quantitativa e descritiva, empregou um questionário estruturado administrado a policiais de diferentes patentes e unidades, coletando dados sobre frequência, tipo de atividade, percepções e desafios relacionados ao TFM. Os resultados indicaram que a maioria dos respondentes pratica o TFM de forma regular e reconhece benefícios para o condicionamento físico e a saúde mental. No entanto, foram identificadas fragilidades como a padronização dos treinos, a ocorrência de lesões e a ausência de adaptações individuais. A partir da análise SWOT, propuseram-se quatro eixos de melhoria: personalização dos treinos, acompanhamento técnico, diversificação das atividades e integração do TFM à gestão de pessoas. Conclui-se que, embora o TFM seja valorizado pela tropa, sua qualificação pode potencializar ainda mais seus efeitos sobre a saúde e o desempenho funcional dos policiais militares.

**Palavras-chave:** Treinamento Físico Militar; Saúde Ocupacional; Polícia Militar; Condicionamento; Gestão de Pessoas.

### Abstract

Physical training is a necessary practice in several institutions, including the Military Police, where physical and psychological demands are constant. This study analyzed the impacts of Military Physical Training (MPT) on the health maintenance of active military police officers from PMGO, considering both physical and mental aspects. The research, with a quantitative and descriptive approach, employed a structured questionnaire administered to officers of various ranks and units, collecting data on frequency, type of activity, perceptions, and challenges related to MPT. The results indicated that most respondents train regularly and recognized benefits to both physical conditioning and mental health. However, weaknesses such as standardized routines, injuries, and lack of individual adaptations were also identified. Based on the SWOT analysis, four improvement axes were proposed: training personalization, technical supervision, methodological diversification, and integration of MPT into personnel management. It is concluded that, although MPT is valued by the troops, improving its structure could enhance its effects on health and operational performance of military police officers.

---

<sup>1</sup>Aluno do Curso de Formação de Oficiais – 48ª Turma de 2025, Especialização – MBA em Gestão de Polícia Ostensiva do Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás. E-mail: andriellecarmo8@gmail.com. Telefone: (62) 99886-4989.

<sup>2</sup> Professora do MBA em Gestão da Polícia Ostensiva do Comando da Academia de Polícia Militar. Graduada em Psicologia pelo Centro Universitário Alfredo Nasser (UNIFAN). Email: aracelipmgo@gmail.com . Telefone: (62)98217-1543.

**Keywords:** Military Physical Training; Occupational Health; Military Police; Conditioning; Personnel Management.

## 1 INTRODUÇÃO

A atividade policial exige múltiplas habilidades que vão além do domínio técnico-operacional, envolvendo também uma preparação física compatível com as exigências da profissão. Diante da natureza imprevisível e intensa das ocorrências enfrentadas no cotidiano da segurança pública, é fundamental que os policiais estejam fisicamente aptos para responder com prontidão, força e resistência. Nesse cenário, o bom condicionamento físico se torna essencial para o desempenho seguro e eficiente da função.

O Treinamento Físico Militar (TFM) é uma atividade habitual no cotidiano das organizações policiais, essencial para a preparação operacional preventiva. O objetivo principal é desenvolver e sustentar a capacidade física dos profissionais, fortalecendo competências como disciplina, resistência física e emocional, e eficiência operacional. A regularidade dessa prática exerce influência direta na saúde geral dos policiais, refletindo positivamente também no desempenho durante ações em campo.

Contudo, é fundamental considerar o treinamento não apenas pelo seu impacto físico imediato, mas também pelo benefício indireto que proporciona à saúde mental e prevenção de doenças relacionadas ao trabalho policial. Ao analisar esses aspectos, observa-se que muitos policiais reconhecem o treinamento como uma forma eficaz de proteção da saúde integral, desde que adaptado às suas necessidades e capacidades individuais.

Este trabalho dedicou-se à compreensão profunda das percepções dos policiais da PMGO sobre o TFM, investigando seus impactos em nível pessoal e profissional. A partir dessas percepções, foi possível levantar evidências concretas para sugerir melhorias metodológicas no treinamento, buscando soluções práticas e adaptadas ao contexto operacional, visando aumentar sua aceitação e eficácia junto aos policiais militares.

A expectativa é que, com base nos dados analisados, a instituição possa elaborar estratégias que promovam a valorização profissional e a melhoria da saúde no âmbito militar. Dessa forma, este estudo tem como objetivo responder à seguinte pergunta de pesquisa: quais são os impactos do Treinamento Físico Militar (TFM) na saúde dos policiais da Polícia Militar de Goiás?

O objetivo geral é investigar como o TFM influencia a saúde dos policiais, tanto nos aspectos físicos quanto emocionais. Para isso, foram definidos três objetivos específicos:

verificar a frequência e o tipo de atividades realizadas no TFM; compreender como os policiais avaliam seus efeitos e dificuldades; e propor sugestões de melhorias com base nas informações obtidas.

O estudo adotou uma metodologia quantitativa com características descritivas, empregando um questionário estruturado distribuído de forma online aos policiais em serviço ativo. Os dados obtidos foram sistematizados e interpretados com auxílio de ferramentas estatísticas básicas, possibilitando identificar tendências claras e formular sugestões embasadas em informações concretas, coletadas diretamente junto aos próprios policiais.

O trabalho foi estruturado em cinco partes principais: inicialmente, uma introdução contextualiza o tema; seguida por um referencial teórico robusto, abordando especialmente dois tópicos centrais, o TFM como recurso fundamental para promoção da saúde policial e sua integração efetiva nas práticas de gestão de pessoas da instituição. Posteriormente, é apresentada a metodologia utilizada, detalhando-se o processo de aplicação do questionário e as técnicas empregadas para análise dos resultados. Em seguida, ocorre a apresentação dos dados coletados e sua discussão crítica. A seção final, que é a Conclusão, agrega os achados mais relevantes e propõe medidas concretas visando o aprimoramento das ações institucionais.

## **2 REVISÃO TEÓRICA**

### **2.1 O TREINAMENTO FÍSICO MILITAR NA MANUTENÇÃO DA SAÚDE OPERACIONAL**

O Treinamento Físico Militar (TFM) consolidou-se como uma estratégia essencial para preparar o corpo policial militar diante dos desafios físicos intensos impostos pela rotina operacional. Conforme discutido por Godinho et al. (2023), os ganhos fisiológicos do treinamento já são perceptíveis desde as primeiras sessões, gerando resultados expressivos na capacidade física imediata. Contudo, é importante ressaltar, com base nas reflexões de Rodrigues et al. (2020), que os benefícios do TFM ultrapassam a mera questão física, impactando positivamente o desenvolvimento de habilidades técnicas e a capacidade psicológica dos profissionais.

A partir dessa perspectiva, enfatiza-se que o TFM, quando implementado com metodologias adequadas e planejamento criterioso, promove habilidades específicas essenciais às exigências operacionais. De acordo com Rodrigues (2024), a implementação estruturada dos

treinamentos proporciona ganhos em coordenação, força e equilíbrio corporal, possibilitando melhor controle dos movimentos durante o exercício profissional. Machado Filho (2022) também destaca que essa metodologia flexível permite adaptações necessárias frente às características físicas e funcionais individuais, contribuindo para a prevenção de incidentes físicos e lesões recorrentes.

A relação entre a regularidade dos treinos e o desempenho físico dos profissionais é confirmada em estudos recentes. Observa-se, por exemplo, nas pesquisas de Paulo e Cruz (2025), a existência de uma forte associação entre a frequência da prática de testes físicos, como o TAF (Teste de Aptidão Física), e o fortalecimento físico geral do efetivo policial. Além disso, Rodrigues et al. (2020) apontam que uma rotina regular de TFM pode influenciar diretamente os índices de afastamento por questões médicas, favorecendo a manutenção da saúde e reduzindo despesas institucionais relacionadas à saúde ocupacional.

Em experiências práticas relatadas por Hahn e Júnior (2025), evidencia-se a eficácia do TFM quando integrado aos expedientes operacionais reais. A título de exemplo, menciona-se a situação vivenciada na tropa da Radiopatrulha Auto (RPA), onde o TFM tornou-se parte indissociável do cotidiano operacional, resultando em uma melhoria significativa na condição física e no bem-estar geral dos policiais. Esse tipo de organização promove, além da preparação física adequada, uma adaptação funcional eficiente à rotina profissional, favorecendo maior adesão dos participantes.

Ressalta-se que não basta apenas executar o treinamento; torna-se imprescindível refletir sobre a qualidade e os métodos aplicados. Rodrigues (2024) sugere que os bons resultados derivam de um TFM metodologicamente estruturado, com objetivos claros e treinamentos supervisionados. Complementando, Gabriela Rodrigues et al. (2020) salientam que o êxito do treinamento também depende fortemente da capacidade técnica dos profissionais responsáveis por sua execução.

