

A IMPORTANCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA NO DESENVOLVIMENTO DO TRABALHO DA POLÍCIA MILITAR

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL EDUCATION IN THE DEVELOPMENT OF MILITARY POLICE WORK

OLIVEIRA, Wesley Borges de¹
OLIVEIRA, Guilherme Ponciano Cunha de²

RESUMO

O presente trabalho tem como objetivo apresentar a importância da educação física no desenvolvimento do trabalho da polícia militar, alçando um estudo cronológico da história da educação física, desde o início da civilização romana, onde na formação dos soldados já se utilizava da educação física como forma de preparo dos combatentes. Foi levantado também a história da introdução da educação física na polícia militar do estado de Goiás, desde seu início até nos dias, para então argumentarmos sobre os benefícios da educação física na vida do policial militar, do uso dos exercícios físicos no tratamento e na prevenção de doenças relacionadas ao trabalho estressante desses profissionais.

Palavras-chave: Polícia Militar. Educação Física. Doenças do Trabalho. Exercícios Físicos.

ABSTRACT

The present work aims to present the importance of physical education in the development of the work of the military police, raising a chronological study of the history of physical education, from the beginning of Roman civilization, where in the training of soldiers already used physical education as a form preparation of combatants. The history of the introduction of physical education in the military police of the state of Goiás from the beginning until the present day was also raised, and we then argued about the benefits of physical education in the life of the military police officer, the use of physical exercises in the treatment and prevention related to the stressful work of these professionals.

Keywords: Military Police. Physical Education. Work Diseases. Physical Exercises.

1 Aluno do Curso do Programa de Pós-Graduação e Extensão da Polícia Militar de Goiás – CAPM, wesleyborges21@gmail.com; Mineiros – GO, abril de 2018.

2 Professor Orientador: Especialista, Professor do Programa de Pós-Graduação e Extensão do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás CAPM, guirpm@hotmail.com, Goiânia – GO, abril de 2018.

1 INTRODUÇÃO

Nos dias de hoje é evidente que o sedentarismo é um fator muito preocupante. O Brasil, é um dos países ocidentais mais ocioso na atualidade, e isso influencia muito na saúde do ser humano, que vem ganhando peso e perdendo saúde de modo bastante considerável e preocupante. Esse fato se deve, principalmente pela falta de exercícios físicos regulares, que é essencial para o bom funcionamento e manutenção dos músculos, dos ossos, do coração, que pode ser feito através de corridas, pedaladas e tantas outras formas. Mas a população está cada vez mais usando o carro ou moto como meios de transporte e passando grande parte de seu tempo na frente do computador.

A tecnologia tem sido apontada como a grande vilã para o desenvolvimento do sedentarismo na atualidade. Não é comum vermos crianças brincando de bola nas ruas, correndo, ou praticando qualquer forma saudável de divertimento. Os aplicativos de celular e jogos de computador ganharam o lugar das práticas que desenvolvem o movimento do corpo e promove a saúde e o bem-estar do indivíduo.

Assim, este Trabalho de Conclusão do Curso do Programa de Pós-Graduação e Extensão da Polícia Militar de Goiás trata da Importância da Educação Física no Desenvolvimento do Trabalho da Polícia Militar, mostrando de forma cronológica, a trajetória da educação física em um contexto global, até chegar na época atual, em que a prática da educação física é fundamental para o desempenho do trabalho da Polícia Militar, assim como para a manutenção da saúde física e mental dos militares.

Dentro dessa realidade, o presente instrumento de estudo visa ratificar a importância da educação física no cotidiano do policial militar, que assim, jamais ficará obsoleto no desempenho de suas funções.

Para desenvolver este trabalho contemplando a importância da educação física no desenvolvimento do trabalho da Polícia Militar, foi levantado a história do militarismo no Brasil, desde a época colonial, que surgiu o Regimento de Capitães-Mores, posteriormente, no século subsequente ao descobrimento, surgiu o primeiro esboço de polícia, conhecidos como Capitães do Mato.

Foi observado também a trajetória da Polícia Militar do estado de Goiás, onde desde sua criação, em 1858, pode-se observar a presença da educação física em seu contexto, visto que o porte físico dos aspirantes ao engajamento na corporação era um requisito relevante. Foi relatado também que a educação física ainda faz parte da formação do policial,

e portanto, de forma mais veemente, é uma das bases do preparo técnico-profissional da Polícia Militar.

Foi levantado um estudo acerca das principais doenças que vem fazendo presença na vida dos policiais militares, como também de suas causas e tratamentos.

