Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação — REASE

OPEN ACCESS

doi.org/10.51891/rease.v12i11.26969

O PARADOXO DO CONDICIONAMENTO FÍSICO NA POLÍCIA MILITAR: DIRETRIZES INSTITUCIONAIS PARA A SAÚDE OCUPACIONAL E A IMPLEMENTAÇÃO DO TESTE DE APTIDÃO FÍSICA SEMESTRAL

THE PARADOX OF PHYSICAL CONDITIONING IN THE MILITARY POLICE: INSTITUTIONAL GUIDELINES FOR OCCUPATIONAL HEALTH AND THE IMPLEMENTATION OF A SEMIANNUAL PHYSICAL FITNESS TEST

LA PARADOJA DEL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO EN LA POLICÍA MILITAR: DIRECTRICES INSTITUCIONALES PARA LA SALUD OCUPACIONAL Y LA IMPLEMENTACIÓN DE LA PRUEBA DE APTITUD FÍSICA SEMESTRAL

Carlos Messias Meneguci[1]

RESUMO: O presente artigo analisa a descontinuidade do condicionamento físico de policiais militares após os cursos de formação e seus impactos sobre a saúde ocupacional, a saúde mental e a prontidão operacional. Parte-se da premissa de que a atividade policial militar exige força, resistência cardiorrespiratória, estabilidade emocional, tomada de decisão sob estresse e capacidade de reação em situações súbitas. Entretanto, na ausência de políticas institucionais permanentes, fatores próprios da profissão — como escalas irregulares, trabalho noturno, privação de sono, hipervigilância, sobrecarga de equipamentos, alimentação inadequada em serviço e ambiente obesogênico — favorecem o sedentarismo, o ganho de peso, o adoecimento precoce e a perda progressiva da aptidão física. Por meio de pesquisa aplicada, exploratória e descritiva, com abordagem dedutiva, revisão bibliográfica e documental, e relato de caso observacional, discute-se a necessidade de transformar o Teste de Aptidão Física (TAF) em instrumento periódico, diagnóstico, preventivo e orientador de políticas de saúde. Defende-se a criação de centros de treinamento nas Organizações Policiais Militares, coordenados por profissionais de Educação Física habilitados; o aproveitamento técnico de policiais com formação específica; a oferta de convênios com academias; a estruturação de suporte nutricional e de saúde mental no Sistema de Assistência à Saúde; e a implantação gradual do TAF semestral universal, precedido de triagem clínica, adaptação e acompanhamento. Conclui-se que o incentivo institucional à saúde preventiva concretiza o princípio da eficiência, reduz riscos ocupacionais, diminui afastamentos e fortalece a capacidade de resposta da segurança pública.

Palavras-chave: Polícia militar. Saúde ocupacional. Fisiologia do exercício. Teste de aptidão física. Segurança pública.

ABSTRACT: This article analyzes the discontinuity of physical conditioning among military police officers after academy training and its impact on occupational health, mental health and operational readiness. It assumes that military police work requires strength, cardiorespiratory endurance, emotional stability, decision-making under stress and rapid response capacity in sudden events. However, in the absence of permanent institutional policies, work-related factors — such as irregular shifts, night work, sleep deprivation, hypervigilance, equipment overload, inadequate meals during duty and an obesogenic environment — favor sedentary behavior, weight gain, early illness and progressive loss of physical fitness. Through applied, exploratory and descriptive research, using a deductive approach, bibliographic and documentary review and an observational case report, the study discusses

[1] Cabo da Polícia Militar do Paraná. Graduando em Administração Pública pela Uniasselvi.

the need to transform the Physical Fitness Test into a periodic, diagnostic, preventive and policy-guiding tool. It advocates the creation of training centers within police units, supervised by legally qualified physical education professionals; the technical use of officers with specific academic background; agreements with gyms; nutritional and mental health support within the institutional health assistance system; and the gradual implementation of a universal semiannual physical fitness test, preceded by clinical screening, adaptation and follow-up. The article concludes that institutional support for preventive health complies with the principle of efficiency, reduces occupational risks, decreases sick leave and strengthens public security response capacity.

Keywords: Military police. Occupational health. Exercise physiology. Physical fitness test. Public security.

RESUMEN: El presente artículo analiza la discontinuidad del acondicionamiento físico de los policías militares después de los cursos de formación y sus impactos sobre la salud ocupacional, la salud mental y la preparación operativa. Se parte de la premisa de que la actividad policial militar exige fuerza, resistencia cardiorrespiratoria, estabilidad emocional, toma de decisiones bajo estrés y capacidad de reacción ante situaciones repentinas. Sin embargo, en ausencia de políticas institucionales permanentes, factores propios de la profesión —como turnos irregulares, trabajo nocturno, privación del sueño, hipervigilancia, sobrecarga de equipamientos, alimentación inadecuada durante el servicio y ambiente obesogénico— favorecen el sedentarismo, el aumento de peso, la enfermedad precoz y la pérdida progresiva de aptitud física. Mediante investigación aplicada, exploratoria y descriptiva, con enfoque deductivo, revisión bibliográfica y documental, y relato de caso observacional, se discute la necesidad de transformar la Prueba de Aptitud Física en un instrumento periódico, diagnóstico, preventivo y orientador de políticas de salud. Se defiende la creación de centros de entrenamiento en las unidades policiales, coordinados por profesionales de Educación Física legalmente habilitados; el aprovechamiento técnico de policías con formación específica; la oferta de convenios con gimnasios; el apoyo nutricional y de salud mental; y la implantación gradual de una evaluación semestral universal, precedida de cribado clínico, adaptación y seguimiento. Se concluye que el fomento institucional de la salud preventiva concretiza el principio de eficiencia, reduce riesgos ocupacionales, disminuye licencias médicas y fortalece la capacidad de respuesta de la seguridad pública.

