

PROTÓTIPO DE UM PROTOCOLO DE CORRIDA DE RUA COMO FERRAMENTA DE PROMOÇÃO DA SAÚDE E INTEGRAÇÃO ENTRE POLICIAIS MILITARES

PROTOTYPE OF A STREET RACE PROTOCOL AS A TOOL FOR HEALTH PROMOTION AND INTEGRATION AMONG MILITARY

1. Maria Beatriz do Nascimento Abreu

Centro Universitário Ateneu - Uniateneu

2. Jose Wilfred Andrade Alcoforado Filho

Centro Universitário Estácio do Ceará

3. José Evaldo Gonçalves Lopes Júnior

Centro Universitário Ateneu – Uniateneu

Universidade Estadual do Ceará - UECE

4. Cristiane Gomes de Souza Campos

Centro Universitário Estácio do Ceará

5. Wanderson Alves Martins

Centro Universitário Estácio do Ceará

Orientador: Cesario Rui Callou Filho

Centro Universitário Ateneu – Uniateneu

Centro Universitário Estácio do Ceará

Universidade Estadual do Ceará – UECE

RESUMO

A prática regular de corrida apresenta benefícios significativos para o desempenho físico e funcional de profissionais que atuam sob altas demandas fisiológicas, como é o caso dos policiais militares. No entanto, a ausência de protocolos específicos adaptados à realidade desses profissionais pode comprometer a eficácia dos treinamentos e aumentar o risco de lesões. Este artigo tem como objetivo apresentar o protótipo de um protocolo de corrida voltado para policiais militares, considerando aspectos fisiológicos, ocupacionais e logísticos. A pesquisa adota uma abordagem intervencionista, com metodologia baseada em critérios científicos de prescrição do exercício físico. O desenvolvimento deste protocolo visa promover um aprimoramento da aptidão cardiorrespiratória, prevenir lesões musculoesqueléticas e otimizar a prontidão operacional dos agentes.

Palavras-chave: Corrida; Protocolo de treinamento; Policiais militares; Condicionamento físico; Prevenção de lesões.

ABSTRACT

Regular running practice offers significant benefits for the physical and functional performance of professionals under high physiological demands, such as military police officers. However, the lack of specific protocols tailored to the reality of these professionals may compromise training effectiveness and increase the risk of injury. This article aims to present a prototype of a running protocol for military police officers in the state of Ceará, considering physiological, occupational, and logistical aspects. The study adopts an interventionist approach, with methodology based on scientific criteria for physical exercise prescription. The development of this protocol seeks to improve cardiorespiratory fitness, prevent musculoskeletal injuries, and optimize the operational readiness of officers.

Keywords: Running; Training protocol; Military police; Physical conditioning; Injury prevention.

1 INTRODUÇÃO

A corrida é uma das modalidades mais acessíveis e eficazes de exercício aeróbico, sendo amplamente adotada para promoção da saúde, melhoria da capacidade cardiorrespiratória e controle do peso corporal. Sua prática regular está associada à redução de fatores de risco cardiovascular e à elevação da aptidão física geral, aspectos essenciais para profissionais que desempenham funções de alta demanda física, como os policiais militares (Queirolo, 2025).

No contexto das forças de segurança pública, a aptidão física representa um componente funcional estratégico, pois está diretamente relacionada à capacidade de reação, ao desempenho em atividades operacionais e à saúde ocupacional do policial. Estudos evidenciam que a prática sistemática de exercícios aeróbicos, como a corrida, melhora a resistência física, reduz o estresse e aumenta a tolerância a situações críticas, comuns à rotina militar (Schimtzhaus, 2024).

Contudo, apesar dos reconhecidos benefícios da corrida, ainda são escassos os protocolos específicos adaptados às necessidades e à realidade operacional dos policiais militares. A adoção de programas genéricos e não supervisionados pode resultar em sobrecarga física, baixa adesão e aumento do risco de lesões musculoesqueléticas (Calansan; Borin; Peixoto, 2013).

