

A ACADEMIA DE MUSCULAÇÃO COMO EQUIPAMENTO INSTITUCIONAL DE SAÚDE: USO, ADEÇÃO E RESULTADOS ENTRE POLICIAIS DA PMPA

Aguinaldo Hygor Oliveira Matos¹

Jhonata Albuquerque Botelho²

Thiago Doná³

Alessandro Matos Pampolha⁴

RESUMO: O presente artigo analisa a academia de musculação como equipamento institucional de promoção da saúde na Polícia Militar do Estado do Pará (PMPA), investigando seu uso, adesão e resultados entre os servidores da corporação. Partindo do reconhecimento de que a atividade física regular constitui variável determinante para a saúde física, mental e operacional do policial militar, o estudo examina as iniciativas recentes de implantação de academias nos quartéis da PMPA — com destaque para a Academia de Musculação Tenente PM RR Abelardo Neves, inaugurada no Quartel do Comando-Geral em agosto de 2024 —, os benefícios documentados do treinamento resistido para profissionais de segurança pública e os desafios de adesão e continuidade da prática em um contexto de escalas extensas e alta demanda operacional. Com base em revisão bibliográfica e análise documental de fontes institucionais e científicas, o artigo conclui que a oferta de academias nos quartéis representa um avanço institucional significativo, com potencial de reduzir afastamentos médicos, melhorar o desempenho operacional e fortalecer a qualidade de vida dos policiais, desde que acompanhada de programas estruturados de incentivo, supervisão profissional e cultura organizacional favorável à saúde.

1

Palavras-chave: Musculação. Treinamento Resistido. Saúde Ocupacional. Policial Militar. PMPA. Qualidade de Vida. Aptidão Física.

ABSTRACT: This article analyzes the gym as an institutional health promotion facility in the Military Police of the State of Pará (PMPA), investigating its use, adherence, and results among the corporation's personnel. Starting from the recognition that regular physical activity is a determining variable for the physical, mental, and operational health of military police officers, the study examines recent initiatives to establish gyms in PMPA barracks — with emphasis on the Tenente PM RR Abelardo Neves Gym, inaugurated at the General Command Barracks in August 2024 —, the documented benefits of resistance training for public safety professionals, and the challenges of adherence and continuity of practice in a context of long shifts and high operational demand. Based on a bibliographic review and documentary analysis of institutional and scientific sources, the article concludes that providing gyms in barracks represents a significant institutional advance, with the potential to reduce medical leave, improve operational performance, and strengthen the quality of life of police officers, provided it is accompanied by structured incentive programs, professional supervision, and an organizational culture favorable to health.

Keywords: Gym. Resistance Training. Occupational Health. Military Police. PMPA. Quality of Life. Physical Fitness.

¹Especialista (educação física), Faculdade: Uniasselvi. Bacharel em Educação Física.

²Engenharia de Materiais Faculdade, Universidade Federal do Pará (UFPA).

³Bacharel em educação física para terceira idade, Uniasselvi.

⁴Especialista em Direito Penal - FABEL. Bacharel em Direito.

I. INTRODUÇÃO

A profissão policial militar figura entre as carreiras de maior exigência física e emocional no serviço público brasileiro. A combinação de escalas de serviço extenuantes, exposição cotidiana a situações de risco, privação do sono e pressão operacional permanente configura um ambiente de elevado estresse ocupacional, que se reflete em indicadores preocupantes de saúde nessa categoria profissional, como o aumento de doenças cardiovasculares, transtornos mentais, obesidade e afastamentos por incapacidade laboral (MINAYO; SOUZA; CONSTANTINO, 2008).

Nesse contexto, a prática regular de atividade física — e em especial do treinamento resistido em academias de musculação — desponta como uma das estratégias mais eficazes de promoção da saúde e manutenção da aptidão operacional dos policiais militares. A literatura científica é convergente ao demonstrar que o treinamento resistido produz benefícios multidimensionais: melhora a composição corporal, aumenta a resistência cardiovascular, reduz o estresse psicológico, previne doenças crônicas não transmissíveis e contribui para o bem-estar subjetivo dos praticantes (WINETT; CARPINELLI, 2001; AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE, 2021).