Palabras clave: Policía militar. Salud ocupacional. Fisiología del ejercicio. Prueba de aptitud física. Seguridad pública.

1 INTRODUÇÃO

A atividade policial militar é intrinsecamente ligada à exigência de elevado nível de prontidão física, cognitiva e mental. O policiamento ostensivo, especialmente em zonas de alta complexidade tática, como o patrulhamento de fronteira executado pelo Batalhão de Polícia de Fronteira (BPFRON) no Estado do Paraná, submete o agente do Estado a picos de estresse, privação de sono, longos períodos de vigilância e necessidade repentina de explosão muscular, força funcional e resistência aeróbica. A literatura sobre saúde policial demonstra que tais exigências não podem ser analisadas apenas como atributos individuais, pois decorrem da própria organização do trabalho, da exposição ao risco e das condições operacionais vivenciadas pelo policial.

Durante os cursos de formação de soldados, sargentos e oficiais, os militares são submetidos a rotinas de treinamento físico que contribuem para a construção da disciplina, da rusticidade, do espírito de corpo e do condicionamento cardiorrespiratório. Contudo, após a conclusão da formação e a passagem para a atividade-fim, esse padrão tende a perder continuidade. O policial passa a conviver com escalas variáveis, serviços noturnos, restrição de tempo para treinamento, deslocamentos prolongados, refeições improvisadas, pressão psicológica, exposição a ocorrências traumáticas e dificuldade de acesso regular a acompanhamento físico e nutricional.

Forma-se, assim, o paradoxo central deste estudo: a instituição exige que o policial militar mantenha aptidão física compatível com uma atividade de risco, mas, muitas vezes, não fornece de modo sistemático os meios necessários para que essa aptidão seja preservada ao longo de toda a carreira. O resultado é a transformação do condicionamento físico em uma responsabilidade quase exclusivamente individual, quando deveria ser tratado como política institucional de saúde ocupacional, segurança do trabalho, gestão de pessoal e eficiência operacional.

A relevância do tema se amplia quando se observa que o Teste de Aptidão Física (TAF), em muitas rotinas administrativas, é associado a ingresso, cursos, promoções, seleções internas ou processos específicos. Quando aplicado de modo esporádico a um efetivo que não recebeu acompanhamento contínuo, o TAF pode deixar de funcionar como ferramenta preventiva e passar a representar risco adicional, sobretudo para policiais sedentários, com sobrepeso, hipertensão não controlada, histórico de lesões musculoesqueléticas ou longos períodos afastados da prática regular de exercícios. Dessa forma, o problema não está na existência do TAF, mas na ausência de uma política permanente que prepare a tropa para ser avaliada com segurança.

O problema de pesquisa consolida-se na seguinte indagação: de que maneira a ausência de políticas institucionais contínuas de incentivo à saúde física impacta a prontidão da tropa, e como a Polícia Militar pode reestruturar sua doutrina para transformar o TAF em instrumento semestral, diagnóstico, preventivo e orientador de intervenções?

O objetivo geral deste artigo é formular diretrizes institucionais para a promoção permanente da aptidão física de policiais militares, com ênfase na saúde ocupacional e na implementação gradual de um TAF semestral universal. Como objetivos específicos, busca-se: a) analisar a fisiologia do desgaste ocupacional policial e seus efeitos sobre a saúde física e

mental; b) discutir a relação entre disciplina individual, mentalidade tática e controle do próprio corpo; c) apresentar relato de caso observacional de reversão de obesidade grave no contexto policial; d) examinar a responsabilidade estatal na redução dos riscos inerentes ao trabalho; e e) propor um modelo prático de suporte logístico, profissional, nutricional e avaliativo para a manutenção da prontidão operacional.

A tese defendida é que a higidez física do policial militar não pode ser compreendida como luxo, privilégio ou mero requisito burocrático, mas como condição objetiva de segurança pública. Um policial fisicamente preparado tende a suportar melhor o serviço, recuperar-se mais rapidamente de esforços intensos, reduzir o risco de lesões, reagir com maior eficiência em situações críticas e preservar sua saúde mental. Consequentemente, o investimento institucional em aptidão física deve ser entendido como política pública de prevenção, valorização profissional e proteção da sociedade.

2 METODOLOGIA

Este estudo foi estruturado como pesquisa aplicada, pois se volta à resolução de um problema prático da administração pública: a necessidade de manter, de forma contínua e segura, a aptidão física de policiais militares em atividade. Segundo Gil (2019), a pesquisa aplicada busca gerar conhecimentos voltados à solução de problemas específicos, característica compatível com a formulação de diretrizes institucionais para saúde ocupacional e gestão de pessoas.

Quanto aos objetivos, a pesquisa é exploratória e descritiva. É exploratória porque busca aprofundar a compreensão de um fenômeno ainda pouco sistematizado na rotina institucional: a perda progressiva do condicionamento físico após o curso de formação. É descritiva porque procura caracterizar os fatores ocupacionais associados ao adoecimento físico e mental do policial militar, como escala irregular, trabalho noturno, privação de sono, sobrecarga de equipamentos, ambiente alimentar inadequado e ausência de rotina estruturada de treinamento.

O método de abordagem é dedutivo. Parte-se de premissas gerais extraídas da saúde do trabalhador, da fisiologia do exercício, da medicina preventiva, da psicologia ocupacional e do direito administrativo para aplicá-las ao contexto específico da Polícia Militar do Paraná, com especial atenção às atividades de fronteira. A revisão bibliográfica considerou publicações científicas nacionais e internacionais indexadas em bases como SciELO, PubMed e periódicos

revisados por pares, priorizando estudos sobre saúde policial, trabalho em turnos, sono, estresse ocupacional, síndrome metabólica, aptidão física e exercício físico.

