



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



DANILO PAIVA MATIAS

A EDUCAÇÃO FÍSICA NA VIDA DO POLICIAL MILITAR

GOIÂNIA-GO

2025

DANILO PAIVA MATIAS

A EDUCAÇÃO FÍSICA NA VIDA 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 2º Sgt Danilo da Silva Andrade.

GOIÂNIA-GO

2025

A EDUCAÇÃO FÍSICA NA VIDA DO POLICIAL MILITAR

PHYSICAL EDUCATION IN THE LIFE OF MILITARY POLICE OFFICERS

Danilo Paiva Matias¹
Danilo da Silva Andrade²

Resumo

Este estudo aborda a relevância da prática regular de atividades físicas na rotina profissional dos policiais militares. O objetivo principal é demonstrar como a Educação Física contribui para a melhoria da saúde em todos os aspectos da vida do policial militar desde o desempenho físico até o mental, sendo o condicionamento físico essencial para o enfrentamento das exigências da atividade policial, que frequentemente demanda força, resistência, agilidade e equilíbrio emocional.

A metodologia adotada foi uma revisão bibliográfica, qualitativa, descritiva, exploratória e documental. A pesquisa baseou-se na análise de artigos científicos, livros, revistas especializadas e plataformas como SciELO, Google Acadêmico e Dspace, com foco em obras que discutem a relação entre atividade física e desempenho na segurança pública.

Os resultados indicam que a prática de atividades físicas promove benefícios físicos (como resistência cardiovascular, força muscular e menor índice de doenças crônicas), psicológicos (redução do estresse, ansiedade e depressão), sociais (melhora na integração e espírito de equipe) e profissionais (maior preparo para ações operacionais e melhor imagem institucional). Em contrapartida, a falta de preparo físico pode gerar prejuízos à saúde, à segurança e à eficácia operacional, além de afetar negativamente a percepção pública sobre a corporação.

O estudo conclui que a valorização da Educação Física no contexto militar não é apenas importante, mas necessária para garantir a eficiência, a saúde e a longevidade profissional do policial militar.

Palavras-Chave: Educação Física; Policial Militar; Condicionamento Físico; Saúde.

Abstract

This study addresses the relevance of regular physical activity in the professional routine of military police officers. The main objective is to demonstrate how physical education contributes to improving health in all aspects of the military police officer's life, from physical to mental performance. Physical fitness is essential for meeting the demands of police work, which often demands strength, endurance, agility, and emotional balance.

The methodology adopted was a qualitative, descriptive, exploratory, and documentary literature review. The research was based on the analysis of scientific articles, books, specialized journals, and platforms such as SciELO, Google Scholar, and Dspace, focusing on works that discuss the relationship between physical activity and performance in public safety.

The results indicate that physical activity promotes physical benefits (such as cardiovascular endurance, muscular strength, and a lower rate of chronic diseases), psychological benefits (reduction in stress, anxiety, and depression), social benefits (improved integration and team spirit), and professional benefits (greater preparedness for operational actions and a better institutional image). Conversely, a lack of physical fitness can harm health, safety, and operational effectiveness, as well as negatively impact public perception of the force.

The study concludes that valuing physical education in the military context is not only important, but necessary to ensure the efficiency, health, and professional longevity of military police officers.

Keywords: Physical Education; Military Police; Physical Conditioning; Health.

¹ Aluno do Curso de Formação de Praças – 2ª Turma/2025, Especialização em Polícia e Segurança Pública do Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás, Email: daniropaivamatias@gmail.com. Telefone: (61)99170-6829.

² Orientador. 2º Sargento PM, Professor de Especialização em Polícia e Segurança Pública do Comando da Academia de Polícia Militar. Licenciatura em Educação Musical - Trombone e Especialista em Coaching Email: daniilo.andrade@pm.go.gov.br. Telefone: (62)98267-1499.

1 INTRODUÇÃO

A prática da Educação Física é essencial para a promoção da saúde e a melhoria da qualidade de vida de todas as pessoas, indo muito além de simples exercícios físicos, alcançando a saúde física, mental e social de seus praticantes. Sua prática regular promove o fortalecimento muscular, previne doenças e combate o sedentarismo, algo muito presente no dia a dia. Doenças como obesidade, hipertensão e diabetes podem ser controladas quando associadas à prática de atividades físicas, nas quais a Educação Física se torna uma ferramenta fundamental para a promoção de hábitos saudáveis.

