RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR
ISSN 2675-6218

A APLICABILIDADE DO TREINAMENTO FÍSICO MILITAR (TFM), DENTRO DO TURNO DE SERVIÇO, PARA A TROPA DA RADIOPATRULHA AUTO (RPA) DA POLÍCIA MILITAR DO PARANÁ

THE APPLICABILITY OF MILITARY PHYSICAL TRAINING (MPT), WITHIN THE SERVICE SHIFT, FOR THE RADIOPATRULHA AUTO (RPA) TROOP OF THE MILITARY POLICE OF PARANÁ

LA APLICABILIDAD DEL ENTRENAMIENTO FÍSICO MILITAR (EFM), DENTRO DEL TURNO DE SERVICIO, PARA LA TROPA RADIOPATRULHA AUTO (RPA) DE LA POLICÍA MILITAR DE PARANÁ

Pedro Henrique da Cruz Hahn[1], Vitor Voltolini Júnior[1]

e626212
https://doi.org/10.47820/recima21.v6i2.6212

PUBLICADO: 2/2025

RESUMO

O presente artigo tem como objetivo realizar um aprofundamento teórico, abordando de maneira detalhada como os Comandantes de Unidades Operacionais, integrantes da Polícia Militar do Paraná (PMPR), podem otimizar a gestão dos seus respectivos efetivos com o intuito de viabilizar a prática do Treinamento Físico Militar, durante o turno de serviço, especificamente para os membros das equipes da Radiopatrulha Auto. A proposta visa cumprir integralmente o que está previsto na Portaria do Comando-Geral nº 222, de 9 de março de 2022, a qual estabelece diretrizes sobre os horários destinados à prática de atividades físicas dentro da Corporação. Contudo, essa orientação enfrenta desafios significativos, uma vez que a implementação efetiva da atividade física raramente atinge as tropas ordinárias, dado que o serviço operacional, que é prioritário, acaba precedendo a realização de qualquer atividade voltada para a Educação Física. Dessa forma, este estudo visa propor alternativas e soluções que possibilitem a conciliação entre as demandas operacionais e a necessidade de garantir a saúde física e o preparo adequado dos policiais militares, com o objetivo de assegurar o cumprimento das normas estabelecidas pela portaria e melhorar as condições de treinamento físico no âmbito da PMPR.

PALAVRAS-CHAVE: Polícia Militar do Paraná. Radiopatrulha Auto. Treinamento Físico Militar. Educação Física. Gestão pela Qualidade de Vida.

ABSTRACT

The present article aims to provide a theoretical deepening, detailing how the Commanders of Operational Units, members of the Military Police of Paraná (PMPR), can optimize the management of their respective personnel in order to enable the practice of Military Physical Training during their service shift, specifically for the members of the Radiopatrulha Auto teams. The proposal seeks to fully comply with the provisions of the General Command Ordinance No. 222, dated March 9, 2022, which establishes guidelines for physical activity schedules within the Corporation. However, this guidance faces significant challenges, as the effective implementation of physical activity rarely reaches the ordinary troops, given that the operational service, which is prioritized, precedes any activity related to Physical Education. Thus, this study aims to propose alternatives and solutions that enable a balance between operational demands and the need to ensure physical health and proper preparation of military police officers, with the goal of ensuring compliance with the regulations set forth in the ordinance and improving physical training conditions within the PMPR.

KEYWORDS: *Military Police of Paraná. Radiopatrulha Auto. Military Physical Training. Physical Education. Quality of Life Management.*

RESUMEN

El presente artículo tiene como objetivo realizar una profundización teórica, abordando de manera detallada cómo los Comandantes de Unidades Operacionales, integrantes de la Policía Militar de Paraná (PMPR), pueden optimizar la gestión de sus respectivos efectivos con el fin de viabilizar la práctica del Entrenamiento Físico Militar durante su turno de servicio, específicamente para los

[1] Polícia Militar do Paraná - PMPR.

RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR
ISSN 2675-6218

miembros de los equipos de Radiopatrulha Auto. La propuesta busca cumplir íntegramente con lo establecido en la Orden del Comando General nº 222, de 9 de marzo de 2022, la cual establece directrices sobre los horarios destinados a la práctica de actividades físicas dentro de la Corporación. Sin embargo, esta orientación enfrenta desafíos significativos, ya que la implementación efectiva de la actividad física rara vez alcanza a las tropas ordinarias, dado que el servicio operativo, que es prioritario, termina precediendo la realización de cualquier actividad relacionada con la Educación Física. De esta manera, este estudio busca proponer alternativas y soluciones que permitan conciliar las demandas operacionales con la necesidad de garantizar la salud física y el adecuado entrenamiento de los policías militares, con el objetivo de asegurar el cumplimiento de las normativas establecidas por la orden y mejorar las condiciones de entrenamiento físico dentro de la PMPR.

PALABRAS CLAVE: *Policía Militar de Paraná. Radiopatrulha Auto. Entrenamiento Físico Militar. Educación Física. Gestión por la Calidad de Vida.*

INTRODUÇÃO

A importância da atividade física para o bem-estar humano é reconhecida desde os tempos antigos, sendo fundamental tanto para a saúde do corpo quanto para a mente. No contexto atual, marcado por estilos de vida cada vez mais sedentários e crescentes preocupações com a saúde, a prática regular de exercícios físicos torna-se ainda mais essencial.

Para os policiais militares, a atividade física assume um papel ainda mais significativo, pois a rotina de trabalho, caracterizada por longos turnos e situações de elevado estresse, exige um alto nível de resistência. O condicionamento adequado não só contribui para a manutenção de níveis de energia consistentes ao longo do dia, mas também melhora a capacidade de lidar com o estresse, tanto físico quanto emocional.

Os benefícios da atividade física para os policiais são amplos e incluem desde o fortalecimento muscular e ósseo até a melhora da função cardiovascular e respiratória. Além disso, contribui para a redução do risco de doenças crônicas, como diabetes e hipertensão, e fortalece o sistema imunológico, aumentando a resistência do corpo a infecções. No âmbito da saúde mental, a prática de exercícios físicos libera endorfinas, substâncias que reduzem o estresse e a ansiedade, promovendo uma sensação de bem-estar, além de melhorar a qualidade do sono e a autoestima.

