



Avaliação Física Periódica na Polícia Militar: Instrumento de Gestão, Prevenção e Planejamento do Treinamento

Periodic Physical Assessment in the Military Police: An Instrument for Management, Prevention, and Training Planning

Vitor Cristiano Dorecki

Resumo: A atividade policial militar caracteriza-se por elevadas exigências físicas, cognitivas e emocionais, que impactam diretamente a saúde ocupacional, a capacidade funcional e a eficiência operacional do efetivo. Nesse contexto, a avaliação física periódica assume papel relevante no acompanhamento da aptidão funcional dos policiais militares. O presente estudo tem como objetivo analisar a avaliação física periódica na Polícia Militar como instrumento de gestão institucional, prevenção do adoecimento ocupacional e planejamento do treinamento físico. Trata-se de uma pesquisa de natureza qualitativa, com abordagem teórica, documental e analítica interpretativa, fundamentada na análise de evidências científicas nacionais e internacionais e no marco normativo institucional da Polícia Militar do Paraná. Os resultados indicam que, embora exista arcabouço normativo consistente que reconhece a importância da avaliação física e da Educação Física Policial Militar, persiste a predominância de modelos centrados no caráter avaliativo e classificatório, dissociados de acompanhamento longitudinal e de programas sistematizados de treinamento. Tal configuração limita o potencial preventivo da avaliação física e sua contribuição para a saúde ocupacional. Conclui-se que a avaliação física periódica, quando integrada a políticas institucionais de saúde ocupacional, pode atuar de forma estratégica na prevenção de agravos físicos, mentais e cognitivos, na redução do absenteísmo e na gestão eficiente do efetivo, contribuindo para a sustentabilidade da carreira policial e o fortalecimento institucional da Corporação.

Palavras-chave: policial militar; avaliação física; cognitivas.

Abstract: Military police activity is characterized by high physical, cognitive, and emotional demands, which directly impact occupational health, functional capacity, and the operational efficiency of personnel. In this context, periodic physical assessment plays a relevant role in monitoring the functional fitness of military police officers. This study aims to analyze periodic physical assessment within the Military Police as an instrument of institutional management, prevention of occupational illness, and planning of physical training. It is a qualitative study with a theoretical, documentary, and analytical-interpretative approach, based on the analysis of national and international scientific evidence and the institutional regulatory framework of the Military Police of Paraná. The results indicate that, although there is a consistent normative framework recognizing the importance of physical assessment and Military Police Physical Education, there remains a predominance of models focused on evaluative and classificatory aspects, disconnected from longitudinal monitoring and systematized training programs. This configuration limits the preventive potential of physical assessment and its contribution to occupational health. It is concluded that periodic physical assessment, when integrated into institutional occupational health policies, can act strategically in preventing physical, mental, and cognitive disorders, reducing absenteeism, and promoting efficient personnel management, thereby contributing to the sustainability of the police career and the

institutional strengthening of the Corporation.

Keywords: military police; physical assessment; cognitive.

INTRODUÇÃO

A atividade policial militar caracteriza-se por elevada complexidade operacional, impondo ao profissional exigências físicas, cognitivas e emocionais significativamente superiores às observadas na maioria das ocupações. A necessidade permanente de prontidão, a tomada de decisão sob pressão, a exposição contínua a situações de risco e a irregularidade das jornadas de trabalho configuram um cenário ocupacional marcado por intenso desgaste funcional, com repercussões diretas sobre a saúde, o desempenho e a capacidade laboral do policial militar.

No campo da saúde ocupacional, o trabalho policial é amplamente reconhecido como atividade de alto risco, não apenas em razão da exposição a eventos críticos, mas sobretudo pelo acúmulo progressivo de cargas físicas, cognitivas e emocionais ao longo da carreira. Estudos nacionais e internacionais evidenciam elevada prevalência de estresse ocupacional, distúrbios do sono, doenças crônicas não transmissíveis, agravos musculoesqueléticos e transtornos mentais entre policiais militares, frequentemente associados às condições de trabalho e à sobrecarga funcional inerente à atividade policial.

Avanços recentes na literatura ampliam essa compreensão ao destacar o papel central do custo cognitivo no processo de adoecimento ocupacional. A exigência contínua de atenção sustentada, vigilância, memória operacional e tomada de decisão em contextos de incerteza e risco constitui fator crítico de desgaste, associado à fadiga mental, à privação do sono e ao comprometimento da capacidade funcional. Tal evidência impõe a necessidade de abordagens institucionais que ultrapassem modelos fragmentados de cuidado, incorporando dimensões físicas, mentais e cognitivas de forma integrada.

Nesse contexto, a saúde ocupacional assume caráter estratégico para a manutenção da prontidão operacional e da eficiência institucional. O adoecimento do policial militar repercute diretamente na redução da capacidade funcional, no aumento do absenteísmo e na elevação dos custos institucionais relacionados à gestão do efetivo, configurando desafio relevante para a administração pública e para a segurança pública.