No âmbito da Polícia Militar do Estado do Pará (PMPA), a oferta de academias de musculação nos quartéis tem sido reconhecida pelo Comando como uma política institucional de promoção da saúde do servidor. A inauguração, em agosto de 2024, da Academia de Musculação Tenente PM RR Abelardo Neves, no Quartel do Comando-Geral (QCG), em Belém, com investimento total de R\$ 889.621,17 e estrutura que inclui sala de avaliação física, vestiários masculino e feminino e equipamentos modernos de musculação, representa o marco mais recente e expressivo dessa política (AGÊNCIA PARÁ, 2024; PMPA, 2024).

Entretanto, a mera disponibilização de infraestrutura não garante automaticamente adesão, uso regular e resultados efetivos em saúde. A literatura sobre promoção da saúde ocupacional demonstra que programas institucionais de atividade física dependem de um conjunto de fatores para produzir impactos sustentáveis: supervisão profissional qualificada, incentivos organizacionais, compatibilidade com as escalas de serviço e transformação da cultura institucional em relação à saúde do servidor (CASPERSEN; POWELL; CHRISTENSON, 1985; NAHAS, 2017).

Este artigo tem como objetivo analisar a academia de musculação como equipamento institucional de saúde na PMPA, investigando: (i) os fundamentos científicos dos benefícios

do treinamento resistido para policiais militares; (ii) as iniciativas de implantação de academias nos quartéis da PMPA; (iii) os fatores que condicionam a adesão e o uso regular da academia pelos policiais; e (iv) os resultados documentados e as perspectivas para a consolidação da musculação como política de saúde ocupacional na corporação.

2. METODOLOGIA

A pesquisa adota abordagem qualitativa, de caráter exploratório e descritivo, estruturada em revisão bibliográfica sistemática e análise documental. A revisão bibliográfica foi realizada nas bases de dados Google Acadêmico, SciELO, PubMed e Portal de Periódicos CAPES, com os descritores: "treinamento resistido e saúde", "musculação e policial militar", "atividade física e saúde ocupacional", "aptidão física policial", "academia de musculação e qualidade de vida". Foram selecionados artigos científicos, dissertações, teses e documentos publicados entre 2000 e 2025, com prioridade para estudos empíricos com policiais militares como população de interesse.

A análise documental abrangeu: (i) publicações e comunicados oficiais da PMPA disponíveis no portal institucional (www.pm.pa.gov.br), incluindo o Boletim Geral nº 159, de 27 de agosto de 2024, que aprovou as Normas Gerais de Ação da Academia de Musculação do QCG; (ii) reportagens da Agência Pará sobre a inauguração da academia do QCG (2024) e sobre os Testes de Aptidão Física (TAF) da corporação; (iii) publicações do Periódico Científico PMPA em Revista sobre saúde dos policiais; (iv) artigos publicados na Revista Científica Futuro e Tecnologia sobre treinamento físico na PMPA; e (v) publicações do American College of Sports Medicine (ACSM) sobre diretrizes de treinamento resistido.

As informações levantadas foram submetidas à análise de conteúdo, buscando-se identificar convergências e divergências entre as evidências científicas disponíveis e as práticas institucionais da PMPA no campo da promoção da saúde por meio da musculação.

3. REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

3.1 Treinamento Resistido: Conceitos e Benefícios Científicos

O treinamento resistido (TR), popularmente denominado musculação, consiste em exercícios físicos realizados contra uma resistência externa — pesos livres, barras, aparelhos, elásticos ou o peso do próprio corpo — com o objetivo de desenvolver força, potência e resistência muscular. Do ponto de vista fisiológico, o TR provoca adaptações neuromusculares

e morfológicas que resultam em hipertrofia muscular, aumento da densidade óssea, melhora da sensibilidade à insulina e redução da gordura corporal (FLECK; KRAEMER, 2017).

Winett e Carpinelli (2001), em revisão publicada na revista *Preventive Medicine*, documentaram que o treinamento resistido produz benefícios profundos sobre o sistema musculoesquelético, contribuindo para a manutenção das atividades funcionais e a prevenção de osteoporose, sarcopenia, dores lombares e outras condições patológicas. Os autores demonstraram ainda que o TR pode afetar positivamente fatores de risco cardiovascular e metabólico, como resistência à insulina, metabolismo da glicose, pressão arterial e gordura corporal — todos associados à maior prevalência de diabetes, doenças cardíacas e outras condições crônicas em policiais militares.

