



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



HUGO ANTÔNIO MEDEIROS HEYMBEECK

**ESPORTE COMO FERRAMENTA PARA APTIDÃO FÍSICA E DEFESA
PESSOAL DE POLICIAIS MILITARES DE GOIÂNIA-GO.**

GOIÂNIA-GO

2024

HUGO ANTÔNIO MEDEIROS HEYMBEECK

**ESPORTE COMO FERRAMENTA PARA APTIDÃO FÍSICA E DEFESA
PESSOAL DE POLICIAIS MILITARES DE 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. Melquesedeque da Costa Junior.

GOIÂNIA-GO

2024

ESPORTE COMO FERRAMENTA PARA APTIDÃO FÍSICA E DEFESA PESSOAL DE POLICIAIS MILITARES DE GOIÂNIA-GO.

SPORT AS A TOOL FOR PHYSICAL FITNESS AND PERSONAL DEFENSE OF MILITARY POLICE OFFICERS IN GOIÂNIA-GO.

Hugo Antônio Medeiros Heymbeeck¹
Melquesedeque da Costa Junior²

Resumo

Este estudo teve como objetivo analisar a importância da prática esportiva na manutenção da aptidão física e no aprimoramento das técnicas de defesa pessoal dos Policiais Militares de Goiânia-GO, propondo estratégias que incentivem e viabilizem a adoção contínua de esportes ao longo da carreira militar. A metodologia utilizada foi o estudo de campo com questionário aplicado a vinte Policiais Militares para apresentar o ponto de vista acerca importância e incentivo a práticas esportivas dentro do batalhão. Os resultados indicaram uma percepção generalizada entre os participantes de que a prática esportiva está diretamente relacionada à melhora da aptidão física e ao desenvolvimento de habilidades técnicas essenciais para suas funções operacionais. Todavia, foram identificadas lacunas, incluindo a necessidade de medidas como a infraestrutura adequada e a integração de programas semanais e obrigatórios de treinamento físico e de autodefesa ao longo da carreira policial.

Palavras-chave: Atividades esportivas; Saúde física e mental; Polícia Militar.

Abstract

This study aimed to analyze the importance of sports practice in maintaining physical fitness and improving self-defense techniques of Military Police Officers in Goiânia-GO, and to propose strategies that encourage and enable the continued adoption of sports throughout their military career. The methodology used was a field study with a questionnaire applied to twenty Military Police Officers to present the point of view about the importance and inventiveness of sports practices within the battalion. The results indicated a widespread perception among participants that practicing sports is directly related to improving physical fitness and developing technical skills essential for their operational functions. However, gaps were identified, including the need for measures such as adequate infrastructure and the integration of weekly and mandatory physical training and self-defense programs throughout the police career.

Keywords or Palabras clave: Physical Activity; Self Defense; Military Police.

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: hugoheybeeck93@gmail.com. Telefone: (62)99915-5429.

² Orientador. Professor da Especialização em Polícia e Segurança Pública do Comando da Academia de Polícia Militar. Graduado em Direito e Especialista em Ciências Políticas com ênfase em docência superior. Email: melquesedequejr@gmail.com. Telefone: (62)99915-5429.

1 INTRODUÇÃO

É indubitável a necessidade da aptidão física e de técnicas de defesa pessoal para a realização de operações dos Policiais Militares de Goiânia-GO. Para manter a ordem, mediar conflitos e realizar uso de técnicas de defesa pessoal é preciso que o policial esteja em condições físicas apropriadas para essa demanda. Durante o curso de formação do Policial Militar é exigido esforço físico diário, como aulas de autodefesa e treinamentos funcionais, sendo corriqueiro, como forma de lazer, atividades físicas livres, como o futebol. No entanto, o sedentarismo e a falta de treinamento contínuo após a formação policial representam desafios significativos para a manutenção dessas capacidades (Oliveira, 2018).

Portanto, evidencia a necessidade de estratégias eficientes para garantir a preparação física e o domínio de técnicas de defesa pessoal ao longo da carreira militar. Desse modo, o esporte entra como aliado nessa condição, visto que estimula a aptidão física para melhor defesa pessoal, ao mesmo tempo em que se trata de um lazer para os policiais (Melo, 2022). Assim, este trabalho de conclusão de curso teve resultados comprovativos para desenvolver e oferecer práticas de esportes aos policiais depois do curso de formação, dessa forma, apresentar medidas preventivas e de manutenção para o batalhão e para com a sociedade.

