

## A IMPORTÂNCIA DO CONDICIONAMENTO FÍSICO PARA POLICIAIS MILITARES NO SERVIÇO ATIVO

### THE IMPORTANCE OF PHYSICAL CONDITIONING FOR MILITARY POLICE OFFICERS ON ACTIVE DUTY

Diego Martins Queirolo<sup>1</sup>

**RESUMO:** O condicionamento físico dos policiais militares em âmbito geral, é um elemento essencial tanto para o sucesso operacional quanto para a saúde e o bem-estar dos profissionais de segurança pública. Desde o ingresso nas academias de formação e principalmente na manutenção contínua durante a carreira, o preparo físico é crucial para enfrentar as complexas demandas da profissão, garantindo que os policiais estejam prontos para agir com eficácia e segurança em qualquer situação. Este estudo de revisão bibliográfica demonstra as evidências científicas corroborando com a evolução do tema. A análise tem um fator preponderante devido a exigência da profissão policial militar depois da formação inicial, pois a necessidade de estar bem condicionado para executar as atividades diárias na segurança pública é primordial, sendo que o condicionamento físico inadequado em qualquer momento da carreira, pode colocar em risco a vida do profissional em questão e também a de terceiros.

129

**Palavras-chave:** Policial Militar. Condicionamento Físico. Educação Física. Polícia Militar, Segurança Pública.

**ABSTRACT:** The physical conditioning of military police officers in general is an essential element for both operational success and the health and well-being of public safety professionals. From the moment they enter training academies and especially during their careers, physical fitness is crucial to face the complex demands of the profession, ensuring that police officers are ready to act effectively and safely in any situation. This literature review study demonstrates the scientific evidence supporting the evolution of the topic. The analysis is preponderant due to the demands of the military police profession after initial training, since the need to be well-conditioned to perform daily activities in public safety is paramount. Inadequate physical fitness at any point in a career can put the life of the professional in question and also that of third parties at risk.

**Keywords:** Military Police, Physical Conditioning, Physical Education, Military Police, Public Security.

<sup>1</sup> 1º Tenente QOPM – Oficial da Polícia Militar do Paraná. Bacharel em Segurança Pública e Especialista em Educação Física Militar pela Universidade Estadual do Paraná (UNESPAR) /Academia Policial Militar do Guatupê (APMG).

## INTRODUÇÃO

O presente estudo buscará demonstrar por meio de referências bibliográficas a importância e os benefícios do condicionamento físico de forma contínua para policiais militares diante da complexidade do exercício da função e também auxiliar na conscientização dos militares que ainda não realizam a prática de atividades e exercícios físicos de forma cotidiana.

O condicionamento físico é a capacidade que o corpo tem de resistir a desafios físicos de sua rotina, ocasionais ou inesperados, limitando-se principalmente a fatores relacionados à performance física, tais como resistência aeróbica e anaeróbica, força, velocidade e flexibilidade, potência e agilidade (REIS, 2009).

A atividade física é um importante aspecto da saúde humana, principalmente em algumas profissões específicas que dependem do corpo e mente ativos para o bom desempenho de suas funções (VALDENI, 2016).

Os policiais militares se incluem em um grupo de trabalhadores que tem como incumbência manter a segurança pública e para tal desempenhar suas funções com grande eficiência e eficácia. Para que possam desempenhar estas funções é imprescindível que os mesmos apresentem aptidão física acima da média do resto da população, de forma a concretizar suas tarefas da melhor forma e para tal, é necessário que avaliem e relacionem as variáveis que fazem parte do contexto da aptidão física e sua relação direta com a saúde física e mental, entendendo que quanto melhor for seu nível condicionamento físico demandado para seu trabalho, melhor serão executadas suas funções e menos intercorrências haverá para sua saúde. (BRITO *et al.*, 2017).

A prática de atividades físicas não só melhora a capacidade de resposta operacional dos policiais, como também atua na prevenção de doenças ocupacionais, tais como problemas musculoesqueléticos, obesidade e doenças cardiovasculares. Tendo em vista a natureza exigente da profissão, um policial que não mantenha um bom condicionamento físico ao longo da carreira pode sofrer com lesões recorrentes ou desgaste físico acelerado, comprometendo sua longevidade na função (ALMEIDA, 2019).