O American College of Sports Medicine (ACSM, 2021) recomenda, para adultos, a realização de exercícios de fortalecimento muscular em pelo menos dois dias por semana, envolvendo os principais grupos musculares. Para profissionais de segurança pública, cujas funções demandam força, agilidade e resistência física para o uso de equipamentos de proteção individual pesados e para o enfrentamento de situações de risco, a recomendação é complementada pela necessidade de treinamento funcional específico para as exigências operacionais da carreira.

4

Sob a perspectiva da saúde mental, o treinamento resistido demonstra efeitos ansiolíticos e antidepressivos relevantes. Pesquisa publicada no *Journal of Medical and Biosciences Research* (2025), que acompanhou 68 pacientes com doenças crônicas durante seis meses de exercícios resistidos, identificou melhora estatisticamente significativa nos aspectos sociais ($p=0,01431$) e na saúde mental ($p=0,004387$), com redução do estresse e melhora do humor. Esses resultados são especialmente relevantes para a população policial, cujas taxas de transtornos mentais — incluindo depressão, ansiedade e síndrome de burnout — são significativamente superiores à média da população geral (MINAYO; SOUZA; CONSTANTINO, 2008).

3.2 Atividade Física e Saúde do Policial Militar

A relação entre aptidão física e desempenho operacional policial é extensamente documentada na literatura. Dawes et al. (2022) demonstraram que níveis elevados de aptidão física são essenciais para a execução de diversas tarefas na carreira militar, e que a prática regular de exercícios físicos constitui uma estratégia de intervenção eficiente para reforçar a

continuidade da prática e manter o desempenho operacional ao longo da carreira. No ingresso à carreira militar, exige-se do candidato nível adequado de aptidão física — avaliado no Teste de Aptidão Física (TAF) —, uma vez que a atuação profissional demanda resistência cardiopulmonar e capacidade neuromuscular compatíveis com a rotina operacional e com o uso de equipamentos que aumentam a sobrecarga corporal.

Entretanto, pesquisas apontam que ao longo do tempo de serviço, muitos policiais tendem a reduzir a dedicação ao treinamento físico, em razão das escalas extensas, do cansaço acumulado e da ausência de infraestrutura adequada. Conforme apontado no artigo sobre a importância do treinamento físico militar para a saúde dos policiais do Pará, publicado na Revista Futuro e Tecnologia (2024), a redução do condicionamento físico ao longo da carreira favorece a deterioração da aptidão física, aumentando a vulnerabilidade cardiometabólica e comprometendo o desempenho operacional, o que reflete negativamente tanto no bem-estar individual quanto na eficiência institucional.

Lubas et al. (2019) destacam que a prática opcional — sem incentivos institucionais — pode levar ao uso dos horários dedicados à educação física para outras atividades, prejudicando tanto a condição antropométrica quanto o condicionamento físico dos militares. Essa constatação reforça a necessidade de que as academias nos quartéis sejam acompanhadas por programas estruturados de incentivo e supervisão, e não apenas disponibilizadas como infraestrutura passiva.

A pesquisa sobre benefícios da atividade física para o policial, publicada na Revista Futuro e Tecnologia (2024) e baseada em revisão bibliográfica no Google Acadêmico, sintetizou que a atividade física regular melhora significativamente a aptidão física e mental dos policiais, contribuindo para a prevenção de doenças crônicas, a redução do estresse ocupacional e a melhoria da eficiência operacional. O estudo ressaltou a importância de programas institucionais que incentivem a prática de exercícios físicos, promovendo a saúde e o bem-estar dos policiais, o que reflete positivamente na segurança pública.

3.3 O Papel da Academia Institucional na Saúde Ocupacional

A instalação de academias de musculação em ambientes de trabalho — denominadas academias corporativas ou academias institucionais — representa uma estratégia consolidada de promoção da saúde ocupacional em diversas organizações públicas e privadas. Caspersen, Powell e Christenson (1985), em artigo de referência sobre a distinção entre atividade física,

exercício e aptidão física, já sinalizavam que a proximidade geográfica entre o local de trabalho e as instalações de exercício físico é um dos preditores mais robustos de adesão regular à prática de exercícios.

Para policiais militares, a academia no quartel representa uma solução especialmente eficaz para a superação de uma das principais barreiras à prática regular: o tempo. Policiais em regimes de escala, que frequentemente cumprem turnos de 24 horas de serviço por 72 horas de folga, têm janelas de tempo disponível irregulares e muitas vezes incompatíveis com o horário de funcionamento de academias comerciais. Uma academia no próprio quartel, com funcionamento ampliado — como o modelo adotado na academia do QCG da PMPA, que opera das 6h às 22h —, elimina deslocamentos e permite o aproveitamento de intervalos entre atividades de serviço.