A prática regular de atividade física é amplamente reconhecida como estratégia eficaz para a prevenção de agravos à saúde e para a preservação da capacidade funcional ao longo da vida laboral. No entanto, no âmbito institucional, sua operacionalização frequentemente ocorre de forma dissociada de políticas estruturadas de acompanhamento e monitoramento, limitando seus efeitos preventivos.

É nesse ponto que emerge a avaliação física periódica como instrumento central das políticas de Educação Física Policial Militar. Tradicionalmente compreendida como mecanismo de aferição da aptidão funcional mínima, a avaliação física tem sido operacionalizada predominantemente sob uma lógica classificatória

e episódica, centrada na verificação pontual de desempenho.

Contudo, essa abordagem se revela insuficiente diante da complexidade do trabalho policial e das dinâmicas do adoecimento ocupacional. Modelos baseados exclusivamente na avaliação periódica, dissociados de acompanhamento longitudinal e de planejamento sistematizado do treinamento, tendem a reduzir a adesão à prática contínua de atividade física e a limitar seu potencial preventivo.

Diante desse cenário, impõe-se a necessidade de um deslocamento conceitual na compreensão da avaliação física periódica, passando de uma lógica estritamente avaliativa para uma abordagem integrada, orientada à vigilância em saúde, ao planejamento do treinamento e à gestão estratégica do efetivo.

Assim, o presente estudo tem como objetivo analisar a avaliação física periódica na Polícia Militar como instrumento de gestão institucional, prevenção do adoecimento ocupacional e planejamento do treinamento físico, à luz do referencial teórico da saúde ocupacional, das evidências científicas sobre atividade física e desempenho policial e do marco normativo institucional da Polícia Militar do Paraná.

REFERENCIAL TEÓRICO

Trabalho Policial Militar e Saúde Ocupacional

O trabalho policial militar insere-se entre as ocupações caracterizadas por elevada complexidade operacional e alto risco ocupacional, em razão das demandas físicas, cognitivas e emocionais impostas de forma contínua ao longo da carreira. A necessidade permanente de vigilância, a tomada de decisão sob pressão, a exposição a situações potencialmente traumáticas e a responsabilidade direta pela preservação da ordem pública configuram um ambiente de trabalho marcado por sobrecarga funcional e elevado estresse ocupacional (Barroso *et al.*, 2013; Garrido, 2014).

A literatura nacional e internacional aponta que policiais militares apresentam maior prevalência de agravos à saúde quando comparados a outras categorias profissionais, destacando-se o estresse ocupacional crônico, a síndrome de burnout, distúrbios do sono, doenças cardiovasculares, alterações metabólicas e agravos musculoesqueléticos (Bravo; Barbosa; Calamita, 2016; Silva *et al.*, 2019; Ferreira; Oliveira, 2020). Tais agravos decorrem não apenas de eventos críticos pontuais, mas sobretudo do acúmulo progressivo de cargas físicas e psicossociais ao longo da vida profissional.

No âmbito institucional, o adoecimento do policial militar repercute diretamente na redução da capacidade funcional, no aumento do absenteísmo e na elevação dos custos relacionados à assistência à saúde e à gestão do efetivo. Estudos sobre saúde ocupacional militar evidenciam que os afastamentos por motivos de saúde comprometem a disponibilidade operacional e ampliam a sobrecarga de trabalho sobre o efetivo remanescente, configurando problema estratégico para a administração pública (Ferraz *et al.*, 2018; Silva *et al.*, 2020).

Estresse Ocupacional e Custo Cognitivo no Trabalho Policial

O estresse ocupacional constitui um dos principais determinantes do adoecimento no contexto policial militar. A exposição frequente a situações de risco, aliada à imprevisibilidade das ocorrências, à pressão por resultados e às exigências disciplinares e hierárquicas, contribui para a ativação contínua de respostas fisiológicas e psicológicas ao estresse, com impactos negativos sobre a saúde e o desempenho funcional (Ferreira; Oliveira, 2020).

Avanços recentes na literatura ampliam essa discussão ao introduzir o conceito de custo cognitivo do trabalho policial, definido como o conjunto de exigências mentais impostas pela necessidade contínua de atenção sustentada, vigilância, memória operacional, tomada de decisão rápida e resolução de problemas complexos em contextos de incerteza e risco. Estudos demonstram que o custo cognitivo apresenta os maiores níveis de exigência entre os componentes do custo humano do trabalho policial, estando associado à fadiga mental, à privação do sono, a alterações cognitivas e ao aumento da vulnerabilidade ao adoecimento mental (Viegas *et al.*, 2024).