No plano documental, foram analisadas normas e documentos oficiais relacionados à estrutura policial, à saúde ocupacional, ao TAF e à educação física institucional, incluindo a Constituição Federal, normas da Organização Internacional do Trabalho incorporadas ao ordenamento brasileiro, legislação estadual e documentos da Polícia Militar do Paraná. Também se consideraram as recomendações da Organização Mundial da Saúde sobre atividade física e comportamento sedentário e o Guia Alimentar para a População Brasileira, publicado pelo Ministério da Saúde.

Como procedimento complementar, utiliza-se relato de caso observacional, de caráter qualitativo e descritivo, referente a um policial militar da ativa lotado em unidade de fronteira. O relato é apresentado com finalidade ilustrativa, sem pretensão de generalização estatística, e busca demonstrar a viabilidade prática da reversão de obesidade grave por meio de disciplina, readequação alimentar e prática regular de corrida. Para preservar a finalidade científica e ética do estudo, a análise concentra-se nos elementos objetivos do processo, evitando exposição desnecessária de dados pessoais sensíveis.

Reconhece-se como limitação metodológica o fato de não terem sido coletados dados institucionais primários sobre todo o efetivo, como índices de afastamento médico, percentual de sobrepeso, resultados seriados de TAF ou custos previdenciários. Essa limitação reforça, contudo, uma das propostas centrais do artigo: a criação de sistema institucional de monitoramento periódico, capaz de transformar informações dispersas em indicadores confiáveis para a gestão da saúde da tropa.

3 REVISÃO DE LITERATURA: SOBRECARGA OCUPACIONAL E FISIOLOGIA DO COMBATE

3.1 Biomecânica do patrulhamento e sobrecarga musculoesquelética

A rotina do policial militar impõe sobrecarga mecânica contínua que difere de grande parte das atividades do serviço público civil. Durante o turno operacional, o militar utiliza colete balístico, cinto de guarnição, armamento, carregadores, algemas, rádio transmissor, espargidor, lanterna, equipamentos de proteção e, em determinadas missões, armamento longo. Esse conjunto acrescenta peso significativo ao corpo e modifica a distribuição de carga sobre coluna, quadris, joelhos, tornozelos e pés.

A sobrecarga não ocorre apenas durante ações dinâmicas. Ela está presente também no patrulhamento motorizado, na permanência prolongada sentado em viatura, na entrada e saída repetida do veículo, na permanência em pé durante bloqueios, na travessia de terrenos irregulares e na necessidade súbita de correr, saltar, escalar, imobilizar ou carregar peso. O problema se agrava quando o policial apresenta baixa força de membros inferiores, pouca estabilidade de core, excesso de gordura corporal ou baixa flexibilidade, pois o corpo passa a absorver os impactos operacionais com menor eficiência.

A literatura internacional sobre aptidão física policial identifica que os componentes mais avaliados e mais relevantes para a atividade de segurança pública incluem resistência cardiorrespiratória, força, resistência muscular, potência, agilidade, velocidade, flexibilidade e composição corporal. Marins, David e Del Vecchio (2019), em revisão sistemática, concluem que estudos de intervenção são necessários para promover e incorporar programas de melhoria e manutenção da aptidão física de policiais, com potenciais benefícios à saúde e ao desempenho em tarefas específicas do trabalho policial.

Nessa perspectiva, a musculação funcional e o treinamento resistido não devem ser vistos como prática estética, mas como ferramenta de proteção ocupacional. O fortalecimento de musculatura estabilizadora, membros inferiores, cintura escapular e cadeia posterior reduz a vulnerabilidade a lombalgias, tendinopatias, lesões de joelho, quedas e incapacidades temporárias. A corrida e o treinamento aeróbico, por sua vez, contribuem para o condicionamento cardiorrespiratório e para a recuperação após esforços intensos, elementos diretamente relacionados à capacidade de resposta em ocorrência.

3.2 Trabalho em turnos, sono e ambiente obesogênico

O policiamento ostensivo é marcado pela imprevisibilidade e pela exigência de hipervigilância. O policial precisa permanecer atento mesmo em longos períodos de aparente normalidade, pois uma abordagem, acompanhamento tático, confronto, socorro ou prisão pode ocorrer sem aviso prévio. Essa condição sustenta um estado de alerta prolongado, com repercussões fisiológicas relevantes.

O trabalho em turnos e, especialmente, o serviço noturno interferem no ciclo circadiano, na qualidade do sono, na secreção hormonal, no apetite e na recuperação física. Fekedulegn et al. (2016), em estudo com policiais urbanos vinculados ao Buffalo Cardio-Metabolic Occupational Police Stress Study, identificaram maior prevalência de má qualidade do sono

entre policiais em turnos vespertino e noturno, em comparação com o turno diurno. A má qualidade do sono, além de reduzir a atenção e a tomada de decisão, dificulta a adesão ao exercício físico regular e favorece escolhas alimentares de baixa qualidade.

Garbarino e Magnavita (2019) também relacionam problemas de sono a alterações metabólicas associadas ao estresse em policiais. Tal evidência é particularmente relevante para corporações militares, pois demonstra que o sobrepeso e a síndrome metabólica não podem ser compreendidos apenas como falha de vontade individual. Em muitas situações, o ganho de peso decorre de uma combinação de escala irregular, privação de sono, estresse crônico, refeições desorganizadas, acesso limitado a alimentos saudáveis e ausência de políticas institucionais de prevenção.

