

AVALIAÇÃO DA PRÁTICA DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO CONTEXTO DO CURSO DE FORMAÇÃO DE PRAÇAS DA POLÍCIA MILITAR DE GOIÁS

Bruno da Silva Leite

Polícia Militar do Estado de Goiás,
Goiânia/GO, Brasil. E-mail:
brunodasilvasi@gmail.com

Márcio Antônio de Paula

Polícia Militar do Estado de Goiás,
Goiânia/GO, Brasil. E-mail:
marcio.paula78@gmail.com

RESUMO: Este artigo avaliou a prática de educação física na percepção de alunos-soldados do curso de formação da Polícia Militar de Goiás ocorrido no Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás (CAPM). Adotou uma abordagem qualitativa que, após o levantamento bibliográfico, aplicou um questionário, o qual obteve 64 respostas de participantes das aulas da disciplina de educação física e entrevista com 4 instrutores. As respostas revelaram que a educação física vai além do desenvolvimento do condicionamento físico, a qual oferece benefícios que contribuem para a formação integral dos profissionais. As aulas são estruturadas não apenas para promover o aspecto físico, mas também, para desenvolver os aspectos mentais e emocionais dos alunos-soldados. Além disso, foi reforçada a evidência de que a prática regular de exercícios físicos tem um impacto significativo na qualidade de vida. Tanto os alunos quanto os instrutores reconheceram os amplos benefícios das atividades físicas na formação militar. Conclui-se, portanto, que a prática da educação física desempenha um papel fundamental na formação e na preservação da qualidade de vida dos profissionais militares, sendo essencial para garantir uma força policial mais eficaz e saudável.

Palavras-chave: Educação Física; Qualidade de Vida; Formação Policial.

EVALUATION OF PHYSICAL EDUCATION PRACTICE IN THE CONTEXT OF THE GOIÁS MILITARY POLICE TRAINING COURSE

ABSTRACT: This article evaluated the practice of physical education from the perception of student soldiers in the Goiás Military Police training course held at the Goiás Military Police Academy Command (CAPM). It adopted a qualitative approach, which after the bibliographical survey, applied a questionnaire which obtained 64 responses from participants in physical education classes and interviews with 4 instructors. The responses revealed that physical education goes beyond the development of physical conditioning, which, offers benefits that contribute to the integral training of professionals. Classes are structured not only to promote the physical aspects but also the mental and emotional aspects of student soldiers. Furthermore, it reinforced the evidence that regular physical exercise has a significant impact on quality of life, with both students and instructors recognizing the broad benefits of physical activities in military training. It is concluded, therefore, that the practice of physical education plays a fundamental role in the training and preserving the quality of life of military professionals, being essential to guarantee a more effective and healthy police force.

Keywords: Physical Education; Quality of Life; Police Training.

Introdução

A Educação Física é uma disciplina que visa integrar as pessoas à cultura corporal, proporcionando-lhes a capacidade de participar, reproduzir e transformar a realidade por meio de diversas ferramentas, como esportes, lutas e jogos, conforme estabelecido pelos Parâmetros Curriculares Nacionais – PCN (Brasil, 2001). O seu principal objetivo é promover efetivamente a melhoria na qualidade de vida. Destaca-se, assim, a relevância da prática da Educação Física para o ser humano, pois busca contemplar o indivíduo em sua totalidade, visando ao equilíbrio mental, à aptidão física e à promoção da saúde.

A Educação Física constitui uma disciplina intimamente ligada à investigação do exercício físico. No âmbito policial militar, sua aplicação emerge como uma estratégia para potencializar a capacidade das tropas (Alves e Oliveira, 2018). A integração dessa abordagem tem como propósito aprimorar tanto a preparação física quanto mental dos membros, buscando um desempenho mais eficaz nas missões. Adicionalmente, a introdução da educação física nesse contexto busca reduzir os índices de doenças associadas à prática profissional ao longo da carreira, contribuindo, assim, para uma melhor qualidade de vida dos policiais militares.

O estudo atual destaca sua relevância tanto no contexto acadêmico quanto social. Na esfera acadêmica, é essencial compreender como a prática da Educação Física é percebida ao longo do tempo pelos militares nos quartéis, bem como identificar as contribuições que essa abordagem proporciona aos indivíduos. No âmbito social, ressalta-se a importância do policial como um mantenedor da ordem, destacando a necessidade de sua condição física e mental estar em plena forma para o eficaz cumprimento de sua função constitucional. Nesse cenário, o artigo 144 da Constituição Federal de 1988 (CF/88) enfatiza que a segurança pública, como dever do Estado e direito e responsabilidade de todos, é exercida visando à preservação da ordem pública, da incolumidade das pessoas e do patrimônio.

Esse trabalho se justifica, pois, ao contrário de outros setores profissionais, a atividade policial está sujeita a uma elevada carga de estresse. Portanto, torna-se crucial adotar métodos eficazes para dissipar esse acúmulo de estresse, visando preservar o equilíbrio físico e mental e reduzir os índices de doenças relacionadas à intensa exposição ao estresse pelos policiais. Nesse contexto, a pergunta norteadora dessa pesquisa é: a Educação Física é capaz de proporcionar qualidade de vida no processo de formação do aluno-soldado no início da carreira, com o intuito de contribuir para uma boa manutenção profissional e pessoal?

Desse modo, este artigo buscou identificar a percepção de alunos-soldados do curso de formação de praças da Polícia Militar de Goiás em relação à prática da Educação Física. E como

objetivos específicos: compreender como são organizadas as aulas de educação física por parte dos instrutores, analisar os fatores que podem dificultar a prática da educação física e verificar os benefícios que as aulas de educação física proporcionam na formação dos alunos-soldados.

O estudo adotou uma análise quantitativa e qualitativa que conforme Fraser e Gondim (2004), a abordagem qualitativa de pesquisa aponta que o importante não é quantidade de participantes de um estudo e sim a capacidade que a abordagem tem de trazer conteúdos significativos para se compreender o tema proposto e suas nuances, a fim de corroborar os objetivos apontados confirmando-os ou não. Foi feito levantamento bibliográfico por meio de artigos publicados em meio eletrônicos e, posteriormente, foram aplicados questionários ao público-alvo, utilizando a plataforma Google Forms, com o objetivo de verificar as inquietações.

Nesse contexto, o estudo combinou o uso de pesquisas bibliográficas juntamente com aplicação de questionário, contendo perguntas abertas e fechadas. O objetivo era evitar qualquer viés nas respostas e garantir uma compreensão abrangente de como os instrutores encarregados de ministrar a disciplina de Educação Física planejam suas aulas. Além disso, buscou-se compreender a relevância dessa disciplina no processo de formação inicial dos alunos- soldados no início de suas carreiras. Adicionalmente, buscou-se avaliar como os discentes percebem a prática da Educação Física no ambiente militar e como a disciplina pode contribuir para o seu desenvolvimento.