Destaca-se a importância de o TFM ser reconhecido institucionalmente como um instrumento de valorização pessoal e não apenas como uma obrigação burocrática. De acordo com Godinho *et al.* (2023), esse reconhecimento contribui significativamente para o fortalecimento do autoconceito profissional e da confiança nas competências necessárias ao serviço operacional. Hahn e Júnior (2025) reforçam essa ideia, ressaltando que o reconhecimento do papel do treinamento físico por parte da instituição gera um clima motivacional positivo, impactando diretamente no desempenho dos policiais.

Outro aspecto relevante é o caráter motivacional dos bons resultados gerados pelo treinamento físico adequado, conforme evidenciado por Machado Filho (2022). Ao promover

melhorias contínuas e estimular o aperfeiçoamento, o TFM fortalece o espírito de equipe e o engajamento pessoal dos profissionais envolvidos. Gabriela Rodrigues *et al.* (2020) reiteram que, ao gerar resultados mensuráveis ao longo do tempo, o treinamento também se torna uma ferramenta valiosa de acompanhamento e valorização institucional.

Com base nas evidências apresentadas por Rodrigues (2024), recomenda-se a adoção de estratégias individualizadas no treinamento. A abordagem personalizada dos exercícios e a implementação de rotinas baseadas em evidências científicas demonstram potencial para transformar o TFM em um recurso institucional robusto, capaz de fornecer indicadores claros e contínuos do desempenho físico e operacional do efetivo.

## 2.2 GESTÃO DE PESSOAL NA SAÚDE EM CONTEXTO MILITAR: O PAPEL DO TREINAMENTO FÍSICO

A gestão de pessoas no ambiente militar vai além de tarefas burocráticas – demanda estratégias eficazes para garantir o bem-estar físico e mental dos profissionais de segurança pública. Segundo Silva e Paula (2020), a alta carga de trabalho dos policiais pode prejudicar sua saúde, elevando o risco de doenças ocupacionais. Ferreira e Nunes (2021) complementam essa ideia, afirmando que a saúde desses profissionais é um pilar fundamental para o bom funcionamento das instituições, exigindo medidas que equilibrem corpo e mente.

Dentro desse contexto, o TFM se destaca como uma ferramenta crucial, pois não só aprimora o condicionamento físico, mas também garante a prontidão operacional. Oliveira *et al.* (2025) destacam que o TFM vai além do treino convencional, impactando positivamente o bem-estar individual e coletivo. Além disso, Ferreira e Nunes (2021) ressaltam a necessidade de um planejamento técnico e contínuo para maximizar seus benefícios.

A prática regular de exercícios orientados está diretamente ligada à prevenção de problemas de saúde comuns na profissão, além de melhorar o desempenho no trabalho. Pesquisas de Câmara e Oliveira (2023) mostram que a adesão consistente ao TFM diminui significativamente os afastamentos médicos. Santos (2021) corrobora essa visão, destacando que a atividade física frequente é um fator-chave para preservar a saúde dos militares.

Para que tais benefícios sejam efetivamente alcançados, é necessário que o TFM esteja alinhado às políticas institucionais de gestão de pessoas. Conforme Ferreira e Nunes (2021), essa integração fortalece uma cultura organizacional que valoriza o servidor. Silva e Paula (2020) complementam que a falta de harmonia entre as práticas de TFM e outros setores da organização pode prejudicar tanto a saúde quanto a performance dos policiais.

Diversas experiências institucionais comprovam que o TFM desempenha papel central na proteção da saúde policial. Oliveira *et al.* (2025) relatam que a regularidade do treinamento reduz riscos físicos e aumenta a disposição dos profissionais, colaborando para sua longevidade e produtividade no serviço. Santos (2021) alerta ainda que a falta de interesse ou negligência em relação ao TFM pode resultar no abandono de práticas saudáveis e na queda do desempenho físico dos policiais.

Assim, torna-se essencial que a gestão institucional veja o TFM como uma parte integrante das políticas de valorização dos servidores. Ferreira e Nunes (2021) destacam que um treinamento bem conduzido e atento às necessidades específicas dos policiais melhora significativamente o ambiente organizacional. Câmara e Oliveira (2023) reforçam esse ponto ao destacar a importância de instrutores capacitados e métodos baseados em evidências científicas.

Outro ponto é adaptar os treinos à realidade dos policiais – considerando seu condicionamento físico e até a idade. Santos (2021) reforça que programas personalizados não só evitam lesões, como também trazem resultados melhores. Oliveira *et al.* (2025) concordam, mostrando que quando o treino é ajustado às necessidades individuais, os policiais se engajam mais.

Um fator importante nesse sentido é o apoio da liderança. Ferreira e Nunes (2021) lembram que quando os comandantes entendem de verdade os benefícios do TFM, a adesão da tropa aumenta. Silva e Paula (2020) vão além, argumentando que a participação ativa da chefia pode disseminar uma cultura positiva em torno do treinamento.

Para consolidar uma cultura organizacional voltada para a saúde e bem-estar dos servidores, são necessárias ações constantes e estruturadas. Câmara e Oliveira (2023) ressaltam a importância de garantir infraestrutura adequada, horários compatíveis com a rotina operacional e o apoio institucional contínuo para que o TFM seja efetivamente incorporado ao cotidiano dos policiais. Santos (2021) complementa, destacando que políticas eficazes de saúde só têm sucesso quando plenamente integradas ao dia a dia profissional, impactando positivamente na motivação e desempenho.

Finalmente, o planejamento do TFM deve basear-se em evidências científicas e indicadores claros, permitindo ajustes contínuos e melhorias práticas. Ferreira e Nunes (2021) recomendam a inclusão regular de ferramentas de avaliação física nas rotinas institucionais, algo também reforçado por Silva e Paula (2020), que alertam sobre a importância de utilizar dados concretos na gestão pública.

Diante dos desafios enfrentados pelas forças policiais na manutenção da saúde dos profissionais, o TFM deve ser tratado como uma política institucional permanente, e não apenas

como uma atividade esporádica. Oliveira *et al.* (2025) destacam que um treinamento físico bem estruturado pode reduzir gastos com afastamentos médicos e aumentar a eficiência operacional. Da mesma forma, Ferreira e Nunes (2021) reforçam que investir em atividades físicas é fundamental para garantir uma gestão sustentável dos recursos humanos na segurança pública.

### 3 METODOLOGIA

Este estudo adotou uma abordagem quantitativa de caráter descritivo para avaliar os impactos do Treinamento Físico Militar (TFM) na saúde dos policiais da PMGO. A escolha por esse método permitiu quantificar percepções e comportamentos através de dados estatísticos, facilitando a identificação de padrões e oportunidades de melhoria na aplicação do TFM na corporação.

A coleta de dados foi realizada através de um questionário online desenvolvido no *Google Forms*, garantindo praticidade e anonimato aos participantes. O instrumento contou com 12 questões divididas em blocos temáticos, abordando desde características sociodemográficas até avaliações sobre os efeitos do treinamento. Optamos por questões predominantemente fechadas e algumas semifechadas, seguindo a recomendação de Gil (2017) sobre a eficácia desse formato para pesquisas quantitativas, pois permite padronização na análise e comparação entre respostas.

O público-alvo foi composto exclusivamente por policiais militares ativos da PMGO, abrangendo diversas patentes e batalhões. A seleção dos participantes ocorreu por amostragem não probabilística, com divulgação do formulário através dos canais internos da corporação. Estabelecemos como critérios de inclusão: estar na ativa na PMGO, participar voluntariamente mediante TCLE digital (Termo de Consentimento Livre e Esclarecido), aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa e responder ao questionário integralmente - descartando respostas incompletas ou duplicadas.

Para análise dos dados, utilizamos o Microsoft Excel como ferramenta principal, onde realizamos estatísticas descritivas como cálculo de frequências absolutas e relativas, além de cruzamentos entre variáveis relevantes. Essa abordagem permitiu identificar correlações entre o perfil dos policiais e suas percepções sobre o TFM, bem como tendências significativas nos resultados.