Todavia, para chegar no tema proposto, foi feita uma abordagem na história da educação física, desde a Grécia antiga, onde se tinha uma visão filosófica da metodologia de treinamento, destacando Atenas como um conceito individualista de educação física, voltada para os jogos e competições, enquanto Esparta usava a educação física para treinar soldados, de forma que o coletivismo era primordial.

Em seguida, mediante apoio de texto literário já do final do século XX, foi discorrido sobre a integração da educação física com a consciência, quando o adolescente sente estranhamento de seu físico devido as alterações em seu corpo, daí a importância da prática da educação física nesse importante momento da vida do indivíduo.

Por fim, foi estudado sobre a legislação da educação física, onde desde meados do século XIX tem registros de tratados oficializando a educação física na grade curricular das instituições de ensino, que no século subsequente, após a segunda guerra mundial, a educação física passou a ter um caráter educativo, com uma tendência pedagógica.

Assim, embasado em livros de autores renomados, em textos e artigos publicados na internet, foi realizado um profundo estudo no tema proposto e elaborado este trabalho científico para conclusão do curso do Programa de Pós-Graduação e Extensão da Polícia Militar de Goiás.

2 REVISÃO DA LITERATURA

2.1 O INÍCIO DA EDUCAÇÃO FÍSICA MILITAR

Todavia, devemos considerar a história da educação física desde a Grécia antiga, onde os filósofos, como Platão, valorizava a educação da alma, sabendo que uma alma virtuosa levaria ao aperfeiçoamento do corpo. Ao tratar a formação corporal, Platão considerava o método mais adequado para o treinamento ginástico, conforme a função social a ser exercida pelo indivíduo. Assim, dizer apenas que todos os gregos praticavam ginástica não é suficiente, diante das diversas modalidades de ginástica já existentes na época. A educação de um guardião, começava com a seleção dos jovens, sempre os melhores nos exercícios ginásticos e no desenvolvimento da matemática, para formar uma milícia dedicada

à proteção do Estado. Para Platão, o guardião era o padrão do homem grego, misto de guerreiro com filósofo e a finalidade da ginástica não era somente alcançar a força de um atleta, mas desenvolver a coragem do guerreiro (SANCHES, p. 210-211).

De acordo com Jussie (2018), a civilização grega foi a que mais contribuiu para a história da educação física. Achados arqueológicos evidenciam a relevância que tiveram a educação física e a prática do desporto na Grécia, uma das maiores civilizações do Mundo Antigo. A educação física fazia parte de um equilíbrio harmônico entre as aptidões físicas e intelectuais. Em Atenas o conceito de educação física era voltado para os jogos, onde os sábios professores de ginástica ensinavam a prática do salto, disco, dardo, acrobacias, danças, etc. Em Atenas a educação era voltada para o individualismo, para a competição. Já em Esparta a mentalidade do povo era fundamentalmente guerreira. A educação física era voltada para a formação de soldados, para o combate. Portanto, desde criança, tanto meninos como meninas recebiam uma dura preparação física, onde se utilizava até atos de crueldades na formação dos guerreiros. Os espartanos eram separados dos pais aos sete anos de idade para pertencerem exclusivamente ao Estado. Existia ainda uma seleção para separar as crianças capacitadas para receberem o treinamento do Estado, as que eram consideradas perfeitas iam para fora da cidade, onde eram treinadas para guerra, já as que nasciam com alguma imperfeição ou deformidade eram descartadas ou até mesmo mortas. Essas avaliações eram conduzidas pelos anciãos de Esparta.

Segundo Rincón (2016), o treinamento dos espartanos também ensinava os jovens guerreiros que já haviam alcançado a idade de doze anos a resistir a dificuldades como frio, fome e dor e muitas vezes eram motivados a se envolverem em brigas com os próprios colegas. Ainda, segundo a autora, uma das etapas mais brutais do treinamento dos jovens guerreiros era o Diamastigosis, um ritual que acontecia todo ano em que os adolescentes eram chicoteados em uma cerimônia com o objetivo de testar a bravura e a resistência dos garotos em relação a dor.

Os jovens espartanos passavam quase toda juventude sendo treinados para se tornarem guerreiros. Entre os 17 e 18 anos eles eram preparados para a vida militar onde aprendiam técnicas de sobrevivência e entre 20 e 29 anos eram submetidos a um rigoroso treinamento já como parte do exército. Aos 30 anos os que conseguissem passar por todo treinamento eram aceitos como cidadãos de Esparta e aí então podiam se casar no intuito de produzirem mais guerreiros. Os homens de Esparta só tinham a opção de se tornar guerreiros, pois eram legalmente impedidos de escolherem qualquer outra ocupação. E permaneciam a serviço da cidade até os 60 anos de idade.