A problemática deste estudo engloba o impacto do esporte na manutenção da aptidão física para a defesa pessoal do Policial Militar na resolução de conflitos. Em paralelo, observar o sedentarismo e a falta de treinamento contínuo dos militares após o curso de formação. A ausência de uma rotina de exercícios físicos é uma lacuna que compromete não apenas a aptidão física, como também a eficácia das técnicas de defesa pessoal, podendo pôr em risco a integridade dos militares e a segurança da sociedade (Mendonça, 2004). Assim, o estudo se resume em uma pergunta: como o esporte pode ser uma ferramenta para contribuir com a aptidão física para a defesa pessoal e estimular Policiais Militares de Goiânia-GO a sair da inércia do sedentarismo?

Esta pesquisa tem como objetivo geral analisar o impacto da prática esportiva na manutenção da aptidão física e no aprimoramento das técnicas de defesa pessoal dos Policiais Militares de Goiânia-GO. Visando propor estratégias que incentivem e viabilizem a adoção contínua de esportes após o curso de formação, a fim de estimular, por meio de lazer, o desempenho da função militar e a segurança da sociedade. Os objetivos específicos foram divididos nos seguintes tópicos:

- Analisar por meio de um questionário online como o esporte impacta na aptidão física e na defesa pessoal de Policiais Militares que estão no mínimo há 10 anos na ativa;
- Identificar a frequência da prática de esporte e atividades físicas e correlacionar ao sedentarismo;
- Propor medidas que promovam a prática de esportes e que evitem o sedentarismo.

A prática regular de esportes que promove a circulação sanguínea, homeostase corporal e o aumento da resistência é fundamental para a saúde e o desempenho dos Policiais Militares. Atividades físicas como corrida, natação, futebol, artes marciais, musculação e treinamento funcional contribuem para uma melhor capacidade cardiovascular, aumento da resistência muscular e aprimoramentos das habilidades motoras. A inserção dessas práticas na rotina dos policiais proporciona benefícios físicos, como também mentais através da liberação de hormônios que ajudam na autoconfiança e na tomada de decisões diante de situações de riscos (Marcell, 2018).

Situações como a presença militar, uso de agentes químicos, tiro policial, negociações, mediação de conflito e o uso da força para defesa pessoal é necessário no exercício da função militar. Diante disso, o policial necessita estar bem preparado e com aptidão física, estas são garantidas com a prática constante de atividades físicas. Entretanto, o sedentarismo após a formação do militar representa um desafio persistente, impactando diretamente a eficiência na realização da função do militar, na própria segurança e da sociedade (Souza, 2017).

A metodologia aplicada neste trabalho de conclusão de curso tem caráter qualitativo e quantitativo a partir de um estudo de caso em campo. Para o início do estudo, foi formulado um questionário que, posteriormente, foi divulgado aos Policiais Militares de Goiânia, sendo necessário que estes tivessem no mínimo 10 anos desde o curso de formação. A participação foi voluntária, sem divulgação de dados pessoais e sem qualquer prejuízo em caso de desistência do participante. A partir das respostas do questionário, foi analisado criteriosamente e relacionado com levantamento bibliográfico de pesquisas anteriores sobre a prática de esportes para manter aptidão física. Foram feitos gráficos estatísticos para melhor compreensão a partir da plataforma digital *Excel*.

2 REVISÃO TEÓRICA

2.1 – Importância da atividade física para o PM

A atividade física desempenha um papel fundamental na manutenção da disposição e saúde geral, influenciando diretamente a homeostase corporal. Ao praticar atividades esportivas regulares, os indivíduos apresentam uma melhora significativa na circulação sanguínea, resultando em maior oxigenação dos tecidos e no transporte eficiente de nutrientes pelo organismo. Além disso, a prática constante de exercícios físicos estimula a liberação de endorfinas e hormônios responsáveis pela sensação de bem-estar, reduzindo os níveis de estresse e ansiedade. Essa rotina ativa também contribui para a manutenção do peso corporal adequado, controle da pressão arterial e fortalecimento do sistema imunológico, aspectos cruciais para a saúde e vitalidade dos policiais no desempenho de suas atividades diárias (Reis, 2009).

A demanda por aptidão física é incontestável no contexto das atividades policiais, abrangendo desde a perseguição a suspeitos até a necessidade do uso de força em situações de desordem. A natureza variada e imprevisível das situações enfrentadas requer dos Policiais Militares um condicionamento físico aprimorado, essencial para realizar tarefas como a perseguição a indivíduos em fuga, o uso de agentes químicos em controle de multidões, a precisão e coordenação motora necessárias no tiro policial, além da capacidade de mediação de conflitos e negociações em cenários potencialmente hostis e estressantes. A exigência de força para defesa pessoal é inerente à função militar, demandando habilidades físicas que vão desde a resistência cardiovascular para perseguições até a capacidade de reação rápida diante de ameaças à integridade física, destacando a relevância crucial da aptidão física na execução eficiente dessas tarefas essenciais à segurança da comunidade (Oliveira, 2018).