Neste contexto, a Polícia Militar do Paraná (PMPR) reconhece a importância de manter a saúde física e mental de seus integrantes e, por isso, adota diversas estratégias, como programas de treinamentos, incentivos, legislações e testes físicos, com o objetivo de garantir que seus policiais alcancem um padrão satisfatório de saúde. A Portaria do Comando-Geral nº 222, de 9 de março de 2022, estabelece diretrizes claras sobre os horários destinados à prática de atividades físicas durante o turno de serviço, reforçando o compromisso da Corporação com o bem-estar de seus membros.

Diante desses benefícios, é imprescindível que todos os integrantes das Unidades Operacionais (UOp) da PMPR tenham a oportunidade de praticar atividades físicas regularmente, dentro dos seus turnos de serviço, com a supervisão de um policial responsável. A adoção de tais práticas não só garante a saúde dos policiais, mas também contribui para o fortalecimento e a eficiência da Corporação como um todo.

RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR
ISSN 2675-6218

No entanto, o que parece ser simples, acaba sendo muito dificultoso, principalmente para atender as equipes da Radiopatrulha Autopoliciamento ordinário das cidades — durante as suas escalas, isto devido a diversos fatores, tais como: defasagem do efetivo para realizar o recobrimento durante as atividades; falta de responsáveis para acompanhamento desses militares; ausência de espaços apropriados para o treinamento físico; e definição dos dias para a execução da proposta.

Assim, este artigo, por meio de uma pesquisa exploratória (com base em revisões bibliográficas, estudos publicados e análises de legislações internas da PMPR), somado às experiências dos autores, demonstra como os Comandantes das Unidades Operacionais da Polícia Militar do Paraná podem proporcionar um período, dentro da jornada de serviço, aos integrantes da Radiopatrulha Auto para a execução do Treinamento Físico Militar.

1. A POLÍCIA MILITAR DO PARANÁ

1.1. Considerações iniciais

A Polícia Militar do Paraná (PMPR) foi instituída pela Lei nº 7, de 10 de agosto de 1854, originalmente sob o nome de Companhia de Força Policial. Ao longo de sua trajetória, a Corporação esteve presente em eventos significativos da história nacional, desempenhando um papel de destaque.

Com o término do Estado Novo, no final da década de 1940, a PMPR passou por uma reestruturação, adotando como prioridade a proteção e segurança do cidadão. Nessa fase, suas atividades operacionais foram ampliadas e novos serviços especializados foram criados, abrangendo tanto o policiamento quanto a defesa civil.

Hoje, a PMPR está presente em todos os 399 municípios do Paraná, oferecendo serviços essenciais, principalmente o policiamento ostensivo. Sua atuação é contínua e ininterrupta, reforçando seu compromisso com a proteção da sociedade.

De acordo com a Diretriz de Emprego Operacional da PMPR (Nº 016/2024-PM/3, de 29 de outubro de 2024), a polícia ostensiva é uma responsabilidade exclusiva da Polícia Militar. Por meio de uniformes, viaturas e equipamentos facilmente reconhecíveis, a Corporação realiza atividades preventivas voltadas à manutenção da ordem pública.

Além disso, a Polícia Militar do Paraná desempenha uma ampla gama de funções, incluindo patrulhamento rural, policiamento ambiental e de trânsito, e outras operações especializadas. A Corporação também colabora com outras forças de segurança e órgãos governamentais no enfrentamento ao crime organizado, na prevenção da violência e na promoção da paz social em todo o Estado.

1.2. A Radiopatrulha Auto (RPA) no âmbito da PMPR

As RPAs atuam como a primeira linha de resposta a situações de emergência e garantem a presença visível da polícia nas comunidades que servem. Elas são compostas por dois policiais

RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR
ISSN 2675-6218

militares, os quais são treinados e equipados para lidarem com uma variedade de situações, desde crimes menores até situações de alto risco.

De acordo com a DIRETRIZ DE EMPREGO OPERACIONAL DA PMPR, Nº 016/2024-PM/3, de 29 de outubro de 2024, temos que:

> Ordinário: refere-se ao emprego rotineiro de meios operacionais, seguindo um planejamento de aplicação com base nas demandas da comunidade. Um exemplo é a escala diária dos policiais militares das Unidades Operacionais, que trabalham em turnos dentro de suas respectivas áreas de atuação. Envolve a presença em locais de grande circulação de pessoas, como praças, centros comerciais e áreas residenciais e a manutenção de postos de vigilância. O objetivo principal do policiamento ordinário é preservar a ordem pública por meio da presença policial, proporcionando uma redução do medo na população.

Ainda, nesta mesma Diretriz, vemos que a RPA faz parte do Primeiro Esforço Operacional:

> O primeiro esforço operacional consiste em ações de polícia ostensiva, com foco tanto na prevenção quanto na repressão imediata. Este esforço é desempenhado principalmente pelas Unidades Operacionais (UOp) com responsabilidade territorial, que realizam a aplicação de Radiopatrulhas Auto (RPA), equipes supletivas e demais atividades operacionais ordinárias. As ações seguem diferentes processos de emprego, podendo ser preventivas ou com atendimento de ocorrências, nesse caso, desencadeadas por iniciativa própria, por determinação superior ou por solicitações da comunidade, seja pessoalmente ou pelo telefone de emergência 190.

Neste viés, vemos que as RPAs desempenham um papel crucial na manutenção da segurança pública em suas respectivas áreas de atuação, pois além de responder aos chamados 190, ajudam a dissuadir a ocorrência de crimes e aumentam a sensação de segurança da população, principalmente por meio de abordagens e fiscalizações.

Também enaltecemos a integração com a comunidade, pois os integrantes dessas guarnições, por estarem diuturnamente nas ruas, desenvolvem relações próximas com os moradores, o que facilita a coleta de informações sobre atividades criminosas, promove a confiança mútua e fortalece o trabalho conjunto na prevenção e combate ao crime.

Em suma, a RPA é fundamental na manutenção da ordem pública, proteção da população e combate à criminalidade no Paraná, sendo uma peça central na estratégia de segurança da Polícia Militar do estado.