De acordo com SCHILLING (2018), “os espartanos tornaram-se escravos dos seus escravos”, visto que a maioria da população espartana era formada por escravos, que trabalhavam na agricultura e em outros meios de produção e a grande preocupação era que os escravos se rebelassem contra o exército que era minoria, por isso eles tinham que ser soldados 24 horas por dia, durante a vida toda, até a velhice. A cidade de Esparta era governada por uma diarquia, ou seja, tinha dois reis, um monarca, outro um senado formado por 30 senadores que representavam e intermediavam entre o povo espartano e o rei.

Outro exemplo de integração da educação física com a consciência, de acordo com Aranha (1993), é quando o adolescente sofre as alterações decorrentes da idade, período em que ele se sente estranho ao próprio corpo. Nesse importante momento, a educação física se torna um importante elemento de integração do corpo com a consciência, por isso não deve ser vista como elemento de simples condicionamento muscular nem como momentos de descontração, mas deve ser vista pelo adolescente como ato de reconhecimento do seu corpo, respeitando seus limites, provocando o equilíbrio interior da personalidade. “O esporte é a expressão da alegria, do desafio e do compromisso com o outro. É o ser pleno que nos envolve na luta e que realiza na ação”.

2.2 A HISTÓRIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA MILITAR NO BRASIL

A história do militarismo no Brasil, data desde 1570, com a criação do Regimento de Capitães-Mores, com o objetivo de garantir o funcionamento dos órgãos institucionais, em que as ordenanças operavam como força reserva armadas e equipadas por conta própria. Já em 1626 foi organizado e oficializado um esboço de Polícia pelos Capitães-Donatários, com o objetivo de efetuar prisões de fugitivos, que quase sempre eram escravos e com a descoberta do ouro no Brasil, com isso se fez necessário uma estruturação do policiamento para defender os interesses do país. Esses Policiais eram conhecidos como Capitães do Mato (O Anhanguera / Polícia Militar de Goiás, 1999.p. 23).

O militarismo no Brasil viveu por muito tempo sem uma estrutura organizacional eficaz, em que os oficiais tinham pouca formação acadêmica, eram quase sempre ligados à tropa e com pouca ou nenhuma formação superior. Só no início do século XX o exército brasileiro passou por mudanças consideráveis. Os oficiais que antes eram formados basicamente na doutrina rudimentar do quartel, passaram então a receber formação com aspectos profissionais e modernos.

Ainda na primeira metade do século XX houve uma perceptível vinculação da educação física com a defesa nacional, pois a mesma era vista tanto pelo exército, quanto pelos demais setores do estado e da sociedade como uma atividade militar, com a ideologia de que a ginástica pudesse sempre interferir de modo positivo entre o exército e a nação. Desde então, podemos perceber a eficácia da educação física na formação militar brasileira.

A consolidação da educação física no exército brasileiro se deu de forma tão eficaz, que sua influência se estendeu sobre toda a nação através do controle da educação física pelos militares. O exército defendia o ensino da educação física nas escolas, mas esbarrava na questão de formação de profissionais para ensinar aos alunos. Assim, foi proposto a criação de uma escola superior para formação de professores de educação física. Após a Revolução de 1.930, com a força que os militares passaram a ocupar no Estado, a implantação da educação física nas escolas ficou ainda mais favorável.

O ápice do domínio militar sobre a educação física se deu em 1.937, com o Estado Novo, pois a Constituição determinava nos artigos 131 e 132 a obrigatoriedade do ensino da educação física em todos os estabelecimentos de ensino do país, primando pelo método francês de ensino. Em 1.939 foi criada a Escola Nacional de Educação Física, também usando o método francês de ensino.

Cientes de que havia uma hegemonia militar na área da educação física, em que a maioria dos professores eram militares, ou civis formados por militares, e que a ginástica vem sendo aplicada na formação militar desde a época da antiga Roma, daremos um passo na abordagem da importância da educação física no desenvolvimento do trabalho da polícia militar, que usa, às vezes até de forma despercebida, a educação física como base para desenvolver suas atividades no cumprimento de suas funções

A importância da educação física no desenvolvimento do trabalho da Polícia Militar é notada desde a sua concepção. Na história da Criação da PM do Estado de Goiás, instituída em 28 de julho de 1858, podemos observar que uma das qualidades exigidas para o alistamento na corporação era a robustez, que é compreendida como: força, vigor, disposição. Isso porque o trabalho da Polícia Militar exigia na época, basicamente o esforço físico, diante da ausência de equipamentos e táticas como existe hoje (Histórico da Criação e Organização da Polícia Militar de Goiás, 1858, p. 19).