Nesse contexto, percebe-se que a Educação Física só traz benefícios para seus praticantes, e não seria diferente para o policial militar, cuja função exige bom preparo físico e mental em suas atividades rotineiras. A atividade do policial militar demanda condicionamento físico, requisitado em diversas ocasiões, tais como perseguições, uso da força física, autodefesa, adentramento em áreas de difícil acesso, ultrapassagem de obstáculos etc. Isso demonstra a importância do bom condicionamento físico para o policial militar e a necessidade da Educação Física em sua vida.

Este estudo visa demonstrar a necessidade da Educação Física na atividade policial. Como é sabido, a prática regular de atividade física traz muitos benefícios para a vida do policial militar, principalmente no que se refere ao condicionamento físico e mental. Correr, saltar, enfrentar confrontos físicos e transpor obstáculos fazem parte das atividades rotineiras de um policial militar na luta contra o crime. Somente nesses aspectos já se percebe que o policial militar deve estar fisicamente preparado para o confronto.

Por outro lado, se o policial militar não estiver fisicamente preparado, surgem diversos pontos negativos para sua atuação. De início, o policial não conseguirá agir com eficiência nos confrontos, tornando-se vulnerável e trazendo risco de vida para si e para os outros durante as ocorrências. Além disso, poderá desenvolver problemas de saúde relacionados ao sedentarismo, tais como obesidade, hipertensão, diabetes e doenças cardíacas. Também pode ser afetado mentalmente, com aumento do estresse e do desgaste psicológico.

Nas últimas décadas, a obesidade vem afetando grande parte da população em virtude do sedentarismo, situação que também ocorre com policiais militares, associada a maus hábitos alimentares e à falta de prática de atividades físicas. Se, para um civil comum, a obesidade já traz grandes consequências para a saúde, para um policial militar é ainda pior. A falta de preparo físico associada à obesidade afeta diretamente o desempenho da função policial. As consequências do excesso de peso em policiais militares podem ser analisadas sob diferentes

aspectos: operacionais, de saúde, institucionais e sociais. Se um policial não se preocupa em praticar atividade física, seu condicionamento fica defasado em relação às exigências da função, que requer bom preparo físico para o desempenho das atividades.

A presença de policiais visivelmente fora dos padrões físicos esperados pode afetar a imagem de prontidão e preparo da corporação junto à população. É importante destacar que essa análise deve ser feita com respeito à dignidade da pessoa e sem preconceito, considerando o impacto real na função pública e na saúde do profissional.

Portanto, este trabalho tem como objetivo discorrer sobre as evidências científicas que respaldam a relação entre atividade física e o desempenho policial, discutindo a importância da Educação Física na atividade policial militar — não apenas relevante, mas imperativa para garantir a sustentabilidade e a eficiência das forças de segurança pública.

2 REVISÃO TEÓRICA

2.1 EDUCAÇÃO FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA

A prática da Educação Física é fundamental para o estímulo à saúde e para a elevação da qualidade de vida de todos os indivíduos. Vai muito além de simples movimentos corporais, alcançando também o bem-estar físico, psicológico e social dos que a praticam. Sua realização constante favorece o fortalecimento muscular, auxilia na prevenção de enfermidades e combate diretamente o sedentarismo, problema recorrente na sociedade atual. Doenças como obesidade, hipertensão e diabetes podem ser controladas com a prática habitual de atividades físicas, tornando a Educação Física uma aliada essencial na adoção de hábitos de vida saudáveis.

Nesse cenário, é evidente que a Educação Física proporciona diversos benefícios aos seus praticantes, o que também se aplica ao policial militar. Sua profissão exige elevado preparo físico e emocional para lidar com as situações diárias de risco. As tarefas desempenhadas pelos policiais demandam resistência física, sendo necessárias em contextos como perseguições, contenções físicas, defesa pessoal, entrada em áreas de difícil acesso e superação de obstáculos. Isso reforça a relevância do bom condicionamento físico para o policial e a importância da Educação Física em sua rotina profissional.

Este estudo tem como propósito evidenciar a importância da Educação Física na atuação policial. Como é amplamente reconhecido, o exercício físico regular proporciona inúmeras vantagens à saúde física e mental do profissional militar. Atividades como correr,

saltar, envolver-se em confrontos físicos e transpor barreiras fazem parte da rotina operacional de quem combate ao crime, exigindo do policial uma boa preparação corporal.