O ambiente alimentar do serviço operacional frequentemente favorece o consumo de alimentos ultraprocessados, bebidas açucaradas, lanches rápidos e carboidratos de alto índice glicêmico, sobretudo em madrugadas, deslocamentos, operações prolongadas e locais sem estrutura adequada de refeição. O Guia Alimentar para a População Brasileira recomenda preferência por alimentos in natura ou minimamente processados e orienta evitar ultraprocessados, por serem nutricionalmente desbalanceados e por favorecerem consumo excessivo (BRASIL, 2014). Aplicada ao contexto policial, essa diretriz exige soluções institucionais realistas, como educação alimentar, planejamento de marmitas, hidratação adequada, orientação nutricional e melhoria dos pontos de apoio durante o serviço.

Portanto, o ambiente obesogênico policial resulta da interação entre fatores biológicos, operacionais e culturais. A disciplina pessoal continua indispensável, mas a instituição não deve desconsiderar que seus próprios modelos de escala, logística e apoio influenciam diretamente a saúde do efetivo.

3.3 Saúde mental, burnout e exercício físico como regulação psicofisiológica

A atividade policial figura entre as profissões com alta exposição a estressores organizacionais e operacionais. O policial lida com violência, morte, sofrimento humano, risco de confronto, pressão social, cobrança hierárquica, medo de responsabilização jurídica, imprevisibilidade e, por vezes, incompreensão familiar quanto às exigências da profissão. A revisão de Violanti et al. (2017) apresenta evidências empíricas de que estressores policiais se associam a desfechos físicos e mentais relevantes, incluindo consequências relacionadas ao estresse ocupacional, trabalho em turnos e exposição traumática.

A Organização Mundial da Saúde classifica o burnout na CID-11 como fenômeno ocupacional, resultante de estresse crônico no trabalho não gerenciado com sucesso, caracterizado por exaustão, distanciamento mental ou sentimentos negativos relacionados ao trabalho e redução da eficácia profissional (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2019). Embora burnout não seja classificado pela OMS como condição médica autônoma, sua relevância ocupacional é direta para organizações policiais, nas quais o desgaste pode comprometer decisões, relações interpessoais, qualidade do atendimento à população e segurança do próprio agente.

O exercício físico regular atua como uma das estratégias mais acessíveis de regulação psicofisiológica. A Organização Mundial da Saúde recomenda, para adultos, ao menos 150 a 300 minutos semanais de atividade aeróbica moderada, ou volume equivalente de atividade vigorosa, além de fortalecimento muscular (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2020). A recomendação não deve ser interpretada como meta esportiva genérica, mas como parâmetro mínimo de saúde pública que pode ser adaptado às especificidades da carreira policial.

No contexto policial militar, a corrida de rua, a musculação, o treinamento funcional, as práticas de mobilidade, a natação e os esportes coletivos podem contribuir para a redução de sintomas de ansiedade, melhora do humor, disciplina de rotina, controle do peso, melhora da qualidade do sono e fortalecimento de vínculos sociais positivos. A atividade física institucionalizada também reforça o sentimento de pertencimento e resgata a cultura de preparo físico que marca a formação militar.

4 O CÓDIGO DE DISCIPLINA E A MENTALIDADE TÁTICA APLICADA À SAÚDE

Para enfrentar a degradação física e mental imposta pela rotina policial, propõe-se a sistematização doutrinária de um “Código de Disciplina” pessoal e institucional. A expressão, neste artigo, não se confunde com o regulamento disciplinar formal da corporação. Trata-se de um conceito operacional de autocontrole, planejamento e constância, inspirado na mentalidade tática já exigida do policial em situações de confronto, patrulhamento e tomada de decisão sob risco.

Na atividade policial, a tática pressupõe leitura de cenário, antecipação de ameaças, uso racional de recursos, progressão segura, comunicação, disciplina de movimentos e controle emocional. Aplicada à saúde, essa lógica significa mapear vulnerabilidades pessoais, reconhecer gatilhos alimentares, planejar horários possíveis de treino, antecipar dificuldades da escala,

organizar refeições, controlar o consumo de álcool e ultraprocessados, monitorar indicadores corporais e manter constância mesmo em semanas operacionais adversas.

O "Código de Disciplina" não deve transferir a culpa do adoecimento ao policial. Pelo contrário, ele só se sustenta plenamente quando a instituição fornece meios para que a disciplina individual se torne executável. Um militar pode ter vontade de treinar, mas, sem local, orientação, tempo mínimo, segurança clínica e alimentação adequada, a disciplina tende a se tornar exceção heroica, e não padrão institucional. Assim, a proposta deste artigo combina responsabilidade individual e responsabilidade estatal.

O Regulamento de Ética Profissional dos Militares Estaduais do Paraná, aprovado pelo Decreto Estadual n. 5.075/1998, integra a base deontológica da profissão ao estabelecer normas de conduta e valores institucionais (PARANÁ, 1998). O preparo físico, nesse contexto, deve ser lido como expressão concreta do zelo profissional: não apenas para aprovação em testes, mas para o perfeito desempenho da função policial, preservação da vida, domínio da força e prestação de serviço público eficiente.

No plano institucional, a Polícia Militar do Paraná já possui tradição e estrutura ligadas à educação física, como o Centro de Educação Física e Desportos (CEFID), cuja atuação é associada à formação integral do policial, à valorização profissional, à saúde e à melhoria contínua do desempenho da tropa (PARANÁ, 2025). A proposta aqui apresentada não parte do vazio; ela busca ampliar, interiorizar e tornar permanente uma cultura já reconhecida pela própria corporação.