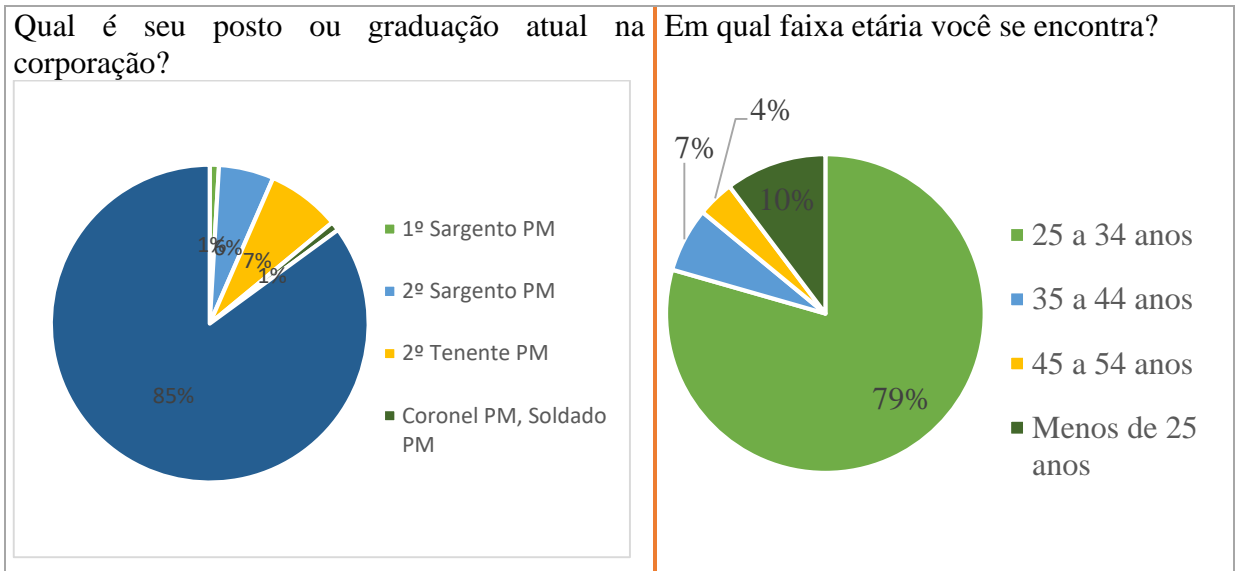
Os achados desta pesquisa servem como base para propor melhorias na implementação do TFM, considerando as particularidades dos profissionais e as demandas operacionais da

instituição. Além disso, os resultados reforçam a importância do treinamento físico como estratégia institucional para promoção da saúde, prevenção de lesões e valorização profissional na PMGO.

#### 4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A seção de resultados inicia-se com a caracterização do perfil sociodemográfico dos participantes, oferecendo um panorama relevante sobre a composição da amostra em termos de posto/graduação e faixa etária, conforme ilustrado no Gráfico 1.

**Gráfico 1-** Perfil da amostra (patente e faixa etária: n=107).



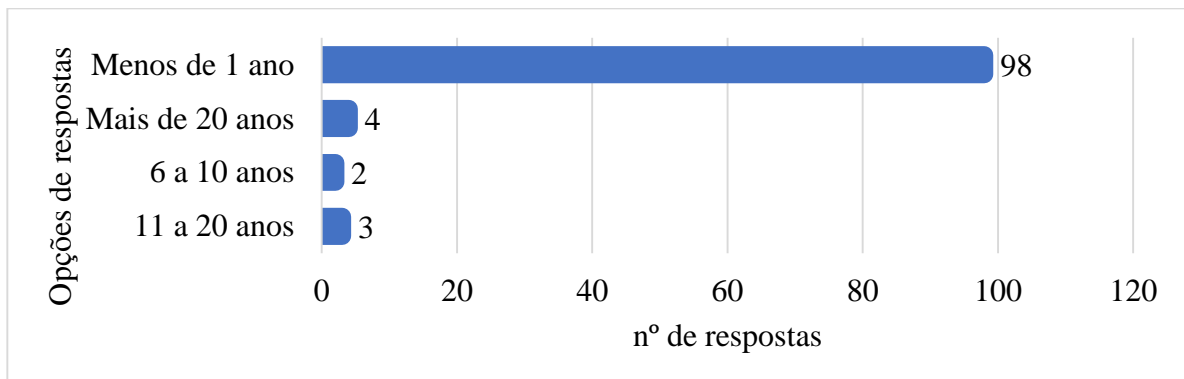
Fonte: A autora (2025).

A amostra foi predominantemente composta por soldados (91 participantes), seguidos por 2º tenentes (8) e 2º sargentos (6), com apenas um 1º sargento e um caso atípico de dupla graduação. Quanto à idade, a maioria concentrou-se entre 25-34 anos (85), seguida por menores de 25 (11), enquanto faixas acima de 35 anos tiveram menor representatividade (7 entre 35-44 e 4 entre 45-54). Esses dados indicam que os resultados refletem principalmente as percepções de policiais jovens e em estágios iniciais de carreira, o que pode influenciar sua avaliação sobre os impactos do TFM na saúde e no desempenho profissional. A prevalência de militares recém-ingressos na amostra sugere uma potencial maior adesão e engajamento com o TFM, dada a fase

inicial da carreira, o que se alinha com um maior vigor físico e receptividade a práticas regimentais sistematizadas

Uma vez descrito o perfil dos participantes, o próximo ponto da análise volta-se ao tempo de serviço dos respondentes na Polícia Militar de Goiás, conforme demonstrado no Gráfico 2 que mostra o tempo de atuação na corporação.

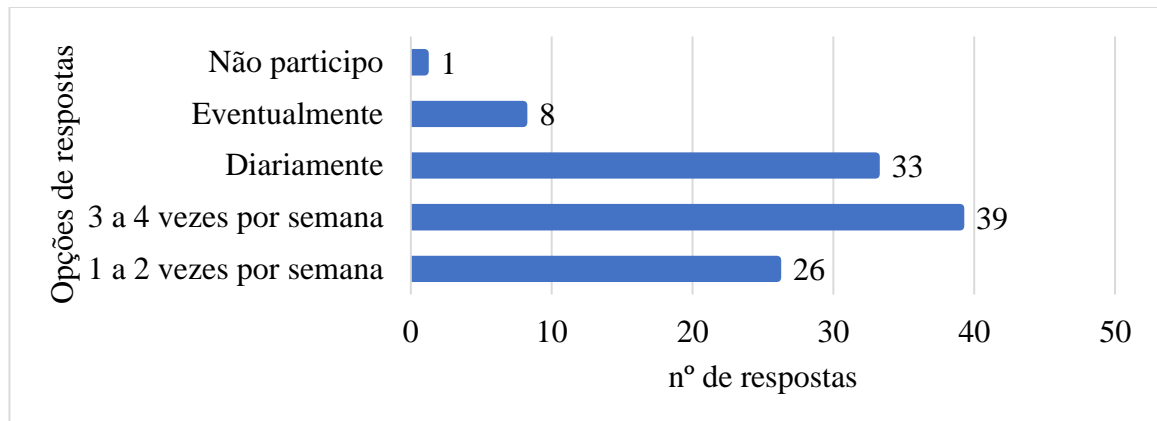
**Gráfico 2** - Tempo de Atuação dos Respondentes na Polícia Militar de Goiás: n=107).



Fonte: A autora (2025).

Os dados revelam uma forte concentração de policiais com menos de 1 ano de efetivo serviço, totalizando 98 participantes. Em contraste, apenas 9 policiais possuem mais de 5 anos de atuação, sendo 3 com 11 a 20 anos, 2 com 6 a 10 anos e 4 com mais de 20 anos. Esse recorte confirma a prevalência de militares iniciando suas carreiras, o que reforça a tendência observada no perfil etário e de graduação. Tal predominância de novatos pode impactar positivamente a adesão e o engajamento com o Treinamento Físico Militar (TFM), visto que os policiais recém-ingressos costumam apresentar maior vigor físico e receptividade a práticas regimentais sistematizadas. Isso, no entanto, também levanta questões sobre como o TFM se adapta às necessidades de policiais com mais tempo de serviço, que podem apresentar diferentes demandas físicas e de saúde.

Indo para o Gráfico 3, buscou-se compreender a frequência com que os policiais militares da amostra participam do Treinamento Físico Militar (TFM), permitindo avaliar o nível de adesão à prática no cotidiano da corporação.

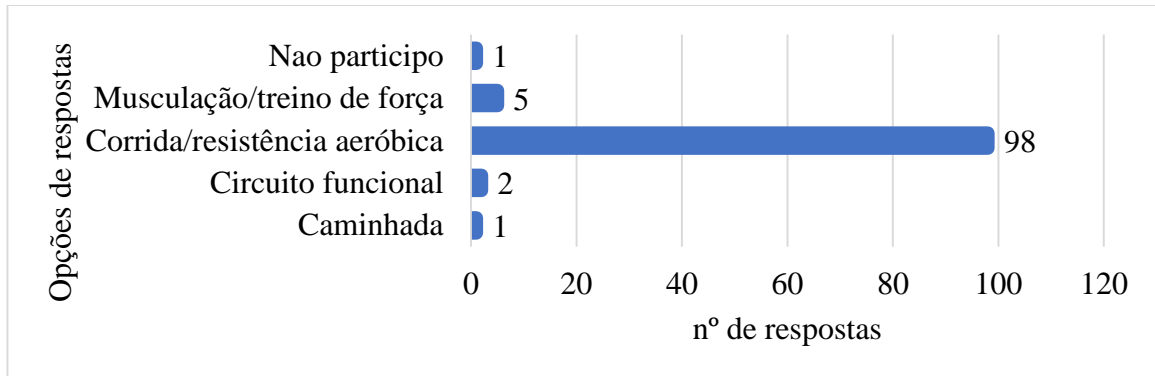
**Gráfico 3** – Frequência de Participação no Treinamento Físico Militar: n=107.

Fonte: A autora (2025).