A necessidade de uma boa saúde está além da prática de atividade física e boa alimentação de acordo com Pitanga (2010):

A obtenção de uma 'boa' saúde não está restrita apenas em uma boa alimentação e um ótimo grau de condicionamento. Fatores como genética, meio ambiente, condição social e talvez a raça, também contribuem para o melhor de nossas vidas" (Pitanga, 2010, p. 53).

A prática regular de atividade física proporciona benefícios abrangentes, como o aumento da resistência cardiovascular, o ganho de massa muscular e melhora da disposição. O desenvolvimento da resistência é fundamental, pois permite uma execução mais prolongada e eficiente das tarefas diárias, tanto no contexto militar quanto na vida cotidiana. Além disso, o ganho de massa muscular decorrente do treinamento físico contribui não apenas para a força,

mas também para a postura corporal adequada e a prevenção de lesões. A postura corporal é fundamental para estratégias militares como o policiamento ostensivo e a prevenção de lesões é necessária em todo o exercício da função militar. A prática regular de exercícios fortalece o corpo, como também promove a disciplina, pois requer comprometimento e consistência na realização das atividades, o que se reflete em uma mentalidade focada e determinada, indispensável para o desempenho otimizado das funções profissionais e pessoais (Mendonça, 2004).

2.2 – Sedentarismo e doenças associadas

A adesão constante de atividade física regular demonstra ser um fator importante na redução do risco de elementos adversos à saúde humana. Enquanto fatores genéticos e ambientais desempenham papéis significativos na determinação do equilíbrio físico, a dinâmica da mobilidade urbana contemporânea, aliada aos avanços tecnológicos, tem moldado a rotina diária de maneira prática e cômoda. A acessibilidade ampliada e as redes de *fast foods* em larga escala emergem como peças chaves no fomento do sedentarismo, resultando na diminuição substancial da prática hábitos saudáveis como alimentação balanceada e a prevalência de atividades físicas (Pacheco, 2014).

O sedentarismo, caracterizado pela falta de atividade física regular, representa um fator de risco significativo para uma série de patologias. A ausência de exercícios pode resultar em um declínio da capacidade funcional do corpo, levando a uma redução na resistência cardiovascular, força muscular e flexibilidade. Esse padrão sedentário está associado a um aumento do risco de desenvolvimento de doenças crônicas, como diabetes tipo 2, hipertensão arterial, dislipidemia e até mesmo certos tipos de câncer. As doenças cardiovasculares é a doença associada ao sedentarismo mais predominante entre Policiais Militares, num cenário que a falta de atividade física contribui para o desenvolvimento de fatores de risco, como pressão arterial elevada, níveis alterados de colesterol e triglicérides, além da resistência à insulina. A alimentação desregulada, muitas vezes associada ao sedentarismo, também desempenha um papel crucial nesse contexto, influenciando diretamente na saúde cardiovascular (Costa, 2023).

A falta de participação em atividades físicas acarreta o desenvolvimento do sedentarismo, identificado como um dos principais fatores de risco para doenças cardiovasculares em diferentes faixas etárias, constituindo uma preocupação de saúde pública significativa. Estatísticas indicam que o sedentarismo contribui consideravelmente para os

índices de mortalidade no Brasil, representando aproximadamente 28% do total de óbitos e aproximadamente 61% dos custos relacionados às doenças cardiovasculares atribuídas a mortes precoces. A prática regular de atividade física, por sua vez, demonstra-se como uma medida preventiva eficaz, reduzindo significativamente os riscos de mortalidade por uma gama de condições, incluindo doença coronariana, hipertensão arterial, acidente vascular cerebral, diabetes, síndrome metabólica, câncer de cólon, câncer de mama e depressão, como indicado por estudos como o de Siqueira (2017).

A obesidade, frequentemente decorrente do estilo de vida sedentário e de uma dieta desequilibrada, é uma doença que representa riscos para saúde, como doenças hormonais, metabólicas, resistência à insulina e torna o indivíduo imunocomprometido. Apesar disso, essa doença também afeta a estética, o acúmulo excessivo de gordura corporal pode ser um empecilho durante o policiamento ostensivo. Visto que o policiamento ostensivo é uma estratégia de segurança pública caracterizada pela presença policial visível e notável para com a sociedade. Tem uma abordagem proativa, na qual os Policiais Militares patrulham áreas públicas, mantendo uma presença física, clara e identificável, com o intuito de prevenir o crime e manter a ordem pública. Fazendo-se necessário que o policial apresente um porte físico que transmita segurança durante essa estratégia de serviço militar (Gasparini, 2004).