A coleta de dados foi realizada por meio do Google Forms, entre os meses de janeiro e fevereiro de 2024, cuja amostra envolveu 64 alunos-soldados em curso de formação e quatro instrutores responsáveis por ministrar a disciplina de Educação Física para os pelotões dessa companhia também foram convidados a participar da pesquisa.

Para tanto, o trabalho se dividiu em duas etapas no qual, a priori, na revisão teórica, trouxe conceitos relacionados à Educação Física, ao exercício físico e aptidão física bem como os benefícios acarretados por estes, além de abordar sobre a relação do exercício físico com a atividade policial. Em seguida, apresentou-se uma pesquisa de campo, em que demonstra a relevância da atividade física e a perspectiva dos alunos-soldados do curso de formação.

Atividade Física, Exercício Físico, Aptidão Física e seus Benefícios

A educação física abrange conceitos de significativa importância tanto no âmbito acadêmico quanto no social. Nesse contexto, este estudo abordará três conceitos fundamentais: atividade física, exercício físico e aptidão física. Além disso, serão destacados os benefícios que essas práticas podem proporcionar aos indivíduos que as adotam.

De acordo com Alencar (2016), a atividade física abrange qualquer movimento corporal

decorrente de contração muscular, implicando em um dispêndio energético superior ao basal. Em contraste, os exercícios físicos são delineados como atividades planejadas, estruturadas e repetitivas, realizadas com o propósito explícito de aprimorar a saúde ou a aptidão física.

Expandindo a compreensão sobre atividade física, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), esta é caracterizada por qualquer movimento corporal gerado pelos diversos sistemas que compõem o organismo humano, envolvendo gastos energéticos (OMS, 2021). Entretanto, não envolve um planejamento prévio das ações, tampouco controle das alterações fisiológicas, como pressão arterial, batimento cardíaco e temperatura corporal. Exemplos incluem atividades de vida diárias (AVD's), como limpar a casa, deslocar-se até um supermercado para compras, subir escadas, ajoelhar-se durante a missa e passear com animais de estimação, todas práticas que se enquadram no conceito de atividade física (Nahas, 2017).

É amplamente reconhecido a prática regular da atividade física, ela apresenta inúmeros benefícios para a saúde, desempenhando um papel crucial em retardar o envelhecimento e prevenir o desenvolvimento de doenças crônicas degenerativas. Estas condições, muitas vezes resultantes do sedentarismo, representam um dos maiores desafios e ônus para os sistemas de saúde pública nas sociedades modernas nos últimos anos. A inatividade física, agravada por inovações tecnológicas e hábitos alimentares inadequados, tem sido apontada como uma das principais causas desse cenário preocupante (Guedes, 2012).

Embora pareça semelhantes, o exercício físico se difere da atividade física, ainda que ambos proporcionem gasto energético. No entanto, a diferença entre os dois termos se dá porque os exercícios físicos são considerados como uma prática estruturada, envolvendo planejamento e controle das variáveis e alterações fisiológicas (Alencar, 2016).

Nahas (2017) salienta que os exercícios físicos de longa duração desencadeiam a liberação de endorfinas, substâncias com efeitos semelhantes aos da morfina, resultando na redução da sensação de cansaço e dor. Nesse sentido, ao realizar exercícios físicos, a sensação de bem-estar, frequentemente é experimentada por aqueles que se exercitam regularmente. Para além disso, o autor mencionado ainda enfatiza que o exercício físico contribui para o aumento do fornecimento de oxigênio ao cérebro, destacando-se como um dos seus efeitos agudos positivos. No entanto, é importante destacar que em níveis elevados de intensidade ou duração, os riscos associados ao exercício podem superar os possíveis benefícios.

Assim como às atividades físicas, os exercícios físicos também têm um potencial bastante eficaz contra doenças crônicas não transmissíveis, acarretando a benefícios para a população em geral (Alencar, 2016). Geralmente, os exercícios físicos seguem protocolos repetitivos em períodos

específicos, com o acompanhamento de um profissional de educação física qualificado que, por sua vez, visa desenvolver as valências individuais, com o objetivo de aprimorar os componentes da aptidão física.

Conforme as diretrizes estabelecidas pela Organização Mundial da Saúde (OMS), aptidão física é definida como a capacidade de realizar exercícios que envolvem os sistemas do organismo humano de maneira satisfatória, visando minimizar desgastes e promover aumento da eficiência e eficácia. O objetivo principal é manter os seres humanos em excelentes condições orgânicas, adaptadas ao meio em que vivem (OMS, 2021).

À luz das orientações do Ministério da Saúde, a aptidão física relacionada ao desempenho abrange atributos essenciais para aprimorar a execução de atividades físicas em diversos contextos, como lazer, trabalho, exercícios físicos e esportes. Estes atributos englobam agilidade, equilíbrio, velocidade, potência, coordenação e tempo de reação (Brasil, 2022).

Segundo ainda o Ministério da Saúde, agilidade refere-se à capacidade de alterar rapidamente a posição do corpo e controlar os movimentos corporais. Equilíbrio envolve manter a postura ereta, seja em repouso ou em movimento. Velocidade diz respeito à habilidade de realizar movimentos rápidos ou percorrer distâncias específicas em curtos períodos de tempo. Potência refere-se à utilização rápida da força, combinando tanto força quanto velocidade (Brasil, 2022).

Por sua vez, coordenação está relacionada à habilidade de integrar os sentidos com os movimentos corporais, como braços e pernas, ou coordenar simultaneamente duas ou mais partes do corpo (Brasil, 2022). Tempo de reação representa o período necessário para um indivíduo se movimentar ou reconhecer a necessidade de realizar uma ação.

Esses elementos desempenham um papel essencial na promoção de uma aptidão física completa, contribuindo para um desempenho mais efetivo tanto nas atividades diárias quanto nos exercícios físicos mais específicos (Brasil, 2022). Assim, compreender e cultivar esses atributos torna-se crucial para uma abordagem abrangente no cuidado da saúde e na melhoria da qualidade de vida.

Ao considerar todas as informações apresentadas sobre a prática da atividade física, exercício físico e aptidão física, a educação física emerge como uma ferramenta de grande valor. Por meio das aulas, é possível instigar a mudança de hábitos, afastando-se do sedentarismo e, por conseguinte, reduzindo os riscos de doenças associadas, tais como câncer, obesidade, diabetes e doenças cardíacas (Nahas, 2017).

Nesse contexto, destacam-se duas abordagens em relação à temática. A primeira direciona-se ao desempenho atlético, abrangendo aspectos como agilidade, velocidade, potência e as capacidades coordenativas. A segunda volta-se para a saúde, incluindo elementos como aptidão cardiorrespiratória,

composição corporal e aptidão músculo esquelética, que envolve flexibilidade, força muscular e resistência muscular (Brasil, 2022). Ambas as perspectivas desempenham um papel crucial no trabalho e nas atividades cotidianas dos policiais militares.