A invisibilidade institucional do custo cognitivo contribui para a subvalorização de seus efeitos cumulativos, que se manifestam progressivamente ao longo da carreira policial. Evidências indicam que o estresse cognitivo crônico está relacionado à redução da capacidade de concentração, aumento da irritabilidade, queda do desempenho funcional e maior risco de afastamentos por transtornos mentais, reforçando a necessidade de políticas de saúde ocupacional integradas e preventivas (Silva *et al.*, 2020; Viegas *et al.*, 2024).

Atividade Física, Aptidão Funcional e Desempenho Policial

A prática regular de atividade física e o desenvolvimento da aptidão física relacionada à saúde são amplamente reconhecidos como fatores protetores contra o adoecimento ocupacional. Nahas (2017) define a aptidão física relacionada à saúde como um conjunto de componentes — capacidade cardiorrespiratória, composição corporal, força e resistência muscular — fundamentais para a manutenção da funcionalidade e da qualidade de vida.

Em populações policiais, estudos demonstram associação consistente entre maiores níveis de aptidão cardiorrespiratória e neuromuscular e melhor desempenho funcional, menor prevalência de fatores de risco cardiometabólicos e menor incidência de afastamentos por motivos de saúde (Soriano *et al.*, 2018; Da Silva *et al.*, 2021; Lima *et al.*, 2025). Pesquisas longitudinais indicam que a ausência de programas sistematizados de treinamento físico favorece o declínio progressivo da aptidão física ao longo da carreira, especialmente após a terceira década de vida, com repercussões diretas sobre a capacidade operacional (Domingos-Gomes *et al.*, 2018; Machado, 2020).

Do ponto de vista do desempenho profissional, a aptidão física assume papel central, considerando que a atividade policial exige capacidades específicas, como resistência cardiorrespiratória, força muscular, potência, agilidade, mobilidade arti-

cular e controle postural, diretamente relacionadas à execução segura de tarefas operacionais, como perseguições, contenções físicas, salvamentos e controle de distúrbios civis (Martins, 2020; Souza *et al.*, 2022).

Fundamentação Biomecânica, Anatômica e Cinesiológica da Aptidão Física Policial

A biomecânica e a cinesiologia fornecem subsídios teóricos essenciais para a compreensão das demandas físicas do trabalho policial e para a prevenção de lesões ocupacionais. A análise biomecânica do movimento humano permite identificar padrões inadequados de execução, desequilíbrios musculares e sobrecargas articulares que aumentam o risco de lesões musculoesqueléticas (Hall, 2016).

O conhecimento anatômico funcional, conforme proposto por Kapandji (2019), possibilita compreender as cadeias musculares, os eixos articulares e as alavancas corporais envolvidas nas ações policiais, contribuindo para a prescrição segura e eficiente do treinamento físico. A integração entre avaliação física, biomecânica e treinamento permite ajustar cargas, intensidades e volumes de forma individualizada, respeitando os princípios do treinamento físico e reduzindo o risco de agravos ocupacionais (McArdle; Katch; Katch, 2016).

Avaliação Física Periódica e Educação Física Policial Militar como Política Institucional

A avaliação física periódica constitui instrumento central nas políticas de Educação Física Policial Militar, sendo utilizada para aferir condições mínimas de aptidão funcional e subsidiar decisões administrativas e operacionais. No entanto, a literatura aponta que modelos excessivamente centrados na avaliação classificatória apresentam limitações quanto à promoção contínua da saúde ocupacional, especialmente quando dissociados de acompanhamento longitudinal e planejamento sistematizado do treinamento (De Paulo; Cruz, 2025; Lima *et al.*, 2025).

Quando compreendida de forma ampliada, a avaliação física periódica pode assumir papel estratégico, atuando como ferramenta de gestão do efetivo, prevenção do adoecimento e planejamento do treinamento físico. A utilização dos dados avaliativos para monitoramento longitudinal, identificação precoce de fatores de risco e direcionamento das cargas de treinamento amplia o potencial preventivo da Educação Física Policial Militar.

No âmbito da Polícia Militar do Paraná, a Educação Física encontra respaldo normativo consistente, sendo reconhecida como instrumento de promoção da saúde, prevenção de agravos e manutenção da capacidade funcional ao longo da carreira. Todavia, a efetividade dessa política depende da superação de modelos fragmentados e da consolidação de uma abordagem integrada, que articule avaliação física periódica, treinamento contínuo, acompanhamento longitudinal e ações educativas voltadas à saúde ocupacional do policial militar.

ANÁLISE DA AVALIAÇÃO FÍSICA PERIÓDICA NA POLÍCIA MILITAR COMO INSTRUMENTO DE GESTÃO, PREVENÇÃO E PLANEJAMENTO DO TREINAMENTO

Avaliação Física Periódica no Marco Normativo Institucional: Avanços e Limites

A análise da avaliação física periódica no âmbito da Polícia Militar do Paraná evidencia que a Corporação dispõe de um arcabouço normativo consistente, que reconhece formalmente a aptidão física como requisito essencial para o exercício da atividade policial e para a manutenção da capacidade operacional do efetivo. As diretrizes e portarias que regulamentam o Treinamento Físico Militar (TFM), os Exames de Capacidade Física (ECAFI) e os critérios de avaliação da aptidão física inserem a Educação Física no rol das políticas institucionais vinculadas à formação, à permanência no serviço ativo e à progressão na carreira.