A pesquisa revelou que a maioria dos policiais mantém uma rotina consistente de TFM: 39 realizam o treinamento 3-4 vezes por semana e 33 praticam diariamente, enquanto 26 o fazem 1-2 vezes semanais. Apenas 8 participantes relataram prática eventual e 1 declarou não participar, demonstrando engajamento geral, mas com variações de frequência. Esses achados corroboram estudos como os de Godinho et al. (2023) e Paulo e Cruz (2025), que associam a prática regular a melhor condicionamento físico, redução de afastamentos e maior prontidão operacional.

A expressiva adesão diária pode refletir a valorização individual do preparo físico como fator de desempenho profissional, conforme destacado por Hahn e Júnior (2025). Contudo, os casos de baixa frequência indicam a necessidade de estratégias institucionais mais flexíveis, adaptadas às diferentes realidades e estágios da carreira policial. A motivação para essa alta adesão diária e semanal, especialmente entre os novatos, sugere que o reconhecimento dos benefícios pessoais e profissionais do TFM é um forte catalisador para a prática contínua, um aspecto que a PMGO pode capitalizar para fortalecer ainda mais seus programas

O estudo também analisou as atividades físicas mais comuns no TFM (Gráfico 4), verificando seu alinhamento com as demandas operacionais e as diversas habilidades exigidas no serviço policial. Essa análise permite avaliar a adequação dos exercícios às reais necessidades dos profissionais.

**Gráfico 4** – Tipo de Atividade Predominante no Treinamento Físico Militar (TFM) (n=107).

Fonte: A autora (2025).

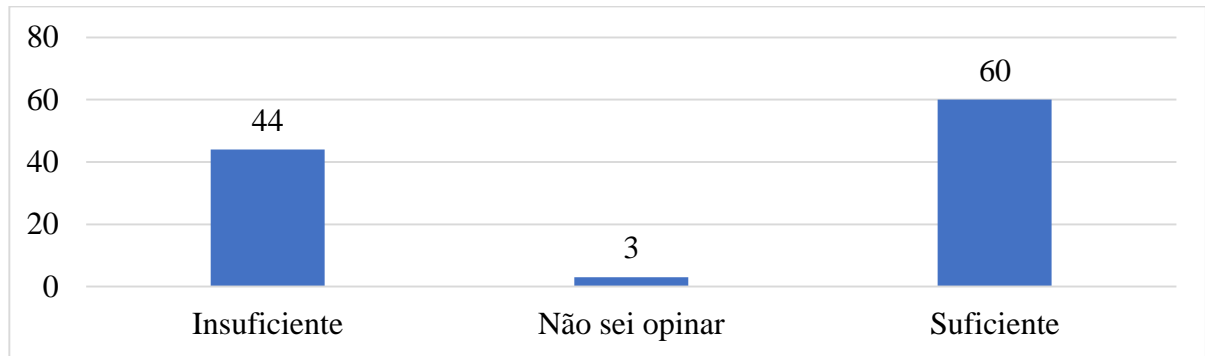
Os dados revelam que a corrida é a atividade mais frequente no TFM, seguindo a tradição militar de priorizar o condicionamento aeróbico para situações de esforço prolongado (Rodrigues, 2024). Entretanto, outras modalidades como musculação, circuitos funcionais e caminhada aparecem com menor expressividade, sugerindo espaço para diversificação.

Especialistas como Godinho *et al.* (2023) alertam que a ênfase excessiva em exercícios aeróbicos, em detrimento de treinos de força e coordenação, pode limitar o desenvolvimento integral das capacidades físicas necessárias à atividade policial. Uma abordagem mais equilibrada poderia melhorar tanto o desempenho quanto a prevenção de lesões, além de potencializar o engajamento dos profissionais no programa de treinamento.

A inclusão de atividades como musculação e circuitos funcionais, por exemplo, pode desenvolver a força muscular e a coordenação motora, habilidades cruciais para ações de contenção, perseguição e manuseio de equipamentos, conforme sugerido por Machado Filho (2022).

Dando continuidade à análise, o estudo procurou investigar a percepção dos policiais militares sobre a efetividade do TFM quanto à manutenção do condicionamento físico, cujo os achados estão descritos no Gráfico 5. Essa dimensão permite para compreender se a prática atual atende às expectativas dos participantes e se está promovendo, de fato, os resultados esperados no preparo físico para o exercício da função policial.

**Gráfico 5** – Percepção dos Policiais sobre a Suficiência do TFM para Manutenção do Condicionamento Físico (n=107).



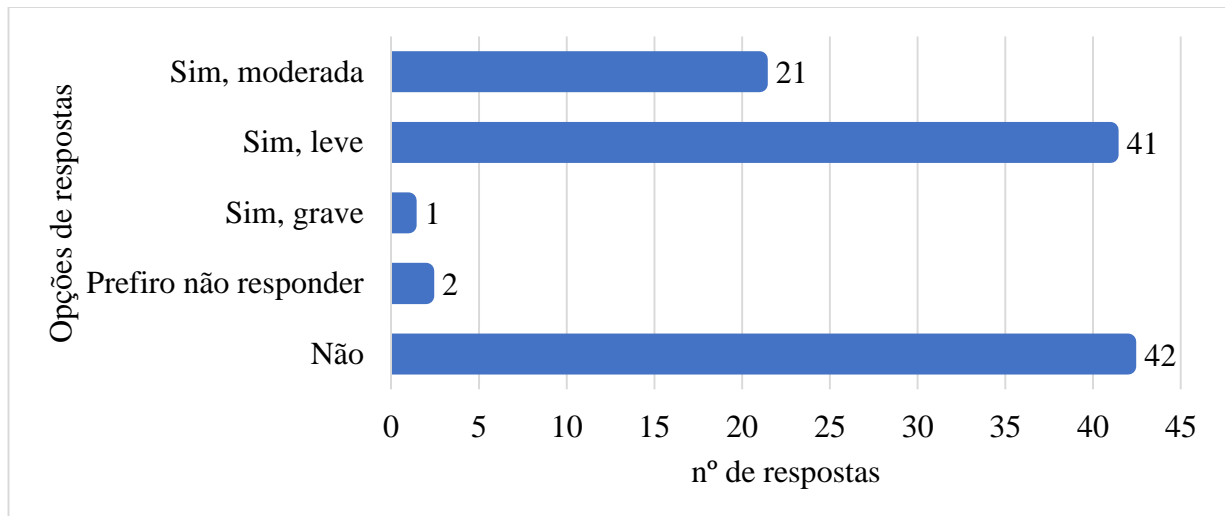
Fonte: A autora (2025).

Os dados evidenciam uma divisão de percepções entre os participantes: 60 policiais consideram o TFM suficiente, enquanto 44 o classificam como insuficiente e 3 preferiram não opinar. Esse resultado revela uma avaliação positiva da maioria, mas também destaca uma parcela significativa de insatisfação, o que aponta para possíveis falhas na metodologia, intensidade ou personalização do treinamento.

De acordo com Gabriela Rodrigues *et al.* (2020), a ausência de acompanhamento técnico e a padronização excessiva podem reduzir a efetividade do TFM, principalmente quando não há adaptação às condições individuais. A insatisfação de uma parte significativa dos policiais reforça a necessidade de uma análise mais profunda sobre os fatores que levam a essa percepção de insuficiência, o que pode incluir a falta de desafio, monotonia ou inadequação aos objetivos profissionais individuais.

Por outro lado, o reconhecimento do TFM como suficiente por parte de mais da metade dos participantes pode estar relacionado à sua regularidade e à ênfase em práticas aeróbicas já observadas anteriormente. Godinho *et al.* (2023) destacam que a consistência no treinamento, mesmo com atividades simples, é capaz de manter um nível mínimo de condicionamento físico. No entanto, os dados também sugerem a importância de aprimorar a estrutura do TFM, diversificando atividades e promovendo avaliações periódicas que possibilitem ajustes individuais, como defendido por Rodrigues (2024).

Já no Gráfico 6, buscou-se avaliar a ocorrência de lesões decorrentes da prática do Treinamento Físico Militar (TFM), com o intuito de identificar possíveis riscos associados à sua execução. Compreender o impacto do treinamento sobre a integridade física dos policiais permite refletir sobre a necessidade de ajustes metodológicos e de medidas preventivas que garantam a segurança e a continuidade saudável das atividades físicas no ambiente militar.

**Gráfico 6** – Ocorrência de Lesões Relacionadas ao Treinamento Físico Militar (TFM) (n=107).

Fonte: A autora (2025).

