



POLÍCIA MILITAR DA PARAÍBA
CENTRO DE EDUCAÇÃO
CENTRO DE PÓS-GRADUAÇÃO E PESQUISA CURSO DE
ESPECIALIZAÇÃO *LATTUS SENSU* EM SEGURANÇA PÚBLICA

MANOEL MORENO PEREIRA NETO

SAÚDE E ATIVIDADE FÍSICA: PANORAMA DOS ALUNOS DO CURSO DE
FORMAÇÃO DE OFICIAIS DA POLÍCIA MILITAR DA PARAÍBA (TURMA
2023.2)

João Pessoa

2025

MANOEL MORENO PEREIRA NETO

**SAÚDE E ATIVIDADE FÍSICA: PANORAMA DOS ALUNOS DO CURSO DE
FORMAÇÃO DE OFICIAIS DA POLÍCIA MILITAR DA PARAÍBA (TURMA
2023.2)**

Artigo apresentado ao Centro de Pós-Graduação e Pesquisa (CEPE), da Polícia Militar da Paraíba, como requisito parcial para obtenção do título de Especialista em Segurança Pública.

Orientador: Prof.º Ms. Isnaldo Florêncio Araújo Júnior

Linha de Pesquisa: Valorização Profissional e Saúde do trabalhador em Segurança Pública

João Pessoa

2025

SAÚDE E ATIVIDADE FÍSICA: PANORAMA DOS ALUNOS DO CURSO DE FORMAÇÃO DE OFICIAIS DA POLÍCIA MILITAR DA PARAÍBA (TURMA 2023.2)

Autor – Cap. Manoel Moreno Pereira Neto¹

manoelmoreno123@gmail.com

Orientador – Prof^o Ms. Isnaldo Florêncio Araújo Júnior²

isnaldojunior@gmail.com

RESUMO

O presente trabalho visa analisar a prática de atividade física entre os alunos do Curso de Formação de Oficiais da Polícia Militar da Paraíba, considerando que a atividade policial militar exige elevados níveis de aptidão física e mental. Na busca deste objetivo, realizou-se pesquisa com a Turma 2023.2, identificando os níveis de atividade física dos discentes e as modalidades praticadas, a fim de verificar os condicionantes favoráveis e limitantes à prática regular. No que tange a metodologia, foram utilizados múltiplos métodos, tais quais o exploratório, bibliográfico e com delineamento transversal. O trabalho buscou responder a seguinte problemática: os cadetes da Turma 2023.2 praticam atividade física com a frequência necessária ao trabalho desempenhado pela Polícia Militar? Ademais, buscamos compreender quais as modalidades praticadas, em qual frequência, bem como se está sendo oferecido pela própria instituição a prática dos exercícios. A importância do presente trabalho vai além de apenas analisar a Turma 2023.2, mas também de compreender as opiniões de um determinado número de cadetes quanto ao funcionamento da instituição no que concerne a saúde física e mental. Através desta pesquisa, verificou-se que a maioria dos cadetes pratica atividade física de forma regular, com predomínio de corrida e musculação; contudo, há obstáculos como falta de tempo e cansaço físico e mental, além da dependência de academias externas, o que impõe a constatação de que o apoio institucional atual é insuficiente, sendo necessárias intervenções na grade curricular e investimentos em infraestrutura para assegurar a saúde física e mental dos futuros oficiais.

Palavras-chave: Atividade física e Formação policial; Saúde do trabalhador; Qualidade de vida e Segurança pública.

¹ Capitão da Polícia Militar da Paraíba, Bacharel em Segurança Pública pela Academia de Polícia Militar do Cabo Branco, Instrutor de Educação Física para Profissionais da Segurança Pública, Acadêmico do Curso de Direito pela Cruzeiro do Sul e aluno do Curso de Especialização *Latu Senso* em Segurança Pública no Centro de Pós-graduação e Pesquisa da Polícia Militar da Paraíba.

² Mestre em Educação física pela Universidade Federal da Paraíba. Especialista em Fisiologia do Exercício Professor de Ensino Superior. Componente da Comissão de Avaliação Física da PMPB. Possui o curso técnico de Formação de Instrutores de Educação Física para Profissionais de Segurança Pública. É Policial Militar do Estado da Paraíba. Atua como Personal Trainer no âmbito Profilático, Terapêutico com expertise em grupos especiais.

ABSTRACT

This study aims to analyze the practice of physical activity among students of the Officer Training Course of the Military Police of Paraíba, considering that military police activity requires high levels of physical and mental fitness. In pursuit of this objective, a survey was conducted with Class 2023.2, identifying the levels of physical activity of the students and the modalities practiced, in order to verify the favorable and limiting conditions for regular practice. Regarding the methodology, multiple methods were used, such as exploratory, bibliographic and cross-sectional design. The study sought to answer the following question: do the cadets of Class 2023.2 practice physical activity with the frequency necessary for the work performed by the Military Police? In addition, we sought to understand which modalities are practiced, at what frequency, as well as whether the practice of exercises is being offered by the institution itself. The importance of this study goes beyond simply analyzing Class 2023.2, but also to understand the opinions of a certain number of cadets regarding the functioning of the institution with regard to physical and mental health. Through this research, it was found that most cadets practice physical activity regularly, with a predominance of running and weight training; however, there are obstacles such as lack of time and physical and mental fatigue, in addition to dependence on external gyms, which imposes the conclusion that the current institutional support is insufficient, requiring interventions in the curriculum and investments in infrastructure to ensure the physical and mental health of future officers.

Keywords: Physical activity and Police training; Workers' health; Quality of life and Public safety.

SUMÁRIO

<i>1 INTRODUÇÃO</i>	8
<i>2 REFERENCIAL TEÓRICO</i>	12
<i>3 METODOLOGIA</i>	15
<i>4 RESULTADOS E DISCUSSÃO</i>	17
<i>5 CONSIDERAÇÕES FINAIS</i>	24
<i>REFERÊNCIAS</i>	26

1 INTRODUÇÃO

A Polícia Militar está descrita na Constituição Federal brasileira em seu art. 144 como sendo um órgão de segurança pública com a finalidade de preservação da ordem pública e da proteção de pessoas, junto aos demais órgãos do Estado brasileiro com finalidade análoga, tais quais a Polícia Federal e a Polícia Civil.