A falta de prática de atividade física regular entre militares pode resultar em um corpo menos adaptado a esforços físicos exigentes durante operações. A ausência de treinamento físico adequado pode levar a uma perda de resistência e força, aumentando o risco de fadiga rápida e lesões durante atividades operacionais intensas, colocando em risco tanto a integridade física dos próprios militares quanto a eficácia das operações em si. O que acarreta para prejuízos do batalhão, equipe militar, ao próprio policial e a comunidade servida (Jesus, 2012).

2.3 – Esporte como ferramenta na aptidão física e defesa pessoal

A prática constante de esportes é fundamental no aprimoramento do desempenho do Policial Militar. Destaca-se a relevância crucial de um compromisso contínuo com a prática de exercícios após o término do curso de formação, visto que tal prática se revela como um critério contínuo para garantir um desempenho operacional de alta qualidade e eficiência. A execução de atividades físicas planejadas e adequadas não apenas contribui para o aprimoramento da aptidão física e da coordenação motora, mas também desempenha um

papel significativo no desenvolvimento do sistema nervoso, refletindo positivamente na melhoria da qualidade de vida (Marcell, 2018).

A incorporação do esporte como uma atividade não apenas obrigatória, mas sim como um meio de lazer, é importante no aprimoramento da aptidão física para as funções no contexto militar, como o algemamento e a apreensão de fugitivos. Ao ser encarado como uma forma de entretenimento e prazer, o esporte oferece uma abordagem mais holística para a melhoria da capacidade física dos policiais, permitindo que desenvolvam habilidades homeostáticas relevantes para atividades operacionais. O envolvimento em atividades esportivas fortalece grupos musculares específicos, aprimora a agilidade, coordenação motora e resistência, aspectos necessários para enfrentar situações desafiadoras e imprevisíveis no exercício de suas funções. Proporcionando, assim, uma abordagem mais eficaz e integrada para lidar com tarefas como algemamento, perseguições e outras atividades cruciais para a manutenção da ordem e segurança (Batista, 2018).

As artes marciais e modalidades de lutas esportivas são utilizados como estratégia na preparação da defesa pessoal dos Policiais Militares, oferecendo um conjunto diversificado de habilidades técnicas aplicáveis em situações de confronto. A prática dessas modalidades desenvolve a capacidade de autodefesa, consciência situacional, agilidade, resistência física e a capacidade de reação rápida diante de ameaças. A aplicação de técnicas específicas das artes marciais proporciona aos policiais habilidades para controlar situações de confronto de forma eficaz e proporcional, minimizando o uso excessivo de força em determinadas circunstâncias. Além disso, o treinamento nessas disciplinas promove a confiança e a disciplina mental para lidar com situações de estresse e pressão, reforçando, assim, a preparação do militar. (Melo, 2022).

2.5 – Esporte como auxílio na saúde mental

Durante toda a carreira militar, são atribuídos aos policiais uma integração entre aspectos físicos e mentais. A prática regular de atividade física não está ligada somente a força e resistência, mas ao equilíbrio mental e na prevenção de transtornos ansiosos e depressivos. No contexto da função policial militar, as demandas físicas são precisas, e diante do aumento da criminalidade, há uma exigência crescente por uma preparação dos policiais. Todavia, é indiscutível que a prática de atividades físicas, nesse caso, principalmente esportes são complementos de terapias cognitivas para saúde mental dos policiais. Essa abordagem holística, englobando esportes, alimentação adequada e terapias, representa um caminho

integral para potencializar a qualidade de vida e assegurar o exercício da função dos policiais militares (Minayo, 2011).

A prática esportiva garante a manutenção da saúde mental dos Policiais Militares, fornecendo um meio eficaz para lidar com o estresse e as pressões inerentes à profissão. O envolvimento em atividades esportivas oferece uma válvula de escape para o acúmulo de tensões emocionais e colabora com a socialização. Essa prática constante reduz os níveis de estresse e ansiedade melhorando a autoestima, a concentração e a qualidade do sono, hábitos que são precisos durante toda a vida operacional do militar. A saúde mental do PM deve ser valorizada visto que essa classe de trabalhadores é diferenciada, vários os fatores que influenciam, como o convívio com a violência, risco de morte e situações estressantes de conflitos e tensões (Nahas, 2003).