A Relação do Exercício Físico e da Atividade Policial

A história da Educação Física encontra-se tradicionalmente entrelaçada com os povos do Antigo Egito, da Grécia Antiga e outras civilizações (Paraíso, 2015), que utilizavam de jogos e ginástica para seus povos. Ainda segundo a mencionada autora, essa trajetória é marcada por duas condições distintas, nas quais a ginástica era empregada tanto para a formação intelectual quanto para a formação física. O princípio subjacente era a busca pelo equilíbrio do corpo são e da mente sã.

Com a ascensão do Império Romano, a ginástica foi destinada para um outro princípio: o de preparar soldados para as guerras. Nessa perspectiva, Paraíso (2015) aponta que num cenário de guerras frequentes, seja para preservar e expandir o domínio territorial seja para aumentar o número de escravos, a preparação física voltada para o contexto de guerra assumia um papel significativo como o segundo aspecto da formação dos líderes.

Durante a Idade Média, a prática de treinamento físico militar variava, mas a importância do condicionamento físico era reconhecida em várias sociedades militares. Com o Renascimento, houve um ressurgimento do interesse nas práticas físicas, e o treinamento militar incorporou uma combinação de exercícios atléticos e técnicas de combate (Paraíso, 2015).

No Brasil, a Educação Física tem um contexto relacionado com a ocupação da força militar no Estado. O auge da influência militar sobre a educação física ocorreu em 1937, durante o Estado Novo, quando a Constituição determinou a obrigatoriedade do ensino dessa disciplina em todas as instituições de ensino do Brasil, seguindo o método francês. Em 1939, foi estabelecida a Escola Nacional de Educação Física, que também adotava o método francês (Oliveira e Oliveira, 2018).

Diante da predominância militar na área de educação física, com a maioria dos professores sendo militares ou civis formados por militares, e considerando a aplicação da ginástica na formação militar desde a antiga Roma, é pertinente abordar a importância da educação física no desenvolvimento do trabalho da polícia militar (Oliveira e Oliveira, 2018). Desde a criação da Polícia Militar do Estado de Goiás em 1858, nota-se que a robustez, entendida como força, vigor e disposição, era uma qualidade exigida para o alistamento na corporação, refletindo a necessidade de esforço físico no desempenho das funções, dadas as limitações de equipamentos e táticas da época.

Como já mencionado, a Educação Física desempenha um papel preventivo em relação a doenças associadas a maus hábitos de vida, como sedentarismo, diabetes, obesidade e doenças

cardíacas. Por sua vez, a prática regular de exercício físico fortalece músculos e articulações, ao mesmo tempo em que reduz a carga de estresse do cotidiano. Pitanga (2004, apud Figueredo, 2023) destaca que a ausência de exercício físico regular pode resultar em doenças crônico-degenerativas, entre outras, e salienta que tais patologias têm impactado cada vez mais cedo a população brasileira.

É importante destacar que a prática regular de exercícios físicos desempenha um papel crucial na funcionalidade do organismo humano e essa prática não apenas aprimora as condições físicas e de saúde, mas também contribui para a aptidão corporal abrangente (Silva e Batista, 2018). Dessa forma, um policial militar que incorpora consistentemente o exercício físico em sua rotina torna-se menos propenso a ser afetado por doenças associadas, além de experimentar melhorias tanto em suas condições físicas quanto mentais (Marcel e Dantas, 2018). Esse aprimoramento resulta em um desempenho mais eficiente e eficaz em suas atividades funcionais.

A prática de exercícios físicos, especialmente direcionada para policiais militares, oferece uma série de benefícios. Dada a natureza extenuante do serviço policial militar, que implica em alto nível de estresse, é essencial que os policiais mantenham um condicionamento físico e mental robusto para lidar com sucesso com as demandas diárias de sua profissão (Oliveira e Oliveira, 2018). Destaca-se, portanto, que a prática regular de exercícios físicos contribui significativamente para a melhoria da qualidade de vida, tanto no âmbito profissional quanto pessoal, reduzindo substancialmente os riscos de doenças e também melhorando condição física do policial, o que é essencial na carreira militar.

Avaliação da Educação Física Durante Curso de Formação de Praças na Polícia Militar de Goiás

Caracterização do Local e da Amostra

Fundada em 1940 e sob o comando do Major Cícero Bruno Brandão, a então Academia da Polícia Militar (APM) inaugurou o Curso de Formação de Oficiais em 1952. Entre 1955 e 1965, a formação de Oficiais ocorreu em estados distintos, enquanto a APM se dedicava a cursos de Aperfeiçoamento, Formação de Graduados e formação de soldados. O Curso de Formação de Oficiais foi reintegrado à APM em 1966. Em 1971, passou a ser denominada "Centro de Formação e Aperfeiçoamento", e em 1985, após o reconhecimento do curso como nível superior, oficializou-se como Academia da Polícia Militar, preservando sua tradição de excelência na formação profissional (PMGO - PM/5, [s.d]).

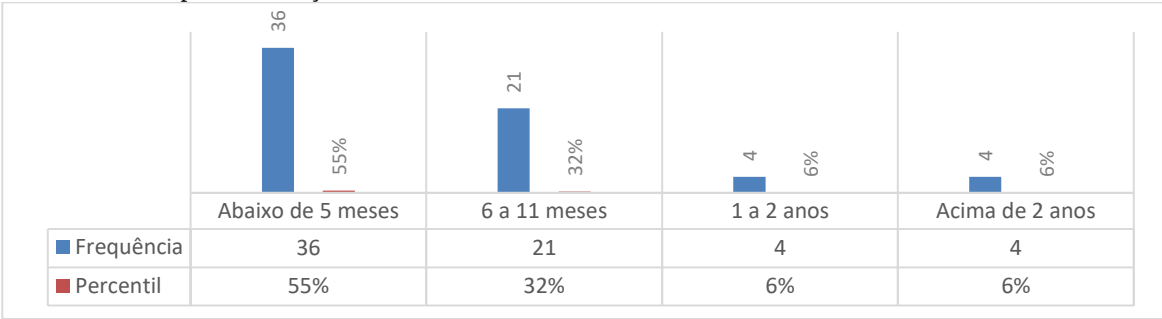
A partir de 2010, a Academia da Polícia Militar de Goiás assumiu a responsabilidade de sediar o Comando da Academia da PM. Seu principal propósito é conduzir atividades educacionais para a formação tanto de Oficiais quanto de Praças, contribuindo para o aprimoramento profissional e

a excelência no desempenho de suas funções (PMGO - PM/5, [s.d]).

É relevante destacar que a Academia da Polícia Militar desempenha um papel crucial na instrução, formação, aperfeiçoamento, pesquisa, especialização e extensão de Oficiais e Praças da Polícia Militar (PMGO - PM/5, [s.d]). Sua abordagem abrangente não se restringe apenas aos profissionais de nosso Estado, mas se estende também a integrantes de outras Unidades da Federação do Brasil.