Os parágrafos 5º e 6º do mesmo artigo, por sua vez, atribuem a Polícia Militar poder ostensivo para a preservação da ordem, bem como indicam a este órgão o papel de força auxiliar do Estado, sendo subordinado aos governos estaduais, ao Distrito Federal e Territórios³.

O trabalho da Polícia Militar é de grande responsabilidade, considerando a tarefa de grande seriedade imposta a este órgão, de forma constitucional, sendo órgão sob responsabilidade do estado e para a proteção de toda a sociedade. Acerca do sacrifício da vida militar, segundo Cavalcanti Júnior (2016):

Não é à toa que um policial militar para efetivamente poder trabalhar pronuncia em seu juramento: “... Com o sacrifício da própria vida.” (Art. 32, Capítulo II, Seção I da Lei nº. 3.909 – Estatuto dos Policiais Militares do Estado da Paraíba). Esta frase, marca não só o final de um juramento ou de um curso de formação de policiais militares, mas o início das vidas profissionais de jovens que ingressam nesta profissão. De fato, ter como profissão o compromisso de sacrificar sua própria vida é para poucos e conviver com fatores, como: perigo, violência, agressões e morte; fazem destes profissionais, pessoas diferenciadas. (Cavalcanti Júnior, 2016, p. 04).

Dessa forma, compreende-se que para exercer o papel ostensivo de proteção ao Estado e aos seus componentes, é necessário que haja grande fortalecimento da instituição, não apenas no que tange ao poder bélico e instrumental, mas também no cuidado e manutenção da saúde física e mental de seus integrantes.

³Art. 144. A segurança pública, dever do Estado, direito e responsabilidade de todos, é exercida para a preservação da ordem pública e da incolumidade das pessoas e do patrimônio, através dos seguintes órgãos:

I - polícia federal;

II - polícia rodoviária federal;

III - polícia ferroviária federal;

IV - polícias civis;

V - polícias militares e corpos de bombeiros militares.

VI - polícias penais federal, estaduais e distrital.

§ 5º Às polícias militares cabem a polícia ostensiva e a preservação da ordem pública; aos corpos de bombeiros militares, além das atribuições definidas em lei, incumbe a execução de atividades de defesa civil.

§ 6º As polícias militares e os corpos de bombeiros militares, forças auxiliares e reserva do Exército subordinam-se, juntamente com as polícias civis e as polícias penais estaduais e distrital, aos Governadores dos Estados, do Distrito Federal e dos Territórios.

O Estatuto da Polícia Militar da Paraíba, datado de 1977, por sua vez, em seu artigo 27, inciso VI, assegura que faz parte da ética do policial militar, “zelar pelo preparo próprio, moral, intelectual, físico e também pelos dos subordinados, tendo em vista o cumprimento da missão comum”. (GOVERNO DO ESTADO DA PARAÍBA, 1977)).

Benevides Pessoa (2012) confirma a necessidade do cuidado com a saúde do profissional da Polícia Militar, abaixo:

Assim como em outras categorias de trabalhadores, a promoção da saúde, no âmbito do serviço policial militar, é também uma estratégia de valorização que pode implicar o aumento da qualidade de vida do profissional de Segurança Pública, sendo, ainda, capaz de proporcionar satisfação e bem estar a uma categoria que se encontra estigmatizada e relegada. É fundamental que a qualidade de vida desses servidores públicos, cuja função constitucional é exercer o policiamento ostensivo e manter a ordem pública, esteja também no eixo central das políticas de Segurança Pública e Justiça Criminal, objetivando, assim, incrementar a produtividade, bem como o nível do trabalho, com uma esperada melhora do serviço prestado à sociedade. (Benevides Pessoa, 2012, p.12).

A saúde humana, por sua vez, está ligada a diversos fatores, dentre eles a qualidade de vida, local de moradia, condições sócio culturais, saúde pública, forma de trabalho, exposição a riscos, entre outros. Nesta pesquisa será estudado um fator que influencia na saúde do indivíduo, qual seja: a realização de atividade física.

Importante salientar que a busca pela saúde não é apenas dever do indivíduo, mas de toda a sociedade, sendo um direito constitucional, o qual inclui o direito à vida em si, bem como a própria qualidade de vida, no que tange ao lazer, alimentação, dentre outros.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) indica que a ausência de atividade física é um dos principais fatores que levam a mortalidade precoce, bem como ao adoecimento mental. A OMS, em estudo publicado no ano de 2018, afirma que um, em cada quatro adultos, não possui condições físicas e comportamentais para que seja considerado ativo.

Para a OMS são considerados ativos aqueles que realizam, pelo menos, 150 minutos de atividade física em uma semana, com intensidade de média a moderada, como corrida, caminhada, musculação, natação e outros. Ademais, neste estudo, a OMS assinala que a atividade física gera consequências positivas a saúde e qualidade de vida humana, diminuindo as chances de o indivíduo ser acometido por doenças físicas e/ou mentais.

Nahas (2016) indica que os exercícios apontam na prevenção de doenças e de várias patologias. Por outro lado, indica que apenas 7% a 15% da população adulta pratica atividade física com regularidade. Ainda, o bem-estar, como consequência da prática de

atividade física pode influenciar no desempenho positivo da atividade laboral, devendo ser esta uma grande preocupação da corporação militar, considerando a classe ser acometida pelo adoecimento físico e mental de forma constante, devido à sobrecarga de trabalho e sofrimento psíquico.

A atividade do Policial Militar carrega consigo sobrecarga de fatores que geram estresse em doses constantes, além de constante desgaste físico, mental e emocional, abarcando não apenas a vida profissional, mas interferindo na vida pessoal de seus integrantes, gerando inevitável sacrifício na qualidade de vida.

A formação do Oficial da Polícia Militar da Paraíba, atualmente, inicia-se no curso de formação, com duração de três anos, no Centro de Educação, localizado no bairro de Mangabeira, em João Pessoa. O funcionamento do Centro de Educação encontra respaldo jurídico na Lei Complementar 87/2008, e é entendido como sendo o local com a finalidade de realização de gestão educacional dos integrantes da corporação, através do planejamento, coordenação, supervisão e controle de atividades, treinamentos e pesquisa.

Dessa forma, o Centro de Educação tem como seu principal objetivo o desenvolvimento dos profissionais da Polícia Militar durante o curso de formação e, ainda, a manutenção das características profissionais adequadas no decorrer da carreira militar.