## i. REVISÃO DE LITERATURA

O método utilizado neste estudo envolveu pesquisas bibliográficas para desenvolvimento de revisão de literatura para melhorar a compreensão e aumentar a conscientização dos policiais militares sobre o condicionamento físico regular no serviço ativo nas suas respectivas unidades.

Para a categoria policial militar, a atividade física é algo intrínseco à profissão, podendo se perceber esta ligação explicitamente durante as etapas do próprio concurso público para o ingresso na carreira, onde para adentrar efetivamente na corporação o indivíduo necessita passar por uma série de testes físicos eliminatórios e concluir um curso de formação, no qual é realizado uma rotina diária de atividades físicas obrigatórias, como forma de doutrinar o corpo e manter-se apto fisicamente para as demandas provenientes da própria profissão. A respeito da doutrinação exigida para a formação militar, bem como a transformação e ou modificação da conduta do indivíduo na preparação para sua atuação. (FOUCAULT, 1987).

O fortalecimento da aptidão física é essencial para ampliar significativamente a prontidão operacional dos agentes, proporcionando-lhes melhores condições para lidar com o alto nível de estresse característico das atividades militares. A eficácia na execução de missões, a resposta ágil a eventos inesperados e a preservação da própria integridade física estão frequentemente associadas ao desenvolvimento das capacidades físicas e psicológicas por meio de um treinamento contínuo e devidamente estruturado (Matos et al., 2010).

Hoje, a Educação Física é vista como uma disciplina complexa, que contribui não apenas para o desenvolvimento físico, mas também para o bem-estar emocional e social dos indivíduos, onde a aptidão física tornou-se um conceito central, e os programas de treinamento físico foram desenvolvidos para várias finalidades, incluindo a preparação para profissões que exigem aptidão física, como a polícia. (TANI, 2013).

Além da fase de seleção, a manutenção contínua da aptidão física é uma exigência em muitas corporações policiais. Programas regulares de treinamento físico são implementados para garantir que os policiais mantenham sua condição física ao longo de suas carreiras. Esses programas incluem exercícios aeróbicos, musculação e treinos de resistência, adaptados às necessidades e desafios específicos da atividade policial. A manutenção da forma física não só

melhora a performance operacional, mas também contribui para a saúde geral e a longevidade na profissão, prevenindo lesões e doenças ocupacionais (SILVA, 2016).

A manutenção de um estilo de vida ativo representa um dos pilares para o aprimoramento da aptidão física e do bem-estar dos policiais militares. Aliada aos benefícios fisiológicos, como a melhora da capacidade aeróbica e o fortalecimento muscular, a prática regular de atividades físicas também influencia positivamente a saúde mental e emocional dos agentes. A regularidade constante na prática de exercícios físicos influencia diretamente os parâmetros antropométricos e os níveis de aptidão física, os quais desempenham um papel fundamental na promoção da saúde e no bem-estar geral (FERRAZ et al., 2016).

O objetivo não é apenas selecionar os indivíduos mais aptos, mas também preparar os policiais para os desafios específicos que encontrarão no exercício de suas funções, como perseguições a pé, confrontos físicos e longas horas de patrulhamento (GOMES, 2018).

A importância da atividade física na vida do policial vai além da preparação para situações de alta tensão. O condicionamento físico também desempenha um papel crucial na saúde mental e no bem-estar emocional dos agentes. Estudos demonstram que a prática regular de exercícios físicos ajuda a reduzir o estresse, a ansiedade e a depressão, condições que podem ser exacerbadas pela natureza estressante da atividade policial. Assim, o treinamento físico é visto não apenas como uma exigência profissional, mas como uma forma de autocuidado e preservação da saúde mental (ALMEIDA, 2020).

Na prática, são todas as tarefas atinentes ao policiamento ostensivo, que compreendem, principalmente: a ação de presença por meio do patrulhamento (a pé, motorizado, de bicicleta, a cavalo, etc.); os bloqueios ou blitz; e as abordagens a pessoas ou veículos (BITTNER, 2000).