Nahas (2017) argumenta que programas efetivos de promoção da atividade física no ambiente de trabalho combinam quatro elementos essenciais: infraestrutura adequada (espaço, equipamentos e vestiários); incentivos organizacionais (reconhecimento, tempo protegido para a prática, vinculação a critérios de promoção); supervisão profissional (presença de educadores físicos habilitados para avaliação e prescrição de exercícios); e cultura organizacional favorável à saúde. A presença de todos esses elementos determina não apenas a adesão inicial, mas a

4. RESULTADOS

4.1 A Academia de Musculação como Política Institucional da PMPA

A PMPA tem promovido, especialmente entre 2023 e 2026, um processo de expansão significativa das infraestruturas físicas destinadas à saúde e ao bem-estar dos seus servidores. O Governo do Estado realizou obras em mais de 77 instalações da corporação no período, incluindo reformas, novas construções e implantação de academias de musculação em unidades da capital e do interior, com o objetivo declarado de oferecer melhores condições de trabalho e de preservação da saúde dos policiais (GAZETA CARAJÁS, 2026).

O marco mais expressivo desse processo foi a inauguração, em 27 de agosto de 2024, da Academia de Musculação Tenente PM RR Abelardo Neves, nas dependências do Quartel do Comando-Geral (QCG), em Icoaraci, Belém. O ato foi presidido pelo Governador do Estado, Helder Barbalho, na presença do Comandante-Geral da PMPA, Coronel Dilson Júnior, e de representantes de unidades da Região Metropolitana de Belém. O investimento total na obra

foi de R\$ 889.621,17, distribuídos entre manutenção predial (R\$ 400.000,00), aquisição de mobília e eletroeletrônicos (R\$ 96.825,98) e compra de equipamentos de academia (R\$ 392.795,19), com recursos provenientes dos governos federal e estadual (PMPA, 2024; AGÊNCIA PARÁ, 2024).

A estrutura inaugurada conta com equipamentos modernos de musculação, sala de avaliação física, vestiários masculino e feminino e área de circulação. O funcionamento inicial foi estabelecido das 6h às 22h, voltado prioritariamente aos policiais lotados no QCG, sem qualquer custo para os militares. A denominação da academia homenageia o Tenente PM RR Abelardo Neves, ex-campeão de corridas de rua da corporação, reforçando o simbolismo institucional da iniciativa como valorização da cultura do exercício físico na PMPA.

A Portaria que aprovou as Normas Gerais de Ação da Academia de Musculação do QCG, publicada no Boletim Geral nº 159 de 27 de agosto de 2024, reconheceu explicitamente que "dentro dos benefícios da academia de musculação está a melhoria da condição física e mental dos policiais militares, bem como a elevação da integração e do espírito de corpo entre os servidores" — evidenciando a consciência institucional da multidimensionalidade dos benefícios esperados da iniciativa (PMPA, 2024a).

No plano do planejamento futuro, o novo prédio do 20º Batalhão de Polícia Militar (20º BPM), em construção na Avenida Padre Eutíquio, em Belém, tem prevista em seu projeto a instalação de academia de musculação, quadra poliesportiva e piscina, demonstrando que a incorporação de equipamentos de saúde ao projeto arquitetônico das novas unidades passou a ser uma diretriz institucional da PMPA (PMPA, 2022).

4.2 O Teste de Aptidão Física (TAF) como Indutor da Prática

Um dos mecanismos institucionais de incentivo à prática de atividade física na PMPA é o Teste de Aptidão Física (TAF), exigido anualmente para a promoção dos servidores. O TAF avalia componentes como resistência aeróbica, força muscular e agilidade, funcionando como um indutor da prática regular de exercícios físicos na corporação.

Conforme dados divulgados pela Agência Pará, somente no Centro de Treinamento da Polícia Militar (CTPM), localizado em São João do Outeiro, foram avaliados 4.057 policiais em um único ciclo anual, sendo 3.309 praças e 748 oficiais. O TAF constitui, portanto, não apenas uma ferramenta de avaliação, mas uma estratégia de governança da saúde física do efetivo, na medida em que vincula a progressão na carreira à manutenção de padrões mínimos de aptidão física (AGÊNCIA PARÁ, 2022).