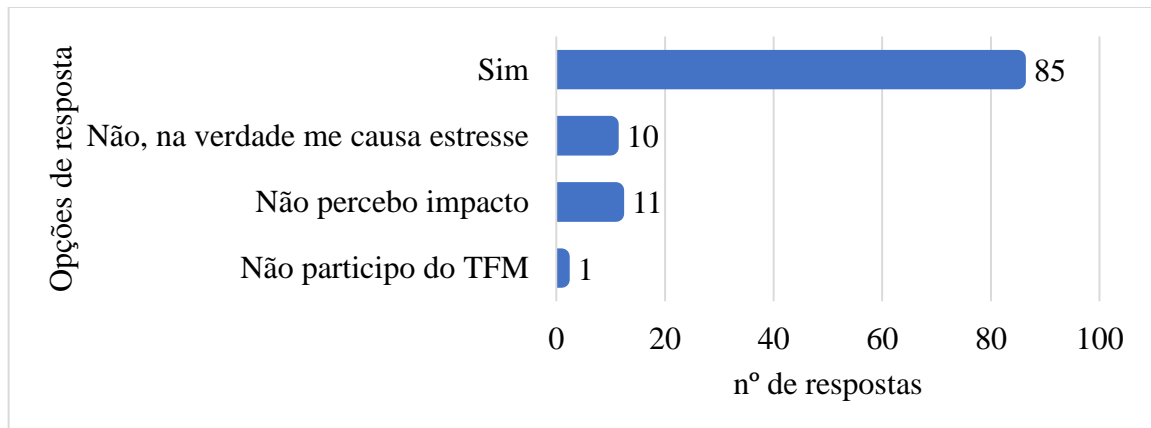
Os resultados apontam que 42 policiais afirmaram nunca ter sofrido lesões relacionadas ao TFM, enquanto 41 relataram lesões leves, 21 moderadas e 1 caso de lesão grave. Dois participantes optaram por não responder. Esses dados indicam que, embora a maioria não tenha sofrido lesões graves, há uma incidência considerável de quadros leves e moderados, o que pode sinalizar falhas na condução ou monitoramento das atividades.

Conforme apontam Câmara e Oliveira (2023), a ausência de acompanhamento técnico e de avaliações físicas periódicas aumenta o risco de sobrecarga e lesões em treinamentos padronizados. A prevenção de lesões não é apenas uma questão de saúde do policial, mas também um fator de economicidade para a instituição, uma vez que afastamentos por lesões geram custos e reduzem o efetivo operacional.

Além disso, Santos (2021) enfatiza que programas físicos sem personalização tendem a ignorar limitações individuais, o que pode levar à repetição de movimentos inadequados ou à imposição de cargas incompatíveis com a condição dos participantes. A significativa ocorrência de lesões leves neste estudo reforça a necessidade de revisão das práticas adotadas no TFM, com maior atenção à individualização dos treinos, ao uso de protocolos baseados em evidências e à presença constante de profissionais qualificados na orientação das atividades.

Também foi analisado neste estudo o impacto percebido do Treinamento Físico Militar (TFM) na saúde mental dos policiais militares. Considerar essa dimensão é essencial, uma vez que o bem-estar psicológico influencia diretamente a capacidade de atuação em contextos de estresse, comuns na rotina operacional. O Gráfico 7 apresenta os resultados relacionados à percepção dos respondentes sobre os efeitos do TFM em sua saúde mental.

**Gráfico 7 - Percepção dos Policiais sobre os Efeitos do TFM na Saúde Mental (n=107).**



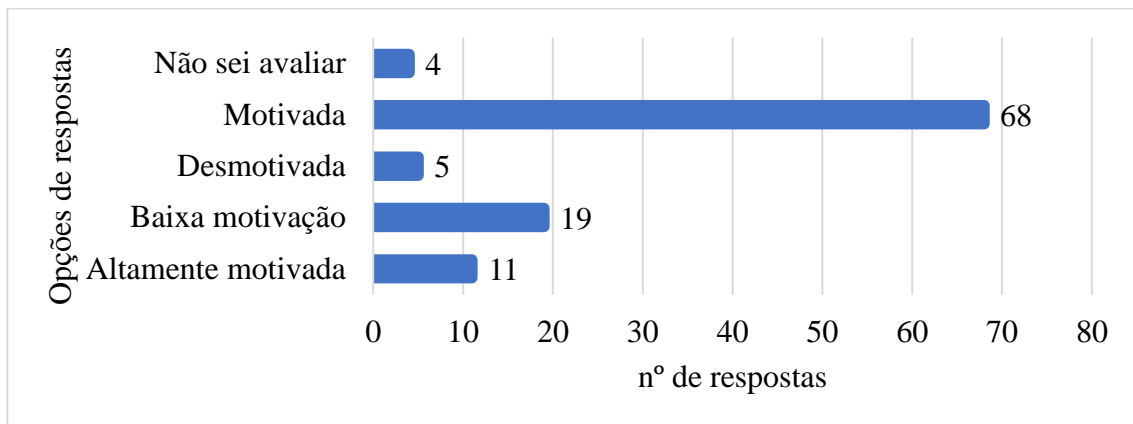
Fonte: A autora (2025).

A maioria expressiva dos participantes (85) afirmou que o TFM contribui positivamente para a manutenção de sua saúde mental. Em contrapartida, 11 policiais não percebem impacto, 10 relataram que o TFM causa estresse e 1 declarou não participar do treinamento. Esses dados indicam que, embora o treinamento físico seja amplamente reconhecido como um fator de promoção do equilíbrio emocional, também pode representar uma fonte de tensão para parte do efetivo. A percepção de estresse em uma parcela dos policiais sugere que o TFM, em alguns casos, pode estar contribuindo para o desgaste psicológico em vez de mitigá-lo, o que demanda uma reavaliação das práticas de aplicação e do suporte psicológico disponível.

Ferreira e Nunes (2021) destacam que a prática regular de atividades físicas organizadas tem impacto direto na redução de sintomas de ansiedade e estresse, fortalecendo a estabilidade emocional do profissional da segurança pública. No entanto, como alertam Silva e Paula (2020), quando o treinamento é imposto de forma excessivamente rígida ou desconectada das condições reais dos policiais, ele pode se tornar um fator adicional de pressão. Assim, os resultados reforçam a importância de adotar uma abordagem mais humanizada na gestão do TFM, que leve em conta tanto os benefícios físicos quanto os aspectos emocionais do preparo policial.

A penúltima questão do estudo, cujos dados estão apresentados no Gráfico 8, traz a percepção dos respondentes sobre o nível de motivação da tropa para participar do TFM. Essa dimensão é relevante, pois a motivação coletiva influencia diretamente a adesão às atividades físicas, o engajamento institucional e o desempenho operacional. Compreender como os próprios policiais avaliam o interesse dos colegas permite identificar possíveis barreiras ou facilitadores que impactam a eficácia do TFM no contexto organizacional.

**Gráfico 8** – Percepção dos Policiais sobre o Nível de Motivação da Tropa para o TFM (n=107).



Fonte: A autora (2025).

De acordo com os resultados, a maioria dos respondentes avalia a tropa como motivada (68), enquanto 11 consideram-na altamente motivada. Em contrapartida, 19 apontam baixa motivação, 5 percebem desmotivação e 4 disseram não saber avaliar. Esses dados revelam um cenário predominantemente positivo, embora haja uma parcela expressiva de policiais que identificam um envolvimento limitado ou ausente por parte de seus colegas. Essa ambiguidade pode estar relacionada à forma como o TFM é conduzido, à sobrecarga de funções ou à falta de estímulos institucionais.

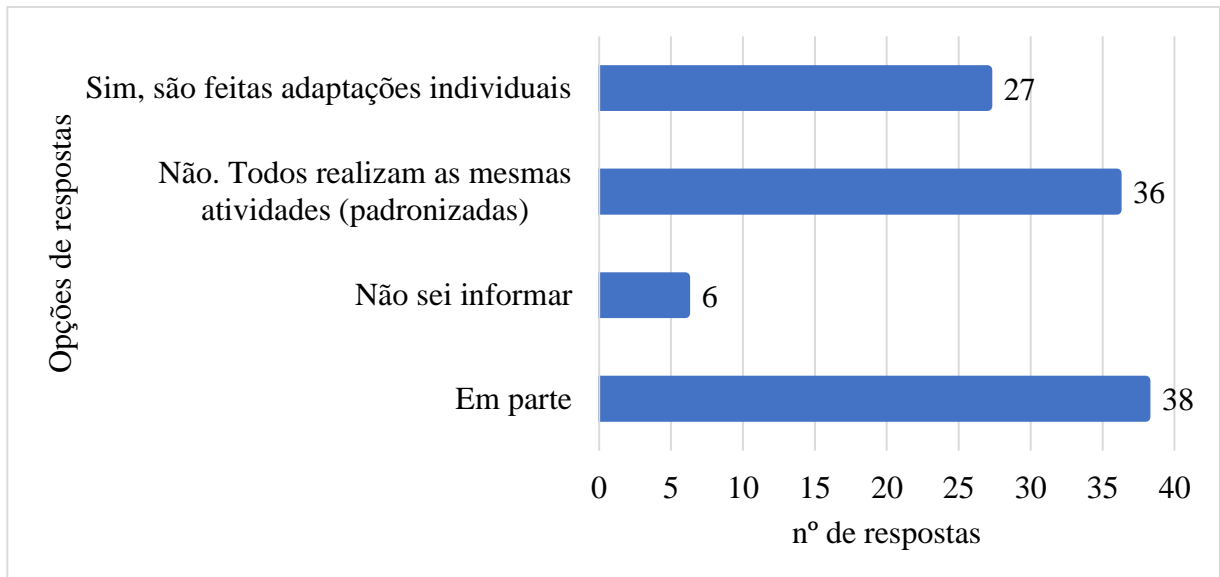
A baixa motivação em uma parte do efetivo pode comprometer não apenas a adesão ao TFM, mas também a cultura organizacional de bem-estar, reforçando a importância de estratégias que engajem todos os membros da tropa, independentemente do tempo de serviço ou patente