A competência exclusiva da polícia é o uso da força física, real ou por ameaça, para afetar o comportamento. A polícia se distingue não pelo uso real da força, mas por possuir autorização para usá-la. Com isso, as forças policiais variam em estrutura, treinamento, emprego da força, reputação, poder e composição corporal (BAYLEY, 2001).

Ademais, a diferença na legislação e no sistema de justiça pode influenciar na atuação dos policiais, exigindo mais treinamento, além dos fatores individuais que também precisam ser levados em conta. O desempenho policial pode ser entendido como todos os procedimentos operacionais desenvolvidos pelos agentes policiais no ambiente público, que promovam ou não contato direto com não policiais (PINC, 2009).

As características ocupacionais da instituição militar, como: sobrecarga de trabalho, influência dos diferentes turnos de trabalho, escalas diversificadas, rígido cumprimento da hierarquia e disciplina, e as situações enfrentadas diariamente como atendimentos de ocorrências, somadas as exigências e obrigações pessoais externas a sua profissão, expõe seus agentes a uma série de problemas que levam ao adoecimento físico e mental (BARBOSA, SILVA, 2013).

A importância do nível de atividade física na atividade Policial Militar ainda vai além do condicionamento físico para situações de pronto emprego, pois os policiais militares representam uma classe de trabalhadores diferenciados. Vários são os fatores que influenciam o exercício da sua profissão, como a convivência com a violência e o risco de morte, a intervenção em delicadas circunstâncias do comportamento humano, como situações de conflito e tensão, a carga e condições de trabalho e o estresse (COSTA, 2007).

## 2. CONSCIENTIZAÇÃO INSTITUCIONAL E AS BARREIRAS ENFRENTADAS PARA UMA PRÁTICA CONTÍNUA

Ressalvando ainda que atividade física traga benefícios à saúde e previna várias doenças que podem gerar incapacidade física e mental (depressão) do ser humano, estudos comprovam que indivíduos fisicamente ativos tem menos chances de desenvolver doenças crônicas como hipertensão, depressão entre outras, por tanto o estudo de casos e as pesquisas bibliográficas realizadas nos direcionam a reflexão de que é preciso com urgência, medidas para melhorar a saúde física e mental da corporação, serve também para avaliar a qualidade de vida dos mesmos, bem como nortear as ações para conseguir o melhor preparo físico para seus policiais. (GUALANO e TINUCCI, 2012).

O policial militar entra na instituição com boa condição física, mas os dados mostram que, com o passar dos anos, essa vantagem não permanece constante; ao contrário, o cenário se inverte (ALVES, 2013).

No contexto da atividade do policial militar, os indivíduos que passavam pelo período de formação, sendo devidamente considerado apto para atuar nas diversas áreas e unidades que compõem a Polícia Militar, tanto administrativa quanto operacionalmente, demandando que a atividade física que anteriormente era uma obrigação devido aos testes físicos para ingresso e aprovação na corporação, passasse após sua admissão a ficar por conta do próprio policial, que

assumia uma postura de não cuidar desta obrigação tão necessária para seu próprio bem estar e saúde (BOÇON, 2015).

O trabalho policial é geralmente sedentário, embora possa haver situações que exijam resistência e força, como perseguições a pé e prisão de suspeitos. Fatores como excesso de gordura corporal podem impedir a capacidade física de um policial de lidar com tais ocorrências (VIOLANTI et al. 2016)

No entanto, a atividade física na polícia também enfrenta desafios. A agenda ocupada e a pressão constante por desempenho podem dificultar a dedicação ao treinamento físico regular. Além disso, há uma necessidade crescente de adaptar os programas de condicionamento físico para atender às diversas condições físicas dos policiais, incluindo aqueles com limitações ou deficiências. As corporações policiais estão cada vez mais conscientes da importância de criar programas inclusivos e sustentáveis que permitam a todos os policiais manterem sua aptidão física (FERREIRA, 2021).