1.2.1. A Jornada de serviço da RPA

As Radiopatrulhas Auto, conforme já mencionado, fazem parte do policiamento ordinário das Unidades Operacionais da Polícia Militar do Paraná, sendo responsáveis pelo patrulhamento diuturno de todas as cidades do Estado. De acordo com a DIRETRIZ DE EMPREGO OPERACIONAL DA PMPR, Nº 016/2024-PM/3, de 29 de outubro de 2024:

> O desdobramento do efetivo policial das Unidades Operacionais, para sua atuação como polícia ostensiva, exige capacidade de adaptação às circunstâncias do policiamento, para que a Polícia Militar esteja presente onde e quando for preciso. Por

RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR
ISSN 2675-6218

isso, devem ser aplicadas escalas operacionais que mantenham o efetivo operando diuturnamente, estabelecendo condições para que os meios necessários estejam disponíveis para emprego imediato, os quais serão alocados mediante canal decisório, devidamente coordenado pelos detentores das funções de comando e supervisão.

Com o intuito de realizar o atendimento desta demanda, os Comandantes utilizam, geralmente, três tipos de escalas:

- Nas sedes das Unidades Operacionais: 12h x 24h/12h x 48h;
- Também nas sedes, mas de forma menos frequente: 12h x 24h/12h x 72h;
- E nos Destacamentos Policiais Militares (DPMs): 24h x 48h.

Tabela 1 - Projeções de Escalas da RPA

Escala 12h x 24h/12h x 48h							
Dia da Semana	**Seg**	**Ter**	**Qua**	**Qui**	**Sex**	**Sáb**	**Dom**
Serviço Diurno (7h às 19h)	**A**	B	C	D	**A**	B	C
Serviço Noturno (19h às 7h)	D	**A**	B	C	D	**A**	B
Descanso	C	D	**A**	B	C	D	**A**
Folga	B	C	D	**A**	B	C	D
Escala 12h x 24h/12h x 72h							
Dia da Semana	**Seg**	**Ter**	**Qua**	**Qui**	**Sex**	**Sáb**	**Dom**
Serviço Diurno (7h às 19h)	**A**	B	C	D	E	**A**	B
Serviço Noturno (19h às 7h)	E	**A**	B	C	D	E	**A**
Descanso	D	E	**A**	B	C	D	E
Folga	C	D	E	**A**	B	C	D
Folga	B	C	D	E	**A**	B	C
Escala 24h x 48h							
Dia da Semana	**Seg**	**Ter**	**Qua**	**Qui**	**Sex**	**Sáb**	**Dom**
Serviço Diuturno (7h às 7h)	**A**	B	C	**A**	B	C	**A**
Descanso	C	**A**	B	C	**A**	B	C
Folga	B	C	**A**	B	C	**A**	B

Fonte: Os Autores, 2025.

RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR
ISSN 2675-6218

Na tabela acima conseguimos ter um panorama dos dias e da carga horária semanal de cada tipo de escala: na primeira opção, a “Equipe A” trabalha 48 horas semanais; na segunda, a “Equipe A” também trabalha 48 horas, mas com uma folga maior depois do serviço noturno; e, na última, a “Equipe A” possui uma carga horária de 72 horas semanais.

2. A GESTÃO PELO DESEMPENHO, EDUCAÇÃO E MANUTENÇÃO FÍSICA NA PMPR

Dentro das premissas da DIRETRIZ DE EMPREGO OPERACIONAL DA PMPR, Nº 016/2024-PM/3, de 29 de outubro de 2024, temos:

> O preparo da Polícia Militar por intermédio de uma gestão operacional e capacitação continuada é essencial para enfrentar os desafios cotidianos e emergenciais com competência e confiabilidade. Esse aspecto envolve a antecipação de cenários e a criação de estratégias adequadas para diversas situações, garantindo uma resposta rápida e eficaz.
> Cumprindo a destinação constitucional da PMPR, cabe aos Comandantes, Diretores e Chefes o preparo de seus efetivos, obedecidas às políticas estabelecidas pelo Comandante-Geral. Tal medida compreende, entre outras, as atividades permanentes de planejamento, organização, desdobramento, capacitação, desenvolvimento de doutrina e pesquisas específicas, inteligência e estruturação.
> Para o desempenho de suas competências, poderão ser planejados e executados exercícios operacionais, simulados, estudos de casos, treinamentos práticos, palestras, instruções teóricas e nivelamentos adequados à natureza das atividades policiais militares e resultados esperados, sendo necessário compreender que o preparo é um processo, e que todo processo pode ser aperfeiçoado, exigindo adoção de variáveis que minimizem os efeitos prejudiciais de um preparo desprovido de técnica.

Buscando as premissas estabelecidas pelo Comandante-Geral da PMPR, bem como pela própria missão constitucional da Corporação, cabem aos Comandantes o aprestamento adequado dos seus efetivos. Neste viés, a Educação e a Manutenção Física dos militares estão dentro de um dos principais pilares para esta preparação.

O efetivo estando saudável, com certeza teremos um maior desempenho e produtividade, pois uma boa condição física/mental aumenta a concentração e melhora a capacidade de resolução de problemas, além do policial ter suporte para aguentar as dificuldades naturais que são inerentes à atividade que desempenha. Somado ao exposto, temos também a redução de lesões/acidentes durante o serviço, ou até mesmo baixas médicas, por conta dos benefícios oriundos da atividade física.

Além disso, promover este tipo de ação no âmbito da Corporação demonstra a responsabilidade da PMPR e cria um ambiente mais positivo para a tropa, pois os policiais se sentem mais valorizados e cuidados, o que inevitavelmente fará com que tenham uma maior satisfação no trabalho.

2.1. A importância do bom condicionamento físico do policial militar

Inicialmente, de pronto percebemos que a DIRETRIZ DE EMPREGO OPERACIONAL DA PMPR, Nº 016/2024-PM/3, de 29 de outubro de 2024, preza pela qualidade técnica da tropa:

RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR
ISSN 2675-6218

> A capacidade técnica se refere ao conhecimento e às habilidades dos integrantes da organização em aplicá-los de maneira eficiente para alcançar determinados objetivos ou resolver problemas específicos. Engloba uma série de elementos essenciais para o desempenho eficiente das suas funções. Os policiais militares devem passar por treinamento extensivo, que inclui aspectos técnicos, operacionais, legais e comportamentais para lidar com diversas situações, desde o policiamento ostensivo até o uso adequado de armamento e táticas de resposta a emergências.