Por outro lado, a ausência de preparo físico pode gerar consequências negativas na atuação policial. Inicialmente, o profissional não conseguirá responder de forma eficaz em situações de confronto, tornando-se vulnerável e colocando em risco sua própria vida e a de terceiros. Além disso, a falta de atividade física contribui para o surgimento de doenças associadas ao sedentarismo, como obesidade, pressão alta, diabetes e complicações cardíacas. Também pode desencadear impactos mentais, como aumento do estresse e desgaste emocional.

Nas últimas décadas, o sedentarismo tem sido um fator determinante para o aumento da obesidade entre a população em geral, afetando também os policiais militares. Essa situação está diretamente ligada a padrões alimentares inadequados e à ausência de uma rotina ativa. Enquanto a obesidade já compromete significativamente a saúde de um cidadão comum, em um policial os efeitos são ainda mais severos. A falta de aptidão física aliada ao excesso de peso prejudica diretamente o desempenho da função policial. As consequências podem ser observadas sob diversos ângulos: operacionais, clínicos, institucionais e sociais. Quando um policial não se dedica a práticas físicas regulares, seu desempenho físico torna-se insuficiente para atender às demandas da função policial.

A presença de agentes visivelmente fora dos padrões físicos esperados pode impactar negativamente a imagem de preparo e prontidão da instituição perante a sociedade. É importante destacar que tal análise deve ser conduzida com respeito à dignidade da pessoa humana, sem julgamentos discriminatórios, e sim considerando os reais reflexos na função pública e na saúde do servidor.

Dessa forma, este trabalho tem como objetivo discutir evidências científicas que sustentam a relação entre o exercício físico e a atuação policial, destacando a relevância da Educação Física para o desempenho do policial militar. Mais do que importante, ela se mostra indispensável para assegurar a eficácia e a continuidade das ações das forças de segurança pública.

2.2 EDUCAÇÃO FÍSICA NA VIDA DO POLICIAL MILITAR

A Educação Física tem papel decisivo na melhoria de diversos aspectos da rotina do policial militar. Além de proporcionar preparo físico adequado, também contribui para a tomada de decisões mais eficazes em situações que demandam esforço físico intenso. A prática constante de atividades corporais é indispensável para que o policial desempenhe suas

atribuições com eficiência, pois, além de garantir um preparo físico superior, proporciona vantagens relevantes à saúde, prevenindo enfermidades e favorecendo uma melhor condição de vida.

As forças de segurança representam um instrumento fundamental do Estado na preservação da ordem pública, e o exercício dessa função está diretamente ligado a elevados índices de estresse e desgaste. As particularidades dessa profissão envolvem riscos que afetam tanto a capacidade física quanto a estabilidade emocional dos profissionais, exigindo preparo físico e psicológico adequado para lidar com as exigências impostas pela atividade (Costa, 2024).

A jornada do policial militar inclui abordagens, averiguações de condutas suspeitas, perseguições, detenções e diversas outras situações que, muitas vezes, requerem grande esforço corporal. Diante dessas demandas, a Educação Física torna-se um componente imprescindível, auxiliando de maneira substancial na preparação e no desempenho funcional do agente (Figueredo, 2024).

Portanto, a inserção sistemática de atividades físicas na rotina dos profissionais da segurança pública é extremamente relevante, não apenas para o bem-estar individual, mas também para aprimorar as competências necessárias ao exercício da função. É amplamente aceito que a saúde geral, física e emocional, pode ser comprometida quando há desequilíbrio na composição corporal, aumentando a vulnerabilidade a diversos tipos de transtornos físicos e psíquicos. Devido à natureza de sua ocupação, os policiais estão especialmente expostos a esses riscos, enfrentando, de maneira recorrente, conflitos sociais que colocam suas vidas em perigo (Costa, 2024).

A atuação diária do policial militar pode abranger abordagens, investigações, capturas e a condução de indivíduos que infrinjam a legislação. Diante de tais cenários, frequentemente exigentes do ponto de vista físico, a Educação Física se apresenta como um elemento crucial, oferecendo suporte significativo à aptidão e ao rendimento do profissional (Figueredo, 2024).

Os integrantes das forças de segurança, em especial os policiais militares, deparam-se com inúmeros obstáculos no que se refere à busca por uma vida saudável. Com uma rotina marcada por pressão e tensão constantes, a prática sistemática de atividades físicas desempenha papel determinante na estabilidade física e mental. Manter uma rotina ativa é essencial, pois constitui uma das principais formas de prevenir e combater doenças, além de representar um recurso importante para o fortalecimento da saúde e da qualidade de vida desses profissionais (Calazans, 2024).