Esse reconhecimento normativo representa avanço relevante, na medida em que institucionaliza a avaliação física como mecanismo de controle funcional e de padronização mínima das condições físicas exigidas do policial militar. Entretanto, a análise crítica do marco normativo revela que a centralidade conferida à avaliação física ocorre predominantemente sob uma lógica verificadora e classificatória, voltada à comprovação pontual da aptidão, e não sob uma lógica preventiva, longitudinal e integrada à saúde ocupacional.

Assim, embora a avaliação física esteja formalmente consolidada no plano normativo, observa-se uma lacuna entre o reconhecimento institucional de sua importância e a utilização efetiva de seu potencial como instrumento estratégico de gestão da saúde e do efetivo policial.

Predominância do Caráter Avaliativo e Suas Implicações Institucionais

Um dos achados centrais da análise refere-se à predominância do caráter avaliativo da Educação Física Policial Militar, materializado principalmente por meio de testes físicos periódicos, geralmente realizados em intervalos anuais. Esses instrumentos cumprem papel relevante ao estabelecer parâmetros objetivos de aptidão funcional mínima e ao conferir legitimidade administrativa às decisões institucionais relacionadas à carreira e à permanência no serviço ativo.

Todavia, quando analisada sob a perspectiva da saúde ocupacional, a centralização excessiva da política institucional em avaliações espaçadas apresenta limitações significativas. A lógica avaliativa tende a deslocar o foco da Educação Física do processo contínuo de promoção da saúde para o cumprimento episódico de exigências formais, favorecendo comportamentos pontuais de preparação física imediata ao período avaliativo, em detrimento da adoção de hábitos regulares e sustentáveis de atividade física.

Além disso, modelos institucionais predominantemente avaliativos mostram-se pouco sensíveis às dinâmicas do adoecimento progressivo, especialmente no que se refere aos agravos crônicos, ao estresse ocupacional e ao custo cognitivo acumulado ao longo da carreira policial. Dessa forma, a avaliação física, quando dissociada de acompanhamento contínuo e planejamento do treinamento, limita-se a constatar déficits funcionais já instalados, atuando de forma reativa e não preventiva.

Avaliação Física Periódica como Instrumento de Prevenção e Vigilância em Saúde Ocupacional

Quando integrada a uma política institucional de saúde ocupacional, a avaliação física periódica pode assumir papel estratégico de vigilância em saúde, ultrapassando sua função meramente classificatória. A análise longitudinal dos dados avaliativos permite identificar tendências de declínio funcional, alterações na composição corporal, redução da aptidão cardiorrespiratória e limitações musculoesqueléticas antes que tais condições se convertam em agravos clínicos ou afastamentos do serviço.

Nesse sentido, a avaliação física passa a desempenhar função diagnóstica ampliada, contribuindo para a identificação precoce de fatores de risco à saúde e subsidiando intervenções preventivas individualizadas ou coletivas. Tal abordagem alinha-se às evidências científicas que apontam a atividade física regular e monitorada como estratégia eficaz para a prevenção de doenças crônicas, redução do estresse ocupacional e preservação da capacidade funcional.

Adicionalmente, embora a avaliação física não mensure diretamente o custo cognitivo do trabalho policial, sua integração a políticas de saúde ocupacional permite atuar indiretamente sobre esse fenômeno, ao favorecer a adoção de programas de atividade física que contribuem para a melhora da saúde mental, da qualidade do sono e da resiliência psicofísica do policial militar.

Avaliação Física e Planejamento Sistematizado do Treinamento Físico

Outro eixo analítico fundamental refere-se ao potencial da avaliação física periódica como instrumento de planejamento do treinamento físico no contexto policial militar. A avaliação, quando adequadamente interpretada, fornece subsídios objetivos para a prescrição de exercícios físicos compatíveis com as necessidades funcionais, limitações individuais e demandas específicas da atividade policial.

A ausência de articulação entre avaliação e planejamento do treinamento compromete a efetividade da Educação Física Policial Militar, pois impede a utilização racional das informações produzidas nos exames físicos. Quando os resultados avaliativos não orientam a definição de cargas, intensidades, volumes e objetivos do treinamento, a avaliação perde seu caráter pedagógico, preventivo e técnico, reduzindo-se a requisito administrativo.

Em contrapartida, a integração entre avaliação física periódica, acompanha-

mento longitudinal e treinamento sistematizado possibilita a construção de programas de treinamento mais eficientes, seguros e alinhados às exigências reais do serviço policial, contribuindo para a melhoria do desempenho funcional, a prevenção de lesões ocupacionais e a manutenção da aptidão física ao longo da carreira.