3 METODOLOGIA

Foi realizado um estudo de caso de caráter misto, sendo qualitativo e quantitativo referente ao período de janeiro de 2024 a fevereiro de 2024, baseado em dados obtidos de um questionário online com respostas de 20 Policiais Militares de Goiânia-GO, visando analisar a frequência da prática de esporte como ferramenta para aptidão física e defesa pessoal e associar ao sedentarismo. A divulgação do questionário e a coleta de respostas para iniciação do projeto só aconteceu com a assinatura eletrônica de autorização da Instituição de Segurança Pública na plataforma digital SEI. Os voluntários foram informados antecipadamente sobre o questionário, benefícios do estudo e a colaboração exercida. Todos assinaram obrigatoriamente o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). A participação no estudo foi voluntária, permitindo ao Policial Militar a desistir a qualquer momento sendo sigiloso os dados garantidos pela equipe de pesquisadores. Os resultados do estudo foram entregues aos participantes voluntários juntamente com a conclusão deste trabalho.

3.1 – Questionário

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 8 perguntas objetivas e 2 perguntas discursivas. Todas as perguntas estavam restritas

e objetivas para direcionar o participante voluntário a entender com clareza e sem risco de direcionamento para outras interpretações.

3.2 – Amostras

A divulgação do estudo foi feita por meio de redes sociais como grupos de aplicativos digitais, e os interessados foram informados individualmente sobre a pesquisa. Para os Policiais Militares de Goiânia que concordaram em participar voluntariamente do estudo, o questionário foi encaminhado somente após a assinatura do TCLE, e respondido na plataforma *Google Forms*. A amostra total do estudo foi de 10 respostas por participante, ao todo a pesquisa incluiu 20 participantes voluntários.

3.3 – Critério de inclusão e exclusão

Foram incluídos no estudo Policiais Militares em exercício de função – na ativa, em Goiânia e que tenham no mínimo 10 anos de conclusão do curso de formação militar. Os critérios de exclusão deste estudo foram policiais na reserva ou afastados.

3.4 – Análise dos resultados

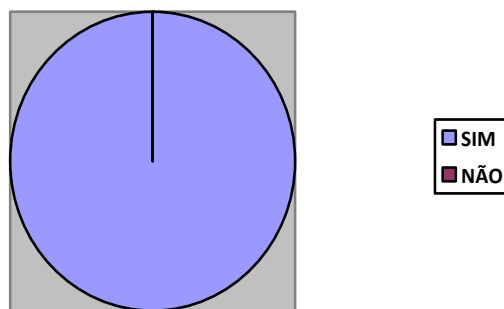
A análise ocorreu por dados estatísticos que se basearam qualitativamente em resultados obtidos para analisar causas e consequências da falta de atividades físicas associadas ao esporte. A identificação dos resultados também foi de caráter quantitativo ao obter respostas da predominância de esportes por este grupo e comprovou se o predomínio aprimora a aptidão física para exercício de função como a defesa pessoal. Por fim, foi correlacionado as perguntas em demonstrações gráficas, pela plataforma digital *Excel*, para melhor compreensão e dinâmica na interpretação.

A metodologia aplicada não teve custos significativos, foi acessível, segura para todos os indivíduos e esteve de acordo com as diretrizes éticas estabelecidas. Dessa forma, foi possível chegar em um resultado sobre como o esporte pode servir como ferramenta na aptidão física e defesa pessoal dos militares após o curso de formação. Em paralelo, embasamento para estratégias que incentivem e viabilizem a adoção contínua de esportes após o curso de formação, a fim de estimular, por meio de lazer, o desempenho da função militar e a segurança da sociedade.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados observados pelas respostas dos Policiais Militares que aceitaram realizar o questionário sobre o esporte como ferramenta para aptidão física no exercício de funções militares (gráfico I):

Gráfico I – Os esportes têm influência na aptidão física do Policial Militar?

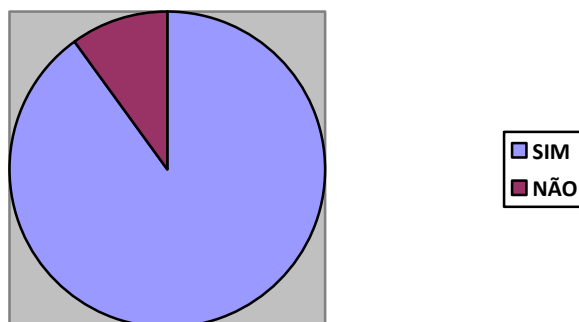


Fonte: Heymbeeck, 2024.

(Gráfico I) Resultado: 100% (cem) por cento dos entrevistados responderam que sim; e, 0% (zero) por cento não.

Em contrapartida, os resultados sobre os esportes como ferramenta para defesa pessoal no exercício de funções militares (gráfico II):

Gráfico II - Os esportes estão relacionados com a defesa pessoal do Policial Militar?