Segundo Costa (2024), a ausência de prática corporal regular pode acarretar uma série de prejuízos à saúde dos policiais. Dentre os efeitos, destacam-se os altos níveis de estresse físico e emocional, que podem desencadear o surgimento precoce de doenças cardiovasculares, agravadas ainda mais pela inatividade.

O sedentarismo, por si só, já representa uma ameaça significativa à saúde, podendo causar obesidade, hipertensão, complicações respiratórias e cardíacas, entre outras. No caso da atividade policial, esses prejuízos se tornam ainda mais severos, pois o profissional precisa estar em condições físicas ideais para executar suas funções, sendo essa uma exigência que pode, em determinados casos, significar a diferença entre a vida e a morte.

Além disso, os policiais militares estão suscetíveis a transtornos mentais, como depressão, ansiedade, síndrome do pânico e síndrome de Burnout. A carência de atividade física pode contribuir para a queda da autoestima, da percepção positiva de si, do bem-estar e das interações sociais, ao mesmo tempo em que favorece o aumento do estresse e da ansiedade, podendo culminar em quadros depressivos (Calazans, 2024). Dessa forma, torna-se essencial promover ações de conscientização que incentivem a adesão à prática sistemática de exercícios, com vistas à elevação da qualidade de vida e do rendimento profissional desses servidores (Coelho, 2018).

A melhora da aptidão física e, por consequência, da qualidade de vida é alcançada por meio do desenvolvimento do condicionamento físico. Assim, é necessário que o policial militar busque continuamente aperfeiçoar suas capacidades corporais, não apenas para cumprir suas obrigações de forma eficaz, mas também para garantir uma vida mais saudável e equilibrada (Nunes, 2023).

Considerando que muitos policiais ainda não reconhecem plenamente a importância da atividade física regular, este estudo assume caráter relevante, ao oferecer subsídios que podem contribuir para conscientizar e motivar mais profissionais a cuidarem de sua saúde por meio da prática de exercícios.

2.3 ASPECTOS POSITIVOS DA ATIVIDADE FÍSICA PARA O POLICIAL

Apesar das inúmeras evidências dos benefícios que a atividade física proporciona à saúde, muitas pessoas ainda mantêm um estilo de vida inativo por diversas razões, incluindo a falta de conhecimento sobre os riscos do sedentarismo. No caso dos policiais militares, essa realidade pode ser agravada por fatores ligados à profissão, visto que, após o curso de

formação, muitos passam a atuar em funções administrativas ou operacionais que favorecem a inatividade (Coelho, 2018).

A presença da Educação Física no processo formativo dos policiais é um componente essencial da grade curricular. Atualmente, ao ingressarem na instituição, os alunos dos cursos de formação são submetidos a treinamentos técnicos e físicos com o objetivo de capacitá-los adequadamente para atender com eficácia às exigências da carreira (Nunes, 2023).

A condição física dos policiais é determinante para que consigam enfrentar os diversos desafios impostos pela atividade. Isso inclui resistir por longos períodos com carga de equipamentos, transpor barreiras com agilidade, escalar obstáculos e atender às demandas da comunidade. O enfoque na preparação física é vital, pois está diretamente relacionado à capacidade do organismo de lidar com o esforço exigido pela profissão sem gerar exaustão.

O exercício físico é indispensável para a preparação do policial, contribuindo para a preservação das capacidades físicas fundamentais para o cumprimento eficiente das operações. O desenvolvimento de resistência, força e agilidade, por meio de treinamentos específicos, assegura que os policiais estejam aptos a enfrentar os desafios físicos característicos da função. Embora seja relevante para toda a população, o treinamento físico é ainda mais crucial para os policiais militares, que precisam manter um elevado nível de preparo para situações que exigem grande demanda energética (Costa, 2024).

O principal propósito da prática de exercícios é aperfeiçoar habilidades que são essenciais para a vida cotidiana. Quando os profissionais da segurança pública estão devidamente condicionados, tornam-se mais preparados para tomar decisões conscientes diante das ocorrências que precisam solucionar (Costa, 2024).

A incorporação eficiente de uma rotina de atividades físicas vai além da melhora do condicionamento corporal. Trata-se de uma estratégia decisiva para o bem-estar global dos agentes. Ao considerar as peculiaridades do ambiente militar e as particularidades dos policiais, as intervenções podem ser adaptadas de modo estratégico para amplificar seus efeitos, contribuindo para a construção de uma instituição mais resiliente e qualificada para enfrentar os desafios impostos pela função policial (Vinicius, 2024).