Dentre esses treinamentos, destaca-se a importância do Trabalho de Educação e Manutenção Física (TEMF) na PMPR, conforme Diretriz Nº 008/2013:

> A aquisição e manutenção de um bom condicionamento físico, que refletirá uma boa saúde mental, condição essencial para o equilíbrio de nosso organismo, está relacionada diretamente ao sucesso do trabalho funcional (PM, BM), quer em atividades operacionais ou específicas. É de importância vital que o policial militar esteja preparado para correr, saltar, agarrar, dominar, defender-se, agindo com rapidez e qualidade, perante as situações apresentadas em seu cotidiano;

Deste modo, vemos a importância, em diversos aspectos, do policial militar estar bem condicionado fisicamente:

- Capacidade de Resposta Rápida: Em caso de emergência, os policiais precisam estar em condições para agirem imediatamente, portanto, um bom preparo proporciona mais vantagens para ações que necessitam do vigor físico;
- Segurança: É sabido que a atividade policial possui inúmeros riscos, inclusive com possibilidade confrontos físicos com criminosos, ou seja, um bom condicionamento físico ajuda a reduzir o risco de lesões durante essas ações e melhora a resistência para manter o controle da situação;
- Perseguição: Em casos de perseguição a pé, a aptidão física é fundamental para alcançar e prender os envolvidos.

Estes são alguns exemplos, mas, em resumo, o condicionamento físico é primordial para a eficácia operacional e para a segurança pessoal dos policiais militares.

2.2. A aplicação dos Testes de Aptidão Física (TAF) para a tropa

Os Testes de Aptidão Física na PMPR, no âmbito interno, são realizados para fins de promoção, saúde preventiva, manutenção da tropa e acompanhamento dos militares que não atingem os índices mínimos esperados.

Segundo a DIRETRIZ Nº 008/2013 – PM/3 – TRABALHO DE EDUCAÇÃO E MANUTENÇÃO FÍSICA NA PMPR:

> 3ª fase - Avaliações através de Testes de Aptidão Física (TAF) complementares à aplicação do TEMF.
> (1) O Teste de Avaliação Física tem por objetivo a verificação do desempenho orgânico do PM/BM, após ser submetido ao TEMF;

RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR
ISSN 2675-6218

(2) Este teste será realizado nas OPM/OBM, em consonância a um calendário preferencialmente semestral e no mínimo anual;
(3) A Avaliação Física deverá ser aplicada através de Teste Aptidão Física – TAF, com os mesmos parâmetros e procedimentos previstos para o "TAF (Teste de Aptidão Física) para ingresso nos cursos internos da PMPR", regulamentados na Portaria do Comando-Geral no 546, de 05 de julho de 2012 (Art. 1o, Inciso I e demais disposições e anexos), inclusive as respectivas tabelas de pontuação (masculino e feminino);
(4) Os PM/BM considerados inaptos no TAF deverão, conforme programação das OPM/OBM, serem reavaliados em função da proposta do TEMF, e por ocasião da segunda reprovação este fato deverá ser apresentado ao Comandante da Unidade, para as providências que julgar cabíveis a cada caso;
(5) Os comandantes de unidades, auxiliados principalmente pelos oficiais e monitores de educação física, deverão envidar esforços necessários ao fiel desenvolvimento do TEMF e a aplicação do TAF, sob orientação e apoio do SEFID quando necessário;
(6) Os exercícios do TAF deverão ser rigorosamente demonstrados e exigidos na sua execução correta pelos examinadores;
(7) A avaliação (TAF) deverá ser registrada através do preenchimento de ficha, conforme modelo do Anexo "A", sendo que a realização do TAF e a pontuação obtida por cada policial/bombeiro deverão ser publicadas em Boletim Interno da unidade, sendo a ficha de avaliação e a respectiva publicação serem juntadas à pasta funcional do militar.

Os testes também auxiliam na identificação de fatores de risco para doenças crônicas permitindo que medidas preventivas sejam tomadas, como mudanças na dieta, aumento da atividade física e gerenciamento do estresse, ajudando a prevenir o desenvolvimento dessas condições.

Ainda, um dos principais pontos dessas avaliações é a possibilidade de acompanhar o progresso e, com base nos resultados, realizar um acompanhamento individualizado/personalizado para ajudar os policiais a atingirem os objetivos de saúde de uma forma mais eficaz.

Por fim, importante frisar que realizar avaliações físicas regularmente pode ajudar a promover uma cultura de saúde dentro da Corporação, sendo incentivo aos militares para adotarem hábitos de vida saudáveis e cuidarem de sua saúde de maneira proativa.

2.3. Dos horários destinados para a prática do exercício físico para a tropa

Os horários destinados para que os policiais militares possam realizar a sua atividade física estão previstos na PORTARIA DO COMANDO-GERAL Nº 222, DE 09 MARÇO DE 2022. Abaixo conseguimos verificar os Efetivos Administrativos, os quais cumprem escalas de segunda a sexta durante o dia na Corporação:

RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR
ISSN 2675-6218

Figura 1 - Portaria do Comando-Geral nº 222/2022

Art. 1º Disciplinar os horários de Treinamento Físico Militar (TFM), como medida de manutenção e melhoria da saúde física e psíquica dos militares estaduais, observando a divisão nos dias e horários que seguem:

I - Efetivo Administrativo Geral:

Horário	Dias da Semana	
	TURMA I	TURMA II
16:00 às 17:30	2ª e 5ª Feiras	3ª e 6ª Feiras

II - Efetivo Administrativo da APMG/EsFAEPs:

DIAS	HORÁRIOS	
	TURMA I	TURMA II
3ª e 5ª feiras	07:30 às 09:00	10:30 às 12:00

Fonte: Os Autores, 2025.