4.1 Relato de caso observacional: reversão da obesidade no contexto do BPFRON

Para consubstanciar a viabilidade prática da proposta, apresenta-se relato de caso observacional de um policial militar da ativa, lotado no Batalhão de Polícia de Fronteira do Paraná, atuante em cenário de alta exigência física, com missões em áreas rurais, deslocamentos prolongados, operações de bloqueio, patrulhamento em faixa de fronteira e necessidade de pronta resposta a ocorrências de risco.

No ano de 2019, o militar observado apresentava quadro de obesidade grave, com massa corporal aproximada de 127 kg. O declínio físico foi desencadeado pela convergência de fatores ocupacionais já descritos neste artigo — estresse, escala irregular, alimentação inadequada e ambiente obesogênico — somados a mecanismos de enfrentamento nocivos, especialmente

sedentarismo e consumo de álcool. Tal quadro elevava o risco cardiovascular, reduzia a capacidade aeróbica, dificultava a execução do TAF e comprometia a autoconfiança operacional.

A mudança ocorreu por meio da adoção progressiva e inegociável de um Código de Disciplina pessoal. A primeira medida foi a interrupção do consumo de álcool, seguida de readequação alimentar, redução expressiva de doces, açúcares refinados e ultraprocessados, e reorganização da rotina diária. Em determinados períodos, compromissos simbólicos e morais, como a Quaresma, funcionaram como âncoras disciplinares para a restrição de comportamentos alimentares prejudiciais.

Simultaneamente, o militar adotou a corrida de rua constante como ferramenta central de recuperação fisiológica. A escolha da corrida mostrou-se eficiente porque demanda baixo custo, pode ser realizada em diferentes locais, permite progressão gradual, produz ganho cardiorrespiratório mensurável e fortalece a disciplina. O treinamento aeróbico contínuo, associado ao controle alimentar, favorece a oxidação de gordura, melhora a eficiência cardiovascular e contribui para a ampliação do consumo máximo de oxigênio, variável relevante para a prontidão operacional (MCARDLE; KATCH; KATCH, 2016).

Com a continuidade do processo, o militar eliminou mais de 30 kg, estabilizando sua massa corporal em patamar próximo a 93 kg. A redução ponderal melhorou sua condição para execução de atividades operacionais, favoreceu a realização do TAF, reduziu desconfortos articulares, fortaleceu a autoestima e demonstrou que a retomada da aptidão física é possível mesmo após anos de degradação corporal.

A conclusão analítica do caso, contudo, revela grave ponto institucional: o resultado foi alcançado predominantemente por disciplina individual, sem que houvesse necessariamente uma política sistêmica de suporte físico, nutricional e psicológico disponível a todo o efetivo. Casos de superação individual são inspiradores, mas não podem substituir política pública. O ideal é que a corporação crie condições para que trajetórias semelhantes deixem de ser exceções e passem a constituir resultado esperado de um programa permanente de saúde ocupacional.

5 RESULTADOS E DISCUSSÃO: INSTITUCIONALIZAÇÃO DA SAÚDE E TAF SEMESTRAL DIAGNÓSTICO

5.1 Responsabilidade estatal, saúde ocupacional e princípio da eficiência

A Constituição Federal assegura aos trabalhadores a redução dos riscos inerentes ao trabalho, por meio de normas de saúde, higiene e segurança, e estende aos servidores públicos

diversos direitos sociais aplicáveis aos trabalhadores, na forma do art. 39, § 3º, combinado com o art. 7º, XXII (BRASIL, 1988). Embora os militares estaduais possuam regime jurídico próprio, a lógica constitucional de proteção à saúde ocupacional não pode ser ignorada, sobretudo quando o próprio Estado define as condições de serviço, escala, equipamento, treinamento e avaliação física.

A Convenção n. 155 da Organização Internacional do Trabalho, incorporada ao ordenamento brasileiro no conjunto consolidado pelo Decreto n. 10.088/2019, reforça a necessidade de políticas nacionais voltadas à segurança e à saúde dos trabalhadores e ao meio ambiente de trabalho (BRASIL, 2019). A atividade policial, por sua natureza, nunca será isenta de risco; ainda assim, o Estado deve adotar medidas razoáveis para reduzir riscos previsíveis e evitáveis.

Sob a ótica administrativa, o princípio da eficiência impõe ao gestor público a adoção de medidas capazes de preservar a força de trabalho, reduzir afastamentos, melhorar o desempenho institucional e evitar desperdício de recursos públicos. Afastamentos por lesões, doenças metabólicas, transtornos mentais e incapacidades temporárias oneram o erário, sobrecarregam a escala dos policiais remanescentes e reduzem a presença ostensiva nas ruas. A saúde preventiva, portanto, não é despesa supérflua; é investimento em continuidade do serviço público.

Exigir que o policial militar mantenha padrão físico mínimo é legítimo quando tal exigência se vincula à natureza da função. Contudo, a legitimidade da cobrança aumenta quando o Estado oferece meios concretos de preparo, acompanhamento e adaptação. O TAF semestral, se implantado sem estrutura, pode produzir resistência, judicialização e risco de lesões. Implantado com suporte institucional, torna-se instrumento de diagnóstico, motivação, prevenção e planejamento.

5.2 Diretrizes institucionais propostas

A implementação de política contínua de condicionamento físico deve combinar medidas simples, progressivas e mensuráveis. O primeiro eixo é a criação ou fortalecimento de núcleos de treinamento físico nas Organizações Policiais Militares, com espaços básicos para musculação, treinamento funcional, mobilidade, avaliação física e orientação de corrida. Não se exige, inicialmente, estrutura de alto custo em todas as unidades; o essencial é garantir local seguro, rotina mínima e orientação qualificada.