Manter a aptidão física adequada ao longo da carreira é um desafio enfrentado por muitos policiais no Brasil. A rotina exaustiva de trabalho, com longas jornadas, plantões e a exposição constante a situações de risco, pode limitar o tempo disponível para treinos regulares. Apesar disso, diversas corporações vêm adotando políticas que incentivam a prática regular de exercícios, disponibilizando academias e espaços de treinamento nas próprias unidades policiais (SOUZA, 2021).

É fundamental que as instituições militares tenham a preocupação com o preparo físico do seu integrante nas condições necessárias para manter o seu policial preparado fisicamente para a sua atividade fim, e demonstrar a importância da conscientização da tropa quanto da necessidade do desenvolvimento de hábitos saudáveis que reconhecidamente influenciam na melhoria da qualidade de vida, na saúde e na produtividade do indivíduo, estipulando metas e apresentando alternativas viáveis para o enfrentamento da questão (CASTRO, PEREIRA, 2016).

### **3. DEFINIÇÃO E CARACTERÍSTICAS DA PROFISSÃO NA LEGISLAÇÃO FEDERAL**

Assim como outras em profissões, os policiais militares estão diretamente expostos a inúmeras situações de risco, como traz em seu ordenamento jurídico o cumprimento da missão

da preservação da ordem pública. Tem por missão constitucional o Art. 144, V, § 5º, o qual o incumbe da segurança pública junto a outras instituições com os mesmos fins.

**Art. 144.** A segurança pública, dever do Estado, direito e responsabilidade de todos, é exercida para a preservação da ordem pública e da incolumidade das pessoas e do patrimônio, através dos seguintes órgãos:

V - Polícias Militares;

§ 5º Às polícias militares cabem a polícia ostensiva e a preservação da ordem pública;

A Polícia Militar [...] constituem-se de uma instituição organizada com base na hierarquia e disciplina, valores os quais constituem os pilares do militarismo (BRASIL, 1988).

**Art. 42.** Os membros das Polícias Militares e Corpos de Bombeiros Militares, instituições organizadas com base na hierarquia e disciplina, são militares dos Estados, do Distrito Federal e dos Territórios.

A aptidão física é concebida como uma característica da profissão militar, pois as atribuições que o militar desempenha, não só por ocasião de eventuais conflitos, para os quais deve estar sempre preparado, mas, também, no tempo de paz, exigem-lhe elevado nível de saúde física e mental (CASTRO, PEREIRA, 2016).

#### 4.1 LEGISLAÇÃO INSTITUCIONAL DA POLÍCIA MILITAR DO PARANÁ

135

Além de ser condição básica para o exercício da atividade, pode também ser fator preponderante para a preservação da vida do policial e também das pessoas envolvidas nas ocorrências, como menciona o Art. 102 da Lei 1943/1954 – Código da Polícia Militar do Paraná.

**Art. 102 – São deveres do militar:**

i) estar preparado física, moral e intelectualmente, para o perfeito desempenho de suas funções.

Podemos destacar a devida importância no quesito condicionamento físico para os militares estaduais conforme exemplo da Diretriz nº 008/2013 – PM/3, da Polícia Militar do Paraná, que versa sobre o “Trabalho de Educação e Manutenção Física”.

A aquisição e manutenção de um bom condicionamento físico, que refletirá uma boa saúde mental, condição essencial para o equilíbrio de nosso organismo, está relacionada diretamente ao sucesso do trabalho funcional, quer em atividades operacionais ou específicas. É de importância vital que o policial militar esteja preparado para correr, saltar, agarrar, dominar, defender-se, agindo com rapidez e qualidade, perante as situações apresentadas em seu cotidiano.

Nesse contexto, a Diretriz de Emprego Operacional da Polícia Militar do Paraná, nº 016/2024-PM/3, de 29 de outubro de 2024 refere-se a uma série de fatores que estabelecem um

panorama voltado aos aspectos legais no desenvolvimento de ações para o sucesso da instituição e dos que a compõe.