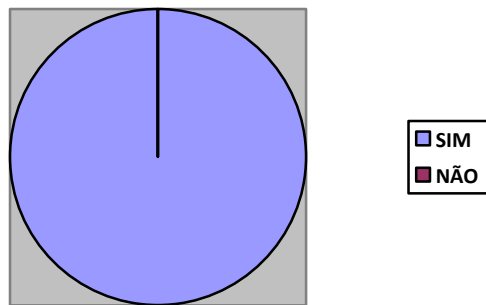


Fonte: Heymbeeck, 2024.

(Gráfico II) Resultado: 90% (noventa) por cento dos entrevistados responderam que sim; e, 10% (dez) por cento não.

Os resultados observados a partir das respostas sobre o esporte auxiliar na saúde mental e no sedentarismo para o exercício de função do Policial Militar (gráfico III):

Gráfico III – Os esportes influenciam no auxílio à saúde mental e ao sedentarismo do Policial Militar?

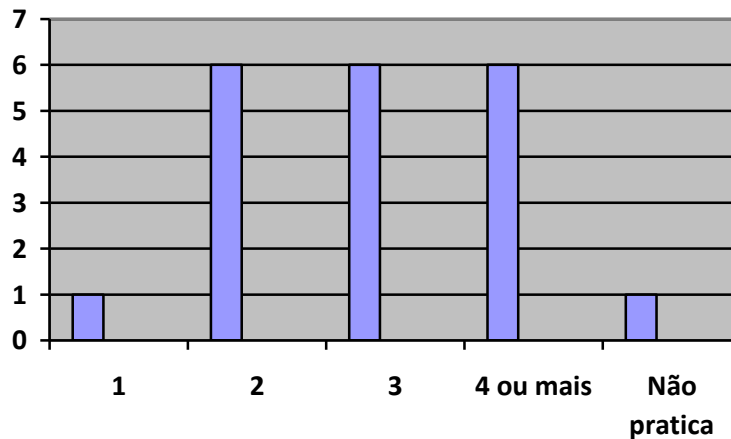


Fonte: Heymbeeck, 2024.

(Gráfico III) Resultado: 100% (cem) por cento dos entrevistados responderam que sim; e, 0% (zero) por cento não.

Os resultados observados a partir das respostas sobre a prática semanal de atividade física realizadas pelos Policiais Militares (Tabela I):

Tabela I – Quantidade de vezes de prática semanais de atividades físicas pelos Policiais Militares com mais de 10 anos desde o curso de formação.



Fonte: Heymbeeck, 2024.

(Tabela I) Resultado: prevalência de 90% (noventa) por cento entre 2 e 4 ou mais vezes semanais; e, 10% (dez) por cento que pratica uma ou nenhuma vez na semana.

Os resultados do questionário sobre as propostas de intervenção para evitar a falta de aptidão física, sedentarismo e distúrbios mentais durante a carreira do Policial Militar se restringiu em práticas de atividades físicas. A prevalência foi de corridas e musculação como parte da rotina de trabalho de maneira obrigatória por pelo menos 3 vezes semanais.

Também foi observado que a Polícia Militar incentiva à prática de atividades físicas como o teste de aptidão física (TAF) que ocorre uma vez por ano. E o teste físico militar (TFM) foi mencionado, mas não é praticado pelos policiais que participaram do estudo por ter mais tempo de carreira.

Em paralelo, 30% dos participantes afirmaram não receber nenhum incentivo pela Polícia Militar a realizar atividades físicas constantes. Por fim, os resultados também apresentaram a prática de esportes como futebol e lutas que são praticados entre os policiais no próprio batalhão no fim do expediente uma vez por semana.

4.1 – O impacto do esporte na aptidão física e na defesa pessoal dos PMs.

Como Pitanga (2010) relatou, a atividade física associada ao esporte praticados regularmente desempenha uma ferramenta para manutenção da saúde física e mental dos Policiais Militares. Com o resultado da pesquisa e associado à revisão literária é possível concluir que o esporte é essencial na rotina do PM contribuindo diretamente para sua capacidade de atuação em situações operacionais. É observado que o esporte mesmo que não sejam lutas contribuem na aptidão física do policial por se tratar de um gasto energético, homeostase corporal e manutenção da circulação sanguínea (Oliveira, 2018). Evidenciando a necessidade de incorporação contínua de práticas esportivas na rotina dos policiais mesmo após o curso de formação e o início da carreira. Sendo, portanto, usado como uma estratégia de preparação física e técnica para lidar com o exercício da rotina militar.