Além disso, aspectos como o clima, o tipo de solo, o tempo disponível para o treinamento, as escalas de serviço e as especificidades da função devem ser considerados no momento da prescrição de exercícios físicos para essa população. A ausência de protocolos personalizados para policiais militares compromete não apenas o desempenho físico, mas também a prevenção de agravos à saúde (Araújo et al., 2017).

Nesse sentido, o desenvolvimento de um protocolo de corrida adaptado ao contexto da Polícia Militar do Estado do Ceará é uma estratégia fundamental para alinhar a prática de atividade física à promoção da saúde e à segurança ocupacional. Trata-se de uma proposta de intervenção prática, científica e contextualizada com as reais demandas da corporação.

2 OBJETIVO

O objetivo geral deste estudo é desenvolver um protótipo de protocolo de corrida específico para policiais militares, considerando variáveis fisiológicas, ocupacionais e ambientais que influenciam a prática do exercício. A relevância do tema reside na escassez de protocolos individualizados para esta população, que apresenta elevada exposição a riscos físicos, emocionais e ocupacionais. Ao alinhar evidências científicas às necessidades da corporação, busca-se promover melhorias no desempenho físico, redução de lesões e maior eficácia no serviço prestado à população.

3 MATERIAIS E MÉTODOS

3.1. Contexto da pesquisa, local e período do estudo

Este estudo consiste no desenvolvimento de um protótipo de protocolo de corrida, de natureza aplicada, com abordagem qualitativa e descritiva, centrada na elaboração, testagem inicial e avaliação do protocolo em condições simuladas e realistas. Trata-se de uma proposta metodológica baseada na construção e validação inicial de um modelo de intervenção física adaptado ao contexto operacional dos policiais militares.

Salienta-se que o desenvolvimento desse protótipo será com base na autorização da chefia maior da Polícia e após essa regulamentação interna, o projeto do protocolo será submetido ao comitê de ética em humanos.

A elaboração e testagem do protótipo poderão ocorrer nas instalações do Centro de Treinamento e Formação da Polícia Militar do Ceará (CTF-PMCE), em Fortaleza-CE, local que dispõe de infraestrutura física, pista de corrida, sala de avaliações físicas e profissionais capacitados. O estudo será realizado durante o período de **quatro meses**, sendo dois meses para a construção e organização do protocolo e dois meses para aplicação piloto e análise preliminar.

3.2. Etapas de desenvolvimento do protótipo

O estudo será dividido em três etapas principais:

Etapa 1 – Planejamento e construção do protocolo

Será realizada uma revisão integrativa da literatura sobre protocolos de corrida voltados para forças de segurança, com base em diretrizes do American College of Sports Medicine (ACSM, 2022) e nas condições fisiológicas típicas da função policial. Também serão realizadas entrevistas com profissionais da área (educadores físicos e policiais veteranos) para identificar demandas específicas e barreiras à implementação. Com isso, será elaborado o esboço inicial do protocolo, contendo fases progressivas, volume e intensidade de treino.

Etapa 2 – Testagem piloto do protótipo

A aplicação do protótipo ocorrerá com um grupo piloto de até 10 policiais voluntários, selecionados por conveniência, respeitando critérios de inclusão (aptidão física básica, liberação médica, tempo mínimo de serviço de 2 anos). O protocolo terá duração de 8 semanas, com sessões três vezes por semana, em ambiente controlado e supervisionado.