Nesse sentido, Oliveira *et al.* (2025) reforçam que a motivação para práticas físicas no ambiente militar está diretamente ligada ao reconhecimento institucional, às condições oferecidas e à valorização do servidor. Já Santos (2021) destaca que treinamentos padronizados e pouco atrativos tendem a gerar desinteresse, especialmente quando não há diálogo entre gestores e efetivo. Dessa forma, os dados do Gráfico 8 sugerem que, embora o TFM seja bem aceito por muitos, há espaço para ações de fortalecimento da cultura motivacional, como a introdução de novas metodologias, premiações por desempenho ou maior flexibilização de horários, contribuindo para o engajamento sustentável da tropa.

Na última pergunta, onde os resultados estão apresentados no Gráfico 9, buscou-se compreender se o Treinamento Físico Militar (TFM) aplicado nos batalhões leva em consideração a idade ou a condição física individual dos policiais. Essa questão é essencial para

avaliar o grau de personalização do treinamento, fator determinante para a segurança, eficácia e aderência às atividades, especialmente em um efetivo com perfis físicos e funcionais diversos.

**Gráfico 9** – Percepção sobre a Adaptação do TFM à Idade ou Condição Física dos Policiais (n=107).



Fonte: A autora (2025).

Os dados indicam que 38 participantes consideram que o TFM é adaptado apenas parcialmente, enquanto 36 relataram que todos executam o mesmo tipo de treino, sem variação conforme características individuais. Em contrapartida, 27 responderam que há adaptações específicas e 6 afirmaram não saber avaliar esse aspecto. Tais resultados indicam que, embora existam tentativas de individualização, ainda prevalece um modelo uniforme nas unidades, o que pode comprometer a motivação e o bem-estar dos policiais. A ausência de personalização é um dos maiores desafios identificados, pois pode levar a sobrecarga de alguns e subutilização de outros, comprometendo a saúde a longo prazo e a eficácia geral do programa.

Santos (2021) explica que treinamentos que desconsideram particularidades físicas ou funcionais tendem a aumentar a incidência de lesões e a reduzir o engajamento, principalmente entre os profissionais com maior tempo de serviço ou limitações corporais. Nessa linha, Câmara e Oliveira (2023) afirmam que a efetividade do TFM está diretamente relacionada à sua capacidade de ser ajustado de forma progressiva, levando em conta o momento profissional e as condições físicas de cada militar. Assim, os dados apresentados no Gráfico 9 evidenciam a necessidade de políticas que priorizem avaliações contínuas e programas adequados às características do efetivo, promovendo mais segurança e equidade na prática.

Considerando os achados obtidos com a aplicação do questionário aos policiais militares da ativa da PMGO, elaborou-se uma matriz SWOT (Quadro 1) com o objetivo de estruturar, de maneira estratégica, os elementos positivos e negativos do modelo atual do TFM, além de mapear os desafios e possibilidades relacionados à sua implementação no contexto organizacional.

**Quadro 1** – Matriz SWOT aplicada ao Treinamento Físico Militar (TFM) na PMGO.

FORÇAS (S)	FRAQUEZAS (W)
<ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Alta frequência de prática (72% realizam TFM <math>\geq</math>3x por semana)</li> <li>✚ Predomínio de atividades aeróbicas funcionais (corrida)</li> <li>✚ Reconhecimento do impacto positivo na saúde mental (85 policiais)</li> <li>✚ Boa motivação percebida da tropa (79 consideram a tropa motivada ou altamente motivada)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Pouca adaptação do TFM à idade/condição física (somente 27 reconhecem adaptações)</li> <li>✚ Presença de lesões (63 relataram lesões leves a moderadas)</li> <li>✚ Percepção dividida quanto à suficiência do TFM para manter o condicionamento</li> <li>✚ Modelo de treinamento ainda padronizado e pouco diversificado</li> </ul>
OPORTUNIDADES (O)	AMEAÇAS (T)
<ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Potencial para uso do TFM como política contínua de valorização e saúde</li> <li>✚ Uso de avaliações físicas periódicas e programas personalizados</li> <li>✚ Integração com gestão de pessoas e promoção de saúde ocupacional</li> <li>✚ Modernização com uso de circuitos funcionais, treinos adaptativos e apoio tecnológico</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Desmotivação percebida por parte de alguns membros (24 percebem baixa ou nenhuma motivação)</li> <li>✚ TFM mal planejado pode ser causa de estresse (10 relataram esse impacto)</li> <li>✚ Falta de orientação técnica qualificada pode gerar ineficiência ou risco</li> <li>✚ Sobrecarga funcional e rotina operacional podem competir com o tempo disponível para o TFM</li> </ul>

Fonte: A autora (2025).

A partir da análise da matriz SWOT elaborada com base nos dados coletados, torna-se viável compreender os fatores centrais que impactam diretamente a qualidade e a funcionalidade do TFM no contexto da Polícia Militar de Goiás. Entre as forças, destacam-se a alta frequência de participação dos policiais no TFM e a predominância de atividades aeróbicas, como a corrida, que contribuem para o condicionamento físico exigido na atuação policial. Além disso, a maioria dos respondentes reconhece efeitos positivos do treinamento na saúde mental, e a percepção geral sobre a motivação da tropa é amplamente favorável, indicando um ambiente institucional propício à manutenção dessa prática.

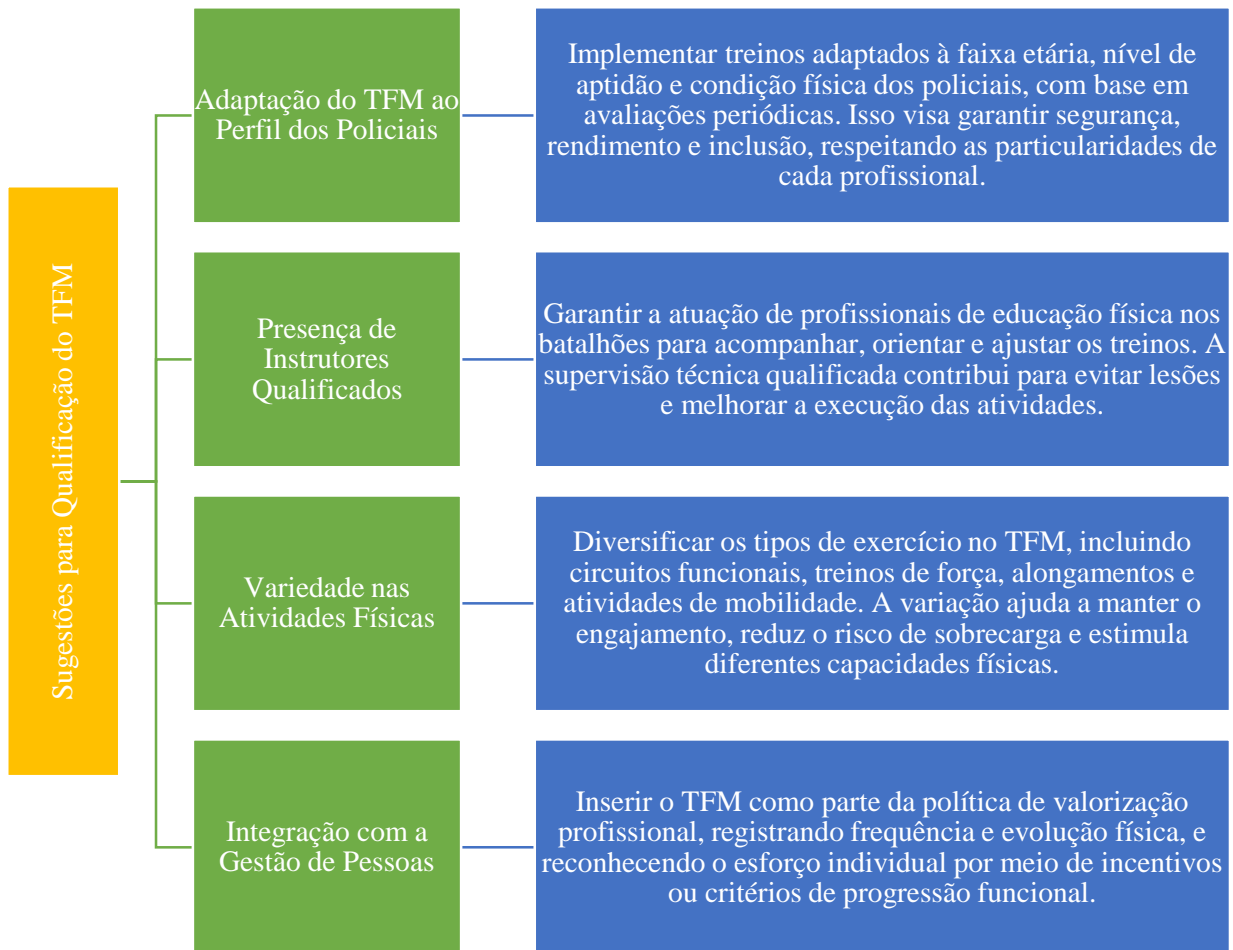
No entanto, a análise também evidencia fragilidades importantes. A padronização do treinamento, sem ajustes para idade ou condição física, aparece como uma das principais

limitações. A ocorrência significativa de lesões e a percepção de que o TFM é insuficiente para manter o condicionamento físico sugerem a necessidade de revisão na metodologia adotada. A ausência de adaptações individuais e a falta de acompanhamento técnico contribuem para um modelo que nem sempre responde às demandas reais dos profissionais.