4.2 – Importância da prática regular de esportes e atividades físicas

A prática regular de esportes e atividades físicas para os PMs está além da manutenção da aptidão física (Pacheco, 2014). A atividade física regular contribui para a prevenção do sedentarismo, melhora da saúde cardiovascular resistência muscular,

coordenação motora e capacidade de reação rápida, aspectos essenciais para o desempenho eficaz das atividades operacionais além disso, a prática esportiva também tem impacto significativo na saúde mental dos policiais, proporcionando um alívio, por causa da liberação de hormônios, para o estresse as pressões inerentes à profissão (Costa, 2023). Portanto, promover a prática regular de esportes contribui para eficiência operacional dos PMs e ao bem-estar físico e emocional.

4.3 – Medidas que promovam a prática regular de esportes para o Policial Militar

Para promover a prática regular de atividades físicas entre Policiais Militares, a melhor estratégia é por meio de esportes e obrigatoriedade dentro dos batalhões semanalmente. Essas medidas precisam ser estabelecidas para incentivar e viabilizar essa atividade ao longo da carreira militar, visto que o exercício de função é mantido mesmo após os primeiros anos do curso de formação militar (Melo, 2022). Corridas, musculação, lutas de defesa pessoal e futebol devem ser mesclados dentro do expediente pelo menos três vezes por semana. Dessa forma, melhor desempenho de função a partir da aptidão física e da defesa pessoal, colaborando para o exercício de função e para saúde física e mental.

5 CONCLUSÃO

Após uma análise abrangente dos dados coletados e da revisão da literatura pertinente, é possível concluir que a prática regular de atividades esportivas exerce uma importância indubitável na manutenção da saúde física e mental dos Policiais Militares de Goiânia-GO, além de contribuir significativamente para o aprimoramento de suas habilidades de defesa pessoal. Os resultados obtidos por meio do questionário online revelaram uma percepção generalizada entre os participantes de que a prática de esportes está diretamente relacionada à melhoria da aptidão física e ao desenvolvimento de habilidades técnicas para o desempenho eficaz de suas funções operacionais.

Desse modo, torna-se evidente que a incorporação de atividades esportivas no cotidiano dos Policiais Militares contribui para a manutenção de sua condição física, como também representa uma estratégia eficaz para lidar com o estresse e as pressões inerentes à profissão. Além disso, os esportes se apresentam como uma ferramenta para promover a camaradagem e o trabalho em equipe, aspectos importantes para o sucesso das operações policiais.

No entanto, ainda existem lacunas a serem preenchidas, incluindo a necessidade de garantir um maior acesso e incentivo à prática de esportes entre os policiais e a implementação de políticas institucionais que valorizem e promovam um estilo de vida saudável. Nesse sentido, sugere-se a adoção de medidas que incluam a disponibilização de infraestrutura adequada, o fornecimento de incentivos com profissionais habilitados em esportes para instruir aulas, e a integração de programas obrigatórios e treinamento físico e de autodefesa durante a carreira do policial – além do TAF.

As restrições identificadas, tais como a dimensão da amostra e o caráter autoavaliativo dos dados, oferecem sugestões para orientar estudos futuros nesse campo. É sugerido que pesquisas subsequentes investiguem aspectos adicionais, como os impactos de longo prazo da participação em atividades esportivas na saúde e no desempenho do exercício da função militar relacionadas à aptidão física e defesa pessoal, além de analisarem as barreiras específicas que podem dificultar a adesão a programas de exercícios físicos durante toda a carreira militar.

Em síntese, os resultados deste trabalho de conclusão de curso corroboram a importância da promoção de um estilo de vida ativo e saudável entre os Policiais Militares, destacando os benefícios tangíveis da prática regular de atividades esportivas para o seu bem-estar físico e psicológico. Espera-se que as conclusões aqui apresentadas possam servir como base para o desenvolvimento de políticas e programas eficazes que contribuam para a saúde e o desempenho profissional dos policiais, resultando em uma aptidão física com habilidades de autodefesa, preparada e eficiente no cumprimento de sua missão de servir e proteger a sociedade.

REFERÊNCIAS

BATISTA, U. M. et al. **Prevalência e Fatores Associados ao Sobrepeso e à Obesidade em Policiais Militares de Goiânia**. RBMC, Revista Brasileira Militar de Ciência. Goiânia, 2018.

BAYLEY, David H. **Padrões de policiamento: uma análise comparativa internacional**. São Paulo: Edusp; 2002.

COSTA, S. M. C.; ARAÚJO D., T.; PRADO F., L. S. **NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DO SONO COMO FATORES DE RISCO PARA O DESENVOLVIMENTO DE DOENÇAS CARDIOVASCULARES EM ESTUDANTES DO CURSO DE FISIOTERAPIA**. Arquivos do Mudi, v. 27, n. ESPECIAL2. Paraná, 2023.

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

GIL, A. C. **Como elaborar Projetos de Pesquisa**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2010.