O segundo eixo é o aproveitamento técnico de policiais militares com formação superior em Educação Física. A Lei n. 9.696/1998 regulamenta a profissão de Educação Física e atribui ao profissional habilitado competências como coordenar, planejar, supervisionar, avaliar e executar programas e projetos nas áreas de atividade física e desporto (BRASIL, 1998). Dentro da corporação, militares que possuam formação e habilitação legal podem ser designados, mediante critérios objetivos, para atuar como multiplicadores, orientadores físicos ou gestores de programas, respeitando as normas profissionais aplicáveis.

O terceiro eixo é a oferta de convênios de ampla cobertura com redes de academias, clubes, centros esportivos ou plataformas de bem-estar. Essa medida atende principalmente policiais lotados em destacamentos de pequeno porte, municípios sem estrutura interna suficiente ou escalas que dificultam o deslocamento até uma unidade central. O benefício pode ser estruturado com coparticipação, metas de adesão, controle por aplicativo e possibilidade de extensão gradual a dependentes, quando houver viabilidade orçamentária.

O quarto eixo é o suporte nutricional no Sistema de Assistência à Saúde ou estrutura equivalente. A orientação deve ir além de dietas restritivas genéricas. Deve contemplar educação alimentar, planejamento de refeições em serviço, estratégia para plantões noturnos, hidratação, redução de bebidas açucaradas, controle de álcool, substituição de ultraprocessados, orientação para perda de peso e acompanhamento de casos de risco. A atuação do nutricionista deve considerar a realidade do policial que trabalha em viatura, opera em área rural, cumpre bloqueios, viaja em missão e nem sempre tem acesso a refeição formal.

O quinto eixo é a integração com saúde mental. Programas de atividade física devem dialogar com ações de prevenção ao burnout, manejo de estresse, sono, apoio familiar, prevenção ao abuso de álcool e fortalecimento de vínculos. A extensão de benefícios de bem-estar aos familiares, quando possível, pode gerar impacto indireto positivo, pois a estabilidade emocional do policial é influenciada por sua rede de apoio.

O sexto eixo é a gestão por indicadores. A corporação deve acompanhar, de forma agregada e sem exposição indevida de dados pessoais, variáveis como adesão aos treinos, percentual de aptos e inaptos no TAF, evolução de desempenho, afastamentos por causas musculoesqueléticas, afastamentos por saúde mental, índice de sobrepeso, encaminhamentos ao serviço de saúde e custos evitáveis. Sem indicadores, a política corre o risco de depender apenas de boa vontade de gestores temporários.

Quadro 1 – Diretrizes práticas para uma política permanente de condicionamento físico

Eixo	Ação institucional	Finalidade	Indicador sugerido
Infraestrutura	Criar núcleos de treinamento nas OPMs, com equipamentos básicos e rotina de uso.	Reduzir barreiras de acesso ao exercício físico.	Número de unidades com espaço ativo e frequência mensal.
Recursos humanos	Designar policiais habilitados em Educação Física como orientadores ou multiplicadores.	Aproveitar capital humano interno e garantir orientação técnica.	Quantidade de profissionais habilitados e policiais acompanhados.
Convênios	Firmar parcerias com academias, clubes ou plataformas de bem-estar.	Atender efetivo descentralizado e escalas diversas.	Taxa de adesão, frequência e custo por usuário ativo.
Nutrição	Ofertar acompanhamento nutricional, educação alimentar e planejamento para serviço noturno.	Reduzir obesidade, síndrome metabólica e consumo de ultraprocessados.	Evolução de peso, circunferência abdominal e encaminhamentos.
Saúde mental	Integrar atividade física a ações de manejo de estresse, sono e apoio familiar.	Prevenir burnout, ansiedade e abuso de álcool.	Afastamentos por saúde mental e adesão a programas.
Gestão	Criar painel de indicadores de aptidão física e saúde ocupacional.	Transformar dados em decisão administrativa.	Relatórios semestrais e metas por unidade.

Fonte: elaboração própria.

5.3 O TAF semestral como diagnóstico, não como punição

O Teste de Aptidão Física deve ser reposicionado na cultura institucional. Em vez de ser percebido apenas como obstáculo para curso, promoção, seleção ou convocação, deve funcionar como avaliação periódica de saúde ocupacional e prontidão. A própria PMPR, em documentos de aplicação de exame de capacidade física, utiliza provas como apoio de braços e corrida de 12 minutos, sendo esta última voltada à verificação da capacidade aeróbica do avaliado (PARANÁ, 2019). Esses componentes são coerentes com a literatura sobre aptidão física policial, mas sua aplicação deve ocorrer dentro de processo seguro, progressivo e acompanhado.

O TAF semestral universal deve ser aplicado a todo policial militar da ativa, com adaptações normativas para casos de restrição médica, idade, função temporária, recuperação pós-lesão, gestação, puerpério e demais condições protegidas por avaliação de saúde. A universalidade evita o problema de condicionar o preparo físico apenas a momentos específicos da carreira. Já a semestralidade impede o "treinamento de véspera", pois reduz o intervalo de abandono da rotina física e transforma a aptidão em hábito anual contínuo.

O caráter diagnóstico é essencial. Na fase inicial, o resultado deve servir para classificar risco, orientar intervenção e encaminhar o policial ao suporte adequado. A lógica não deve ser "reprovar e punir", mas identificar quem precisa de ajuda, estabelecer meta realista e acompanhar evolução. A exigência plena somente deve ocorrer após período de adaptação, infraestrutura mínima e ampla comunicação institucional.