Avaliação Física, Gestão do Efetivo e Impactos sobre o Absenteísmo

Sob a ótica da gestão institucional, a avaliação física periódica constitui ferramenta estratégica para o planejamento e a gestão do efetivo policial. O monitoramento sistemático da condição física e funcional dos policiais permite à instituição identificar padrões de adoecimento, fragilidades recorrentes e demandas específicas de intervenção, subsidiando decisões relacionadas à alocação de pessoal, programas de reabilitação e políticas de prevenção.

Evidências científicas indicam que programas sistematizados de atividade física e acompanhamento da aptidão funcional estão associados à redução do absenteísmo por motivos de saúde e à preservação da disponibilidade operacional. Assim, a avaliação física, quando integrada a políticas preventivas de saúde ocupacional, contribui não apenas para a saúde individual do policial, mas também para a eficiência administrativa e operacional da Corporação.

Nesse sentido, a avaliação física deixa de ser compreendida apenas como instrumento individual e passa a assumir dimensão coletiva e gerencial, fornecendo indicadores relevantes para a gestão estratégica do efetivo.

Deslocamento Conceitual, Inovação e Síntese Analítica

A análise realizada neste estudo evidencia um deslocamento conceitual substantivo no tratamento da avaliação física e da Educação Física Policial Militar. Em vez de compreendê-las exclusivamente como instrumentos avaliativos ou componentes acessórios da formação profissional, propõe-se sua consolidação como eixos estruturantes de uma política institucional de saúde ocupacional e de gestão estratégica do efetivo.

Esse reposicionamento amplia significativamente o alcance da avaliação física periódica, conferindo-lhe caráter preventivo, longitudinal, integrador e estratégico, capaz de articular promoção da saúde, planejamento do treinamento físico, redução do absenteísmo e sustentabilidade da carreira policial. Ao incorporar a lógica da vigilância em saúde e da gestão baseada em evidências, a avaliação física deixa de ser mero requisito administrativo e passa a configurar ferramenta essencial para a tomada de decisão institucional.

Dessa forma, a Educação Física Policial Militar assume papel central no enfrentamento dos desafios contemporâneos da atividade policial, contribuindo para a preservação da capacidade funcional, a mitigação do adoecimento físico, mental e cognitivo e o fortalecimento da eficiência operacional da Polícia Militar do Paraná.

METODOLOGIA

Delineamento do Estudo

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa de natureza qualitativa, com abordagem teórica, documental e analítica interpretativa, cujo objetivo é analisar a avaliação física periódica no âmbito da Polícia Militar como instrumento de gestão institucional, prevenção do adoecimento ocupacional e planejamento do treinamento físico. Trata-se de um estudo descritivo analítico, que busca compreender o fenômeno investigado a partir da articulação entre o referencial teórico da saúde ocupacional, as evidências científicas sobre atividade física e trabalho policial e o marco normativo institucional.

A opção por um delineamento qualitativo justifica-se pela necessidade de aprofundamento conceitual e crítico acerca das políticas institucionais de Educação Física Policial Militar, considerando suas dimensões normativas, organizacionais, ocupacionais e científicas, as quais não se restringem a análises quantitativas ou mensurações isoladas de desempenho físico.

Procedimentos de Coleta de Dados

A coleta de dados foi realizada por meio de pesquisa bibliográfica e análise documental, contemplando fontes científicas e normativas diretamente relacionadas à temática da Educação Física Policial Militar, da avaliação física periódica e da saúde ocupacional.

A pesquisa bibliográfica incluiu livros, artigos científicos, dissertações e teses nacionais e internacionais que abordam os seguintes eixos temáticos:

- a) trabalho policial militar e saúde ocupacional;
- b) estresse ocupacional e custo cognitivo do trabalho policial;
- c) atividade física, aptidão funcional e desempenho policial;
- d) avaliação física e planejamento do treinamento;
- e) biomecânica, anatomia funcional e cinesiologia aplicadas à atividade policial.

Foram priorizadas publicações reconhecidas na área, bem como estudos empíricos e teóricos realizados com populações policiais ou militares, de modo a assegurar consistência científica e pertinência temática.

A análise documental concentrou-se em normativas institucionais da Polícia Militar do Paraná, incluindo diretrizes, políticas e portarias relacionadas à Educação Física Militar, ao Treinamento Físico Militar (TFM), aos Exames de Capacidade Física (ECAFI), à assistência integral à saúde do militar estadual, ao acompanhamento de doenças crônicas e à gestão de afastamentos por motivos de saúde. Esses documentos foram tratados como fontes primárias para compreensão do marco normativo e da lógica institucional vigente.