Em relação ao Efetivo Operacional, não temos a definição exata do horário para a prática, mas a Portaria repassa orientações quanto ao funcionamento, caso seja realmente aplicada a atividade física:

> III - Efetivo Operacional PM/BM (em escalas);
> A critério de cada Comandante, a depender da escala realizada, o efetivo será dividido de modo a permitir a realização do TFM, dentro do turno de serviço.
> § 1º Caberá aos Comandantes, Chefes ou Diretores a divisão equivalente dos efetivos (Turmas), de modo que as Seções/Guarnições permaneçam em funcionamento ininterrupto durante o horário do expediente/turno de serviço.
> § 2º As necessidades e o cumprimento do serviço operacional PM/BM precedem a prática da Educação Física, portanto, os efetivos relacionados nos incisos III deste artigo, somente praticarão as atividades físicas se as circunstâncias do serviço permitirem. [...]

Pois bem, por usos e costumes, as Equipes Táticas das Unidades Operacionais, que são responsáveis pelo segundo esforço operacional, possuem ao menos um horário na semana, dentro da previsão de aplicação de escala, para que possam realizar instruções, incluindo a atividade física. Portanto, na prática, apesar da previsão legal, somente as guarnições de Radiopatrulhas Auto não possuem este momento destinado em seus serviços.

RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR
ISSN 2675-6218

2.4. O incentivo para a prática de exercícios físicos para a RPA

É de grande valia que o Comandante da Unidade Operacional destine um horário, dentro do turno de serviço, para a prática de atividade física por parte do efetivo da Radiopatrulha Auto, principalmente por conta do exposto anteriormente, visto que é o único efetivo que não tem efetivamente este benefício.

Com tal ação, haverá o fomento do trabalho em equipe e a valorização da tropa, pois o incentivo à atividade física não apenas beneficia individualmente cada policial, mas também contribui para um ambiente de trabalho mais saudável, produtivo e positivo como um todo.

Além disso, as guarnições de RPA se deparam com diversas ocorrências, lidando com problemas diretos da população, ou seja, o exercício físico ajudará na redução do estresse e controle da qualidade da saúde dos militares envolvidos.

Portanto, sendo oferecidas as oportunidades para a prática de atividades físicas para a RPA, demonstra que o Comandante da Unidade Operacional se preocupa com o bem-estar de seus subordinados.

3. SUGESTÕES PARA QUE A RPA CONSIGA PRATICAR ATIVIDADES FÍSICAS DURANTE O TURNO DE SERVIÇO

Para a execução do tema proposto, por óbvio, existirão diversas variáveis, pois cada Unidade Operacional tem a sua característica e particularidade, mas é possível dimensionar cenários para o estudo e posterior tomada de decisão dos Comandantes, para que estes vejam qual melhor se aplica, de acordo com a sua realidade, para atendimento da demanda.

Diante do apresentado, é importante que a prática de atividades físicas durante o turno de serviço — sendo indicadas 3 horas para tal (contando preparação, execução e retorno para o serviço) — seja feita de forma a não prejudicar as responsabilidades profissionais. Isso pode incluir a definição de: responsáveis pelo acompanhamento das ações; dias/horários específicos para a execução; a disponibilização de espaços apropriados; e recobrimento do policiamento ordinário; conforme serão especificados nos próximos tópicos.

3.1. Oficiais e Praças responsáveis para o acompanhamento das atividades

Conforme legislações da PMPR, são previstos Oficiais e Praças para que façam o acompanhamento das atividades físicas da tropa, como pode ser visto na PORTARIA DO COMANDO-GERAL Nº 222, DE 09 MARÇO DE 2022:

> Art. 2º A prática de Educação Física será de responsabilidade do Oficial de Educação Física (OTF) ou outro Oficial com predileção e aptidão para o encargo, designado pelo Comandante da OPM/OBM, com os respectivos auxiliares.
> Art. 3º O CEFID deverá realizar treinamento, em ambiente EAD, com os Oficiais e respectivos auxiliares designados pelos Comandantes, para o repasse dos objetivos do TFM, padronizando as ações a serem executadas, não somente durante o treinamento, mas também pré e pós atividades.

RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR
ISSN 2675-6218

E na DIRETRIZ Nº 008/2013 – PM/3 – TRABALHO DE EDUCAÇÃO E MANUTENÇÃO FÍSICA NA PMPR:

> O seu desencadeamento será norteado em propostas de trabalhos, ficando a metodologia de emprego e controle das instruções a cargo da OPM/OBM, através dos oficiais e/ou monitores de educação física, mantidos os princípios lógicos de progressividade, modalidade de trabalhos, intensidade e frequência semanais, de maneira que haja recuperação e manutenção física constante nos efetivos;

Isto posto, o primeiro passo é o Comandante da Unidade Operacional identificar esses policiais para o direcionamento da missão. Lembrando que é de suma importância que os responsáveis tenham formação na área, principalmente para a segurança dos participantes, prescrição adequada dos exercícios e supervisão qualificada para garantir que tudo corra bem, sendo os principais elos — entre os policiais e o Comando — para o repasse dos *feedbacks* das atividades.

3.2. Estudo de horários com os menores índices de ocorrências na semana

Com a definição dos responsáveis, o segundo passo será a escolha dos dias e horários para a aplicação do Treinamento Físico Militar para a RPA. Neste viés, o indicado é realizar uma análise criminal, através da Seção de Planejamento e Instrução (P3), para que se tenha um panorama dos delitos que ocorrem na área de responsabilidade da Unidade. Conforme pode ser visto na DIRETRIZ DE EMPREGO OPERACIONAL DA PMPR, Nº 016/2024-PM/3, de 29 de outubro de 2024:

> A análise criminal é formada por diferentes processos voltados a identificar e mensurar padrões na dinâmica criminal, com o objetivo de construir estratégias mais efetivas de prevenção à violência. O desenvolvimento de mapas capazes de identificar os padrões geográficos da dinâmica criminal representou um grande avanço da análise criminal, mostrando que a violência é causada por um conjunto complexo de fatores.

Assim, com a análise dos dados obtidos, o Comandante consegue ter uma perspectiva dos dias e horários de menor incidência de crimes, portanto, consegue alocar a quantidade certa de policiais para equilibrar, de maneira eficiente, o atendimento das ocorrências com a liberação do efetivo da RPA para a atividade física.

3.3. Locais para a execução das atividades

O terceiro passo é definir o local de execução, o qual é indicado na PORTARIA DO COMANDO-GERAL Nº 222, DE 09 MARÇO DE 2022, sendo enfatizada a questão de ser na sede da Organização Policial Militar:

> § 3º A prática de Educação Física, quando realizada, será obrigatoriamente na sede da OPM/OBM de lotação do militar estadual, nos dias e horários constantes neste artigo, sendo proibida a postergação ou a antecipação do início e fim do expediente, respectivamente.

RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR
ISSN 2675-6218

§ 4º É permitida a prática do TFM em local diverso da sede da OPM/OBM, desde que seja realizada para todo o efetivo da respectiva turma, sob a coordenação do Oficial responsável.

No entanto, pode ser utilizado local diverso, contanto que o Oficial responsável esteja coordenando. Neste contexto, é possível realizar parcerias com a sociedade civil para a diversificação das atividades, por exemplo, um clube da cidade pode oferecer espaço para uma aula de natação, já que dificilmente alguma Unidade da PMPR terá piscina.

3.4. Aplicação do efetivo para recobrimento nas atividades operacionais

Encerradas as variáveis, o último passo é o Comandante definir qual tropa fará o recobrimento da equipe RPA durante a execução do Treinamento Físico Militar.

Para tal tarefa, podemos elencar a aplicação do efetivo administrativo da Unidade, pois possui uma escala reduzida (se comparado com as demais guarnições), é uma tropa diretamente subordinada ao Comando e, provavelmente, o recobrimento acontecerá dentro do horário do turno de serviço destes militares.

Além disso, o fato de os policiais retornarem para a atividade operacional da PMPR, por mais que seja por poucas horas durante a semana, auxilia na compreensão das reais necessidades que a atividade-fim têm e, principalmente, deixa o efetivo administrativo atualizado e pronto para as missões operacionais da Corporação. Frisa-se que é importante nivelar toda a tropa antes dessas aplicações.

4. PROJEÇÃO DE CENÁRIOS PARA O COMANDANTE DA UNIDADE OPERACIONAL

Numa projeção ideal, o Comandante teria um grande efetivo na RPA e no serviço administrativo, tornando totalmente compatível o recobrimento do serviço ordinário enquanto os primeiros realizam a sua atividade física. No entanto, sabemos que nem sempre haverá tantos policiais disponíveis assim, por isso serão elencados alguns cenários para que, dentro da realidade de cada Unidade Operacional, o Comandante possa ativar a proposta estipulada neste Artigo:

- CENÁRIO 1 - EFETIVO TOTALMENTE COMPATÍVEL: cenário ideal em que o Comandante consegue viabilizar a prática de atividade física para todas as equipes da Radiopatrulha Auto durante a semana, assim como é feito para o efetivo administrativo e para as equipes táticas;

- CENÁRIO 2 - POR ADESÃO: por conta do efetivo defasado, principalmente na parte administrativa, o Comandante não consegue suprir todos os dias do policiamento ordinário da RPA. Nesta condição, uma opção é delimitar dois dias fixos na semana para que a RPA faça a atividade física durante o horário de serviço. Sabemos que nem todas as equipes serão atingidas na mesma semana, mas ao término do mês todas terão feito. Ainda, o Comandante pode deixar que os militares que estão de folga ou saindo de serviço, por adesão, façam também o TFM com o grupo do dia;

RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR
ISSN 2675-6218

- CENÁRIO 3 - ORDEM DE PRIORIDADE: o Comandante solicita para que seja realizado um TAF com todos os policiais da RPA. Se for constatado que existem militares NÃO APTOS ou que estejam com dificuldades (baixa pontuação na Tabela PMPR ou sedentarismo, por exemplo), passa a instituir o treinamento físico dentro da escala de serviço desses militares, para que haja um acompanhamento personalizado até que melhorem os índices e as condições de saúde deles.

Dentro dessas opções, o Comandante consegue ter um parâmetro para subsidiar a sua tomada de decisão, podendo adequar escalas e movimentar efetivos, atendendo, inclusive, ao estipulado na DIRETRIZ Nº 008/2013 – PM/3 – TRABALHO DE EDUCAÇÃO E MANUTENÇÃO FÍSICA (TEMF) NA PMPR:

> Os Comandantes de OPM/OBM deverão envidar esforços para que todo o efetivo da unidade participe do TEMF e respectivas avaliações, inclusive reavaliando e adequando as escalas de serviço operacional para que, sempre que possível, este efetivo possa ser contemplado também pelo TEMF;

Diante do exposto, mesmo com algumas dificuldades enfrentadas por todos os Comandantes, é possível iniciar o projeto com os meios disponíveis.

4.1. Viabilidade das ações com demonstrações dos projetos realizados na 5ª Companhia Independente de Polícia Militar (CIPM) da PMPR

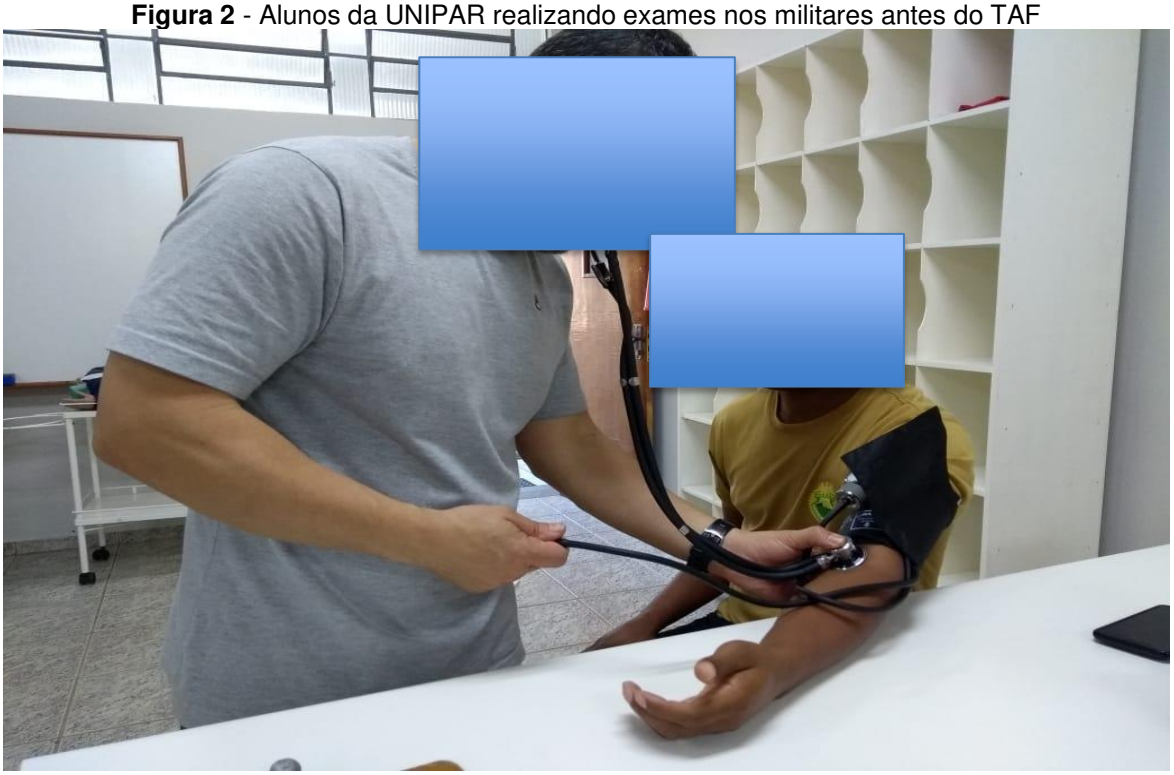
A 5ª Companhia Independente de Polícia Militar foi criada em 04 de abril de 2014, sendo responsável pelo policiamento ostensivo e pela preservação da ordem pública na circunscrição territorial que compreende 7 (sete) Municípios da região noroeste do Estado, atendendo uma população estimada de 130.000 (cento e trinta mil) habitantes.