Apesar dessas limitações, existem oportunidades estratégicas para qualificar o TFM como política institucional de promoção da saúde e valorização profissional. A incorporação de avaliações físicas periódicas, treinamentos personalizados, tecnologias de monitoramento e metodologias mais atrativas, como circuitos funcionais e treinos adaptativos, podem ampliar a eficácia do programa. A motivação identificada na tropa e o perfil jovem da maioria dos participantes favorecem a aceitação de inovações nesse campo.

De modo geral, as ameaças identificadas, como a desmotivação de parte da tropa, o estresse gerado por práticas inadequadas e a ausência de orientação especializada, podem comprometer a eficácia do Treinamento Físico Militar (TFM). Sem o devido planejamento, esses fatores tornam o TFM vulnerável à percepção de mera obrigação formal e dificultam a sustentabilidade de uma cultura de saúde e bem-estar na corporação. Diante disso, propõe-se a reformulação do modelo atual, com foco na personalização dos treinos, qualificação técnica, diversificação metodológica e integração à gestão de pessoas, medidas que respondem diretamente aos desafios identificados na pesquisa e na matriz SWOT. Essas propostas estão organizadas na Figura 1, que resume os principais eixos de melhoria sugeridos.

**Figura 1** – Eixos propostos para qualificação do Treinamento Físico Militar (TFM) na PMGO.



Fonte: A autora (2025).

A primeira melhoria proposta é a adaptação do TFM às características individuais dos policiais. Considerando a diversidade de perfis físicos dentro da corporação, é essencial que o treinamento respeite diferenças como idade, limitações físicas ou fases distintas da carreira. A personalização dos treinos, com base em avaliações periódicas, contribuirá para a segurança dos praticantes, reduzindo o risco de lesões e aumentando a sensação de pertencimento e acolhimento institucional.

A segunda proposta é a garantia da presença de profissionais capacitados durante a execução do TFM. A atuação de instrutores qualificados é fundamental para orientar os exercícios, corrigir posturas, ajustar cargas e garantir que o treinamento atinja seus objetivos com eficiência. Além disso, essa supervisão técnica serve como elemento preventivo, evitando práticas incorretas e a repetição de movimentos que podem levar a lesões por esforço ou sobrecarga.

A terceira medida envolve a diversificação metodológica do TFM. Atualmente, há uma predominância de atividades aeróbicas, como a corrida. Embora importantes, essas práticas podem ser complementadas com exercícios de força, circuitos funcionais e mobilidade articular. A variação nos treinos aumenta o engajamento da tropa, reduz a monotonia e permite o desenvolvimento de diferentes capacidades físicas, alinhadas às exigências da atividade policial.

Também se propõe a integração do TFM à política de gestão de pessoas da PMGO. A frequência e o desempenho no treinamento físico devem ser reconhecidos institucionalmente, não como obrigação, mas como indicador de cuidado com a saúde e comprometimento profissional. Essa valorização pode se refletir em registros funcionais, critérios de progressão ou programas de incentivo, consolidando o TFM como instrumento estratégico de saúde e valorização do policial militar.

## **5 CONCLUSÃO**

O estudo permitiu observar que, em síntese, o TFM deve deixar de ser visto apenas como obrigação por alguns e ser reconhecido como uma ferramenta essencial de promoção do bem-estar e valorização do efetivo militar por todos. Contudo, ficou evidenciado que essa prática é essencial à saúde física e mental dos profissionais de segurança pública. Por meio do diálogo com os participantes e da análise dos resultados obtidos, constatou-se que o TFM tem papel significativo, embora ainda precise evoluir para atender adequadamente às demandas específicas do efetivo da PMGO.

Os resultados também revelaram que muitos policiais percebem benefícios claros do TFM, sobretudo quanto ao preparo físico e ao cuidado com a saúde mental. Todavia, foram identificados importantes desafios, tais como a ausência de treinamentos personalizados, o elevado risco de lesões e a percepção generalizada de que há insuficiência na qualidade dos treinamentos. Nesse sentido, embora exista uma clara intenção institucional, é fundamental que o modelo atual seja aprimorado, incorporando práticas mais eficazes e adaptadas à diversidade dos profissionais.

Diante desses desafios, este trabalho propõe soluções práticas e aplicáveis, focadas especialmente na adaptação individualizada das rotinas de treinamento, na atuação qualificada de instrutores especializados, na diversificação dos métodos e na integração efetiva do TFM às políticas institucionais. O objetivo dessas sugestões é transformar o treinamento físico em uma verdadeira política institucional de saúde integral e valorização profissional. Em síntese, o TFM

deve deixar de ser visto apenas como obrigação por alguns e ser reconhecido como uma ferramenta essencial de promoção do bem-estar e valorização do efetivo militar por todos.

Para estudos futuros, sugere-se a realização de pesquisas qualitativas a fim de aprofundar as razões da desmotivação de parte da tropa e do estresse associado ao TFM, bem como estudos de intervenção para testar a eficácia das propostas de melhoria apresentadas neste trabalho.

## REFERÊNCIAS

CÂMARA, Lorraine Malafaia da Conceição; OLIVEIRA, Guilherme Saramago de. Atividade física relacionada à saúde de policiais militares do estado do Rio Grande do Norte. **Estudos Multidisciplinares em Ciências da Saúde**, v. 32, p. 31–42, 2023. Disponível em: <https://editoralicyuri.com.br/index.php/ojs/article/view/117>. Acesso em: 22 maio 2025.

FERREIRA, Júlio César dos Santos Faial; NUNES, Thiago Soares. Gestão de pessoas no serviço de saúde militar: um estudo nas Forças Armadas Angolanas. **Recape – Revista de Carreiras e Pessoas**, v. 11, n. 3, p. 465–488, 2021. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/ReCaPe/article/view/48227>. Acesso em: 20 maio 2025. [Revistas PUC-SP+2Revistas PUC-SP+2seer.uftm.edu.br+2](https://revistas.pucsp.br/index.php/ReCaPe/article/view/48227)

FERREIRA, Júlio César dos Santos Faial; NUNES, Thiago Soares. Gestão de Pessoas no serviço de saúde militar nas Forças Armadas Angolanas. **DOAJ**, 2021. Disponível em: <https://doaj.org/article/6c9ba8dc976a46e8a9a4e792f3ff5c8d>. Acesso em: 25 maio 2025.

GIL, Antonio Carlos. *Métodos e técnicas de pesquisa social*. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2017.

GODINHO, Sanderson et al. Efeitos fisiológicos agudos da primeira sessão de Treinamento Físico Militar Operacional (TFMO): um estudo quasi-experimental. **Revista de Educação Física/Journal of Physical Education**, v. 92, n. 4, p. 416-426, 2023. Disponível em: <https://revistadeeducacaofisica.emnuvens.com.br/revista/article/view/2949>. Acesso em 25 maio 2025.

HAHN, Pedro Henrique; JÚNIOR, Vitor Voltolini. A aplicabilidade do treinamento físico militar (tfm), dentro do turno de serviço, para a tropa da radiopatrulha auto (rpa) da Polícia Militar do Paraná. **RECIMA21-Revista Científica Multidisciplinar-ISSN 2675-6218**, v. 6, n. 2, p. e626212-e626212, 2025. Disponível em: <https://recima21.com.br/index.php/recima21/article/view/6212>. Acesso em 20 maio 2025.

MACHADO FILHO, Rubem. Análise Dos Benefícios Da Aplicação Do Treinamento Funcional No Treinamento Físico Militar. **Revista De Trabalhos Acadêmicos Universo–São Gonçalo**, v. 6, n. 12, 2022. Disponível em: <http://revista.universo.edu.br/index.php?journal=2TRABALHOSACADEMICOSAOGONCALO2&page=article&op=view&path%5B%5D=7401>. Acesso em 21 maio 2025.