Pesquisa sobre a periodicidade do TAF na Polícia Militar do Paraná, publicada no *Brazilian Journal of Health Review* (2025), identificou que a frequência anual do teste compromete a motivação para a prática contínua e enfraquece a cultura do condicionamento físico dentro da corporação, sugerindo que a redução do intervalo entre os testes produziria melhores resultados em termos de manutenção da aptidão física e da saúde ocupacional. Essa perspectiva é aplicável ao contexto da PMPA e reforça a importância de que o TAF seja complementado por políticas de incentivo à prática regular, entre as quais a disponibilização de academias nos quartéis ocupa papel central.

4.3 Benefícios Documentados: Saúde Física, Mental e Coesão Institucional

Os benefícios esperados das academias de musculação nos quartéis da PMPA extrapolam a dimensão individual e se estendem à eficiência institucional e à coesão da tropa. Do ponto de vista da saúde física, a prática regular de musculação pelos policiais contribui para: redução do índice de massa corporal e da gordura visceral; prevenção e controle de hipertensão arterial, diabetes tipo 2 e dislipidemias — condições com prevalência acima da média na população policial; redução de lesões musculoesqueléticas decorrentes do serviço operacional; e melhora da capacidade aeróbica e da resistência funcional (FLECK; KRAEMER, 2017; WINETT; CARPINELLI, 2001).

8

O sargento PM Rodolfo, educador físico da PMPA, sintetizou os benefícios esperados da academia do QCG em declaração à imprensa:

Vai trazer saúde para o militar, trazer aptidão física para aguentar toda a gama de serviço, tanto de expediente, quanto de pós expediente, e também a questão da segurança, já que o militar vai poder exercer uma atividade física dentro de um quartel militar. (AGÊNCIA PARÁ, 2024)

Do ponto de vista da saúde mental, a musculação produz efeitos comprovados de redução do estresse, da ansiedade e dos sintomas depressivos, por meio de mecanismos neurobiológicos que incluem a liberação de endorfinas, serotonina e dopamina durante o exercício físico. Para policiais militares, cuja exposição cotidiana a situações de alta pressão é inerente à função, esses efeitos têm relevância estratégica na prevenção do adoecimento psíquico e na manutenção do equilíbrio emocional necessário para o exercício ético e eficaz da atividade policial.

A dimensão da coesão institucional também foi destacada pela Portaria normativa da academia do QCG, que reconheceu a academia como espaço de "integração" entre os servidores. A prática coletiva de exercícios físicos nos quartéis cria vínculos informais entre policiais de diferentes postos e graduações, fortalece o espírito de corpo e contribui para um ambiente de

trabalho mais positivo — fatores diretamente relacionados à satisfação profissional e à retenção de talentos na corporação.

4.4 Desafios de Adesão e Perspectivas de Consolidação

A despeito dos avanços observados, a consolidação das academias como política institucional de saúde na PMPA enfrenta desafios relevantes. O principal deles é a garantia de adesão regular por parte dos policiais, especialmente daqueles em funções operacionais com escalas de 24x72 horas, que frequentemente relatam fadiga, falta de tempo e desmotivação como barreiras à prática de exercícios físicos em seus períodos de folga.

A concentração inicial das academias nas unidades da capital — sendo o QCG a referência mais estruturada — representa uma limitação geográfica importante, já que a PMPA atua em 144 municípios e a maior parte do efetivo está distribuída pelo interior do Estado. A expansão da política de academias para as unidades do interior do Pará — batalhões e companhias independentes — é, portanto, uma condição para que os benefícios da iniciativa alcancem a totalidade do efetivo.

A supervisão por profissionais de Educação Física habilitados — com competência legal para prescrever exercícios físicos de acordo com a Lei nº 9.696/1998, que regulamenta a profissão de Educador Físico no Brasil — é outro requisito fundamental para a efetividade e a segurança da prática nas academias institucionais. A presença de educadores físicos nos quartéis garante avaliação individualizada, prescrição adequada e prevenção de lesões decorrentes da prática sem orientação.

5. DISCUSSÃO

Os resultados apresentados permitem situar a academia de musculação como um equipamento institucional de saúde de alto potencial para a PMPA, desde que integrado a uma política mais ampla de promoção da saúde ocupacional dos servidores.