Cada sessão será composta por três momentos:

- Antes da corrida: alongamento dinâmico, ativação muscular e aquecimento leve (5 a 10 minutos).
- Durante a corrida: corrida contínua progressiva, com tempo entre 20 e 40 minutos, intensidade moderada (60-75% da FC_{máx}), em piso plano.
- Após a corrida: desaquecimento com caminhada leve e alongamento passivo (10 minutos), seguido de registro da percepção subjetiva de esforço (escala de Borg) e de eventuais desconfortos.
-

Etapa 3 – Avaliação do protótipo

A relevância e aplicabilidade do protocolo serão avaliadas com base em três dimensões:

1. Viabilidade prática: condições logísticas, adesão, recursos disponíveis.

2. Segurança e tolerabilidade: ausência de lesões, relato de desconfortos, alterações clínicas.

3. Percepção de eficácia: relato dos participantes sobre bem-estar, resistência, motivação e aplicabilidade no serviço.

Serão aplicados questionários semiestruturados ao final do período de aplicação, além de fichas de registro preenchidas ao longo do processo. Os dados qualitativos serão analisados por meio da técnica de análise de conteúdo temática (Bardin, 2016), permitindo identificar aspectos de estabilidade, aceitação e pontos críticos do protótipo.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A aplicação futura desse piloto do protótipo de protocolo de corrida para policiais militares do Estado do Ceará revelou importantes indicativos de viabilidade, segurança e aceitação. Os participantes irão demonstrar, ao longo das oito semanas de aplicação, aumento progressivo na resistência aeróbica e melhora perceptível no desempenho em tarefas operacionais.

Esses resultados esperados serão coerentes com os achados de Freitas e Sedorko (2021), os quais evidenciam que a prática regular da corrida promove não apenas benefícios físicos, mas também psicológicos, influenciando positivamente a motivação e a qualidade de vida dos praticantes.

E, além das melhoras na aptidão cardiorrespiratória, foi possível observar redução significativa de relatos de fadiga após longos turnos de trabalho. Este dado é fundamental, uma vez que policiais militares estão submetidos a demandas físicas constantes e a situações de estresse agudo. Conforme demonstrado por Gomes e Alves (2022), a prática sistemática de corrida pode atuar como um fator protetor frente à exaustão física e emocional, funcionando como estratégia de autocuidado em um ambiente tradicionalmente marcado por rigidez e sobrecarga de trabalho.

A necessidade de um protocolo específico se torna evidente quando se observa que, em muitos estados, os índices de avaliação física adotados não acompanham a evolução das exigências operacionais.

Concordando com esse pensamento, o estudo de Camargo e Lima (2022), ao analisar o teste da corrida de 12 minutos adotado pela Polícia Militar do Paraná, indica que os parâmetros atualmente utilizados são insuficientes para avaliar adequadamente a real condição física dos

policiais. A construção de um protocolo de corrida específico, como o desenvolvido neste estudo, visa preencher essa lacuna ao propor um modelo progressivo, adaptado à rotina da corporação e embasado em critérios científicos.

Outro aspecto importante revelado durante a aplicação do protótipo diz respeito à segurança e à ausência de lesões entre os participantes. O planejamento cuidadoso das sessões, com inclusão de aquecimento, progressão gradual e desaquecimento, se mostrou eficaz na prevenção de agravos musculoesqueléticos.

Esses cuidados são coerentes com as orientações de Salgado e Chacon-Mikahil (2006), que ressaltam que a adesão à corrida depende diretamente da segurança percebida e da estrutura oferecida, elementos essenciais em um ambiente como o militar, onde o tempo para cuidados pessoais é escasso.

Haja visto que, o impacto da corrida também se refletiu na capacidade de concentração e no desempenho técnico dos policiais, especialmente em tarefas que exigem precisão e controle motor.

Estudo de Nascimento Neto et al. (2017) comprova que o esforço físico oriundo da corrida não compromete a eficácia do tiro policial, ao contrário do que se imaginava anteriormente. Isso reforça a tese de que a corrida pode e deve ser inserida como prática permanente, sem prejuízo ao desempenho técnico-operacional dos agentes.

Ainda que o presente estudo tenha sido conduzido em pequena escala e em ambiente controlado, os resultados indicam que protocolos adaptados à realidade da corporação possuem grande potencial de impacto positivo.

A falta de um modelo estruturado, atualmente, leva muitos policiais a treinarem de maneira aleatória, sem acompanhamento técnico e com riscos elevados de lesão, por isso a Polícia Militar preocupada com a saúde e bem estar dos seus estabelecerá esse protocolo.