JESUS, G. M., JESUS, E. F. A. **Níveis de atividade física e barreiras percebidas para a prática de atividades físicas entre policiais militares**. Rev. Bras. Ciên. Esporte, v. 34, n. 2, p. 433-448. Florianópolis, 2012.

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.

MELO, C. A. **A Eficácia das Técnicas de Defesa Pessoal na Formação dos Policiais Militares Brasileiros**. Caderno de Pesquisas em Ciências Sociais, Brasília, v. 23, n. 1, p. 87-104, jan./jun. 2022.

MENDONÇA, C. P. **Aspectos das práticas alimentares e da atividade física como determinantes do crescimento do sobrepeso/obesidade no Brasil**. Cad. Saúde Pública. V. 20. Rio de Janeiro. 2004.

MINAYO, 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 e Saúde Coletiva, v. 16, n. 4, p. 2199-2209. Rio de Janeiro, 2011.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**. 3. Ed. Midiograf. Londrina, 2003.

OLIVEIRA, L. R., et al. **A importância da atividade física para a polícia militar**. RBMC, Revista Brasileira Militar de Ciência. Goiânia, 2018.

PACHECO, J. A. P., MAURÍCIO, M.F. **Frequência da atividade física executada por policiais militares integrantes da rotam-pmes**. 34 f. Trabalho de Conclusão de Curso, Universidade Federal do Espírito Santo. Vitória, 2014.

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

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

SIQUEIRA, A. S. E., SIQUEIRA, A. G., LAND, M. G. P. **Análise do Impacto Econômico das Doenças Cardiovasculares nos Últimos Cinco Anos no Brasil**. Arq. Bras. Cardiol, vol. 109, n.1, São Pualo, 2017.

SOUZA, Ana Carolina Oliveira. **Treinamento em Defesa Pessoal: Um Estudo de Caso na Academia de Polícia Militar do Estado de São Paulo**. Dissertação (Mestrado em Segurança Pública) - Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2017.

APÊNDICE A - TERMO DE CONSCIENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO E QUESTIONÁRIO.

Você foi convidado a participar de uma pesquisa. Por favor, leia este documento com atenção antes de assiná-lo. Caso haja alguma palavra ou frase que você não entenda, fale com o pesquisador responsável pelo estudo ou com um membro da equipe de pesquisa para esclarecimentos.

O objetivo deste Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) é explicar tudo sobre o estudo e solicitar seu consentimento para participar do estudo. O objetivo desta pesquisa é entender como o Esporte pode influenciar na aptidão física e defesa pessoal de policiais militares de Goiânia - GO.

A sua participação na pesquisa é totalmente voluntária, ou seja, não é obrigatória. SE você decidir não participar, ou mesmo renunciar à participação e retirar seu consentimento durante o estudo, os cuidados que você recebe ou poderá receber na unidade não serão comprometidos.

Solicitamos também a sua autorização para apresentar os resultados deste estudo em eventos de saúde e publicá-lo em revistas científicas nacionais e/ou internacionais. Seu nome será mantido estritamente confidencial quando os resultados forem publicados e durante todas as etapas do estudo.

Em caso de dúvidas, entrar em contato com o pesquisador responsável HUGO ANTÔNIO MEDEIROS HEYMBEECK, pelo telefone (62) 99915-5429.

Concordo em participar do estudo intitulado: ESPORTE COMO FERRAMENTA PARA APTIDÃO FÍSICA E DEFESA PESSOAL DE POLICIAIS MILITARES DE GOIÂNIA-GO:

- CONCORDO.
- DISCORDO.

1) Quantos anos de serviço você tem na Polícia Militar de Goiás?

- Mais de 10 anos.
- Menos de 10 anos

2) Em qual cidade você trabalha?

- Goiânia.

- Interior.
- 3) Você acha que esporte influencia na aptidão física do Policial Militar?
- Sim.
 - Não.
- 4) Você acha que esporte influencia na defesa pessoal do Policial Militar?
- Sim.
 - Não.
- 5) Você acha que o sedentarismo influencia na rotina do Policial Militar?
- Sim.
 - Não.
- 6) Você pratica atividade física? Se sim, quantas vezes na semana?
- Não pratico.
 - 1 vez na semana.
 - 2 vezes na semana.
 - 3 vezes na semana.
 - 4 ou mais vezes na semana.
- 7) Você já precisou usar técnicas de defesa pessoal em ocorrências?
- Sim.
 - Não.
- 8) Você acha que pratica de atividades físicas influenciam na saúde mental do PM?
- Sim.
 - Não.
- 9) Como você acha que pode ser evitado o sedentarismo durante a carreira do PM?
- 10) Você é incentivado pela Policia Militar a ter uma vida física ativa? Se sim, cite algum exemplo.