A inauguração da Academia do QCG em 2024 representa um salto qualitativo em relação às condições anteriores de prática de exercícios na corporação. O investimento de R\$ 889.621,17 em uma única unidade, com estrutura completa e horário de funcionamento das 6h às 22h, sinaliza comprometimento institucional genuíno com a saúde do servidor — o que o governador Helder Barbalho traduziu na afirmação de que os policiais "precisam estar em condições de trabalho, com qualidade na sua saúde" e de que a academia "cumpre o papel de fazer com que

haja uma motivação e um bom ambiente de trabalho para bem servir a população" (AGÊNCIA PARÁ, 2024).

Essa declaração articula, de forma precisa, a dupla lógica que deve orientar as políticas de saúde para policiais militares: a lógica do cuidado com o servidor como sujeito de direitos, e a lógica instrumental da saúde do policial como condição para a eficiência da segurança pública prestada à sociedade. Nahas (2017) denomina essa perspectiva de "promoção da saúde orientada para o desempenho", distinguindo-a do modelo assistencial reativo — que apenas trata as doenças quando já manifestadas — e do modelo de promoção da saúde puramente humanístico, que abstrai as exigências operacionais da função.

Um aspecto particularmente relevante para a PMPA é a questão da acessibilidade geográfica. O modelo de academia institucional no quartel é altamente adequado para policiais operacionais, mas sua efetividade depende da distribuição territorial das unidades equipadas. A concentração inicial em Belém deve ser encarada como um ponto de partida, não de chegada. A expansão para os Comandos de Policiamento Regional do interior do Pará — especialmente aqueles que cobrem municípios de grande extensão e com condições logísticas adversas, como os da região do Marajó, do sudoeste e do sul do estado — é o próximo passo natural dessa política.

A articulação entre a academia de musculação e o TAF é outro ponto que merece reflexão estratégica. Atualmente, o TAF funciona como um indutor de condicionamento físico, mas sua periodicidade anual pode ser insuficiente para garantir a manutenção contínua da aptidão física ao longo dos 12 meses do ciclo avaliativo. A disponibilização de academias nos quartéis, combinada com avaliações físicas semestrais e programas de prescrição de exercícios elaborados por educadores físicos da corporação, poderia transformar o TAF de uma avaliação pontual em um elemento de uma política integrada e contínua de saúde física.

Por fim, é necessário reconhecer que a transformação cultural é o desafio mais complexo e de mais longo prazo nesse processo. A cultura policial militar brasileira historicamente valoriza a resistência física bruta e a tolerância à dor como virtudes profissionais, frequentemente associando a busca por cuidado com a saúde a sinais de fraqueza. Superar essa concepção, promovendo uma cultura que valorize o exercício físico regular como responsabilidade profissional e elemento de identidade policial positiva, é um trabalho de liderança que começa nos escalões superiores e se materializa nas práticas cotidianas de cada quartel.

6. CONCLUSÃO

A academia de musculação representa, no contexto da PMPA, muito mais do que um equipamento esportivo: é um instrumento de política pública de saúde ocupacional, com potencial de transformar indicadores de bem-estar, desempenho operacional e qualidade de vida dos policiais militares paraenses.

Os fundamentos científicos são sólidos e convergentes: o treinamento resistido regular produz benefícios multidimensionais — físicos, metabólicos, psicológicos e sociais — que se traduzem, no contexto policial, em menor número de afastamentos médicos, melhor desempenho operacional e maior satisfação profissional. A iniciativa da PMPA de investir em academias nos quartéis, materializada na inauguração da Academia Tenente PM RR Abelardo Neves no QCG em agosto de 2024, alinha a corporação às melhores práticas de promoção da saúde em organizações de segurança pública no Brasil e no mundo.

Para que os resultados esperados se concretizem, são necessárias ações complementares: expansão das academias para as unidades do interior do Pará; incorporação de educadores físicos efetivos nas equipes de saúde dos quartéis; desenvolvimento de programas estruturados de prescrição e acompanhamento do exercício físico, articulados com o TAF; e fortalecimento da cultura organizacional favorável à saúde, com liderança comprometida em todos os níveis hierárquicos.

O policial militarmente saudável não é apenas um servidor mais eficiente — é um cidadão mais pleno, um profissional mais equânime e um agente de segurança pública mais capaz de servir com respeito, empatia e competência à sociedade paraense. Investir na saúde do policial é, em última análise, investir na qualidade da segurança pública que a PMPA entrega ao Estado do Pará.