Os primeiros tratados sobre educação física no Brasil marcaram o início do desenvolvimento cultural desse segmento, ocorrido na época do Brasil império, de 1822 a 1889. Já em 1823, segundo Soares (2012), foi elaborado o “Tratado de Educação Física e

Moral dos Meninos”, por Joaquim Antônio Serpa. Seguindo ainda a ideologia grega, tal tratado considerava a educação deveria englobar a cultura do espírito e a saúde do corpo.

A educação física escolar teve início no Brasil de forma oficial com a reforma Couto Ferraz, em 1851. Rui Barbosa lançou a “Reforma do Ensino Primário, Secundário e Superior” no ano de 1882, mostrando a importância da ginástica na educação do brasileiro, seguindo um modelo de países avançados politicamente, defendendo essa teoria onde seria essencial a ginástica nas escolas de ensino tradicional. Já na época do Brasil república, de 1890 a 1946, houve uma sistematização da ginástica na escola brasileira, com métodos vindos das escolas alemã, sueca e francesa, com a perspectiva de prepara os indivíduos fisicamente para a ação militar.

No Brasil, de acordo com Soares (2012), o mais antigo relato sobre a educação física data da época de sua descoberta, em 1500. A narrativa é de Pero Vaz de Caminha, que escreveu em uma das cartas, índios dançando e pulando ao som da música tocado por um português. Todavia, a contribuição dos indígenas foi de pouca relevância para nossa história da educação física, visto que suas atividades eram apenas relacionadas a aspectos da cultura primitiva. Tempos depois, ainda no Brasil colonial, surge nas senzalas a capoeira, praticada pelos escravos.

Segundo Soares (2012), no Brasil contemporâneo, entre os anos de 1846 a 1980, quando os militares tomaram o poder dos brasileiros, após a segunda guerra mundial, ocorreu um grande crescimento no sistema educacional, onde houve um planejamento do governo para serem usados as escolas públicas e particulares como fonte de programa do regime militar. Nesse período havia um grande investimento do governo na educação física, buscando a partir do êxito em competições esportivas construir um sustentáculo ideológico. Uma das importantes medidas do governo foi obrigar as escolas de 3º grau a adotarem a educação física naquela época, através do Decreto Lei nº 705/69, visto que as universidades simbolizavam um importante polo resistente contra o regime militar.

A educação física na atualidade, de acordo com Soares (2012), vem sofrendo uma resistência à concepção biológica e tenta romper com o modelo tradicional visando embutir nele o esporte. Atualmente o modelo desenvolvimentista propõe condições ao aluno para seu desenvolvimento, cabendo aos professores observar o comportamento motor dos alunos, localizando problemas e oferecendo as soluções para que os mesmos sejam superados.

Conforme C. L. Soares (1994), a educação física no Brasil tornou-se um grande instrumento de ação e de intervenção na realidade educacional e social, entre o período de 1850 a 1930. Sob a influência de um modelo higienista a educação física escolar privilegiava

em suas propostas pedagógicas, aquela de base anátomo-fisiológica, vinda do interior do pensamento médico higienista, sendo valorizada pelas elites dirigentes destacando em publicações que tratam de questões de saúde em geral, de moral e de educação. Higiene física e mental passou a ser então sinônimo de lazer, e o ócio passou a ser obrigatório, levando a uma ascensão da educação física no âmbito educacional brasileiro.

De acordo com Oliveira (1985), As escolas e os meios de comunicação quase sempre trabalham para produzir indivíduos que se adaptem ao tempo em que vivem, assim, as pessoas são formadas para exibir um perfil dependente e submisso. A educação física pode participar desse processo, criando ambientes favoráveis para transformar o ser humano em pessoas melhores. A educação física foi implantada por militares em diversos países com único objetivo do treinamento físico-militar, obrigatório à formação da corporação. Tal espírito militar foi migrado para o lado civil, por isso a educação física transmite um aspecto de rigidez disciplinar que não condiz com o ambiente civil.

No Brasil, conforme Castro (1997), no final do século XIX, o exército por muitas vezes precisou completar seu contingente com recrutamento forçado, logo depois esse quadro mudou com a profissionalização e a modernização do exército, eram seguidos modelos de outros países sul-americanos, contando com um oficial encarregado de dirigir as instruções de educação física.