Importante salientar ainda que o ingresso do Policial Militar no curso de formação de Oficiais depende de aprovação em concurso público, que além de etapa escrita, exige exame físico, tanto no que tange a análise de exames médicos trazidos pelo candidato, quanto da realização de Teste de Aptidão Física (TAF).

Portanto, para o ingresso do aluno no curso de formação é exigida aptidão física, que deve ser mantida não apenas durante o curso, mas durante toda a carreira militar, possibilitando a manutenção da saúde física e mental do policial, sendo este um dos pontos de importância da presente pesquisa: o nível de atividade física praticada pelo aluno do curso de formação de Oficiais.

A importância do estudo cinge-se pela responsabilidade da corporação em promover saúde e educação acerca do tema aos seus integrantes, de forma que, ao verificar qual o nível da prática de atividade física nos atuais alunos do curso de formação de Oficiais, a instituição possa promover a melhora, caso necessária, nas condições e estratégias ao cuidado da saúde e estilo de vida desses profissionais.

No tocante à linha de pesquisa *Valorização Profissional e Saúde do trabalhador em Segurança Pública*, esse estudo poderá beneficiar as pesquisas existentes na

instituição, acerca da saúde da corporação, acrescentando dados sobre a saúde e estilo de vida dos alunos, o que poderá beneficiar a Polícia Militar da Paraíba na busca de soluções para problemáticas relacionadas a saúde de seus integrantes.

Portanto, o presente trabalho visa responder ao seguinte questionamento: a atividade física exercida pelos futuros Oficiais da Polícia Militar da Paraíba está sendo suficiente para a realização dos trabalhos de forma saudável e eficiente?

A partir deste questionamento, podemos gerar novas perguntas relacionadas a mesma problemática: qual o perfil daqueles que conseguem ser considerados ativos? Qual o perfil daqueles que não estão conseguindo realizar atividades físicas de forma satisfatória, e quais as razões para isso? Como a condição de saúde desses integrantes pode ser melhorada pela corporação militar?

Através das respostas a esses questionamentos será possível identificar as dificuldades dos alunos do curso de formação de Oficiais para a realização de atividade física, qual o perfil daqueles que conseguem realizar as atividades de formas satisfatórias, e que não conseguem, facilitando às coordenações e lideranças do Centro Educacional a tomada de medidas para a melhoria do quadro.

A hipótese do resultado da pesquisa, neste momento, é de que o Centro de Educação dos policiais militares da Paraíba consegue oferecer aos alunos condições para realização de atividade física de qualidade.

O trabalho será dividido em 3 seções, seguidas de conclusão. A primeira seção, intitulada Referencial Teórico, buscará analisar na literatura qual a importância da prática de atividade física ao Policial Militar, buscando a compreensão futura quanto aos níveis de atividade praticado pelos cadetes Paraibanos.

A segunda seção, intitulada Metodologia, buscará explicar ao leitor os métodos utilizados, bem como como funcionou a pesquisa a cada um dos alunos envolvidos no presente projeto.

A terceira seção, por sua vez intitulada Resultados e discussão tratará dos resultados alcançados, bem como será realizada uma análise destes resultados. Posteriormente, o trabalho será finalizado através das Considerações Finais.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

Na presente seção, buscaremos analisar a importância da atividade física na realidade de um Policial Militar, seja para promover a sua saúde física ou mental. Ora, a prática da atividade física tem sido amplamente reconhecida como um fator essencial para a promoção da saúde e a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis. Para compreender sua importância, é necessário, primeiramente, entender o que se caracteriza como atividade física.

Nesse sentido, Dantas (2005) afirma que a atividade física pode ser definida como qualquer movimento do corpo que envolva os músculos esqueléticos e que resulte em um aumento do gasto energético quando comparado ao estado de repouso. A atividade física é um componente essencial para a manutenção da saúde e do bem-estar.

Nas palavras de Guiselini (2006), ela pode ser caracterizada como qualquer movimento corporal decorrente de uma contração muscular. Essa concepção é ampliada por Caspersen et al. (1985), que define a atividade física como toda movimentação do corpo que resulta em gasto energético, englobando não apenas os exercícios estruturados e os esportes, mas também as tarefas cotidianas, como atividades domésticas.

A partir dessas definições, percebe-se que a atividade física não se limita apenas ao ambiente esportivo ou à prática formal de exercícios, mas está presente em diversas ações do dia a dia, sendo, portanto, acessível a todas as pessoas em diferentes contextos e faixas etárias.

Nesse sentido, Nahas (2010) afirma que os benefícios da atividade física para o organismo são amplamente comprovados na literatura científica, incluindo a melhora da função cardiovascular, o fortalecimento dos sistemas muscular e esquelético, a regulação do metabolismo e a prevenção de doenças crônicas, como diabetes tipo 2, hipertensão e obesidade.

Além disso, segundo Matsudo et al. (2001), a prática regular de atividade física contribui significativamente para a saúde mental, promovendo a liberação de neurotransmissores como a endorfina e a serotonina, que ajudam a reduzir sintomas de estresse, ansiedade e depressão.

Conforme Monteiro (1994), a atividade física no Brasil foi iniciada a partir do militarismo, com a preocupação pelo corpo não apenas no aspecto estético, mas também de saúde, de rendimento das atividades militares. Esta corporação, segundo o doutrinador,

seria responsável pela inicialização de construção do saber acadêmico, divulgação e promoção da atividade física à sociedade.

Dessa forma, a corporação possui importante papel no desempenho do estudo da atividade física perante a sociedade, além de desempenhar papel de proteção ao Estado e aos cidadãos brasileiros.

Nesta realidade surge a preocupação com a continuidade de promoção da saúde dos integrantes da Polícia Militar através da atividade física, o que está sendo discutido pela literatura, considerando o alto nível de adoecimento da classe.

Nesta perspectiva, Cavalcanti Júnior (2016), inclusive, em seu trabalho de conclusão de curso, elencou que a profissão do policial militar carrega consigo diversas dificuldades, inclusive que transpassam a barreira física, e atingem a mentalidade do indivíduo:

A profissão policial militar carrega consigo uma carga laboral que faz com seus integrantes tenham contato direto com os mais diversos tipos de acontecimentos vividos pela sociedade, esse contato pode ser pontualmente traumático ou cumulativo com o passar do tempo. (Cavalcanti Júnior, 2016, p. 04).