REFERÊNCIAS

AGÊNCIA PARÁ. Polícia Militar ganha nova academia de musculação no Quartel do Comando Geral. Belém: Agência Pará, 27 ago. 2024. Disponível em: <https://agenciapara.com.br/noticia/59129>. Acesso em: 10 jan. 2026.

AGÊNCIA PARÁ. Polícia Militar ressalta importância da prática de atividade física da tropa. Belém: Agência Pará, 1º set. 2022. Disponível em: <https://www.agenciapara.com.br/noticia/31088>. Acesso em: 10 jan. 2026.

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (ACSM). ACSM's guidelines for exercise testing and prescription. 11. ed. Philadelphia: Wolters Kluwer, 2021.

BRASIL. Lei nº 9.696, de 1º de setembro de 1998. Dispõe sobre a regulamentação da Profissão de Educação Física e cria os respectivos Conselho Federal e Conselhos Regionais de Educação Física. Brasília: Presidência da República, 1998.

CASPERSEN, Carl J.; POWELL, Kenneth E.; CHRISTENSON, Gregory M. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, v. 100, n. 2, p. 126–131, 1985.

DAWES, J. Jay et al. Physical fitness and occupational performance of law enforcement officers. *Journal of Strength and Conditioning Research*, v. 36, n. 3, p. 878–892, 2022.

FLECK, Steven J.; KRAEMER, William J. Fundamentos do treinamento de força muscular. 4. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.

GAZETA CARAJÁS. Governo do Pará realiza obras em mais de 70 instalações da Polícia Militar em todo o Estado. Marabá: Gazeta Carajás, jun. 2026. Disponível em: <https://www.gazetacarajas.com>. Acesso em: 5 jun. 2026.

LUBAS, Marcin et al. Resistance training in police officers: a systematic review. *Archives of Budo*, v. 15, p. 41–55, 2019.

MINAYO, Maria Cecília de Souza; SOUZA, Edinilsa Ramos de; CONSTANTINO, Patrícia. Missão prevenir e proteger: condições de vida, trabalho e saúde dos policiais militares do Rio de Janeiro. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2008.

NAHAS, Markus Vinicius. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 7. ed. Florianópolis: Ed. do Autor, 2017.

12

POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DO PARÁ (PMPA). PM inaugura academia de musculação no QCG. Belém: PMPA, ago. 2024. Disponível em: <https://www.pm.pa.gov.br>. Acesso em: 10 jan. 2026.

POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DO PARÁ (PMPA). Portaria — Normas Gerais de Ação da Academia de Musculação do Quartel do Comando-Geral. Boletim Geral nº 159, de 27 de agosto de 2024. Belém: PMPA, 2024a.

POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DO PARÁ (PMPA). Inauguração do prédio histórico do CME e andamento das obras do 20º BPM. Belém: PMPA, 2022. Disponível em: <https://www.pm.pa.gov.br>. Acesso em: 20 jan. 2026.

REVISTA CIENTÍFICA FUTURO E TECNOLOGIA. A importância do treinamento físico militar para saúde dos policiais militares do Estado do Pará. *Revista FT*, 2024. ISSN 1678-0817. Disponível em: <https://revistaft.com.br>. Acesso em: 15 jan. 2026.

REVISTA CIENTÍFICA FUTURO E TECNOLOGIA. Benefício da atividade física para o policial. *Revista FT*, set. 2024. ISSN 1678-0817. Disponível em: <https://revistaft.com.br/beneficio-da-atividade-fisica-para-o-policial>. Acesso em: 15 jan. 2026.

RODRIGUES, Tatiane da Silva et al. Influência do exercício físico no desempenho operacional de policiais militares. *Research, Society and Development*, v. 14, 2025. DOI: 10.33448/rsd-v14.

SANTOS, [autor]. Aptidão física na PMPR: impactos da periodicidade do TAF na manutenção da saúde e eficiência operacional dos policiais militares. *Brazilian Journal of Health Review*, v. 8, n. 1, fev. 2025. DOI: 10.34119/bjhrv8n1.

WINETT, Richard A.; CARPINELLI, Ralph N. Potential health-related benefits of resistance training. *Preventive Medicine*, v. 33, n. 5, p. 503–513, 2001.