A amostra para esta pesquisa provém de alunos-soldados do Curso de Formação de Praças. Desse modo, o primeiro levantamento realizado, consistiu no tempo de formação dos policiais militares na referida Academia da PMGO. A distribuição dos alunos-soldados, conforme o tempo de atuação, revela que a maioria, representando 55%, está atuando há menos de 5 meses, seguido por 32% com uma experiência de 6 a 11 meses. Uma parcela menor, 6%, possui entre 1 e 2 anos de atuação, enquanto outro grupo de 6% tem mais de 2 anos de serviço (Gráfico 1).

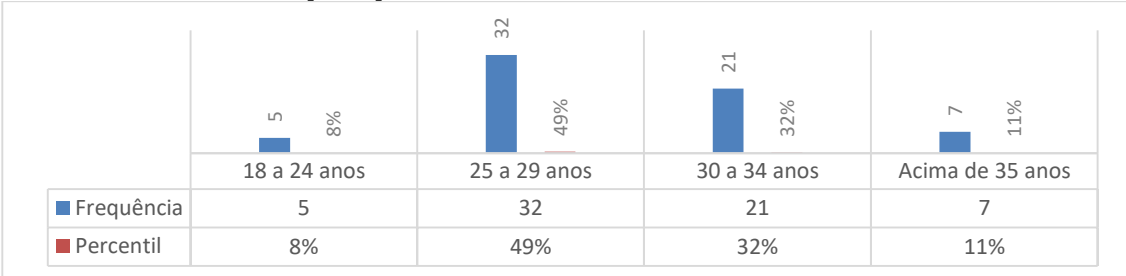
Gráfico 1 - Tempo de formação na Academia da PMGO.



Fonte: Dados da pesquisa dos Autores (2024).

Seguindo com a caracterização da amostra, a seguinte pergunta foi relacionada a idade dos participantes. A análise da faixa etária dos alunos-soldados revela uma diversidade significativa. Observa-se que 8% dos participantes têm entre 18 e 24 anos, enquanto a faixa mais representativa está entre 25 e 29 anos, abrangendo 49% do total. Uma parcela considerável, equivalente a 32%, está na faixa de 30 a 34 anos. Além disso, há uma presença notável de participantes com 35 anos ou mais, totalizando 11% do grupo (Gráfico 2).

Gráfico 2 - Faixa etária dos participantes.



Fonte: Dados da pesquisa dos Autores (2024).

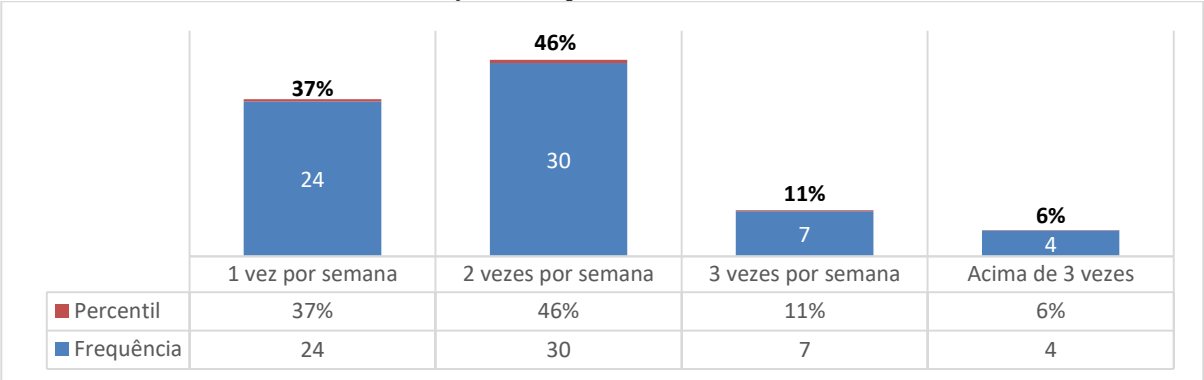
Frequência e Participação nas Aulas de Educação Física

Em uma etapa subsequente, os participantes foram questionados sobre sua opinião em relação às aulas de educação física ministradas na Academia de Polícia Militar de Goiás, com o pedido de que as respostas sejam complementadas com justificativas. Do total de 65 respostas obtidas, a maioria expressou uma avaliação positiva, destacando benefícios como a melhora no condicionamento físico, considerado essencial para o desempenho da função policial. Alguns participantes ressaltaram a importância das aulas para a promoção da saúde geral e a melhoria da disposição diária. Houve também sugestões, incluindo a possibilidade de maior frequência ou uma abordagem mais voltada para a saúde. Além disso, alguns elogiaram a eficiência das aulas e a qualidade dos instrutores.

No entanto, é relevante observar que três respostas foram desfavoráveis, indicando uma carga considerada excessiva e sugerindo que as aulas não estavam suficientemente direcionadas para promover a saúde e o bem-estar dos policiais. Destaca-se também que a falta de atividade física adequada entre os policiais militares pode acarretar consequências prejudiciais para a saúde geral, dada a natureza desafiadora da rotina, que inclui longas horas de trabalho, estresse psicológico e exigências físicas intensas (Figueiredo, 2023). Essa situação propicia o desenvolvimento do sedentarismo, tornando difícil para o policial encontrar tempo ou motivação para a prática regular de exercícios, aumentando assim a vulnerabilidade a problemas de saúde tanto física quanto mental.

Os alunos-soldados foram inquiridos sobre a regularidade das aulas de Educação Física, os resultados revelam que 37% dos participantes indicaram que as aulas ocorrem uma vez por semana, enquanto 46% mencionaram uma frequência de duas vezes por semana, e os outros 11% afirmaram que as aulas são ministradas três vezes por semana, e 6% relataram uma frequência superior a três vezes semanais (Gráfico 3).

Gráfico 3 - Quantidade de aulas de Educação Física por semana no CAPM

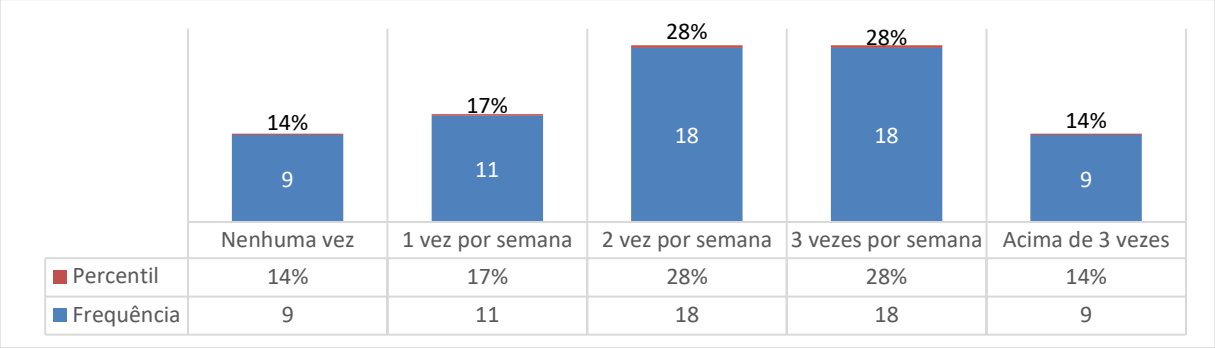


Fonte: Dados da pesquisa dos Autores (2024).