Dessa forma, é papel da corporação se preocupar com a manutenção da saúde física e mental dos policiais militares. Por outro lado, enquanto há essa preocupação nos centros educacionais, a realidade mundial é diferente: conforme alega Silva (2014), os avanços tecnológicos tornaram a sociedade cada vez mais sedentária, sendo desnecessária a movimentação humana para diversas atividades, nos dias atuais.

Ocorre que o policial militar não pode ser considerado um simples cidadão, considerando que a sua atividade exige uma maior aptidão física e mental, no controle do poder ostensivo do Estado. Nas palavras de Medeiros (2019):

Desta forma, os policiais militares são considerados uma classe diferenciada de trabalhadores, devido às peculiaridades que o serviço de segurança pública exige como o convívio diário com a violência e o risco constante de morte, a carga excessiva e as condições insalubres de trabalho. (Medeiros, 2019, p. 10).

Observa-se que a atividade física está relacionada a prevenção de doenças, inclusive ocupacionais. Ademais, a atividade física é apontada como essencial ao desempenho das atividades dos órgãos de segurança pública.

Atualmente, a preocupação com a qualidade de vida dos trabalhadores, inclusive, vai além da atividade física, mas atinge a busca de condições de trabalho mais favoráveis, ambientes mais agradáveis aos colaboradores, bem como melhoria de administração

através de um ambiente e grupo empático. Essas preocupações trazem a importância de programas de gestão, por parte das instituições militares, para a manutenção da saúde e promoção da atividade física de qualidade para a tropa.

Assim, por que na Polícia Militar da Paraíba seria diferente, considerando ser o trabalho policial ainda mais complexo e com uma maior carga de trabalho que atinge a saúde mental e física, devido à sobrecarga e exposição a riscos?

Em seu trabalho de conclusão de curso, Pessoa (2012) chega à conclusão da necessidade de uma cultura para a prática da atividade física regular do policial militar na Paraíba, e elenca que diversos fatores contribuem para o sedentarismo na corporação.

Nahas (2006) aponta em sua pesquisa que a maior quantidade de problemas encontrados em policiais militares é dor nas articulações, sobrepeso, tensão nervosa, musculatura fraca e problemas psíquicos.

Silveira (1998) aponta que a atividade laboral militar está estritamente ligada a qualidade de vida do policial, de forma que as melhorias devem ser realizadas, inicialmente, dentro da corporação, garantindo que os policiais tenham condições de praticar atividade física e garantir através desta a qualidade de vida.

Na próxima seção buscaremos indicar ao leitor a metodologia utilizada na pesquisa empregada entre os alunos da Turma 2023.2, na procura de resultados e respostas no que tange a prática de atividades físicas por esses agentes.

3 METODOLOGIA

A presente pesquisa foi desenvolvida com base nos métodos bibliográfico, exploratório, descritivo e com delineamento transversal, conforme propõem Marconi e Lakatos (2010).

O método bibliográfico foi utilizado na fase inicial do estudo, com o objetivo de embasar teoricamente os principais conceitos relacionados à prática de atividade física, saúde e formação policial.

Foram consultadas obras, artigos científicos e documentos oficiais que abordam a temática, possibilitando a construção do referencial teórico necessário para a análise da realidade investigada.

A pesquisa também apresenta um caráter exploratório, uma vez que visa proporcionar maior compreensão sobre a prática de atividade física entre os alunos do Curso de Formação de Oficiais da Polícia Militar da Paraíba (CFO-PMPB), contribuindo para o aprofundamento do tema e levantamento de hipóteses.

O aspecto descritivo do estudo está relacionado à observação, registro e análise dos dados obtidos, com o intuito de traçar o perfil atual dos alunos quanto à prática de atividade física e suas percepções sobre saúde e qualidade de vida, sem a interferência direta do pesquisador nos fenômenos observados.

O estudo possui delineamento transversal, pois a coleta de dados será realizada em um único momento, permitindo a análise de uma amostra específica da população-alvo em determinado ponto no tempo. Essa abordagem possibilita identificar tendências e relações entre as variáveis estudadas no contexto atual da formação policial.

A pesquisa foi realizada selecionando policiais militares que preenchessem o requisito de estar matriculado no curso de formação de Oficiais da PMPB, no período em que o CESP estava em atividade.

Diante disso, foi escolhida, de maneira aleatória, a turma de Cadetes 2023.2, a qual no momento desse estudo está em seu terceiro e último ano de curso, tendo já vivenciado a rotina da formação do futuro Oficial da PMPB por pelo menos dois anos.

A amostra chegou a um total de 40 militares, com idade entre 24 e 42 anos, sendo 28 alunos do sexo masculino e 12 alunas do sexo feminino. Serão incluídos na pesquisa os alunos do Curso de Formação de Oficiais, da turma 2023.2, matriculados no período de realização desta pós graduação. Serão excluídos os alunos que se recusarem a participar, ou que estejam de licença, ou afastados por questões internas.

Utilizou-se um questionário estruturado, de autoria própria, elaborado na plataforma *Google Forms*, com 16 questões. Os 40 Cadetes da Turma 2023.2 responderam ao questionário de maneira virtual.

Salienta-se que a participação na presente pesquisa foi voluntária e anônima. Os participantes foram orientados a responder o questionário de forma sincera, considerando não se tratar de atividade avaliativa. Posteriormente foi feita a catalogação do perfil dos alunos participantes, a fim de facilitar o tratamento de dados.

Após a coleta dos questionários respondidos, foi realizada a catalogação dos dados, esses foram repassados para meio eletrônico, realizando-se a análise dos resultados. A partir dessa catalogação analisar de forma quantitativa e qualitativa os dados coletados.

Na próxima seção serão analisados os resultados da presente pesquisa.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após a aplicação do questionário, de forma anônima e voluntária, e coleta de dados, estes foram organizados eletronicamente e analisados de forma quantitativa. A principal intenção através deste trabalho foi de que os dados permitissem identificar os níveis de atividade física entre os futuros Oficiais, as condições facilitadoras e os obstáculos enfrentados, conduzindo assim à compreensão sobre como esses fatores podem impactar sua saúde e desempenho profissional, além de fornecer subsídios para propostas de intervenção institucional voltadas à valorização da saúde dentro da corporação.

Os objetivos específicos deste estudo consistem em identificar os níveis de atividades físicas dos alunos do curso de formação de Oficiais da Polícia Militar da Paraíba, delinear as atividades físicas praticadas por esses alunos e verificar os fatores que favorecem ou dificultam a prática regular dessas atividades. Para alcançar esses objetivos, foi essencial a construção de um referencial teórico sólido, que proporcionasse embasamento científico às análises e discussões propostas.