Até meados de 2021, na 5ª CIPM, por determinação do Comandante da época, eram aplicados de dois a três Testes de Aptidão Física (TAF), durante o ano, para todo o efetivo. As exceções eram somente para os casos de atestado médico.

O TAF era feito em conjunto com a UNIPAR (Universidade Paranaense), com apoio do professor responsável pelo curso de Educação Física, o qual, junto aos alunos, realizava uma avaliação completa (bioimpedância, testes de força, elasticidade etc.) nos policiais antes e depois dos exercícios.

RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR
ISSN 2675-6218

Figura 2 - Alunos da UNIPAR realizando exames nos militares antes do TAF



Fonte: Comunicação Social da 5ª CIPM, 2019.

Neste cenário e pela necessidade de um constante acompanhamento dos militares, foram designados um Oficial e dois auxiliares para um melhor resultado e para atender às legislações castrenses. Assim, foi observado por tais policiais que as Equipes Táticas (ROTAM/ROCAM/Operações com Cães/Patrulha Rural Comunitária) e o Efetivo Administrativo tinham, dentro dos seus turnos de serviço, um horário reservado para a atividade física. Então, com o aval do Comandante da 5ª CIPM, foi destinado um período, dentro da escala, para a RPA também realizar o seu treinamento.

Enquanto as equipes da RPA e da Central de Operações Policiais Militares (COPOM) estavam praticando os exercícios, alguns policiais do efetivo administrativo, devidamente escalados através de previsão, realizavam o recobrimento do policiamento ordinário e do atendimento na Central de Operações.

As atividades aconteciam duas vezes na semana. Os dias e horários eram escolhidos observando a demanda de ocorrências através do *Business Intelligence* (ferramenta de análise criminal). Geralmente, eram realizadas nas manhãs das terças e quintas-feiras, das 8h às 11h.

Nesses dois dias de atividade física, os policiais de serviço na RPA e da COPOM eram determinados a participar (salvo atestado médico) e os de folga, ou saindo de serviço, poderiam vir de maneira voluntária, tendo uma adesão bem grande por parte da tropa. Observa-se que os militares que tinham alguma limitação ou dificuldade para determinada atividade, faziam o esporte de seu gosto (corrida, caminhada etc.), mas eram obrigados a fazer algo durante o horário destinado.

RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR
ISSN 2675-6218

As aulas feitas para a RPA foram montadas por policiais da 5ª CIPM, os quais são formados em Educação Física, havendo cinco temas diferentes: exercícios específicos para o TAF da PMPR; Defesa Pessoal Policial; Treino Funcional para evolução cardiorrespiratória; Corrida Longa; e Natação. Ressalta-se que parcerias com o clube da cidade (Cianorte Clube), professores da UNIPAR e também com um professor de tênis, possibilitaram outras práticas, fora das previstas nas aulas. Ainda, era feito um controle para saber qual equipe participou de determinado exercício e quantas vezes, para não ficar repetindo sempre a mesma aula.

O ideal seria inserir mais dias na semana para atender todas as equipes, no entanto, por conta das demandas do serviço operacional/administrativo e por questão do baixo efetivo, não foi possível na época.

Por fim, em relação aos efeitos alcançados, foi muito positivo, pois já foi um incentivo grande para o policial praticar alguma atividade física, principalmente por parte dos que estavam beirando ao sedentarismo, inclusive, vários policiais pedem o retorno das atividades.

5. CONSIDERAÇÕES

A conclusão do estudo nos demonstra que, apesar das dificuldades impostas para a prática de atividades físicas, dentro do turno de serviço, para as equipes da Radiopatrulha Auto, é possível a sua execução realizando alguns ajustes pelo Comandante da Unidade Operacional, sendo de suma importância para a valorização deste efetivo.

Verificamos que as referidas guarnições estão diuturnamente nas ruas, sendo consideradas o “carro chefe” da PMPR, pois são a base do policiamento ordinário, mas acabam sendo esquecidas na hora de receberem os cuidados relacionados ao condicionamento físico.

Deste modo, enaltecer quem trabalha nas diversas escalas de Radiopatrulha Auto, principalmente com a inclusão deste tipo de treinamento físico militar, acaba se tornando um diferencial, trazendo inúmeros benefícios para a Unidade Operacional e também demonstrando o zelo que o Comandante tem pelo seu efetivo.

Importante citar que a atividade física influencia diretamente o clima dentro da Organização Policial Militar. Os policiais que a praticam tendem a ser mais produtivos e colaborativos, o que pode impactar positivamente no desempenho geral da Corporação. Por outro lado, a falta dela pode levar ao aparecimento de doenças crônicas, cardiovasculares, sintomas depressivos, problemas de socialização, o que pode causar uma baixa na produtividade e até mesmo o afastamento de policiais, o que se torna um problema, em vários sentidos, para a PMPR.