Crítérios de Seleção das Fontes

Foram adotados como critérios de inclusão das fontes bibliográficas:

- I) pertinência direta com a temática da Educação Física, saúde ocupacional ou atividade policial militar;
- II) reconhecimento acadêmico dos autores, periódicos ou editoras;
- III) relevância científica e institucional do conteúdo;
- IV) publicações nacionais e internacionais que apresentassem evidências empíricas, revisões sistemáticas ou análises teóricas consistentes.

No caso das normativas institucionais, foram incluídos documentos vigentes ou historicamente relevantes para a consolidação das políticas de Educação Física e saúde ocupacional na PMPR, independentemente do ano de publicação, considerando sua validade jurídica, administrativa e organizacional.

Procedimentos de Análise dos Dados

Os dados obtidos por meio da pesquisa bibliográfica e documental foram analisados a partir da análise de conteúdo temática, conforme proposta de Bardin, estruturada em etapas de leitura flutuante, categorização e interpretação analítica. A partir desse procedimento, foram definidas categorias analíticas previamente orientadas pelo referencial teórico e pelos objetivos do estudo, a saber:

- I) trabalho policial militar e saúde ocupacional;
- II) estresse ocupacional e custo cognitivo do trabalho policial;
- III) atividade física, aptidão funcional e desempenho policial;
- IV) avaliação física periódica como instrumento de prevenção;
- V) avaliação física e planejamento do treinamento físico;
- VI) avaliação física, gestão do efetivo e absenteísmo.

As normativas institucionais foram analisadas de forma articulada às evidências científicas, possibilitando a identificação de convergências, lacunas e limites entre o que é previsto formalmente e o que é apontado pela literatura como prática efetiva de promoção da saúde ocupacional.

Aspectos Éticos

Por tratar-se de um estudo de natureza teórica e documental, sem envolvimento direto de seres humanos, coleta de dados primários, entrevistas ou acesso a informações pessoais ou sigilosas, a presente pesquisa dispensa submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa, conforme as diretrizes estabelecidas pela Resolução nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde.

Ainda assim, foram observados rigorosamente os princípios éticos da pesquisa científica, especialmente no que se refere à fidelidade das fontes, à correta citação dos autores, ao uso responsável das normativas institucionais e ao respeito à integridade intelectual dos trabalhos analisados.

RESULTADOS

Os resultados do presente estudo emergem da análise integrada das normativas institucionais da Polícia Militar do Paraná e das evidências científicas nacionais e internacionais acerca da avaliação física periódica, da Educação Física Policial Militar e da saúde ocupacional no contexto do trabalho policial. A organização dos achados permitiu identificar padrões, convergências e lacunas relevantes na forma como a avaliação física vem sendo concebida e operacionalizada enquanto política institucional.

Reconhecimento Institucional da Avaliação Física como Componente da Saúde Ocupacional

A análise documental evidenciou que a Polícia Militar do Paraná reconhece formalmente a avaliação física periódica como componente estruturante da política de Educação Física Policial Militar e como requisito para a manutenção da capacidade funcional do efetivo. As normativas institucionais analisadas atribuem à avaliação física papel central na verificação das condições mínimas de aptidão para o exercício da atividade policial, bem como no acompanhamento da permanência do militar no serviço ativo.

Esse reconhecimento normativo configura resultado relevante, pois demonstra alinhamento institucional com as evidências científicas que apontam a aptidão física como fator essencial para a saúde ocupacional, o desempenho funcional e a segurança do policial militar. Observa-se que a avaliação física encontra-se formalmente inserida no conjunto de políticas voltadas à promoção da saúde e à prevenção de agravos, ainda que sua operacionalização apresente limites.

Predominância do Caráter Avaliativo e Limitações Preventivas

Apesar do reconhecimento institucional, os resultados indicam a predominância do caráter avaliativo na condução da avaliação física periódica. A centralidade conferida a instrumentos como o Teste de Aptidão Física (TAF) e o Exame de Capacidade Física (ECAFI), geralmente aplicados em intervalos espaçados, evidencia um modelo institucional fortemente orientado à aferição pontual da aptidão, com ênfase classificatória e administrativa.

Esse modelo mostrou-se limitado do ponto de vista da saúde ocupacional, uma vez que a avaliação, quando dissociada de acompanhamento longitudinal e de ações sistematizadas de intervenção, tende a identificar déficits funcionais apenas em estágios já avançados. Os resultados da análise da literatura indicam que políticas centradas predominantemente na avaliação reduzem a adesão à prática regular de atividades físicas e limitam os efeitos preventivos sobre o adoecimento ocupacional.

Fragilidade na Utilização Longitudinal dos Dados Avaliativos

Outro resultado relevante refere-se à fragilidade na utilização dos dados provenientes das avaliações físicas como instrumentos de monitoramento longitudinal da saúde e da aptidão funcional dos policiais militares. Observou-se que, embora os testes físicos gerem informações relevantes sobre composição corporal, capacidade cardiorrespiratória e desempenho neuromuscular, tais dados são pouco explorados para fins de planejamento do treinamento, vigilância em saúde e prevenção de agravos.