O preparo da Polícia Militar por intermédio de uma gestão operacional e capacitação continuada é essencial para enfrentar os desafios cotidianos e emergenciais com competência e confiabilidade. Esse aspecto envolve a antecipação de cenários e a criação de estratégias adequadas para diversas situações, garantindo uma resposta rápida e eficaz.

Cumprindo a destinação constitucional da Polícia militar do Paraná, cabe aos Comandantes, Diretores e Chefes o preparo de seus efetivos, obedecidas às políticas estabelecidas pelo Comandante-Geral. Tal medida compreende, entre outras, as atividades permanentes de planejamento, organização, desdobramento, capacitação, desenvolvimento de doutrina e pesquisas específicas, inteligência e estruturação.

Para o desempenho de suas competências, poderão ser planejados e executados exercícios operacionais, simulados, estudos de casos, treinamentos práticos, palestras, instruções teóricas e nivelamentos adequados à natureza das atividades policiais militares e resultados esperados, sendo necessário compreender que o preparo é um processo, e que todo processo pode ser aperfeiçoado, exigindo adoção de variáveis que minimizem os efeitos prejudiciais de um preparo desprovido de técnica.

A capacidade técnica se refere ao conhecimento e às habilidades dos integrantes da organização em aplicá-los de maneira eficiente para alcançar determinados objetivos ou resolver problemas específicos. Engloba uma série de elementos essenciais para o desempenho eficiente das suas funções. Os policiais militares devem passar por treinamento extensivo, que inclui aspectos técnicos, operacionais, legais e comportamentais para lidar com diversas situações, desde o policiamento ostensivo até o uso adequado de armamento e táticas de resposta a emergências.

## CONCLUSÃO

136

O estudo demonstra que o condicionamento físico contínuo fornece inúmeros benefícios para o bem estar e saúde do indivíduo, além de ser um fator primordial para o exercício da profissão. Diante disso a avaliação do condicionamento dos policiais militares e, sobretudo as formas de incentivar e conscientizar a importância da prática do exercício físico para a manutenção da saúde desses profissionais são parâmetros importantes a serem buscados.

Este estudo teve como objetivo a conscientização por meio do referencial bibliográfico, vislumbrando a prática de exercícios físicos, na inserção da educação física como um processo na busca da saúde, qualidade de vida e do condicionamento físico contínuo para melhor desempenho durante a jornada no serviço ativo na profissão de Policial Militar.

Desta forma, é preciso sempre conscientizar os policiais militares sobre a importância da prática da educação física para o benefício da sua saúde, considerando que o condicionamento físico é fundamental para a qualidade de vida e exercício das atividades profissionais, contribuindo também para o sucesso das instituições que tem o papel de fomentar a crescente



demanda do conhecimento da produção científica disponível na literatura especializada sobre esta temática.

## REFERÊNCIAS

ALMEIDA, C. R. Desafios da Inclusão na Preparação Física Policial. Porto Alegre: Ed. Sagra, 2019.

ALMEIDA, C. R. Atividade Física e Saúde Mental na Polícia. Porto Alegre: Ed. Sagra, 2020.

ALVES, Alexandre Luiz. Estudo da Aptidão Física de Policiais Militares da Região Metropolitana do Estado de São Paulo Formados entre os anos de 2003 a 2008. 2013. Dissertação (Mestrado Profissional em Ciências Policiais de Segurança e Ordem Pública) – Academia de Polícia Militar do Barro Branco. São Paulo. 2013.

Barbosa RO, Silva EF. Prevalência de fatores de risco cardiovascular em policiais militares. Rev. Bras. Cardiol. 2013.

BAYLEY, David. Padrões de Policiamento. São Paulo: EDUSP. 2001.

BITTNER, Egon. Aspectos do Trabalho Policial. São Paulo. EDUSP. 2000.

BOÇON, Marilys. Nível de atividade física de policiais militares operacionais da cidade de Curitiba. 2015. Trabalho de Conclusão de Curso de Educação Física. Curitiba: Universidade Tecnológica Federal do Paraná - UTFPR, 2015.