Sobre a frequência com que praticam exercícios fora das instalações, as respostas revelaram uma diversidade de práticas, sendo 14% informaram que não há pratica de exercícios, 17%

uma vez por semana, 28% duas vezes por semana, outros 28% três vezes por semana, e 14% acima de três vezes (Gráfico 4).

Gráfico 4 - Frequência de realização de atividades físicas fora do CAPM



Fonte: Dados da pesquisa dos Autores (2024).

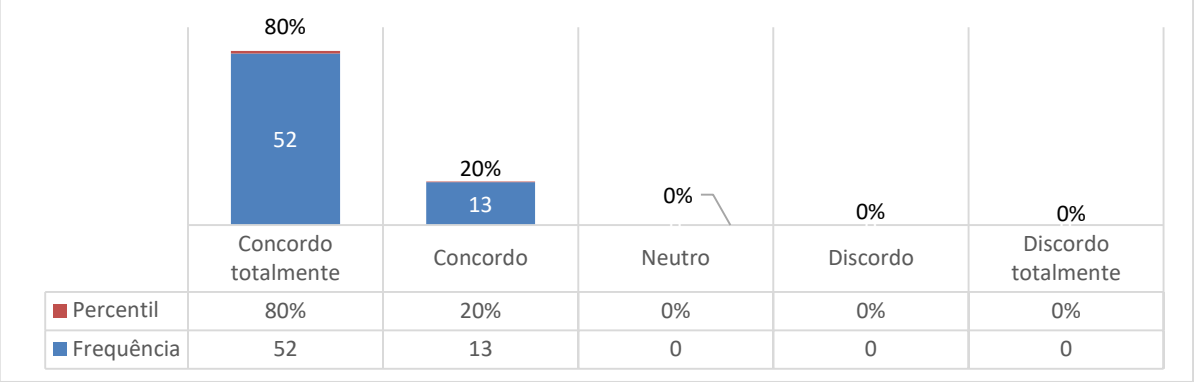
Aproveitando o contexto, os participantes foram questionados se praticam algum tipo de exercício físico fora das instalações da Academia de Polícia Militar, as respostas englobaram diversas atividades, como vôlei, corrida, musculação, caminhada, academia livre, ciclismo, futebol, lutas e natação. Entretanto, alguns dos participantes afirmaram não praticar atividades físicas.

É importante mencionar que a conexão direta entre a atividade exercida pelos policiais na sociedade e a prática regular de atividade física desempenha um papel fundamental na manutenção de níveis elevados de aptidão física, essenciais para um desempenho eficaz de suas funções. Destaca-se a importância dessa interseção, pois a falta dela pode acarretar em uma considerável perda na qualidade dos serviços prestados à população, bem como impactar a saúde dos agentes (Sousa, 2019).

Percepção dos Alunos-Soldados Quanto aos Benefícios da Educação Física

Quanto aos benefícios da educação física, os respondentes em sua maioria demonstraram um alto nível de concordância, com 80% concordando totalmente e outros 20% concordando (Gráfico 5). A ausência de respostas neutras ou discordâncias sugere uma aceitação generalizada entre os participantes em relação aos benefícios percebidos da Educação Física. Essa unanimidade positiva sugere uma visão amplamente favorável sobre a importância e o impacto positivo dessa prática tanto para o condicionamento como também para o bom desempenho do trabalho do Policial Militar.

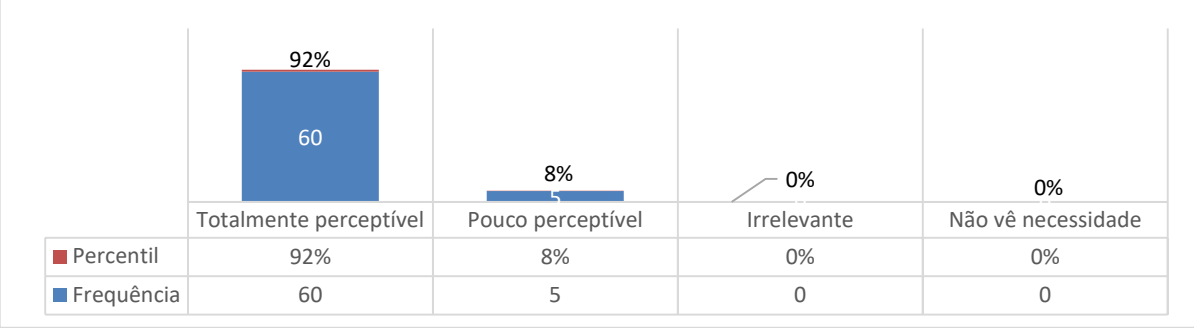
Gráfico 5 - Percepção dos policiais quanto ao benefício trazido pela Educação Física



Fonte: Dados da pesquisa dos Autores (2024).

Os participantes foram questionados sobre a percepção das melhorias no aspecto físico decorrentes das aulas de educação física. Os resultados indicam que a maioria dos participantes, representando 92%, percebe totalmente essas melhorias, enquanto uma parcela menor, equivalente a 8%, as considera pouco perceptíveis (Gráfico 6). Não houve registros de respostas indicando que as mudanças são irrelevantes ou que não veem necessidade de tais melhorias.

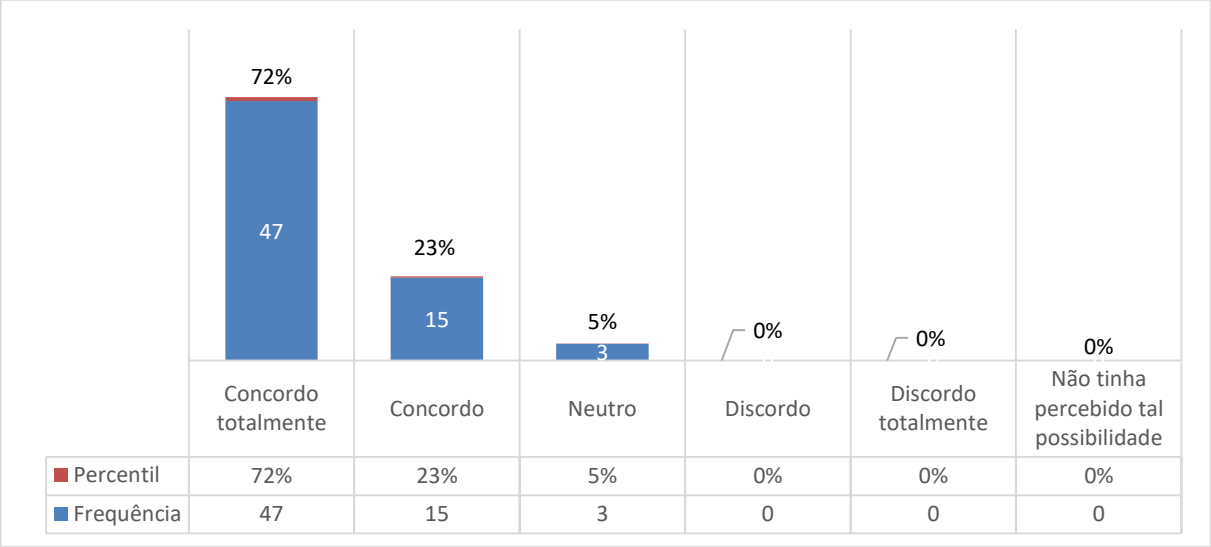
Gráfico 6 - Percepção dos participantes quanto melhorias no aspecto físico



Fonte: Dados da pesquisa dos Autores (2024).