Por isso, o objetivo geral deste estudo é propiciar aos componentes da Radiopatrulha um horário exclusivo para a prática de atividade física semanal, dentro da carga horária regular de serviço. Essa oportunidade permitirá que os participantes tenham melhores condições físicas e técnicas para o trabalho policial, além de usufruírem de benefícios à saúde e qualidade de vida.

RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR
ISSN 2675-6218

Sabemos que cada Unidade Operacional possui uma característica, por isso, com o presente Artigo, optamos em projetar mais de um cenário — mesmo com as dificuldades naturais que os Comandantes enfrentam para colocar algumas ideias em prática (como a defasagem de efetivo, por exemplo) para que se torne uma realidade, quiçá a nível estadual, a prática de atividade física pela RPA no seu horário de serviço.

Assim, é necessário que esta sugestão, enquanto ferramenta estratégica para promoção da saúde e valorização do efetivo do Primeiro Esforço Operacional, seja utilizada de forma planejada e adaptada às diferentes realidades das Unidades da PMPR, sendo tal fato coordenado e instituído pelo Comandante imediato.

REFERÊNCIAS

AMORIM, Lucas Carlota. **Saúde mental e a prática de atividade física de policiais militares: uma revisão sistemática.** 2020. Tese de Doutorado.

ARAÚJO, Heverton Eduardo Soares; OLIVEIRA, Guilherme Ponciano Cunha de. **A atividade física e a qualidade de vida do policial militar de Goiás.** 2019.

BOEIRA, Graciane. **Benefício da atividade física para o policial**. RevistaFT. Volume 28 – Edição 138/SET 2024.

BONACENI, Alessandro Aparecido. **A atividade física como forma de contribuição e uma melhor qualidade de vida para o trabalho do policial militar**. 2023.

BRASIL. **Constituição da República Federativa do Brasil de 1988**. Brasília, DF: Presidência da República. Disponível em: <https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm>. Acesso em 9 set. 24.

BRASIL. **Decreto-Lei no 667, de 2 de julho de 1969. Reorganiza as Polícias Militares e os Corpos de Bombeiros Militares dos Estados, dos Territórios e do Distrito Federal, e dá outras providências**. Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, 3 jul. 1969.

BRASIL. **Decreto no 88.777, de 30 de setembro de 1983. Regulamento para as Polícias Militares e Corpos de Bombeiros Militares (R-200)**. Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, p. 14637, 30 set. 1983.

BRASIL. **Lei no 14.751, de 31 de maio de 2023. Lei Orgânica Nacional das Polícias Militares e dos Corpos de Bombeiros Militares dos Estados, do Distrito Federal e dos Territórios**. Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, p. 1, 31 maio 2023.

FRANÇA FERRAZ, Almir et al. **Efeitos da atividade física em parâmetros cardiometabólicos de policiais: revisão sistemática**. ConScientiae Saúde, v. 17, n. 3, p.356-370, 2018.

HARDING TW, ARANGO MV, BALTAZAR J, CLIMENT CE, IBRAHIM HHA, LADRIGO-Ignacio L. Mental disorders in primary health care: a study of their frequency and diagnosis in four developing countries. **Psychological Medicine** 1980; 10:231-241.

RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR
ISSN 2675-6218

MONTEIRO MC, BISCAIA JR, AMORIM CA, VALLE B. O sedentarismo na Polícia Militar do Paraná. **Fisioter Mov** 1998; 11:9-30.

OLIVEIRA, BRUNO. **A atividade física como fator de melhoria da qualidade de vida do policial militar**. 2018.

PARANÁ. **Constituição (1989). Constituição do Estado do Paraná**. Curitiba, PR: Assembleia Legislativa do Estado do Paraná, 1989.

PARANÁ. **Decreto Estadual n° 7339, de 08 de junho de 2010**. Aprova o Regulamento Interno e dos Serviços Gerais da Polícia Militar do Estado do Paraná (RISG/PMPR).08 jun. 2010. Disponível em: <https://www.legislacao.pr.gov.br/legislacao/pesquisarAto.do?action=exibir&codAto=56657&indice=1&totalRegistros=1&dt=23.10.2018.15.35.45.527>. Acesso em: 12 out. 24.

PARANÁ. **Lei estadual nº 1943, de 23 de junho de 1954**. Código da Polícia Militar do Paraná. Disponível em: <https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/decreto-lei/del1001.htm>. Acesso em: 24 set. 24.

PARANÁ. **Lei no 16.575, de 28 de setembro de 2010. Lei de Organização Básica da Polícia Militar do Paraná**. Diário Oficial do Estado do Paraná, Curitiba, PR, 28 set. 2010.

PARANÁ. PMPR. **Planejamento Estratégico 2022 - 2035**. Disponível em: <https://www.pmpr.pr.gov.br/sites/default/arquivos_restritos/files/documento/2022-03/plano_estrategico_atualizado_v009.pdf>. Acesso em 7 set. 24.

PAREDES, Diego Silva et al. **Nível de atividade física e nível de estresse de policiais militares do 16º BPM de Santa Catarina**. 2012.

POLÍCIA MILITAR DO PARANÁ. **Diretriz do Comando-Geral nº 016/2024-PM/3, de 29 de outubro de 2024. Diretriz de Emprego Operacional da PMPR**. Curitiba, PMPR: 2024.

POLÍCIA MILITAR DO PARANÁ. **Diretriz do Comando-Geral nº 008/2013-PM/3, de 30 de julho de 2013. Trabalho de Educação Física e Manutenção Física na PMPR**. Curitiba, PMPR: 2013.

POLÍCIA MILITAR DO PARANÁ. **Portaria do Comando-Geral nº 159, de 7 de março de 2016. Institui o Programa de saúde Preventiva na PMPR**. Curitiba, PMPR: 2016.

POLÍCIA MILITAR DO PARANÁ. **Portaria do Comando-Geral nº 222, de 9 de março de 2022. Disciplina os horários de Treinamento Físico Militar, e dá outras providências**. Curitiba, PMPR: 2022.

SOUZA ER, MINAYO MCS. Policial, risco como profissão: morbimortalidade vinculada ao trabalho. **Cien Saude Colet** 2005; 10(4):917-928.