No início de 1929 foi publicado um anteprojeto de lei pelo General Nestor Sezefredo, que tornava a educação física obrigatória em todas as escolas, municipais, estaduais e particulares, para crianças com idade a partir de seis anos e sem distinção de sexo, além de criar o Conselho Superior de Educação Física. Isso culminou para início do uso da educação física como instrumento para a realidade social e educacional do país. Todavia, segundo Castro (1997), os militares sempre vinham defendendo na área da educação física a elaboração de um novo modelo nacional, sendo um modelo genuinamente brasileiros, incluindo esportes de relevância nacional, como a capoeira. As entidades civis também defendiam a criação de um método de ensino brasileiro, com a preocupação de que o modelo militar de educação física, baseado no método francês, disciplinando os corpos das pessoas civis da mesma maneira que o militar exercia sua disciplina sobre a tropa, e que esse não fosse rígido como o método militar de outros países. Sabe-se, segundo o autor, que nunca se chegou à criação desse método genuinamente brasileiro de educação física, essa tentativa surgiu novamente na década de 80, mas não foi efetivada.

De acordo com Chagas e Andrade (2011), depois da segunda guerra mundial, a educação física deixou de ser vista como ginástica somente e passou a ter um caráter

eminentemente educativo. O contexto econômico, social histórico e político do Brasil após a guerra levaram a uma tendência chamada educação física pedagógica, onde o esporte substituiu a ginástica no país.

Conforme Oliveira (2015), a educação física na corporação da Polícia Militar faz parte da grade curricular da formação do policial. Atualmente, após ingressar na corporação, o indivíduo recebe nos cursos de formação, o preparo técnico-profissional para atender de forma satisfatória as demandas de sua área. Cabendo lembrar que a Polícia Militar é regida por leis e regulamentos, que controlam todas as atividades profissionais desenvolvidas diariamente.

2.3 DOENÇAS RELACIONADAS A PROFISSÃO POLICIAL

De acordo com Vaisberg e Mello (2010), o sistema imune pode ser dividido em dois ramos conhecidos como inato e adaptativo, e possui vários componentes celulares e humorais espalhados em diferentes compartimentos corporais. Os principais relatos sobre os efeitos do exercício sobre o sistema imune surgiram a partir do século XX, demonstrando a ocorrência de acentuada leucocitose em corredores de maratona. Segundo os autores, foi entre o período de 1.980 e 1.990 que estudos comprovaram que pessoas sedentárias submetidas a um programa de caminhada apresentavam menor incidência de infecção do trato respiratório em comparação a pessoas sedentárias que não iniciaram nenhuma atividade física. Segundo os autores, a influência do sistema imune na prática de exercícios é uma via bilateral, além das grandes repercussões na resposta imune, elementos do sistema imune influenciam no sistema musculoesquelético.

Outro ponto relevante de que a educação física pode influenciar positivamente no desempenho do serviço da polícia militar é considerado quando se trata da presença de alguma doença. Nas últimas décadas, segundo Vaisberg e Mello, vários estudos têm mostrado que exercícios aeróbicos moderados e intensos agrupados a exercícios de força causam benefícios importantes sobre a saúde cardiovascular, respiratória, muscular e óssea, sendo assim, indicados para a população adulta saudável. Todavia, pode haver a presença de algumas patologias no policial militar, como a diabetes, hipertensão arterial e outras. Assim, as formas de aplicação desses exercícios físicos devem ser consideradas.

Normalmente os portadores de diabetes possuem baixa aptidão cardiorrespiratória, todavia, adultos com diabetes dos tipos 1 e 2 melhoram sua aptidão física quando pratica exercícios físicos de forma moderada e regular. Apesar da maior parte das pesquisas sobre a

aplicação de exercícios físicos na intervenção da diabetes apontarem para os exercícios aeróbicos, os exercícios de força também podem influenciar na condução de glicose pela membrana da célula muscular. O exercício de força pode ser mais recomendado se considerado os pacientes em grupos de sedentarismo ou de sobrepeso.

Para os portadores de hipertensão arterial segundo os autores, é recomendado a prática de exercícios aeróbicos de forma moderada, de preferência todos os dias da semana, por um tempo superior a 30 minutos por dia, complementado pelo treinamento de força. Já em relação ao treino de força, essa modalidade parece não ser tão eficaz para reduzir a pressão arterial.

Outra doença muito recorrente na vida do policial militar é o estresse, visto que essa é uma manifestação presente na maioria das profissões, mas é mais comum no policial militar. O estresse, de acordo com Vaisberg e Mello (2010), é uma resposta padronizada que o organismo emprega quando reconhece uma situação de perigo ou desequilíbrio orgânico. Quando ocorre uma ruptura da homeostase por situações de perigo físico ou psíquico, ocorre o estresse. Assim, o treino com exercícios físicos dirigidos de modo adequado serve como uma adequação que habilita o organismo a suportar melhor o estresse. O exercício físico causa a ativação dos sistemas endócrino, nervoso e da resposta imunoinflamatória, de modo comparável a outras situações estressoras, sendo considerado um estímulo que desencadeia a resposta de estresse.