BRASIL, República Federativa. Constituição Federal de 1988. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/constituicao/constitui%C3%A7ao.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constitui%C3%A7ao.htm). Acesso em: 18 jan. 2025.

BRITO, Edineia de; OLIVEIRA, Murilo Rezende; GOMES, Tiago José Nardi; SANTOS, Vinicius Santos dos; DARONCO, Luciane Sanchotene Etchepare. Aptidão física de policiais militares do batalhão de operações especiais da cidade de Santa Maria – RS. Cinergis, Santa Cruz do Sul, v. 18, n. 4, p. 257-261, out./dez. 2017.

CASTRO, Stella Tavares Silva. PEREIRA, Nilson Justino. A Importância da atividade física para a missão de segurança pública do policial militar em Goiânia. Goiás, 2016.

COSTA, Marcos; ACCIOLY JR., Horácio; OLIVEIRA, José e MAIA, Eulália. Estresse: diagnóstico dos Policiais Militares em uma cidade brasileira. Rev. Panam Salud Publica, v.21, n. 4, p. 217-222, 2007.

FERRAZ, A. de F. Programa de treinamento físico policial militar com foco institucional. Homens do Mato-Revista Científica de Pesquisa em Segurança Pública, v. 16, n. 1, 2016.

FERREIRA, L. A. Desafios e Inclusão na Atividade Física Policial. Brasília: Ed. UnB, 2021.

FONSECA, J. J. S. Metodologia da pesquisa científica. Fortaleza: UEC, 2002.

FOUCAULT, Michel. *Vigiar e Punir: história da violência nas prisões*. Petrópolis: Editora Vozes, 1987.

GOMES, R. S. *Aptidão Física e Performance Operacional*. São Paulo: Ed. Manole, 2018.

GUALANO, B; TINUCCI, T. *Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas*. 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbefe/a/LdkT3DR37Cp8b7SzBXSjfhM/?lang=pt>. Acesso em 19/01/2025.

MATOS, D. G. de. et al. Perfil evolutivo do condicionamento aeróbio e da força em policiais militares. *Revista de Atenção à Saúde*, v. 8, n. 25, 2010.

PARANÁ, Código da PMPR - Lei Nº 1.943, de 23 de junho de 1954.

PARANÁ. Diretriz nº 008/2013 - PM/3 “Trabalho de Educação e Manutenção Física na PMPR”. 2013.

PARANÁ. PMPR. Planejamento Estratégico 2022 -2035. Disponível em: <[https://www.pmpr.pr.gov.br/sites/default/arquivos\\_restritos/files/documento/2022-03/plano\\_estrategico\\_atualizado\\_v009.pdf](https://www.pmpr.pr.gov.br/sites/default/arquivos_restritos/files/documento/2022-03/plano_estrategico_atualizado_v009.pdf)>. Acesso em 18 jan. 25.

PARANÁ. PMPR. Diretriz do Comando-Geral nº 016/2024-PM/3, de 29 de outubro de 2024. Diretriz de Emprego Operacional da PMPR. Curitiba, PMPR: 2024.

PINC. Tânia. Desempenho policial: treinamento importa? - *Revista Brasileira de Segurança Pública*, 2009. Disponível em: <https://revista.forumseguranca.org.br/rbsp/article/view/39>. Acesso em 22/01/2025.

REIS, Jorge Luiz dos. Representações sociais de profissionais da saúde a respeito de condicionamento físico. *Estácio de Sá* - 2009, p. 23-24.

SOUZA, M. T. *Rotinas de Treinamento Físico nas Corporações Policiais*. Brasília: Ed. UnB, 2021.

SILVA, P. R. *Programas de Condicionamento Físico para a Polícia*. Rio de Janeiro: Ed. Shape, 2016.

TANI, G. *Educação Física e Ciências do Esporte: uma relação de transformação mútua*. São Paulo: Phorte, 2013.

Violanti, JM. *Dying for the job: police work exposure and health*. Springfield: Charles C Thomas Publisher, 2014.

VALDENI, Manoel Bernardo, *Atividade física de policiais: uma revisão sistemática*. *Revista Cubana de Medicina Militar*, Havana, 2016.