Quando o policial mantém uma rotina de exercícios, seu desempenho nas atividades operacionais se torna mais eficaz. Por exemplo, em uma abordagem em que o suspeito tenta fugir, o agente com melhor preparo físico terá mais facilidade para alcançá-lo. Da mesma forma, em situações que exigem o uso da força para conter alguém, o profissional bem condicionado tende a apresentar menor desgaste físico, facilitando sua ação (Figueredo, 2024).

Os policiais que mantêm uma vida ativa têm menos propensão a desenvolver enfermidades relacionadas ao sedentarismo, como doenças cardíacas e metabólicas. Isso contribui para a redução do número de afastamentos por questões de saúde, resultando em uma corporação mais robusta, apta a proteger a sociedade de maneira eficaz (Figueredo, 2024).

3 METODOLOGIA

Este estudo consistiu numa revisão a literatura onde foi feita uma pesquisa bibliográfica, qualitativa, descritiva, exploratória e documental, sendo realizada na etapa de aprofundamento teórico sobre o tema, com foco na ampliação das informações relacionando a importância da educação física na atividade do policial militar, associando os pontos positivos proporcionados pela prática de atividade física na função da polícia.

A elaboração deste trabalho fundamenta-se na revisão bibliográfica, por meio da qual são analisadas pesquisas e reflexões de diversos autores que contribuem com suas teorias para a construção da investigação. Essa etapa representa o alicerce teórico da pesquisa, uma vez que todo estudo acadêmico se desenvolve a partir de conhecimentos previamente estabelecidos. Complementarmente, adota-se a abordagem qualitativa, caracterizada por não se basear em dados quantificáveis, mas sim na interpretação de significados, percepções e experiências.

Essa revisão serve como embasamento teórico essencial para a estruturação do trabalho, visto que todo acadêmico parte de considerações já discutidas por outros escritores, ao invés de começar do zero. Foi realizada uma seleção de artigos por meio de leitura prévia e consequente encaixe de embasamento teórico sobre o tema escolhido.

Este trabalho foi produzido a partir de artigos científicos, revistas científicas, trabalhos publicados e livros obtidos por meio de sites científicos. No qual, após análise e leitura dos conteúdos encontrados, foram selecionados os mais adequados ao tema da pesquisa. As buscas foram realizadas nas plataformas: Google Acadêmico, Rebsp, SciElo, Dspace, em torno dos descritores: Educação física, importância da educação física para o policial militar, educação física e a atividade policial, benefícios da atividade física para o policial.

4 RESULTADOS E DISCURSÃO

4.1 CONSEQUÊNCIAS NEGATIVAS DA FALTA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA O POLICIAL MILITAR

A falta de prática regular de atividades físicas pode ocasionar diversos efeitos prejudiciais à saúde física, mental e social do indivíduo. Em uma sociedade cada vez mais dominada pelo sedentarismo, impulsionado pelos avanços tecnológicos e pela rotina agitada, negligenciar os exercícios corporais tornou-se um fator de risco relevante para o bem-estar geral, principalmente para os policiais militares, com suas rotinas estressantes e sem tempo para descanso (Calazans, 2024).

Sob a perspectiva fisiológica, a inatividade física está diretamente ligada ao surgimento de doenças, como pressão alta, diabetes, obesidade, alterações nos níveis de colesterol e enfermidades cardiovasculares. A ausência de estímulo ao sistema muscular e circulatório prejudica o funcionamento do metabolismo, facilita o acúmulo de gordura e enfraquece os mecanismos naturais de defesa do organismo. Além disso, o sedentarismo prolongado reduz a força muscular, a resistência física, a flexibilidade e a mobilidade, elevando as chances de lesões e quedas, especialmente entre os policiais mais velhos (Costa, 2024).

No âmbito psicológico, a carência de atividade física está relacionada a maiores níveis de estresse, ansiedade e quadros depressivos. O exercício atua como um regulador do humor, estimulando a liberação de substâncias como endorfinas e serotonina, responsáveis pela sensação de prazer e bem-estar. Sem esse estímulo, a pessoa torna-se mais propensa a desequilíbrios emocionais, o que pode afetar negativamente sua produtividade, suas relações sociais e sua autoestima.

No aspecto social, o sedentarismo pode contribuir para o afastamento de convívios, falta de disposição para interações em grupo e desinteresse por práticas esportivas e recreativas, que são fundamentais para o desenvolvimento de valores como solidariedade, respeito e disciplina.