O referencial teórico teve como finalidade contextualizar a importância da atividade física na promoção da saúde e do bem-estar, especialmente no ambiente militar, além de destacar as particularidades da rotina dos policiais e os impactos do sedentarismo sobre sua qualidade de vida e desempenho profissional.

Com base nessa fundamentação, tornou-se possível interpretar os dados obtidos de forma crítica, relacionando a prática da atividade física com a realidade enfrentada pelos futuros Oficiais da corporação.

Os resultados teóricos obtidos a partir da revisão da literatura reforçam a importância da prática regular de atividade física como elemento fundamental para a promoção da saúde física e mental dos policiais militares.

Autores como Nahas (2010) e Matsudo et al. (2001) destacam os benefícios da atividade física na prevenção de doenças crônicas, na melhora do condicionamento físico e na redução de sintomas de estresse, ansiedade e depressão. Dantas (2005) e Caspersen et al. (1985) ampliam o entendimento sobre o conceito de atividade física, ressaltando que ela não se restringe ao ambiente esportivo, mas abrange qualquer movimento corporal que resulte em gasto energético.

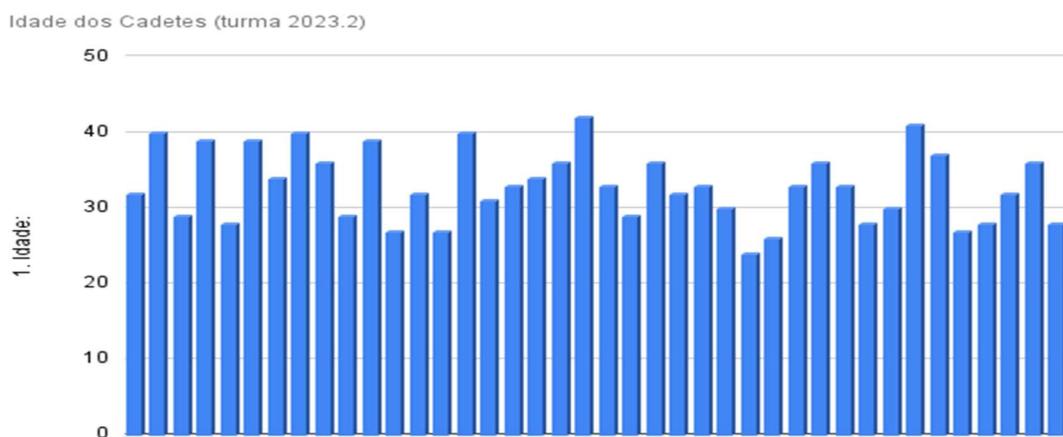
Além disso, Cavalcanti Júnior (2016) e Medeiros (2019) chamam atenção para a sobrecarga física e emocional vivenciada pelos policiais militares, defendendo que a

corporação deve se responsabilizar pela criação de estratégias que promovam a saúde dos seus integrantes.

Nesse contexto, a literatura aponta que a prática de atividade física não apenas contribui para a qualidade de vida desses profissionais, mas também influencia diretamente na eficiência e segurança dos serviços prestados à sociedade

A prática regular de atividades físicas é um dos pilares para o bom desempenho profissional dos militares, sobretudo no contexto das exigências físicas da Polícia Militar. A análise dos dados obtidos por meio do questionário estruturado revela aspectos positivos, mas também desafios importantes enfrentados pelos 40 alunos do CFO PMPB (turma 2023.2) em relação à prática de exercícios físicos durante o curso de formação.

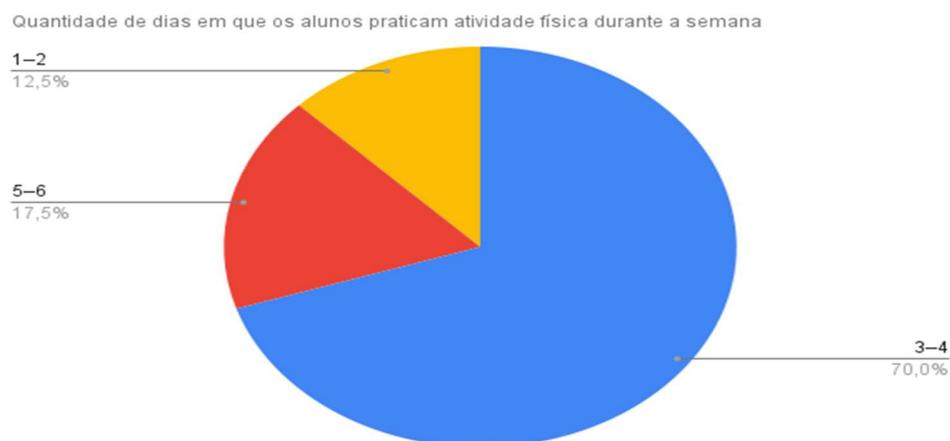
GRÁFICO 1 – Idade dos Cadetes (turma 2023.2).



Fonte: Autoria própria.

No âmbito sociodemográfico, constata-se uma predominância significativa de indivíduos do sexo masculino (70%), a turma com média etária de 30 anos, com 24 anos o aluno mais jovem e 42 anos o aluno mais velho. O estado civil, com 40% de casados, sugere a necessidade de conciliação entre demandas profissionais, formação acadêmica e responsabilidades familiares. Estabelecendo, assim, um cenário plural que influencia diretamente as percepções e necessidades relacionadas à atividade física.

GRÁFICO 2 – Quantidade de dias em que os alunos praticam atividade física durante a semana



Fonte: Autoria própria.

A análise dos padrões de atividade física revela uma dicotomia relevante. Por um lado, observa-se um comprometimento notável com a prática regular de atividades físicas, onde: 70% dos discentes dedicam 3 a 4 dias semanais ao treinamento, com sessões predominantemente entre 30 e 60 minutos (80%). A escolha por modalidades como corrida (92,5%) e musculação (87,5%) reflete não apenas preferências individuais, mas também uma clara orientação para o desenvolvimento de capacidades físicas diretamente aplicáveis às exigências operacionais da carreira militar.

Contudo, esse aparente engajamento nas atividades físicas convive com desafios significativos. A combinação de falta de tempo (95%) e cansaço físico/mental (82,5%) emerge como principal obstáculo, sugerindo uma possível sobrecarga na grade curricular ou inadequação na distribuição de atividades. A dependência de estruturas externas, evidenciada pelo uso frequente de academias particulares (62,5%), aponta para possíveis deficiências organizacionais que comprometem a plena realização do potencial de performance física dos discentes.