A ausência de sistematização e análise longitudinal dos resultados avaliativos limita o potencial da avaliação física como ferramenta estratégica de gestão do efetivo. Evidências científicas indicam que o monitoramento contínuo da aptidão física é essencial para a identificação precoce de tendências de declínio funcional e para a adoção de intervenções preventivas, especialmente em ocupações de alta exigência física e cognitiva, como a atividade policial.

Relação Entre Avaliação Física, Treinamento E Desempenho Funcional

Os resultados evidenciam que a dissociação entre avaliação física periódica e planejamento do treinamento físico constitui um dos principais entraves à efetividade da Educação Física Policial Militar. A análise aponta que, na ausência de integração entre os resultados avaliativos e a prescrição do treinamento, a avaliação perde seu caráter pedagógico e preventivo, reduzindo-se a um requisito administrativo.

Em contrapartida, estudos analisados demonstram que a utilização dos dados avaliativos para orientar o treinamento físico contribui para a melhoria da aptidão funcional, a redução do risco de lesões ocupacionais e a elevação do desempenho operacional. Programas que articulam avaliação, acompanhamento e treinamento contínuo apresentam resultados superiores em termos de saúde ocupacional e manutenção da capacidade funcional ao longo da carreira.

Avaliação Física, Estresse Ocupacional e Custo Cognitivo

Outro achado relevante refere-se ao potencial indireto da avaliação física periódica no enfrentamento do estresse ocupacional e do custo cognitivo do trabalho policial. Embora a avaliação física não mensure diretamente os componentes cognitivos do trabalho, os resultados indicam que a prática regular de atividade física, quando monitorada e orientada, está associada à redução dos níveis de estresse, à melhora da qualidade do sono e ao aumento da resiliência psicofísica.

A análise sugere que a integração da avaliação física a políticas institucionais mais amplas de saúde ocupacional pode contribuir para mitigar os efeitos do custo cognitivo elevado, especialmente quando associada a programas de promoção da saúde mental e qualidade de vida no trabalho.

Impactos da Avaliação Física na Gestão do Efetivo e no Absenteísmo

Os resultados indicam que a avaliação física periódica, quando integrada a estratégias preventivas de saúde ocupacional, possui impacto direto na gestão do efetivo policial. Evidências científicas apontam que policiais com melhores níveis de aptidão física apresentam menor incidência de afastamentos por motivos de saúde, o que contribui para a manutenção da disponibilidade operacional e para a redução da sobrecarga de trabalho do efetivo remanescente.

Além disso, o uso estratégico dos dados avaliativos pode subsidiar decisões institucionais relacionadas à alocação de pessoal, programas de reabilitação e políticas de prevenção, ampliando a eficiência administrativa e operacional da Corporação.

Síntese dos Resultados

De forma geral, os resultados demonstram que a avaliação física periódica na Polícia Militar do Paraná possui potencial significativo para atuar como instrumento de gestão institucional, prevenção do adoecimento ocupacional e planejamento do treinamento físico. Entretanto, esse potencial encontra-se parcialmente subutilizado em razão da predominância de modelos avaliativos pontuais, da fragilidade na utilização longitudinal dos dados e da dissociação entre avaliação e treinamento.

Os achados reforçam a necessidade de consolidação de uma abordagem integrada, que articule avaliação física periódica, acompanhamento longitudinal, planejamento sistematizado do treinamento e políticas de saúde ocupacional, alinhando a prática institucional às evidências científicas e às demandas reais da atividade policial militar.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise desenvolvida neste estudo evidencia que a avaliação física periódica, no contexto da Polícia Militar, ultrapassa sua função tradicional de aferição pontual da aptidão física, configurando-se como instrumento estratégico de gestão institucional, prevenção do adoecimento ocupacional e planejamento do treinamento físico. As evidências científicas e o marco normativo analisados convergem ao reconhecer a aptidão física como elemento central para a manutenção da capacidade funcional, da prontidão operacional e da segurança do policial militar ao longo da carreira.

Entretanto, os resultados demonstram que a efetividade dessa política encontra-se limitada pela predominância de modelos centrados no caráter avaliativo e classificatório, dissociados de acompanhamento longitudinal e de programas sistematizados de treinamento. Tal configuração compromete o potencial preventivo da avaliação física, restringindo sua contribuição para a promoção contínua da saúde ocupacional e para a mitigação dos agravos físicos, mentais e cognitivos associados ao trabalho policial.

Nesse sentido, a principal contribuição deste estudo reside na proposição de um deslocamento conceitual no tratamento da avaliação física periódica e da Edu-

cação Física Policial Militar, ao situá-las como eixos estruturantes de uma política institucional integrada de saúde ocupacional e de gestão estratégica do efetivo. Essa abordagem amplia significativamente o alcance da avaliação física, conferindo-lhe caráter diagnóstico, preventivo, longitudinal e orientador do treinamento físico.