4.1 PONTOS POSITIVOS PROPORCIONADOS PELA ATIVIDADE FÍSICA

Dito isso, a atividade Física demonstra-se imprescindível na vida do policial, trazendo benefícios em diferentes dimensões: física, mental, profissional e social. Em uma atividade que exige constante preparo, agilidade, resistência e controle emocional, a prática regular de exercícios físicos e o entendimento dos princípios da Educação Física tornam-se indispensáveis para o desempenho eficaz e seguro das funções policiais.

No que se refere ao condicionamento físico, a Educação Física promove o desenvolvimento da força muscular, da resistência cardiovascular, da agilidade e da coordenação dos movimentos. Esses atributos são essenciais para enfrentar situações de alto

esforço físico, como perseguições, contenções, longas patrulhas ou missões de resgate. Um agente bem preparado fisicamente tem menor probabilidade de sofrer lesões ou fadiga, o que contribui para uma atuação mais segura e eficiente (Figueiredo, 2024).

No aspecto psicológico, a atividade física atua como um importante recurso para aliviar o estresse, controlar a ansiedade e melhorar o estado de humor. A prática regular de exercícios favorece a liberação de hormônios que estimulam a sensação de bem-estar e ajudam o policial a manter o equilíbrio emocional em situações de tensão ou conflito. Isso reflete diretamente na capacidade de raciocinar com clareza, tomar decisões acertadas e agir com autocontrole diante de adversidades.

Durante a realização das atividades físicas, o corpo libera substâncias como endorfina, dopamina e serotonina, conhecidas como “hormônios da felicidade”. Esses compostos promovem sensações agradáveis, aliviam tensões e aumentam a energia, funcionando como reguladores naturais do estado emocional. Como resultado, há uma diminuição de sintomas relacionados à ansiedade, depressão e instabilidade emocional, proporcionando maior equilíbrio psicológico para enfrentar o cotidiano (Figueiredo, 2025).

A Educação Física também incentiva a interação social e o relacionamento interpessoal, por meio de esportes e dinâmicas coletivas, fortalecendo laços sociais e combatendo o isolamento. O ambiente esportivo, quando bem orientado, estimula a colaboração, o respeito mútuo, a empatia e o espírito de equipe — fatores importantes para a construção de relações saudáveis e para a resistência emocional.

Sob o ponto de vista social, a Educação Física fortalece os laços entre os membros da corporação, incentivando a colaboração e a união por meio de treinamentos físicos em grupo e práticas esportivas. Esses momentos reforçam o espírito de equipe e a sensação de pertencimento. Fora do ambiente institucional, o policial que valoriza a atividade física se torna um exemplo de conduta saudável, transmitindo uma imagem positiva da profissão e incentivando hábitos de vida mais ativos na comunidade (Martins, 2025).

Na dimensão profissional, a Educação Física prepara o policial para exercer com maior eficiência suas atividades operacionais, por meio do aprimoramento de capacidades como rapidez, resistência, flexibilidade e força. Além disso, fortalece valores fundamentais como disciplina, comprometimento, persistência, respeito às normas e espírito de corpo, todos indispensáveis à carreira militar. Um bom preparo físico também influencia diretamente em avaliações internas, promoções e desempenho em grupos táticos ou especializados (Coelho, 2018).

A boa forma física é essencial para o policial militar, sendo um dos principais fatores que garantem eficiência, segurança e resistência durante o exercício de suas funções. A atividade policial, por sua própria natureza, exige que o profissional esteja constantemente apto a lidar com situações que requerem esforço físico intenso, como correr atrás de suspeitos, imobilizar indivíduos, manter patrulhas prolongadas e atuar em cenários de risco. Nessas ocasiões, estar bem condicionado fisicamente não é apenas recomendável, mas indispensável.

O bom preparo físico também reforça a imagem de autoridade e confiança que o policial transmite à sociedade. Um agente que demonstra vigor, disciplina e boa forma física inspira respeito e segurança, elementos fundamentais para a atuação preventiva e para a construção de uma relação de confiança com a população. Além disso, o condicionamento físico reflete o compromisso do policial com sua própria saúde e com o desempenho de suas atribuições. Ele representa responsabilidade, profissionalismo e respeito à missão de proteger a ordem pública.