O uso de técnicas de meditação e relaxamento são procedimentos de reconhecimento psicofisiológico que promovem um reequilíbrio do organismo. De acordo com os autores, é possível aplicar várias técnicas para alcançar um estado de relaxamento, mitigando sintomas e sinais de estresse. Tanto as técnicas de meditação como as de relaxamento são maneiras de acionar o sistema parassimpático, promovendo assim uma resposta de relaxamento. Lembrando que meditar é um ato simples que pode ser alcançado por qualquer pessoa com o objetivo de sustentar ou aprimorar a saúde, como coadjuvante do tratamento de distúrbios de saúde física ou mental.

Talvez o encargo que o policial militar traz em seu legado, de proteger a sociedade, de intervir positivamente garantindo proteção e segurança ao cidadão faz de seu labor uma profissão de alto risco, e isso gera um fator agravante para o desenvolvimento do estresse. Por isso a educação física é de grande valia para o policial militar poder desenvolver seu serviço de forma mais tranquila, mais humanizada, visto que os exercícios físicos corretamente direcionados e aplicados têm a função, além de capacitar fisicamente o militar, trazer vários benefícios, tanto fisicamente, quanto mental.

Segundo MONTEIRO, 2014, os hábitos conturbados da profissão podem desencadear transtornos mentais, como estresse e depressão e os efeitos podem refletir no desempenho profissional e também na vida pessoal do policial. Dados atuais, vem mostrando resultados assustadores. Dentro da polícia militar, o índice de suicídio, de estresse e de consumo de drogas é bem maior do que entre toda a população civil.

As atividades laborais dos policiais militares, conforme COSTA e ESTEVAM (2014), podem muitas vezes acarretar doenças como a depressão, que segundo as autoras, pode ser uma doença silenciosa, que sem nenhum sinal pode alterar muito a qualidade de vida da pessoa e o desempenho de suas funções, onde a precarização das condições de trabalho, a defasagem nos salários, a extensa jornada de trabalho, o peso que o policial carrega de ser o responsável pela segurança da população, unidos a um viver contínuo em zona de risco, criam fortes tensões, podendo atingir dimensões psicológicas, pertinentes a transtorno de humor e desordens mentais.

Outro fator que pode servir de estopim para ativar esse grande mal, que é a depressão, é a sobrecarga de serviços, visto que, segundo as autoras, a função do policial militar não se restringe apenas quando eles estão cumprindo escala de trabalho, pois ele permanece sempre em alerta, mesmo nos seus momentos de folga. Assim, o esfalfamento físico e mental, e por vezes, a falta de estabilidade emocional, conduzem esse profissional a assumir atitudes inconsequentes no trajeto de sua vida, tanto profissional, quanto particular. No estado de depressão, o indivíduo pode apresentar sintomas, que podem variar de pessoa para pessoa, tais como: Sensação de vazio, ansiedade, falta de esperança, tristeza persistente, sentimento de culpa, pessimismo, diminuição da energia, perda de apetite e perda de peso, excesso de apetite e ganho de peso, insônia, sensação de desânimo, inquietação, falta de concentração, irritabilidade, e até mesmo a constante ideia de morte e tentativas de suicídio.

A falta de tratamento adequado, muitas vezes, por não ser identificada a tempo, pode levar a depressão à casos crônicos, sem reversão. Outros, podem ser episódicos ou recursivos. Mas muitos casos podem levar a consequências extremas, como atentados a vida de outras pessoas e os casos mais recorrentes são os de suicídio. Assim, considerando a carreira do policial militar como uma profissão de alto risco de contrair a depressão, nos últimos anos esses profissionais vêm ganhando a atenção de vários pesquisadores, em especial da área da psicologia. A educação física também vem dando grande aporte a essa doença.

De acordo com Vaisberg e Mello, 2010, a prática de exercícios sempre foi indicada de forma intuitiva, ou baseada em senso comum como benefício à saúde e bem-estar do indivíduo. Todavia, nos últimos anos tem aumentado o número de pesquisas nessa área. E

os resultados obtidos tem trazido bastante considerações positivas sobre o uso de exercícios físicos como forma de tratamento para prevenir e amenizar os sintomas da depressão.

Conforme os autores, a depressão está sendo um dos maiores problemas de saúde pública mundial devido a sua alta morbimortalidade. Considerando que o tratamento com antidepressivos que estão disponíveis no mercado não trazem uma resposta totalmente satisfatória para os sintomas da depressão, a busca da total remissão começou a ser aplicada com o tratamento farmacológico associados a outros métodos de tratamento, como a psicoterapia e a prática de exercícios físicos regulares.