As motivações declaradas para a prática de atividade física organizam-se em uma sequência clara: saúde (95%) e condicionamento físico (87,5%) ocupam posição central, seguidos por preocupações estéticas (67,5%) e necessidade de alívio do estresse (40%). Essa distribuição reflete tanto valores profissionais intrínsecos à formação militar quanto a rotina de atividades, de grande volume, relacionadas ao curso, características do ambiente de formação militar.

GRÁFICO 3 – Apoio institucional da PMPB à prática de atividade física, segundo os Cadetes (turma 2023.2)



Fonte: Autoria própria.

A avaliação do apoio institucional revela um cenário de alerta. Enquanto 52,5% dos alunos participantes classificam o suporte como "regular", uma parcela significativa (30%) emite avaliações negativas ("ruim" ou "muito ruim"). Essa percepção crítica ganha maior relevância quando relacionada com as propostas dos próprios alunos para melhoria do programa semanal da disciplina de educação física e desportos, onde: 45% sugerem três aulas semanais e 37,5% defendem cinco aulas semanais, indicando clara demanda por um ajuste no quadro de trabalho semanal das aulas do CFO, sobretudo na disciplina de Educação Física e Desportos.

Os dados coletados revelam um cenário complexo, onde o reconhecimento da importância da atividade física convive com desafios estruturais e organizacionais. A superação dessas limitações exigirá intervenções multifacetadas que considerem: a reavaliação da distribuição da carga horária, o aprimoramento da infraestrutura relacionada à prática de atividade física institucional e a implementação de programas complementares de gestão do estresse e fadiga, por exemplo.

Tais medidas, articuladas de forma sistêmica, poderão potencializar não apenas o desempenho físico dos futuros oficiais, sobretudo em sua formação global como profissionais de segurança pública.

A prática regular de atividade física representa um dos principais elementos de sustentação da saúde física e mental de profissionais de segurança pública. Essa afirmação, respaldada pela literatura científica (Nahas, 2010; Matsudo et al., 2001), ganha especial relevância quando aplicada ao contexto da formação de oficiais da Polícia Militar

da Paraíba (PMPB), cuja rotina é marcada por alta exigência física, carga mental intensa e exposição a riscos constantes (Cavalcanti Júnior, 2016; Medeiros, 2019). A presente análise buscou articular os dados coletados por meio de questionário com os referenciais teóricos, de modo a responder aos objetivos específicos da pesquisa.

As informações revelam que a maioria dos alunos do CFO PMPB (70%) pratica atividades físicas de 3 a 4 vezes por semana, com sessões predominantemente entre 30 e 60 minutos (80%). Este padrão está alinhado às diretrizes da Organização Mundial da Saúde (OMS, 2018), que recomenda pelo menos 150 minutos semanais de atividade física de intensidade moderada. Nesse sentido, a turma apresenta um perfil majoritariamente ativo, o que configura um ponto positivo dentro da formação militar.

Contudo, a análise não pode se restringir à frequência. A intensidade das práticas, descrita como “moderada” pela maioria dos participantes, levanta questionamentos sobre a efetividade desses treinos diante das demandas operacionais da carreira militar, que exigem preparo físico de alta performance. Estudos como os de Dantas (2005) e Caspersen et al. (1985) reforçam que o mero cumprimento do tempo mínimo de prática não é suficiente – é necessário considerar a qualidade e a especificidade do treinamento.

Corrida (92,5%) e musculação (87,5%) foram as atividades mais citadas, seguidas por treinamento funcional e esportes coletivos. Essa preferência por práticas com alto potencial de desenvolvimento cardiorrespiratório e força muscular é coerente com as exigências da função policial, conforme apontado por Monteiro (1994), que destaca a origem militar da preocupação com o corpo como instrumento de desempenho funcional e social.

O espaço de prática, contudo, revela uma limitação: 62,5% dos alunos utilizam academias externas, o que pode indicar carência de infraestrutura ou de horários adequados nas instalações institucionais. Segundo Silveira (1998), a qualidade de vida do militar está diretamente relacionada às condições fornecidas pela corporação para o cuidado com sua saúde.

Os fatores motivadores mais frequentes foram saúde (95%) e condicionamento físico (87,5%), seguidos por estética (67,5%) e alívio do estresse (40%). Esses dados dialogam com a literatura (Matsudo et al., 2001; Nahas, 2006), que reforça os impactos positivos da atividade física não apenas na saúde física, mas também no controle do estresse e na melhora do bem-estar geral. Tais motivações demonstram que os discentes não apenas compreendem a importância do exercício físico, mas o relacionam diretamente à sua qualidade de vida.

Em contrapartida, os fatores limitantes são expressivos: 95% relatam falta de tempo e 82,5% apontam cansaço físico e/ou mental como obstáculos frequentes. Esses dados evidenciam uma sobrecarga de atividades no curso de formação e corroboram as reflexões de Benevides Pessoa (2012), ao afirmar que a rotina intensa da corporação frequentemente resulta em estresse, adoecimento e sedentarismo.

A percepção do apoio institucional reforça esse cenário crítico: mais da metade dos alunos (52,5%) avalia como "regular" o suporte recebido, enquanto 30% o consideram "ruim" ou "muito ruim". Esse dado é especialmente relevante se considerarmos que, segundo Benevides Pessoa (2012), a promoção da saúde deve estar no centro das políticas institucionais de segurança pública.

Além disso, 82,5% dos participantes sugerem que a disciplina de Educação Física e Desportos seja ministrada três ou mais vezes por semana. Essa demanda aponta para uma percepção coletiva de que o atual modelo curricular não favorece suficientemente o cuidado com a saúde física e o preparo funcional contínuo dos discentes.

Ao confrontar os dados coletados com a literatura, evidencia-se que, embora haja uma adesão satisfatória à prática de atividade física por parte dos alunos do CFO PMPB, essa realidade é permeada por desafios estruturais e organizacionais. A predominância de práticas autogeridas fora da instituição e a avaliação crítica do apoio institucional indicam uma lacuna entre a responsabilidade teórica da corporação e a prática cotidiana do curso de formação.