4.3 FATORES QUE INTERFEREM NA PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA

Vários fatores podem dificultar que o policial militar mantenha uma rotina regular de atividades físicas, mesmo sendo essa prática essencial para o bom desempenho da profissão. A rotina exigente da carreira policial, marcada por escalas prolongadas, altos níveis de pressão, desgaste emocional e acúmulo de responsabilidades, muitas vezes impede que o profissional dedique atenção à própria saúde física. Essas dificuldades impactam negativamente tanto o rendimento operacional quanto o bem-estar geral do militar (Coelho, 2025).

Entre os principais obstáculos está a escassez de tempo. Jornadas extensas, plantões irregulares e a imprevisibilidade dos horários dificultam o estabelecimento de uma rotina de exercícios. Com a fadiga acumulada ao longo do serviço, muitos policiais priorizam o descanso ou outras demandas pessoais em vez da prática de atividades físicas.

Outro fator relevante é o esgotamento físico e mental que a função policial impõe. Lidar diariamente com situações de risco, tensão e responsabilidade intensa pode levar à exaustão e à falta de motivação para a prática de exercícios. Esse cansaço constante diminui a disposição para manter hábitos saudáveis.

A ausência de infraestrutura apropriada também contribui para o afastamento da atividade física. A falta de espaços equipados, de acompanhamento profissional e de programas de treinamento físico dentro das corporações desestimula a participação dos policiais nessas

práticas. Além disso, quando o preparo físico não é valorizado na rotina institucional, muitos deixam de considerá-lo uma prioridade (Martins, 2025).

Também é importante considerar fatores individuais, como condições de saúde, histórico de sedentarismo, má alimentação ou falta de informação sobre os benefícios da atividade física. Em muitos casos, o policial não percebe melhorias imediatas ou não associa diretamente o exercício físico à sua atuação profissional, o que dificulta a adesão a uma rotina ativa.

Diante disso, é fundamental que as instituições de segurança criem estratégias para incentivar e facilitar o acesso à prática de atividades físicas, oferecendo suporte adequado e promovendo a valorização da saúde como parte da formação e manutenção do profissional. Superar essas barreiras é essencial para garantir uma tropa mais preparada, saudável e capaz de atender com eficiência às demandas da sociedade.

5 CONCLUSÃO

A análise apresentada neste estudo evidencia, de forma clara e fundamentada, a imprescindível presença da Educação Física na vida do policial militar. Ao longo do trabalho, observou-se que a prática regular de atividades físicas não representa apenas uma questão de bem-estar pessoal ou estética, mas um elemento estratégico de saúde, desempenho profissional e qualidade de vida. Diante das exigências físicas e psicológicas inerentes à atividade policial, o preparo corporal e emocional assume papel central na formação e no cotidiano desses profissionais.

A Educação Física, nesse contexto, surge como uma ferramenta multifacetada, que contribui para o aprimoramento de capacidades físicas essenciais, como força, resistência, agilidade e flexibilidade e ainda promove benefícios mentais e sociais, fundamentais para o equilíbrio emocional do agente. Policiais militares enfrentam, em sua rotina, situações de alto estresse, confrontos físicos, patrulhas extenuantes, abordagens imprevisíveis e riscos constantes. Assim, manter o condicionamento físico em dia torna-se não apenas uma recomendação, mas uma necessidade funcional e de sobrevivência.

Os resultados obtidos na pesquisa demonstram que a ausência de atividade física compromete significativamente a atuação policial. A falta de preparo físico, além de aumentar a vulnerabilidade em situações críticas, pode desencadear doenças crônicas como hipertensão, obesidade, diabetes e problemas cardíacos. Paralelamente, essa inatividade prejudica a saúde mental, intensificando quadros de ansiedade, estresse e até depressão, o que compromete

diretamente a capacidade de tomada de decisão em momentos de pressão. Além disso, o sedentarismo afeta a imagem pública da instituição, ao apresentar profissionais que não refletem os padrões esperados de prontidão, disciplina e vigor físico.

Outro ponto relevante do estudo é a identificação dos fatores que dificultam a adesão dos policiais à prática sistemática de exercícios. A sobrecarga de trabalho, a escassez de tempo, a falta de estrutura adequada nos quartéis, o cansaço físico e a ausência de políticas institucionais que incentivem a atividade física configuram-se como barreiras que precisam ser enfrentadas. A superação desses entraves exige um esforço conjunto das corporações policiais e dos próprios profissionais, que devem compreender que a saúde é um dos principais pilares da atuação eficiente e segura.