Os exercícios físicos, em especial os aeróbicos, segundo Vaisberg e Mello, 2010, se aplicados de forma regular, diminuem os sintomas da depressão, melhoram o humor, alivia o estresse, influenciando de forma positiva na vida do cidadão. O uso do exercício físico como alternativa não-farmacológica, é sem dúvida, segundo os autores, um importante coadjuvante na terapia dos transtornos mentais por promover alívio nos sintomas depressivos.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

É notório que a educação física está presente na formação das forças de defesa desde a idade antiga, onde os soldados eram submetidos a grandes esforços físicos durante sua preparação para servir ao seu Estado até o final de sua carreira militar, que só se encerrava na velhice. Essa relação de educação física e preparação de soldados se estendeu por toda a história das civilizações até os dias atuais.

Mesmo depois de passar por várias mudanças, durante vários períodos da história, a educação física manteve seu propósito inicial por vários séculos, de educar e condicionar os militares para servir à sua nação. Todavia, no século passado a educação física passou a ser encarada de forma mais proeminente, com formação de profissionais para aplicar essa “arte” não só no âmbito militar, mas também estender para toda a população através das escolas e universidades. Assim não só os militares, mas também a população civil passou a submeter-se a educação física como forma de disciplina educacional.

A pesquisa realizada neste trabalho demonstra que a educação física passou a ser encarada não só como matéria disciplinar, mas também como forma de ajudar a população a se manter mais saudável, diante do grande mal que vem acometendo grande parte da população mundial, que é a obesidade, e com isso várias doenças oportunistas apareceram em consequência ao ganho de peso, como hipertensão arterial, diabetes, colesterol e muitas

outras. Foi então que grande parte da população passou a praticar exercícios físicos de modo regular, como caminhada, natação, musculação e exercícios aeróbicos.

Dentro das leituras realizadas foi possível identificar a importância dos exercícios físicos para formação de contingentes, a educação física vem desempenhando um papel clínico no tratamento das várias doenças que vem acometendo os policiais. A profissão do policial militar, mas que qualquer outra profissão, sofre os efeitos da grande carga de responsabilidade que lhe é imposta. Assim, além das doenças já conhecidas pela população de modo geral, nos policiais militares é muito recorrente outros tipos de males como o estresse e a depressão.

Não é raro depararmos com casos de surtos psicóticos e até mesmo, em casos graves de depressão, com o suicídio de policiais militares. Isso já foi constatado por vários estudiosos que é causado pela vida complexa que um policial militar assume quando engaja na profissão. Isso porque o PM é policial 24 horas por dia, pois onde quer que esteja leva sempre a responsabilidade de zelar pela vida de toda a população.

É então que podemos afirmar que a educação física é de suma importância no desenvolvimento do trabalho da Polícia Militar. Pois sabendo que exercícios físicos bem aplicados e corretamente direcionados podem ser usados como tratamento e ou como coadjuvantes no tratamento de várias doenças. Assim, a prática de exercícios aeróbicos combinados com outros como a musculação podem aliviar e até mesmo prevenir sintomas de doenças como o estresse e a depressão que tanto acercam os policiais militares.

Mas a dimensão da aplicação da educação física pode ir bem mais além do que os fins terapêuticos. A proposta deste trabalho é levar a Polícia Militar para fora dos quartéis, para bem mais além dos muros que separam a sociedade civil dos militares. E não são muros de concreto que separam os policiais militares da sociedade, são os conceitos formados ao longo dos tempos que fazem essa separação. Nesse sentido, o desenvolvimento de projetos sociais pede aproximar a entidade militar com a sociedade, através das mais variadas formas de se aplicar a educação física, como aplicação de exercícios em academias públicas, jogos de futebol, passeios ciclístico, natação e muitas outras formas de interação que podem ser aplicadas.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente trabalho permitiu um estudo cronológico sobre a trajetória da educação física em um âmbito geral, desde a idade média, até nosso século atual, da sua relevância na formação dos soldados, das dificuldades enfrentadas no Brasil por falta de profissionais formados para ensinar a educação física nas escolas e da importância que ela tem vida profissional dos policiais.

Da mesma forma, foi levantada a história da Polícia Militar do estado de Goiás, desde seus primeiros registros, no período colonial, até os dias atuais. Assim como os problemas decorrentes do labor dos policiais no desempenho de suas funções, que sofrem o peso da responsabilidade de serem responsáveis pela segurança pública, além de cumprirem jornada de trabalho excessiva e serem muitas vezes mal recompensados, levando a procurarem um segundo trabalho para incrementar seus rendimentos.