A integração entre avaliação física periódica, planejamento do treinamento e políticas institucionais de saúde ocupacional revela-se elemento central para a identificação precoce de fragilidades funcionais, para a redução do absenteísmo e para a preservação da capacidade laboral ao longo da carreira. Ademais, ao dialogar com o enfrentamento do estresse ocupacional e do custo cognitivo do trabalho policial, a Educação Física Policial Militar passa a ocupar posição estratégica no contexto das políticas institucionais de saúde.

Sob a perspectiva da gestão pública, os achados indicam que a utilização qualificada dos dados avaliativos pode subsidiar decisões institucionais relacionadas à alocação de pessoal, à reabilitação funcional e ao planejamento de ações preventivas, contribuindo para a eficiência administrativa e para a sustentabilidade operacional da Corporação.

Por fim, conclui-se que a consolidação da avaliação física periódica como instrumento integrado de gestão e saúde ocupacional não constitui apenas aprimoramento técnico, mas imperativo estratégico para a Polícia Militar. Trata-se de investimento institucional de elevado retorno, capaz de promover a longevidade profissional do policial, reduzir custos assistenciais, otimizar o emprego do efetivo e qualificar o serviço prestado à sociedade.

REFERÊNCIAS

APOLONI, R.; THON, M. **Biomecânica aplicada ao movimento humano**. São Paulo: Manole, 2020.

BARROSO, B. I. L. *et al.* Estresse ocupacional em policiais militares: revisão sistemática. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**, São Paulo, v. 11, n. 2, p. 66-73, 2013.

BRAVO, D. S.; BARBOSA, R. H.; CALAMITA, Z. Condições de trabalho e saúde de policiais militares. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 50, n. 1, p. 1-10, 2016.

CRAWLEY, A. A. *et al.* Physical fitness and its relationship to occupational performance in law enforcement. **Journal of Strength and Conditioning Research**, v. 30, n. 5, p. 1358–1365, 2016.

DE PAULO, R.; CRUZ, L. Avaliação física e políticas institucionais no contexto militar: limites e possibilidades. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 47, n. 1, p. 1-10, 2025.

DOMINGOS-GOMES, J. R. *et al.* Declínio da aptidão física em policiais militares ao longo da carreira. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, Florianópolis, v. 20, n. 4, p. 370-380, 2018.

FERRAZ, A. F. *et al.* Absenteísmo por doença em policiais militares. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**, v. 16, n. 2, p. 203-210, 2018.

FERREIRA, D. K. S.; OLIVEIRA, J. F. Estresse ocupacional em policiais militares: revisão integrativa. **Revista Brasileira de Enfermagem**, Brasília, v. 73, supl. 1, p. e20180571, 2020.

GARRIDO, R. G. **Saúde mental e trabalho policial: desafios contemporâneos**. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2014.

HALL, S. J. **Biomecânica básica**. 7. ed. Porto Alegre: AMGH, 2016.

KAPANDJI, A. I. **Fisiologia articular: esquemas comentados de mecânica humana**. 6. ed. São Paulo: Manole, 2019.

LIMA, T. R. *et al.* Aptidão física e saúde em policiais militares: revisão sistemática. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 30, p. 1-12, 2025.

MACHADO, F. A. **Treinamento físico e desempenho de policiais militares**. Curitiba: Editora UFPR, 2020.

MARTINS, R. A. **Desempenho físico e atividade policial: fundamentos e aplicações**. São Paulo: Phorte, 2020.

MCARDLE, W. D.; KATCH, F. I.; KATCH, V. L. **Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho humano**. 8. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2016.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 7. ed. Londrina: Midiograf, 2017.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Guidelines on physical activity and sedentary behaviour**. Geneva: WHO, 2020.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE (SBAFS). **Recomendações para atividade física e saúde**. Florianópolis: SBAFS, 2022.

SILVA, F. C. *et al.* Saúde mental e estresse ocupacional em policiais militares. **Revista de Psicologia: Organizações e Trabalho**, v. 19, n. 3, p. 720-728, 2019.

SILVA, R. M. *et al.* Absenteísmo e saúde ocupacional em policiais militares. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**, v. 18, n. 1, p. 89-97, 2020.

SOUZA, M. R. *et al.* Capacidades físicas e desempenho operacional em policiais militares. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 36, n. 2, p. 215-223, 2022.

SORIANO, J. B. *et al.* Physical fitness and cardiovascular risk factors in law enforcement officers. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 15, n. 10, p. 1-12, 2018.

VIEGAS, L. M. *et al.* Custo cognitivo do trabalho policial e seus impactos na saúde. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, v. 49, p. e2024, 2024.

VIOLANTI, J. M. *et al.* Police stressors and health: a state-of-the-art review. **Policing: An International Journal**, v. 40, n. 4, p. 642–656, 2017.