A pesquisa desenvolvida no âmbito do Curso de Formação de Oficiais da Polícia Militar da Paraíba (CFO PMPB) teve como foco a análise da prática de atividade física entre os discentes, visando compreender o nível de adesão, as modalidades praticadas, as dificuldades enfrentadas e o suporte institucional percebido. A hipótese central formulada inicialmente sustentava que o Centro de Educação da PMPB oferecia aos alunos condições adequadas para a realização de atividade física de qualidade. No entanto, ao confrontar essa expectativa com os dados empíricos coletados por meio de um questionário estruturado aplicado à turma de Cadetes 2023.2, constata-se uma realidade mais complexa e multifacetada, que merece análise crítica.

Os dados demonstram que a maioria dos alunos (70%) pratica atividade física de 3 a 4 vezes por semana, com duração média de 30 a 60 minutos por sessão (80%). Essa frequência está de acordo com as recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS), que define como fisicamente ativo o indivíduo que realiza pelo menos 150 minutos semanais de exercícios de intensidade moderada. Tal constatação, à primeira

vista, confirma parcialmente a hipótese da pesquisa, indicando que a estrutura atual do curso permite algum nível de prática regular.

Além disso, a escolha predominante por atividades como corrida (92,5%) e musculação (87,5%) revela uma orientação funcional para o desenvolvimento físico, coerente com as exigências operacionais da carreira militar. Os dados sugerem, portanto, um comprometimento individual dos alunos com sua preparação física.

Apesar da prática regular identificada, os resultados também revelam entraves significativos que enfraquecem a hipótese de que há condições plenamente adequadas para a prática de atividade física. Os principais fatores limitantes reportados pelos participantes foram: falta de tempo (95%) e cansaço físico e mental (82,5%), reflexo direto da intensa carga horária e das demandas do curso. Além disso, a prática em academias externas (62,5%) sugere deficiência ou saturação da infraestrutura institucional disponível.

Essa realidade confronta a ideia de que o Centro de Educação da PMPB oferece suporte suficiente. Ao depender de espaços externos para treinar, os discentes enfrentam dificuldades logísticas e perda de tempo, o que compromete a regularidade e a qualidade do treinamento físico.

Outro ponto de dissonância em relação à hipótese está na avaliação do apoio institucional. Enquanto a hipótese pressupõe uma estrutura favorável à prática física, 52,5% dos alunos classificaram o suporte como apenas “regular” e 30% como “ruim” ou “muito ruim”. Esses dados sugerem uma lacuna entre a estrutura oferecida e a expectativa dos discentes, sobretudo em relação à disciplina de Educação Física e Desportos, cuja carga horária é considerada insuficiente por grande parte da turma.

De acordo com as informações coletadas, a estrutura física e a organização curricular necessitam de ajustes para atender à demanda dos alunos. A percepção negativa do suporte institucional, somada ao uso recorrente de academias particulares, reforça a necessidade de intervenções organizacionais que garantam acesso mais amplo, constante e funcional à atividade física dentro do próprio ambiente formativo.

A hipótese de que o Centro de Educação da PMPB proporciona condições adequadas para a prática de atividade física de qualidade foi parcialmente refutada pelos dados empíricos. Embora os alunos demonstrem engajamento na prática, eles o fazem em um cenário permeado por limitações estruturais e organizacionais.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo teve como objetivo analisar o panorama da prática de atividade física entre os alunos do Curso de Formação de Oficiais da Polícia Militar da Paraíba, turma 2023.2, investigando não apenas os níveis e modalidades praticadas, mas também os fatores facilitadores, limitantes e a percepção institucional quanto ao suporte oferecido.

Os resultados obtidos evidenciaram um cenário complexo, que combina pontos positivos e fragilidades na estrutura atual de promoção à saúde física dentro do ambiente de formação militar.

De modo geral, constatou-se que a maioria dos cadetes pratica atividade física de maneira regular, atendendo, em termos de frequência semanal e duração das sessões, às recomendações da Organização Mundial da Saúde. As atividades mais praticadas — corrida e musculação — são compatíveis com as exigências físicas da carreira policial militar, demonstrando um comprometimento individual relevante dos alunos com sua preparação funcional.

Contudo, a pesquisa revelou entraves significativos que comprometem a efetividade dessa prática. Entre os principais obstáculos estão a falta de tempo e o cansaço físico e mental, ambos associados à intensa rotina de formação e à carga curricular extensa. Além disso, a utilização majoritária de academias externas pelos discentes evidencia a limitação da infraestrutura institucional, dificultando a plena integração da atividade física como parte do cotidiano formativo.

Outro ponto de destaque foi a percepção apenas mediana do apoio institucional à prática de atividade física, com mais da metade dos participantes avaliando-o como “regular” e uma parte expressiva considerando-o insuficiente. Tal avaliação contrasta com as boas práticas apontadas pela literatura especializada, que defendem a centralidade da promoção da saúde física e mental como parte estratégica das políticas de segurança pública.

Diante desses achados, recomenda-se que a Polícia Militar da Paraíba, por meio do Centro de Educação e demais setores responsáveis, reestruture o cronograma da disciplina de Educação Física e Desportos, ampliando a carga horária semanal, conforme sugestão majoritária dos próprios discentes. Ademais, é fundamental que sejam feitos investimentos na melhoria das instalações e equipamentos físicos disponíveis no ambiente institucional, garantindo acesso adequado às práticas esportivas e de condicionamento.

Por fim, sugere-se a ampliação de programas institucionais voltados ao cuidado integral com a saúde dos militares, considerando não apenas a atividade física, mas também ações preventivas e de promoção da saúde mental, alinhadas às exigências da profissão e aos princípios da valorização profissional. A realização de novas pesquisas, envolvendo diferentes turmas e contextos operacionais, poderá contribuir para o aperfeiçoamento contínuo dessa temática essencial para a segurança pública e para o bem-estar dos profissionais de segurança.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, E. R.; SOUSA, E. R.; MINAYO, M. C. S. **Intervenção visando à autoestima e qualidade de vida dos policiais civis do Rio de Janeiro**. Rio de Janeiro, 2009.

BRASIL. **Constituição da República Federativa do Brasil de 1988**. Brasília, DF: Presidente da República, [2016]. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm. Acesso em 03 jun. 2024.

CALHEIROS, D. S.; NETO, J. L. C.; CALHEIROS, D. S. **A qualidade de vida e os níveis de atividade física de policiais militares de Alagoas**, Brasi I. Revista brasileira de qualidade de vida, Ponta Grossa, v. 05, n. 03, jul./set. 2013, p. 59-71.