Os alunos-soldados foram questionados sobre a influência das aulas de Educação Física na dispersão de tensões em aspectos mentais. Os resultados revelam que a maioria expressiva, representando 72%, concorda totalmente que as aulas auxiliam nesse sentido. Outros 23% concordam, enquanto 5% mantêm uma posição neutra (Gráfico 7).

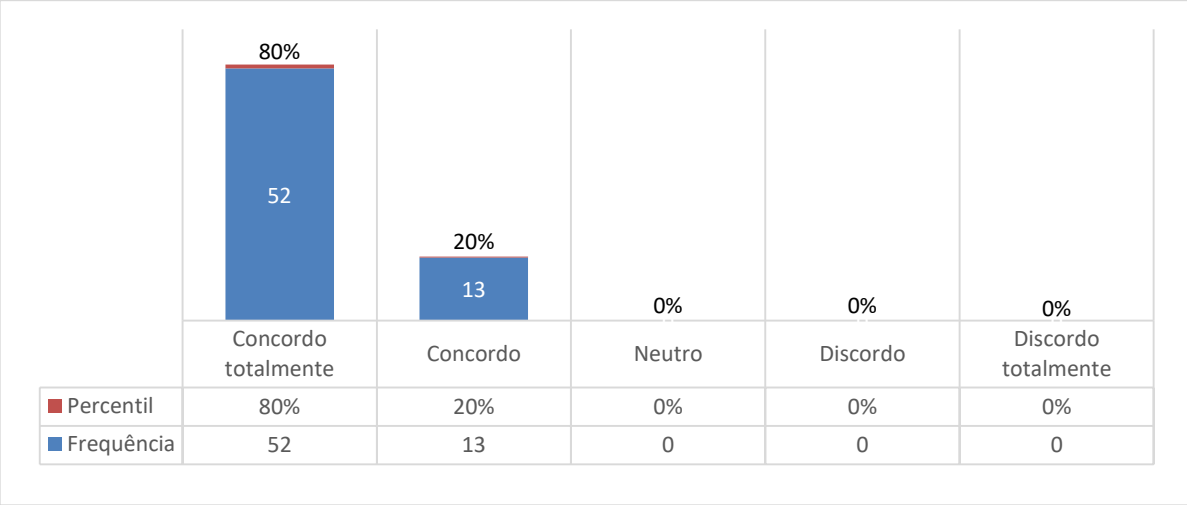
Gráfico 7 - Percepção dos participantes quanto aos aspectos mentais e a Educação Física



Fonte: Dados da pesquisa dos Autores (2024).

Quanto à percepção dos alunos-soldados em relação à prática regular de exercícios físicos na preparação para o desempenho da função policial militar revelam uma visão predominantemente positiva, com 80% dos participantes concordando totalmente e 20% concordando. A inexistência de respostas neutras ou discordantes sugere uma aceitação generalizada da relevância da prática regular de exercícios físicos para uma preparação eficaz no âmbito das funções policiais militares.

Gráfico 8 – Percepção dos participantes quanto a prática de exercícios e o desempenho da função policial



Fonte: Dados da pesquisa dos Autores (2024).

A pesquisa revelou que a maioria dos participantes reconhece a importância da prática regular de exercícios físicos na preparação para as funções policiais militares. Essa conscientização estende-se além do contexto institucional, com participantes destacando benefícios tanto físicos quanto mentais das atividades físicas. A diversidade de atividades praticadas fora da instituição sugere um interesse contínuo na manutenção da saúde e aptidão física. Os resultados consistentes indicam uma visão positiva sobre a relevância da atividade física na vida e desempenho dos policiais militares. Para

tanto, a pesquisa aponta para a necessidade de políticas e programas que promovam e apoiem a prática regular de exercícios físicos dentro e fora das instituições policiais militares..

A Visão dos Instrutores de Educação Física

Na caracterização da amostra da pesquisa com os instrutores da CAPM, destaca-se a diversidade na composição da equipe. Metade dos membros possui entre 6 e 10 anos de experiência, enquanto a outra metade acumula mais de 16 anos na área. Todos os quatro instrutores possuem Especialização, Mestrado ou Doutorado, demonstrando um compromisso com a formação acadêmica. Quanto às patentes militares, a equipe conta com dois oficiais e duas praças.

Na indagação inicial sobre a percepção em relação às aulas de educação física e ao preparo físico dos alunos-soldados no início da carreira, foram fornecidas quatro respostas distintas. Para o Instrutor A “as aulas dirigidas contribuem para o condicionamento dos alunos. Que, em prevalência, existe a melhora da performance em relação ao TAF padrão Inclusão da PM”. Já o instrutor B respondeu que é “de suma importância para o desenvolvimento da atividade fim”. Ainda no mesmo propósito, o Instrutor C diz que:

No âmbito acadêmico as aulas de Educação Física Militar é um início para a conscientização dos alunos para a realização da atividade física durante a vida miliciana. É notório que os alunos chegam no curso de formação com grande dificuldade em realizar atividades físicas devido aos sedentários e maus hábitos alimentares.

E o Instrutor D considera que “estão motivados, interessados pela disciplina e ao mesmo tempo muito preocupados com aprovação do TAF”. As respostas dadas pelos instrutores enfatizam que as aulas de Educação Física não são apenas uma prática física, mas desempenham um papel no condicionamento, na conscientização, na superação de desafios iniciais e no engajamento dos alunos. A variedade de perspectivas destaca a complexidade e a importância integral dessas aulas na formação dos futuros policiais militares.

Seguindo com os posicionamentos, aos instrutores foi perguntado como são organizadas as aulas de educação física. O Instrutor A respondeu que “são organizadas com base no Plano de Curso, no qual o Chefe da Cadeira, instrutor que coordena a disciplina, planeja as sessões (plano de disciplina) e por meio de uma reunião com os professores designados, são repassadas as orientações”. Entretanto, o Instrutor B sintetiza que é “através de planejamento dentro da especificidade da Turma”.

Na mesma perspectiva, o Instrutor C diz que “as aulas são preparadas baseadas nas experiências dos alunos. São propostas atividades que envolvam condicionamento físico, força e resistência. “Particularmente planejo exercícios alterados tendo como base esses três elementos”. E para o Instrutor D “as aulas são organizadas de acordo com o agendamento da seção de ensino e

disponibilidade de horário de cada instrutor entre uma semana e outra. Numa visão macro, de acordo com a ementa e plano de curso”. As respostas revelam diferentes perspectivas sobre a organização das aulas, abrangendo desde abordagens mais estruturadas e centralizadas até abordagens mais flexíveis e adaptativas, considerando as necessidades específicas da turma e as experiências dos alunos.