Recomenda-se que o TAF semestral seja precedido de triagem clínica básica, com anamnese, verificação de fatores de risco, atualização de restrições médicas, aferição de pressão arterial e, quando indicado, encaminhamento para avaliação médica. Esse procedimento reduz a chance de eventos adversos em policiais destreinados e protege a instituição. Também é recomendável que o policial receba plano de treinamento progressivo, especialmente se estiver inativo há longo período.

A progressão gradual respeita princípios elementares da fisiologia do exercício. Policiais com obesidade, sedentarismo ou histórico de lesão não devem ser estimulados a saltar abruptamente para treinos intensos sem adaptação. O objetivo é construir base aeróbica, força, mobilidade e consistência, e não produzir lesão que gere afastamento. O TAF semestral deve induzir cultura de treino permanente, não corrida desesperada nas semanas anteriores ao teste.

Quadro 2 – Cronograma sugerido para transição ao TAF semestral universal

Fase	Período	Medidas principais
Fase 1 – Estruturação	0 a 6 meses	Mapear profissionais habilitados; estruturar núcleos básicos; firmar convênios; definir protocolos de triagem; publicar diretriz institucional.
Fase 2 – Diagnóstico	6 a 12 meses	Aplicar primeiro TAF semestral sem caráter punitivo; mapear risco; encaminhar casos críticos; iniciar planos de treino e nutrição.
Fase 3 – Consolidação	12 a 24 meses	Aplicar TAF semestral com metas progressivas; vincular resultados a acompanhamento; publicar relatórios agregados; ajustar índices por evidência.
Fase 4 – Maturidade	Após 24 meses	Integrar TAF à gestão de saúde ocupacional, treinamento continuado, programas de valorização e planejamento operacional.

Fonte: elaboração própria.

5.4 Segurança jurídica, comunicação institucional e cultura de adesão

Uma mudança dessa natureza demanda segurança jurídica e comunicação institucional clara. O efetivo precisa compreender que a finalidade inicial do TAF semestral é preservar vidas, prevenir adoecimentos e criar rotina de cuidado, e não simplesmente ampliar instrumentos de cobrança. A adesão aumenta quando a tropa percebe coerência entre discurso e prática: se há exigência, deve haver estrutura; se há diagnóstico, deve haver encaminhamento; se há meta, deve haver suporte.

A política deve prever tratamento específico para policiais com restrição temporária ou permanente. Afastamentos médicos, limitações ortopédicas, condições cardiológicas, gestação, puerpério e outras situações clínicas não podem ser tratadas como indisciplina. Nesses casos, devem ser utilizados protocolos alternativos, avaliação médica e metas compatíveis com a condição funcional, sem prejuízo de acompanhamento contínuo.

Também é necessário evitar que o TAF se converta em mecanismo de humilhação pública. Resultados individuais devem ser protegidos, compartilhados apenas com setores responsáveis e utilizados para orientação profissional. A divulgação institucional deve privilegiar indicadores agregados e ações positivas, como premiações por evolução, reconhecimento de boas práticas, desafios saudáveis entre unidades e incentivo a eventos esportivos.

A criação de cultura de adesão depende da liderança. Comandantes de unidade, oficiais e graduados precisam tratar o condicionamento físico como parte da rotina de serviço, e não como atividade periférica. Quando a liderança participa, facilita horários, acompanha indicadores e valoriza a evolução real do policial, o programa deixa de parecer imposição burocrática e passa a integrar a identidade operacional da tropa.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A higidez física e a blindagem mental do policial militar constituem ativos estratégicos para a segurança pública. O presente estudo demonstrou que a ruptura na rotina de condicionamento físico, ocorrida após a passagem dos cursos de formação para a atividade operacional, lança parte da tropa em ciclo previsível de sedentarismo, sobrepeso, dor musculoesquelética, baixa aptidão, adoecimento mental e risco de afastamento.

O paradoxo identificado é evidente: a corporação necessita de policiais aptos, fortes, resistentes e emocionalmente equilibrados, mas a rotina operacional pode empurrar esses mesmos policiais para condições que degradam sua saúde. Escalas irregulares, trabalho noturno, privação de sono, alimentação inadequada, pressão psicológica, equipamentos pesados e ausência de suporte contínuo compõem ambiente ocupacional que favorece o adoecimento. Ignorar essa realidade significa transferir ao indivíduo uma responsabilidade que também pertence ao Estado.

O relato de caso observacional apresentado demonstra que a disciplina pessoal, a interrupção de hábitos nocivos, a readequação alimentar e a prática regular de corrida podem reverter quadro grave de obesidade e restaurar a capacidade operacional. Todavia, a superação individual não pode ser o único caminho disponível. Uma instituição moderna deve transformar experiências exitosas em doutrina, protocolo e política permanente.

Conclui-se que a Polícia Militar do Paraná e os órgãos superiores de segurança pública devem fortalecer uma política institucional de saúde preventiva, com centros de treinamento

nas OPMs, aproveitamento de policiais habilitados em Educação Física, convênios de acesso a academias, suporte nutricional, integração com saúde mental, triagem clínica e gestão por indicadores. Tais medidas conferem legitimidade técnica, jurídica e moral para a implantação gradual do TAF semestral universal.

O TAF semestral, quando estruturado como diagnóstico e não como punição, tem potencial para erradicar o sedentarismo prolongado, orientar intervenções precoces, reduzir afastamentos, melhorar a prontidão operacional e proteger simultaneamente o policial, sua família, o erário e a sociedade paranaense. A atividade física, nesse contexto, deixa de ser mera exigência administrativa e passa a constituir instrumento de valorização profissional, eficiência pública e preservação da vida.