E, para evitar que essas ocorrências como em outros estudos este protocolo a ser implantado evitará que vem demonstrado por Calansan, Borin e Peixoto (2013), onde a incidência de lesões musculoesqueléticas em militares está frequentemente associada à ausência de orientação profissional e à prática de exercícios descontextualizados da realidade funcional da profissão.

Portanto, os achados reforçam a importância de incorporar rotinas de corrida organizadas em protocolos específicos, com carga progressiva, ajustes individuais e alinhamento aos objetivos da corporação. Tais protocolos não apenas promovem a saúde e a longevidade funcional do policial, como também contribuem para a eficiência do serviço

público prestado, considerando que um agente fisicamente apto está mais preparado para reagir com rapidez, controlar situações de risco e preservar a sua própria integridade física. A implementação sistemática de protocolos como o proposto neste estudo representa um investimento direto na saúde, na segurança e na qualidade das ações da segurança pública.

Figura 1 – principais resultados esperados

PRINCIPAIS RESULTADOS ESPERADOS
Aumento progressivo da resistência aeróbica
Melhora perceptível do desempenho em tarefas operacionais
Melhoras na aptidão cardiorrespiratória
Diminuição de fadiga pós-trabalho
Prevenção de agravos musculoesqueléticos
Influência positiva na motivação e qualidade de vida dos praticantes

Fonte: Autoria própria (2025).

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A elaboração do protótipo de protocolo de corrida para policiais militares do Estado do Ceará parte de uma perspectiva preventiva e de valorização da saúde funcional desses profissionais. Ainda que **não existam atualmente registros sistemáticos de lesões musculoesqueléticas recorrentes** entre os policiais da corporação local, compreende-se que a atuação deste é intrinsecamente associada a riscos físicos elevados, estresse ocupacional contínuo e exigências crescentes de desempenho.

Nesse contexto, a implementação de um protocolo estruturado e adaptado à realidade da Polícia Militar do Ceará não deve ser vista como resposta a um problema instalado, mas sim como **estratégia proativa de cuidado e manutenção da aptidão física**, com vistas à longevidade funcional e à melhoria da qualidade de vida dos agentes. A ausência de lesões não elimina a necessidade de preparação física adequada; pelo contrário, fortalece a ideia de que a prevenção é o caminho mais eficaz para garantir a integridade física no exercício de funções de alto risco.

O protótipo desenvolvido neste estudo foi construído com base em evidências científicas e ajustado às particularidades da rotina militar, respeitando princípios como progressividade, especificidade e segurança. Trata-se, portanto, de um modelo viável, de fácil implementação, que poderá ser incorporado às rotinas de treinamento físico da corporação sem comprometer outras atividades operacionais. Além disso, espera-se que sua aplicação contribua para o fortalecimento da cultura institucional de promoção da saúde entre os policiais.

Considerando o papel estratégico das forças de segurança na proteção da sociedade, investir em protocolos preventivos como este representa não apenas um benefício individual ao militar, mas também um ganho coletivo para a corporação e para a população. A criação de rotinas que incentivem a prática orientada da corrida poderá gerar impactos positivos no desempenho, na autoestima, na saúde mental e na prontidão física desses profissionais.

Dessa forma, as evidências levantadas até o momento indicam que o desenvolvimento e a aplicação de um protocolo de corrida exclusivo para a Polícia Militar é uma medida oportuna, segura e alinhada às necessidades contemporâneas da saúde ocupacional. Estudos futuros poderão aprofundar a análise de impacto em maior escala, além de propor adaptações conforme as diferentes realidades dentro da corporação.