OLIVEIRA, Ianajara Reis de *et al.* A importância do treinamento físico militar para saúde dos policiais militares do estado do Pará. **Revista Ciências Sociais Aplicadas**, v. 29, n. 143, p. 25–31, 2025. Disponível em: <https://revistaft.com.br/a-importancia-do-treinamento-fisico-militar-para-saude-dos-policiais-militares-do-estado-do-para/>. Acesso em: 21 maio 2025.

PAULO, Hericson Augusto Cruz; CRUZ, Cleiton José. Aptidão física na PMPR: impactos da periodicidade do TAF na manutenção da saúde e eficiência operacional dos policiais militares. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 8, n. 1, p. e77354-e77354, 2025. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/77354>. Acesso em 23 maio 2025.

RODRIGUES, Andrey Eduardo. Análise da aplicabilidade do treinamento funcional no treinamento físico militar do Exército Brasileiro: considerações metodológicas. **Revista de Educação Física/Journal of Physical Education**, v. 93, n. 4, p. 259-270, 2024. Disponível em: <https://revistadeeducacaofisica.emnuvens.com.br/revista/article/view/3004>. Acesso em 22 maio 2025.

RODRIGUES, Gabriela Meira et al. O treinamento físico militar (TFM): benefícios e incidência de lesões. **Revista Liberum accessum**, v. 4, n. 1, p. 21-30, 2020. Disponível em: <http://revista.liberumaccesum.com.br/index.php/RLA/article/view/39>. Acesso em 23 maio 2025.

SANTOS, Rodolpho Henrique Bortoletto. A importância da atividade física no contexto policial militar. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 2, p. 64294–64305, 2021. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/64294>. Acesso em: 23 maio 2025.

SILVA, Emerson; VINÍCIUS DE PAULA, Alessandro. Considerações sobre a Saúde Laboral e a Intensificação do Trabalho no Serviço Público. **Revista FSA**, v. 17, n. 10, 2020. Disponível em: [https://www.academia.edu/download/68658896/Consideracoes\\_sobre\\_saude\\_laboral\\_e\\_intensific\\_trab\\_serv\\_publ\\_Silva\\_e\\_Paula\\_2020\\_Rev\\_FSA\\_.pdf](https://www.academia.edu/download/68658896/Consideracoes_sobre_saude_laboral_e_intensific_trab_serv_publ_Silva_e_Paula_2020_Rev_FSA_.pdf). Acesso em 19 maio 2025.

## ANEXO A – QUESTIONÁRIO APLICADO

### TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

Você está sendo convidado(a) a participar, de forma voluntária, de uma pesquisa acadêmica conduzida por Andrielly Carmo Souza Nascimento, aluna do curso de Especialização em Polícia e Segurança Pública da Academia da Polícia Militar do Estado de Goiás (PMGO).

Título do estudo: Impactos do Treinamento Físico Militar (TFM) na Manutenção da Saúde do Policial Militar

Objetivo da pesquisa:

Analisar como o Treinamento Físico Militar impacta a saúde física e mental dos policiais militares da ativa na PMGO, buscando identificar padrões, benefícios, desafios e possíveis melhorias no programa de TFM.

A participação neste estudo envolve o preenchimento de um questionário anônimo, com perguntas de múltipla escolha. Não haverá coleta de dados pessoais que permitam a sua identificação. A participação é totalmente voluntária, podendo ser interrompida a qualquer momento, sem qualquer prejuízo ao(a) participante. As informações fornecidas serão utilizadas exclusivamente para fins acadêmicos, respeitando os princípios éticos da pesquisa científica.

Ao clicar em "Próxima" e responder ao formulário, você declara que leu e compreendeu este Termo e concorda em participar da pesquisa.

Questões do formulário

1. Aceitar responder questionário

- Aceitar
- Recusar

2. Qual é seu posto ou graduação atual na corporação? (selecione todos que correspondam)

- Coronel PM
- Tenente Coronel PM
- Major PM
- Capitão PM
- 1º Tenente PM
- 2º Tenente PM
- 1º Sargento PM
- 2º Sargento PM
- 3º Sargento PM
- Soldado PM

3. Em qual faixa etária você se encontra?

- Menos de 25 anos

- 25 a 34 anos
- 35 a 44 anos
- 45 a 54 anos
- 55 anos ou mais

4. Há quanto tempo integra a PMGO?

- Menos de 1 ano
- 1 a 5 anos
- 6 a 10 anos
- 11 a 20 anos
- Mais de 20 anos

5. Qual a sua frequência no Treinamento Físico Militar (TFM)?

- Diariamente
- 3 a 4 vezes por semana
- 1 a 2 vezes por semana
- Eventualmente
- Não participo
- Outro: \_\_\_\_\_

6. Qual é o tipo de atividade mais comum em seu TFM?

- Corrida/resistência aeróbica
- Musculação/treino de força
- Circuito funcional
- Treino técnico de defesa e abordagem
- Outro: \_\_\_\_\_

7. Você considera o TFM suficiente para a manutenção do seu condicionamento físico?

- Suficiente
- Insuficiente
- Não participo do TFM
- Não sei opinar

8. Você já sofreu alguma lesão relacionada à prática do TFM?

- Sim, leve
- Sim, moderada
- Sim, grave
- Não
- Prefiro não responder

9. O TFM contribui para a manutenção da sua saúde mental?

- Sim
- Não, na verdade me causa estresse
- Não percebo impacto
- Não participo do TFM

10. Como você percebe o nível de motivação da tropa para participar do TFM?

- Altamente motivada
- Motivada
- Baixa motivação

- Desmotivada
- Não sei avaliar

11. O TFM é adaptado à idade ou condição física dos policiais em seu batalhão?

- Sim, são feitas adaptações individuais
- Em parte
- Não. Todos realizam as mesmas atividades (padronizadas)
- Não sei informar

## **APÊNDICE B – PROPOSTA**

### **Criação de Grupo de Estudos para Reavaliação e Aprimoramento do Treinamento Físico Militar (TFM) na PMGO**

#### **1. Justificativa**

O Treinamento Físico Militar (TFM) é essencial para manter a saúde, a capacidade física e a prontidão operacional dos policiais militares. Contudo, a pesquisa realizada identificou fragilidades relevantes no modelo atual, como padronização excessiva, elevado índice de lesões e percepção de insuficiência para as demandas reais da função. A Portaria nº 42/2008 PMGO regula o Teste de Avaliação Física (TAF), mas não garante que a rotina de TFM contemple as necessidades específicas da missão policial. Assim, é imprescindível atualizar a normativa e elaborar um Manual de Orientação do TFM, criando diretrizes claras, seguras e adaptadas à realidade funcional.

#### **2. Objetivo**

Criar um Grupo de Estudos Interdisciplinar para revisar a Portaria nº 42/2008 PMGO e desenvolver o Manual de Orientação do TFM, com foco na personalização, segurança, motivação e alinhamento estratégico da prática física com a missão policial militar.

#### **3. Composição do Grupo**

O grupo deverá contar com:

- Oficiais e Praças com experiência em TFM;
- Profissionais de Educação Física e Fisioterapia do HPM;
- Representantes da Diretoria de Ensino;
- Psicólogos do HPM para tratar da relação entre TFM e saúde mental;
- Policiais de diferentes patentes e unidades, representando a diversidade da tropa.
- 

#### **4. Escopo do Manual de Orientação do TFM**

##### **Princípios Operacionais:**

- Importância do TFM para resistência, força, agilidade e coordenação no serviço policial.

**Avaliação e Personalização:**

- Inclusão de testes complementares ao TAF para identificar necessidades individuais.
- Diretrizes para treinos adaptados por idade, função e nível de condicionamento.

**Metodologias Diversificadas:**

- Inclusão de exercícios funcionais, peso corporal, circuitos, alongamento e treinos de força.
- Tabelas de progressão e variação de intensidade para reduzir monotonia e prevenir lesões.

**Gestão de Lesões:**

- Fluxos de encaminhamento e protocolos de reabilitação no HPM.
- Procedimentos para retorno seguro às atividades.

**Saúde Mental:**

- Uso do TFM como ferramenta de combate ao estresse e promoção do bem-estar psicológico.
- Estratégias para motivação e engajamento contínuo.

**Formação de Instrutores:**

- Capacitação contínua com ênfase em metodologias modernas e abordagem humanizada.

**5. Resultados Esperados**

- Atualização da Portaria nº 42/2008 PMGO com foco na realidade operacional.
- Implantação de um TFM seguro, eficiente e motivador.
- Redução de lesões e aumento da adesão às atividades físicas.
- Fortalecimento da saúde ocupacional e valorização do efetivo.

A criação de um grupo de estudos para esta finalidade permitirá que a PMGO não apenas cumpra os requisitos do TAF, mas também consolide o TFM como uma política institucional de valorização do policial, com impactos diretos e mensuráveis na saúde, no desempenho operacional e na gestão de recursos humanos.