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

CAVALCANTI JUNIOR. Tarcísio Carlos. **Relação entre o estresse e o condicionamento físico em policiais militares da Paraíba**. Trabalho de conclusão de curso – CESP, João Pessoa, 2016.

DANTAS, E. H. M. **Fitness: a busca da saúde através do condicionamento físico**. 3. ed. Rio de Janeiro: Shape, 2005.

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

GOVERNO DO ESTADO DA PARAÍBA. **Estatuto dos Policiais Militares do Estado da Paraíba**. Lei nº 3.909, de 14 de julho de 1977. Diário Oficial do Estado da Paraíba, João Pessoa, 20 jul. 1977. Disponível em: https://www.pm.pb.gov.br/arquivos/Estatuto_dos_Policiais_Militares.pdf. Acesso em: 29 abr. 2025.

GUISELINI, C. **Atividade física: saúde e qualidade de vida**. Jundiaí: Fontoura, 2006.

KRONE, D. et al. **Qualidade de Vida no Trabalho**. Anais da Amostra Científica do CESUCA, v. 1, n. 7, 2013.

LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Marina de Andrade. **Fundamentos de metodologia científica: técnicas de pesquisa**. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2010.

LIMA, J. B. **A Briosa: história da Polícia Militar da Paraíba**. João Pessoa: A União, 2013.

MATSUDO, S. M. et al. **Promoção da saúde e prevenção de doenças: a importância da atividade física**. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, Pelotas, v. 6, n. 2, p. 5–18, 2001

MEDEIROS, Thiago Oliveira. **Nível de atividade física e de qualidade de vida dos alunos do curso de formação de soldados da Polícia Militar da Paraíba.** Trabalho de conclusão de curso – UFPB, João Pessoa, 2019.

MONTEIRO, Wilde de Oliveira. **Programa de condicionamento físico do Policial Militar do Centro de Ensino: uma necessidade.** João Pessoa: Centro de Ensino PMPB, 1994.

NAHAS, M. V. **Atividade física saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo.** 4. ed. Londrina: Midiograf, 2006.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. EPE.GOV. **More active people for a healthier world,** 2018. Disponível em: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187-eng.pdf>. Acesso em: 03 de jun. de 2024.

PARDINI, R. et al. **Validação do questionário internacional de nível de atividade física (IPAQ - versão 6): estudo piloto em adultos jovens brasileiros.** Revista Brasileira de Ciência e Movimento, Brasília, v. 9, n. 3, 2001.

PESSOA, Anderson Henrique Benevides Pessoa. **A promoção da qualidade de vida do Policial Militar.** Trabalho de conclusão de curso – CESP, João Pessoa, 2012.

RIBEIRO, L.; SANTANA, L. **Qualidade de Vida no Trabalho: fator decisivo para o sucesso organizacional.** Revista de Iniciação Científica. Cairu, v. 02, n. 02, p. 75-96, 2015.

SILVA, M. S. **Aptidão física fator imprescindível na profissão policial militar.** Campina Grande, Paraíba, 2014.

SILVEIRA J. L. G. **Aptidão Física, Índice de capacidade de trabalho e Qualidade de vida de bombeiros de diferentes faixas etárias em Florianópolis, SC** (Dissertação de mestrado). Florianópolis: Universidade Federal de Santa Catarina; 1998.

SPRATT, C.; WALKER, R.; ROBINSON, B. **Mixed research methods. Practitioner Research and Evaluation Skills Training in Open and Distance Learning.** Commonwealth of Learning, 2004.

APENDICE – Questionário estruturado

QUESTIONÁRIO APLICADO AOS ALUNOS DO CURSO DE FORMAÇÃO DE OFICIAIS DA POLÍCIA MILITAR DA PARAÍBA (TURMA 2023.2)

Este questionário tem como objetivo coletar informações sobre a prática de atividade física dos alunos do Curso de Formação de Oficiais da Polícia Militar do Estado da Paraíba. Sua participação é voluntária, e as respostas serão utilizadas exclusivamente para fins acadêmicos, com total anonimato e sigilo.

Por favor, responda com sinceridade e marque a(s) alternativa(s) correspondente(s) ou preencha quando solicitado.

1. Idade: _____ anos

2. Sexo: Masculino Feminino Prefiro não informar

3. Estado civil:

Solteiro(a) Casado(a) Divorciado(a) Outro: _____

4. Tempo de serviço na Polícia Militar da Paraíba: _____ anos

5. Turno de estudos no curso de formação:

Manhã Tarde Integral Outro: _____

6. Em média, quantos dias por semana você pratica atividades físicas?

Nenhum 1–2 3–4 5–6 Todos os dias

7. Quanto tempo dura, em média, cada sessão de atividade física?

Menos de 30 minutos 30 a 60 minutos Mais de 60 minutos

8. Qual a intensidade predominante de suas atividades físicas?

Leve Moderada Intensa

9. Com que frequência você pratica atividades físicas?

- Regularmente Esporadicamente Raramente Nunca

10. Quais atividades físicas você costuma praticar? (Marque todas as que se aplicam)

- Corrida
 Caminhada
 Musculação
 Crossfit
 Esportes coletivos (ex: futebol, basquete)
 Lutas/Artes Marciais
 Atividades funcionais
 Outras: _____

11. Onde você pratica essas atividades?

- Academia da PM Academia particular Ao ar livre Em casa Outro:

12. O que o motiva a praticar atividade física? (Marque até 3 opções)

- Saúde
 Estética
 Condicionamento físico para a profissão
 Alívio do estresse
 Convivência social
 Outro: _____

13. A rotina do curso de formação facilita a prática de atividades físicas?

- Sim Não Parcialmente

14. Em uma escala de 1 a 5, como você avalia o apoio institucional da PMPB à prática de atividade física?

- 1 – Muito ruim 2 – Ruim 3 – Regular 4 – Bom 5 – Excelente

15. Quais as principais dificuldades que você encontra para praticar atividade física? (Marque todas as que se aplicam)

- Falta de tempo
- Cansaço físico ou mental
- Falta de estrutura (espaço, equipamentos)
- Falta de incentivo
- Desmotivação
- Outro: _____

16. Qual seria a rotina ideal de treinamentos na disciplina de Educação Física e Desportos disponibilizada na grade curricular do CFO?

- 2 vezes por semana
- 3 vezes por semana
- 4 vezes por semana
- 5 vezes por semana