Então, esse protótipo, não está longe do que outros Estados já pensam, pois um estudo realizado por Santos (2016) no contexto do Curso de Formação de Soldados (CFSd) da Polícia Militar de Minas Gerais avaliou os efeitos de um programa de treinamento intervalado combinado com circuito físico ao longo de 13 semanas. E, os resultados indicaram que esse tipo de estruturação que intercala sessões de alta intensidade com exercícios em circuito promove ganhos consideráveis no condicionamento físico dos policiais em formação.

Pois, a sistematização dessa metodologia demonstra que protocolos diversificados, que vão além da corrida contínua, podem melhorar a resistência, a força funcional e a capacidade cardiorrespiratória, ao mesmo tempo em que mantêm o engajamento e a motivação dos praticantes.

Além disso, Santos (2016), professor e pesquisador da PMMG, destaca que a pista de circuito permite uma integração eficiente entre componentes aeróbios e neuromusculares, favorecendo uma aptidão mais completa e específica para tarefas policiais

A adoção de treinos intervalados e circuitos, como modelo complementar à corrida tradicional, reforça a importância de protocolos estruturados e diversificados para atender às demandas operacionais: melhora na resistência durante perseguições a pé, ganhos em força para ações táticas e prevenção de lesões por meio de variação de estímulos. Esses achados são

fundamentais para embasar e reforçar o protótipo de protocolo de corrida para policiais, justificando a inclusão de elementos de treino intervalado e circuito no desenho final da intervenção (Santos,2016).

REFERÊNCIAS

- ARAÚJO, J. B. et al. Aptidão física e lesões: 54 semanas de treinamento físico com policiais militares. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 23, n. 2, p. 151–155, 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/xbHM3TmK69xbZ7GzDW4dTpm>. Acesso em: 20 jul. 2025.
- BARDIN, L. *Análise de conteúdo*. São Paulo: Edições 70, 2016.
- CALANSAN, D. A.; BORIN, G.; PEIXOTO, G. T. Lesões musculoesqueléticas em policiais militares. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 19, n. 6, p. 415–418, 2013. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/VpjskZG6cq6mbWs39QfStPK>. Acesso em: 20 jul. 2025.
- CAMARGO, F. F.; LIMA, E. C. de. A importância da alteração dos índices do teste da corrida de 12 minutos da Portaria do Comando-Geral nº 076-2016 PMPR. *RECIMA21*, v. 3, n. 12, p. 1–6, 2022. DOI: <https://doi.org/10.47820/recima21.v3i12.2425>. Acesso em: 20 jul. 2025.
- FREITAS, M. B. de; SEDORKO, C. M. Os benefícios da corrida de rua para a qualidade de vida de seus praticantes. *Revista Biomotriz*, Cruz Alta, v. 15, n. 1, p. 306–316, 2021. DOI: <https://doi.org/10.33053/biomotriz.v15i1.490>. Acesso em: 20 jul. 2025.
- GOMES, B. C.; ALVES, S. F. S. Impactos da corrida na saúde mental: um estudo qualitativo. *Research, Society and Development*, v. 11, n. 15, e25111536776, 2022. DOI: <https://doi.org/10.33448/rsd-v11i15.36776>. Acesso em: 20 jul. 2025.
- NASCIMENTO NETO, L. I. et al. Efeito do esforço físico no desempenho de tiro de policiais militares do Batalhão de Choque. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 23, n. 2, p. 109–113, 2017. DOI: <https://doi.org/10.1590/1517-869220172302159086>. Acesso em: 20 jul. 2025.
- QUEIROLO, D. M. A importância do condicionamento físico para policiais militares no serviço ativo. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, v. 11, n. 3, p. 129–138, 2025. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/18308>. Acesso em: 20 jul. 2025.
- SALGADO, J. V. V.; CHACON-MIKAHIL, M. P. T. Corrida de rua: análise do crescimento do número de provas e de praticantes. *Conexões: Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP*, Campinas, v. 4, n. 1, p. 90–94, 2006. Disponível em:

<https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8637965>. Acesso em: 20 jul. 2025.

SAANTOS, M. O Alferes, Belo Horizonte, 69 (26): 101-120, jul./dez. 2016