Assim reconhecemos que desde os povos romanos a educação física está presente no âmbito militar na formação de contingentes e na construção sócio educacional dos militares. Mas atualmente, a educação física vem desempenhando funções bem mais relevantes do que a formação militar, vem sendo largamente estudada e aplicada como fonte de tratamento e prevenção de doenças, além de ajudar na socialização entre militares e a população civil.

De acordo com os estudos levantados na elaboração deste trabalho, podemos constatar que a função da Polícia Militar pode acarretar vários tipos de doenças em decorrência da magnitude dos esforços no cumprimento de suas funções, como hipertensão arterial, estresse e depressão, que são muito recorrentes nos dias atuais. Mas além dessas doenças, existem outros tipos de traumas que também afligem a vida do policial militar, como as sequelas deixadas por acidentes ocorridos durante o trabalho ou por decorrência de ferimentos por armas. Assim ficou claro que a prática da educação física é primordial na vida desses profissionais, tanto como terapia reconstrutiva, como tratamento ou auxílio no tratamento de sintomas psicológicos, na preparação física do policial e também no desenvolvimento social, que pode abranger até mesmo a sociedade de modo geral em programas específicos para o desenvolvimento social entre a corporação e a população civil.

Desta forma, esperamos que este trabalho possa colaborar para um bom desempenho dos serviços da Polícia Militar, assim como possa trazer maiores esclarecimentos para todos, de modo que a educação física seja aplicada tanto como forma de tratamento,

como na prevenção de doenças e também no desenvolvimento sócio educacional dos policiais militares.

REFERÊNCIAS

ARANHA, Maria Lúcia de Arruda. **FILOSOFANDO**. Editora Moderna Ltda. 2ª edição, São Paulo - SP, Brasil 1993.

CASTRO, Celso. In corpore sano - **Os Militares e a Introdução da Educação Física no Brasil**.

CHAGAS, Camila dos Santos, GARCIA, Jeferson Diogo de Andrade. **Educação Física no Brasil: apontamentos sobre as tendências constituídas até a década de 80**. 2011. <http://www.efdeportes.com/efd154/educacao-fisica-no-brasil-tendencias-constituídas.htm>. Acesso: 27 de jan. 2018.

JUSSIÊ, Flávio. **História da Educação Física na Grécia - 7º Ano**. 2018. Disponível em: <http://professorflaviojussie.blogspot.com.br/2014/02/historia-da-educacao-fisica-na-grecia.html>. Acesso; 25 de jan. 2018.

MONTEIRO, Janaina. **Policia é a Profissão Mais Estressante do Mundo**, 2014. Disponível em: <http://www.tribunapr.com.br/painel-do-crime/policia-e-a-profissao-maisstressante-do-mundo/>. Acesso: 02/05/2018.

RINCÓN, Maria Luciana. **Como os Espartanos Eram Treinados Para se Transformar em Guerreiros?** 2016. Disponível em: <https://www.megacurioso.com.br/historia-e-geografia/100583-como-os-espartanos-eram-treinados-para-se-transformar-em-guerreiros.htm>. Acesso: 25 de jan. 2018.

SANCHES, Alcir Braga, coordenador. **Educação física a distância: módulo 2** – Brasília: Universidade de Brasília, Faculdade de Educação Física, 2008.

SCHILLING, Voltaire. **Grécia: Esparta e Atenas como modelos de educação**. 2018. Disponível em: <https://www.terra.com.br/noticias/educacao/historia/grecia-esparta-e-atenas-como-modelos-de-educacao,b1080231a76da310VgnCLD200000bbceeb0aRCRD.html>. Acesso: 25 de jan. 2018.

SOARES, Everton Rocha. **Educação Física no Brasil: da origem até os dias atuais**. 2012. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd169/educacao-fisica-no-brasil-da-origem.htm>. Acesso: 25 de jan. 2018.

SOARES, Carmem Lúcia. **Educação Física: Raízes Europeias e Brasil**. Editora autores Associados. Campinas – SP, 1994.

O Anhanguera / Polícia Militar de Goiás. Diretoria de Ensino, Instrução e Pesquisa Ano I. nº 1 (Jan. 1999Goiânia, 1999.

OLIVEIRA, Vitor Marinho. **O Que é Educação Física**. Editora Brasiliense S.A. São Paulo – SP, 1985.

OLIVEIRA, Oziel Inácio. **Manual de Educação Física da PMPI** (2015).

VAISBERG, Mauro e MELLO, Marco Túlio de. **Exercícios na Saúde e na Doença**. Barueri, SP: Manole, 2010.