REFERÊNCIAS

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. ABNT NBR 6022: informação e documentação: artigo em publicação periódica técnica e/ou científica: apresentação. Rio de Janeiro: ABNT, 2018.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. ABNT NBR 6023: informação e documentação: referências: elaboração. Rio de Janeiro: ABNT, 2018.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. ABNT NBR 6024: informação e documentação: numeração progressiva das seções de um documento: apresentação. Rio de Janeiro: ABNT, 2012.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. ABNT NBR 6028: informação e documentação: resumo, resenha e recensão: apresentação. Rio de Janeiro: ABNT, 2021.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. ABNT NBR 10520: informação e documentação: citações em documentos: apresentação. Rio de Janeiro: ABNT, 2023.

BRASIL. Constituição da República Federativa do Brasil de 1988. Brasília, DF: Presidência da República, 1988. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm. Acesso em: 14 maio 2026.

BRASIL. Decreto n. 10.088, de 5 de novembro de 2019. Consolida atos normativos editados pelo Poder Executivo Federal que dispõem sobre a promulgação de convenções e recomendações da Organização Internacional do Trabalho ratificadas pela República Federativa do Brasil. Brasília, DF: Presidência da República, 2019. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2019-2022/2019/decreto/d10088.htm. Acesso em: 14 maio 2026.

BRASIL. Lei n. 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, DF: Presidência da República, 1998. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l9696.htm. Acesso em: 14 maio 2026.

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: https://www.gov.br/secretariageral/pt-br/consea/acervo/publicacoes/alimentacao-adequada-e-saudavel/guia-alimentar-para-a-populacao-brasileira-2014.pdf. Acesso em: 14 maio 2026.

FEKEDULEGN, Desta et al. Shift work and sleep quality among urban police officers. Journal of Occupational and Environmental Medicine, Philadelphia, v. 58, n. 3, p. e66-e71, 2016. DOI: 10.1097/JOM.0000000000000620. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26949891/. Acesso em: 14 maio 2026.

GARBARINO, Sergio; MAGNAVITA, Nicola. Sleep problems are a strong predictor of stress-related metabolic changes in police officers: a prospective study. PLOS ONE, San Francisco, v. 14, n. 10, e0224259, 2019. DOI: 10.1371/journal.pone.0224259. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31639178/. Acesso em: 14 maio 2026.

GIL, Antonio Carlos. Como elaborar projetos de pesquisa. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2019.

MARINS, Eduardo F.; DAVID, Gabriela B.; DEL VECCHIO, Fabrício B. Characterization of the physical fitness of police officers: a systematic review. Journal of Strength and Conditioning Research, Champaign, v. 33, n. 10, p. 2860-2874, 2019. DOI: 10.1519/JSC.0000000000003177. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31045682/. Acesso em: 14 maio 2026.

MASSUÇA, Luís M. et al. Identifying the physical fitness and health evaluations for police officers: brief systematic review with an emphasis on the Portuguese research. Biology, Basel, v. 11, n. 7, 1061, 2022. DOI: 10.3390/biology11071061.

MCARDLE, William D.; KATCH, Frank I.; KATCH, Victor L. Fisiologia do exercício: nutrição, energia e desempenho humano. 8. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2016.

MINAYO, Maria Cecília de Souza; ASSIS, Simone Gonçalves de; OLIVEIRA, Raquel Vasconcellos Carvalhaes de. Impacto das atividades profissionais na saúde física e mental dos policiais civis e militares do Rio de Janeiro (RJ, Brasil). Ciência & Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, v. 16, n. 4, p. 2199-2209, 2011. Disponível em: https://www.scielo.br/j/csc/a/x4dWvKpCDFhmvbY39ncfDHx/. Acesso em: 14 maio 2026.

PARANÁ. Decreto n. 5.075, de 28 de dezembro de 1998. Aprovação do Regulamento de Ética Profissional dos Militares Estaduais, integrantes da Polícia Militar e Corpo de Bombeiros do Paraná. Curitiba: Casa Civil, 1998. Disponível em: https://www.legislacao.pr.gov.br/legislacao/pesquisarAto.do?action=exibir&codAto=24225&indice=1&totalRegistros=1. Acesso em: 14 maio 2026.

PARANÁ. Polícia Militar do Paraná. Portaria do Comando-Geral n. 232, de 18 de março de 2019. Regula o Corpo de Militares Estaduais Inativos Voluntários (CMEIV). Curitiba: PMPR, 2019. Disponível em:

https://www.pmpr.pr.gov.br/sites/default/arquivos_restritos/files/documento/2025-04/1_-_port._232-2019_-_regula_cmeiv.pdf. Acesso em: 14 maio 2026.

PARANÁ. Polícia Militar do Paraná. Centro de Educação Física e Desportos da PMPR celebra 34 anos com solenidade e homenagens. Curitiba: PMPR, 2025. Disponível em: https://www.pmpr.pr.gov.br/Noticia/Centro-de-Educacao-Fisica-e-Desportos-da-PMPR-celebra-34-anos-com-solenidade-e-homenagens. Acesso em: 14 maio 2026.

VIOLANTI, John M. et al. Police stressors and health: a state-of-the-art review. Policing: An International Journal of Police Strategies & Management, Bradford, v. 40, n. 4, p. 642-656, 2017. DOI: 10.1108/PIJPSM-06-2016-0097. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30846905/. Acesso em: 14 maio 2026.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Burn-out an "occupational phenomenon": International Classification of Diseases. Geneva: WHO, 2019. Disponível em: https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases. Acesso em: 14 maio 2026.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance. Geneva: WHO, 2020. Disponível em: https://www.who.int/europe/publications/i/item/9789240014886. Acesso em: 14 maio 2026.