Dessa forma, este estudo reforça a necessidade de criação e fortalecimento de políticas públicas e institucionais que promovam a prática da Educação Física dentro das unidades militares. Programas de treinamento físico, acompanhamento por profissionais de saúde, campanhas de conscientização, inclusão de atividades regulares nas rotinas de serviço e a valorização do preparo físico como critério para promoções são caminhos possíveis para transformar essa realidade.

Conclui-se, portanto, que a Educação Física não deve ser vista como um componente complementar, mas como um instrumento essencial à formação integral do policial militar. Sua prática contínua potencializa o desempenho individual e coletivo, fortalece a imagem institucional e contribui para a construção de uma força de segurança pública mais preparada, saudável e comprometida com a sua missão. Investir em saúde física e mental por meio da atividade física é, acima de tudo, investir na qualidade dos serviços prestados à sociedade e na preservação da vida do próprio profissional da segurança pública.

REFERÊNCIAS

CALAZANS, Matheus. **Importância da educação física na profissão policial militar.**

Dspace, 2024. Disponível em:

<https://dspace.pm.go.gov.br/server/api/core/bitstreams/3baafd3e-4c3c-4c9d-9930-064033e2584b/content>. Acesso em: 22 jun. 2025.

COELHO, Cleves. **A importância da educação física e sua contribuição para a saúde e desempenho do trabalho do policial militar.** Dspace, 2024. Disponível em:

<https://dspace.pm.go.gov.br/server/api/core/bitstreams/6b56c9bc-ee67-4b6a-a932-4c87465a8151/content>. Acesso em: 22 jun. 2025.

COSTA, Marcelo. **A importância da educação física no cotidiano do policial militar.**

Dspace, 2024. Disponível em:

<https://dspace.pm.go.gov.br/server/api/core/bitstreams/19025298-639e-4e47-b593-16052dfe74ca/content>. Acesso em: 8 jun. 2025.

FIGUEIREDO, Lucas. **A relação da educação física com a rotina da Polícia Militar.**

Dspace, 2024. Disponível em:

<https://dspace.pm.go.gov.br/server/api/core/bitstreams/19025298-639e-4e47-b593-16052dfe74ca/content>. Acesso em: 8 jun. 2025.

LOPES, Rafael. **Educação física e capacitação de policiais mulheres para uso da força e defesa pessoal: uma análise da eficácia e impacto.** Dspace, 2023. Disponível em:

<https://dspace.pm.go.gov.br/server/api/core/bitstreams/19025298-639e-4e47-b593-16052dfe74ca/content>. Acesso em: 8 jun. 2025.

MARTINS, Uanderson. **Prevalência de sobrepeso, obesidade e fatores de risco para doenças cardiovasculares em policiais militares masculinos efetivos de Goiânia – GO.**

Dspace, 2011. Disponível em:

<https://www.proquest.com/openview/03d4813c463fedbc2b7004eb3e306971/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2026366&diss=y>. Acesso em: 8 jun. 2025.

MOREIRA, Caroline. **Acompanhamento psicológico preventivo para agentes de segurança pública. REBESP – Revista Brasileira de Segurança Pública.** 2019. Disponível em:

<https://revista.forumseguranca.org.br/rbsp/article/view/1147/393>. Acesso em: 22 jun. 2025.

PEREIRA, Andrei. **Os benefícios da educação física para a atividade policial militar.**

Dspace, 2023. Disponível em:

<https://dspace.pm.go.gov.br/server/api/core/bitstreams/a8e2f217-65a7-4a51-8cd2-1c13374c4247/content>. Acesso em: 22 jun. 2025.

SILVA, Tiago. **Uma análise sobre a preparação física dos alunos da Academia de Polícia Militar.** Dspace, 2024. Disponível em:

<https://dspace.pm.go.gov.br/server/api/core/bitstreams/ba39576b-8c28-4e5e-80da-952d7e55508b/content>. Acesso em: 8 jun. 2025.

VINICIUS, Erik. **A relevância da educação física na atividade policial militar.** Dspace, 2024. Disponível em: <https://dspace.pm.go.gov.br/server/api/core/bitstreams/1cfb4617-1fcb-447b-9141-cdb26645bf72/content>. Acesso em: 22 jun. 2025.

VINICIUS, Igor. **A importância da prática da educação física nos quartéis e o índice de obesidade em policiais militares.** Dspace, 2024. Disponível em:

<https://www.proquest.com/openview/03d4813c463fedbc2b7004eb3e306971/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2026366&diss=y>. Acesso em: 8 jun. 2025.