Também foram indagados se na concepção deles havia fatores limitantes à prática das aulas de educação física. O Instrutor A releva que “num contexto geral, as aulas de EFM nos cursos de formação, deveriam ser reservadas em dias fixos para manter continuidade dos treinos”. Para o Instrutor B são “fatores de Aspecto físico e Mental acumulado dos policiais”. Já o instrutor C considera que:

Os fatores que dificultam os alunos a realizarem as aulas são os sedentários, desgaste físico e desgaste emocional. Além dos fatores que dificultam os instrutores que são os poucos horários disponíveis para as aulas, uma vez que existe uma portaria que limita esses horários, a falta de instrutores e a grande quantidade de turmas realizando as aulas no mesmo horário.

E para o Instrutor D são “recursos materiais e limitação do espaço físico em razão da concorrência de outras turmas e cursos no mesmo horário das aulas de educação física”. Mediante as respostas, é possível observar que as respostas revelam que os desafios enfrentados na implementação das aulas de Educação Física vão além das limitações físicas, envolvendo aspectos logísticos, organizacionais e até mesmo emocionais. Isto é, existe a necessidade de uma abordagem abrangente que considere não apenas o aspecto físico, mas também os elementos contextuais que influenciam a eficácia das aulas na formação militar.

Finalizando a pesquisa com os instrutores, foram questionados quanto a percepção sobre quais benefícios às aulas de educação física proporcionam aos alunos-soldados no decorrer do curso de formação. O Instrutor A sugeriu que “além das manutenções/melhoria da saúde, as aulas de EFM nos cursos deveriam conscientizar os discentes sobre a necessidade de praticar exercícios físicos após a formação, visando a SAÚDE da tropa”. Já o Instrutor B observa que “a educação Física, serve como uma válvula de escape das demais disciplinas durante o curso, além de preparar fisicamente o aluno para o desempenho atividades laborais do dia a dia”.

No entanto, para o Instrutor C “além da conscientização da importância da prática de atividade física. As aulas de Educação Física possibilitam ao aluno preparar e condicionar para atividades propostas durante o curso”. E para o Instrutor D, as aulas servem para “socialização, disciplina, controle corporal, interação com outras disciplinas. Assim como, melhoria do condicionamento físico: cardiovascular, neuromuscular, flexibilidade, coordenação motora, etc.”.

Na pesquisa com instrutores da Academia da Polícia Militar de Goiás, a participação revelou uma compreensão abrangente desses benefícios, destacando a importância da prática contínua, a função das aulas como válvula de escape do estresse, a preparação prática para atividades específicas

e os diversos benefícios para além do condicionamento físico.

De um modo geral, ao analisar as percepções dos alunos e instrutores nas aulas de Educação Física no ambiente militar é possível destacar uma convergência de entendimento sobre a importância abrangente dessas atividades. Tanto alunos quanto instrutores reconhecem que as aulas vão além do condicionamento físico imediato, proporcionando uma experiência completa que inclui conscientização sobre a importância da atividade contínua e benefícios advindos da prática de exercícios físicos. Os instrutores também destacam a necessidade de preparar os alunos para tarefas específicas, ressaltando os benefícios físicos, mentais e emocionais das aulas. Nesse sentido, enfatiza-se a sincronia de perspectivas, que reforça a relevância integral das aulas de Educação Física na formação completa dos profissionais militares para o desempenho de suas profissões bem como um auxiliar fundamental na qualidade de vida desses trabalhadores.

Conclusão

O presente estudo proporcionou uma análise da percepção dos alunos-soldados do curso de formação de praças em relação à prática da Educação Física no Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás (CAPM). Observou-se que a Educação Física vai além da simples promoção do condicionamento físico, fornecendo uma variedade de benefícios que enriquecem a formação integral dos profissionais militares.

Inicialmente, ficou evidente que as aulas de Educação Física são meticulosamente organizadas para não apenas aprimorar o aspecto físico, mas também desenvolver aspectos mentais e emocionais dos alunos-soldados. Os instrutores reconhecem a importância de preparar os alunos não somente para os desafios físicos, mas também para as exigências mentais e emocionais inerentes às suas carreiras.

Além disso, a pesquisa revelou que a prática regular de exercícios físicos tem um impacto significativo na qualidade de vida dos profissionais militares, auxiliando na redução dos efeitos do estresse associado à atividade policial. Nesse contexto, a Educação Física emerge como uma ferramenta essencial na promoção do bem-estar físico e mental dos policiais, contribuindo para a diminuição dos índices de doenças relacionadas ao estresse e para uma melhoria do desempenho profissional.

Ao analisar as percepções dos alunos-soldados e dos instrutores, é possível observar uma concordância quanto aos amplos benefícios das atividades físicas na formação militar. Tanto os alunos quanto os instrutores reconhecem os benefícios não apenas físicos, mas também mentais e emocionais proporcionados pela prática regular de exercícios físicos.

Dessa forma, conclui-se que a Educação Física desempenha um papel fundamental na formação e na preservação da qualidade de vida dos profissionais militares. Investir na promoção de uma cultura de atividade física dentro das instituições militares não só contribui para o desempenho profissional, mas também para o bem-estar global dos policiais, garantindo, assim, uma força policial mais eficaz e saudável.

Contribuição dos autores

Problematização: Bruno da Silva Leite e Márcio Antônio de Paula; **conceitualização:** Bruno da Silva Leite; **coleta de dados:** Bruno da Silva Leite; **análise de dados:** Bruno da Silva Leite; **redação e revisão final do manuscrito** Bruno da Silva Leite e Márcio Antônio de Paula.

Referências

AZIZ, José Luís. Sedentarismo e hipertensão arterial. **Revista Brasileira de Hipertensão**, v. 21, n. 2, p. 75-82, 2014. Disponível em: https://docs.bvsalud.org/biblioref/2018/03/881411/rb_h_v21n2_75-82.pdf. Acesso em: 21 set 2023.

BEZERRA, Filha. **Níveis de aptidão física relacionados à saúde dos Policiais Militares**. Academia PMCF, João Pessoa. 2006.

BITES, Luiz Alberto Sardinha; VILELA, Mauro Ferreira. **A Educação Física na Polícia Militar do Estado de Goiás**. Artigo do Curso Superior de Polícia, CAPM, Goiânia, 2013.

BORGES, Alex Moreira. **A Influência do condicionamento físico do policial militar do estado de Goiás em seu desempenho profissional**. Artigo do Curso Superior de Polícia, CAPM, Goiânia, 2018, BRASIL. Disponível em: https://acervodigital.ssp.go.gov.br/pmgo/bitstream/123456789/2000/1/978908538518_Alex_Moreira_Borges_Dep_Final_13447_834048645.pdf. Acesso em: 24 set 2023.

BRASIL. [Constituição (1988)]. **Constituição da República Federativa do Brasil de 1988**. Brasília, DF: Presidência da República, [2024]. Disponível em: <http://https://www4.planalto.gov.br/legislacao>. Acesso em: 10 ago 2024.

CARVALHO, L. N. Níveis de composição corporal e risco cardíaco por perimetria de bombeiros militares na região do cariri cearense, p. 09;13, Fortaleza-CE, Brasil. **Anais do XXIV Congresso Nacional de Atividade Física e Fisioterapia CONAFF, 2007**.

CASTRO, Jonathas Alves de; BATISTA, Uanderson Martinsc. **Educação Física e o Policial Militar**. 2018. Disponível em: <https://acervodigital.ssp.go.gov.br/pmgo/bitstream/123456789/1248/1/Jonathas%20Alves%20De%20Castro.pdf>. Acesso em: 22 set 2023.

COSTA, Marcos; et. al., Estresse: diagnóstico dos Policiais Militares em uma cidade brasileira. **Rev. Panam Salud Publica**, v.21, n. 4, 2007.

GONÇALVES, Luis Gonzaga de Oliveira, **Aptidão Física Relacionada à Saúde de Policiais**

Militares do Município de Porto Velho-RO, Brasília, 2006.

GUEDES, Dartagnan Pinto; GUEDES, Joana Elisabete Ribeiro Pinto. Atividade física, aptidão física e saúde. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 1, n. 1, p. 18-35, 1995.

JAKICIC, John M. et al. Posição do American College of Sports Medicine. Estratégias de intervenção adequadas para perda de peso e prevenção da recuperação de peso em adultos. **Medicina e ciência no esporte e no exercício**, v. 33, n. 12, pág. 2145-2156, 2001. Disponível em: https://journals.lww.com/acsmmsse/fulltext/2001/12000/appropriate_intervention_strategies_for_weight.26.aspx. Acesso em: 21 set 2023.

MCARDLE, William; KATCH, Frank; KATCH, Victor. **Fisiologia do Exercício**. 6. ed. Rio de Janeiro: Guanabara, 2015.

MEDEIROS, Thiago Oliveira de. **Nível de atividade física e de qualidade de vida dos alunos do curso de formação de soldados da polícia militar da paraíba** / Thiago Oliveira de Medeiros. - João Pessoa, 2019.

MINAYO, Maria Cecília *et al.* Impacto das atividades profissionais na saúde física e mental dos policiais civis e militares do Rio de Janeiro. **Ciênc. Saúde coletiva** vol.16 n.4 Rio de Janeiro, 2013.

OMS, Diretrizes da OMS. **Atividade Física e Comportamento Sedentário**. Pág. 3-7, 2010. Disponível em: [https://ws.santabarbara.sp.gov.br/instar/esportes/downloads/guia_AF_OMS .pdf](https://ws.santabarbara.sp.gov.br/instar/esportes/downloads/guia_AF_OMS.pdf). Acesso em: 23 set 2023.

PEREIRA, Robson Mendonça. **A Criação da Academia de Polícia Militar do Estado de Goiás**. Revista PUC Goiás, 2000. Disponível em: https://files.cercomp.ufg.br/weby/up/113/o/03__A_Cria%C3%A7%C3%A3o_da_Academia_da_Pol%C3%ADcia_Militar_de_Goi%C3%A1s_-_Elio_Gomes_Pereira.pdf. Acesso em: 24 set 2023.

PITANGA, F.J. Epidemiologia, atividade física e saúde. **Revista Brasileira Ciência do Movimento**, v.10, p.49-54, 2002.

SALLA, Adriano C. NETO, Carlos J. S. **A atividade física e o policial militar a qualidade de vida do policial militar e estar preparado para a atividade laboral estudo de caso**. UFG: Goiás, 2011. Disponível em: <https://acervodigital.ssp.go.gov.br/pmgo/bitstream/123456789/437/3/A%20Atividade%20F%C3%ADsica%20e%20o%20Policial%20Militar%20->. Acesso em: 22 set 2023.

SERRA, A. V. O. **Estresse na vida de todos os dias**. Coimbra: Almedina, pág. 3-7, 2011.

SILVA, Maurivan; VIEIRA, Sarita Brazão. O Processo de Trabalho do Militar Estadual e a Saúde Mental. **Saúde Sociedade**, São Paulo, v.17, n.4, 2008.

SOUZA, Luis Ricardo et al. Fatores associados ao sofrimento psíquico de Policiais Militares da cidade do Rio de Janeiro. Brasil. **Cad Saúde Púb.** 2012.

SOUZA, Luis Ricardo. **Análise da aptidão física relacionada à saúde dos guardas municipais de Porto Alegre**. Porto Alegre, 2017.

Sobre os Autores

Bruno da Silva Leite

Soldado da Polícia Militar do Estado de Goiás. Possui Graduação em Educação Física pela Universidade Estadual de Goiás (2014). Especialização em Polícia e Segurança Pública pelo Comando da Academia de Polícia Militar (2024). Está atualmente lotado no 13º Batalhão de Polícia Militar pertencente ao 1º Comando Regional de Polícia Militar, atuou como servidor público municipal, na função de Auxiliar de Atividades Educativas, atuou também como Professor temporário pelo Estado de Goiás, na função de professor de Educação Física na fase fundamental, médio e educação de jovens e adultos.

Márcio Antônio de Paula

Professor do Programa de Pós-Graduação da Polícia Militar do Estado de Goiás, do Comando da Academia de Polícia Militar (CAPM). Possui Graduação em Educação Física pela Unievangélica - Centro Universitário (2007), Especializações em Fisiologia do Exercício e Treinamento Esportivo pelo Centro Universitário de Volta Redonda (2008), Exercício Físico e Treinamento Esportivo para Grupos Especiais (2010) e em Personal Training - Metodologia do Treinamento Personalizado (2017). Atualmente trabalha como Chefe da Seção da Pós-Graduação, Pesquisa e Extensão (SPPE) do Comando da Academia de Polícia Militar (CAPM) de Goiás, atuou como Chefe da Seção de Educação Física e Desporto (SEFD) do CAPM, com a função principal de professor de Educação Física Militar. Atuou como Chefe da Seção Operacional (CAPM/3), atuou como Chefe da Seção de Orientação Educacional e Pedagógica (SOEP) do CAPM. Tem experiência em Docência na área de Educação Física Militar dos diversos Cursos e Estágios da PMGO. Professor orientador de Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) do Curso de Formação de Praças, nível especialização e Master in Business Administration (MBA). Área de interesse: Atividade Física e Saúde em Segurança Pública; Interferência dos Exercícios Físicos na Qualidade de Vida dos Profissionais de Segurança Pública; Interferência da Avaliação Corpórea na Qualidade de Vida dos Profissionais de Segurança Pública.

Recebido: 08 ago. 2024

Aceito: 28 ago. 2024