

UMA BREVE REVISÃO LITERÁRIA SOBRE A QUALIDADE DE VIDA DOS POLICIAIS MILITARES.

A BRIEF LITERARY ON THE QUALITY OF LIFE OF MILITARY POLICIES.

NEIVA, Dalvaney Firmino¹

SILVA, Davi Rodrigues²

RESUMO

Este artigo apresenta os resultados de uma revisão de literatura, onde foram selecionados artigos científicos que versam sobre o trabalho dos policiais militares, tendo como objetivo analisar a qualidade de vida dos policiais militares da ativa, com base metodológica a revisão literária. Onde foram analisados quatro trabalhos científicos que são eles, "Estresse e Qualidade de Vida no Trabalho na Polícia Militar do Estado de Minas Gerais (A)" (2000, p.1), "Aspectos relacionados à qualidade de vida e atividade física de policiais militares de Santa Catarina – Brasil (B)" (2012, p.82), "Estresse: diagnóstico dos policiais militares em uma cidade brasileira (C)" (2007, p.1), "A educação física na polícia militar do estado de Goiás (D)" (2013, p.1), cada artigo foi analisado mostrando um caminho para manter uma melhor qualidade de vida dos policiais, podendo despertar um olhar crítico dos policiais da ativa do Estado de Goiás, sobre a questão da qualidade de vida. Os policiais militares estão satisfeitos com o desempenho das atividades, mas insatisfeito com a organização da instituição, gerando uma má qualidade de vida. Ao compara-se os trabalhos analisados pode perceber se que a qualidade de vida dos policiais militares deixa a desejar de acordo com os fatores de estrutura organizacional. Desse modo os policiais militares compõem uma das classes, de trabalhadores a exposição ao adoecimento físico e mental, onde através de uma boa alimentação e exercícios físicos semanalmente, pode sim adquirir uma boa qualidade de vida.

Palavra chave: Policia Militar. Qualidade de Vida. Exercício físico

ABSTRACT

This article presents the results of a literature review, where scientific articles dealing with the work of military police officers were selected, aiming to analyze the quality of life of active military police officers, based on methodological and literary revision. Where were analyzed four scientific works that are, "Stress and Quality of Life at Work in the Military Police of the State of Minas Gerais (A)" (2000, p.1), "Aspects related to the quality of life and physical activity of police officers (2007, p. 1), "Physical Education in the Military Police of the State of Santa Catarina - Brazil (B)"

¹ Aluno Soldado Dalvaney Firmino Neiva do Curso de Formação de Praças, Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás - CAPM, Graduado em Educação Física pela Faculdade Araguaia – GO, Dalvaney@pm.go.gov.br; Guapó – Go, Março de 2018.

² Professor Orientador Dr. Davi Rodrigues da Silva do Programa de Pós-Graduação e Extensão do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás - CAPM. Graduado em Engenharia Química (UNB), Pós graduado em Química geral (UFLA), Mestre em Biologia Molecular(UNB), Perito criminal no Estado de Goiás e Doutorando em Físico-Química(UNB), davirodrigues380@gmail.com, Guapó – Go, março de 2018.

(2012, p.82), "Stress: Diagnosis of Military Police in a Brazilian City of Goiás (D)" (2013, p. 1), each article was analyzed showing a way to maintain a better quality of life of the police officers, and may arouse a critical view of the active police officers of the State of Goiás on the issue of quality of life. Military police are satisfied with the performance of activities, but dissatisfied with the organization of the institution, generating a poor quality of life. When comparing the analyzed work, we perceive that the quality of life of the military police leaves the desire according to the factors of organizational structure. Thus the military police comprise one of the classes, of workers exposure to physical and mental illness, where through a good nutrition and exercise weekly, you can get a good quality of life.

Keyword : Military Police. Quality of Life. Physical Exercise

1 INTRODUÇÃO

Atualmente trabalhar na policia militar, requer uma pressão muito grande tanto psicológica como física, por ser na maioria das vezes uma atividade predominantemente exercida em auto risco, ou de grande pressão, podendo gerar alguns transtornos emocionais e psicológicos. Trabalhar na Policia Militar, como na maioria das funções similares, pode ter efeito na qualidade de vida dos trabalhadores da área.

Na atualidade a expressão qualidade de vida esta relacionada às fatores como bem estar físico, mental, psicológico e emocional, envolvendo também os relacionamentos sociais e familiares.

O trabalho científico proposto pretende analisar alguns artigos científicos que versam sobre o tema e sua interface com o trabalho dos policiais militares. Tendo como opção metodológica a revisão literária, e como objeto de estudo a qualidade de vida dos policiais militares, entendendo esse indivíduo como profissional que atua diretamente com a sociedade.

O tema aqui abordado pretende enriquecer o meio acadêmico, mostrando as interface do trabalho policial e a interferência da profissão na qualidade de vida. Acreditamos que o impacto do trabalho na qualidade de vida da corporação não é diferente das demais profissões e seus reflexos na saúde das pessoas, pois tem sido foco de diversos autores.

Atualmente segundo Oliveira *et al* (2010), o trabalho policial militar e de suma importância para a sociedade, um instrumento do estado na preservação da ordem pública, pois a sociedade necessita dos policiais militares tendo que vista que contribuem para a manutenção da ordem e bem estar da sociedade, justificando a

importância de abordar cientificamente o tema proposto. Necessita-se ficar atentos a qualidade de vida desses trabalhadores, através dos dados que serão explicitados e analisados no trabalho, surgindo então a problemática: como está a qualidade de vida dos policiais militares da ativa nos dias atuais? Será que esses trabalhadores tem uma boa qualidade de vida?

Para desenvolver o tema apresentou-se como objetivo geral: analisar a qualidade de vida dos policiais militares da ativa, tendo como base metodológica a revisão literária.

Entende-se que os objetivos específicos têm como função, apresentar o caminho percorrido dando uma melhor clareza sobre o tema elencado, além de discutir o tema partindo das referencias escolhidas para traçar principalmente os conceitos sobre a qualidade de vida dos policiais militares: Apresentar dados sobre qualidade de vida dos policiais militares, discutir os resultados já encontrados e compará-los, sendo concordantes ou divergentes.

As atribuições da policia militar são conceituadas no artigo 144, parágrafo 5º e 6º da Constituição Federativa do Brasil de 1988, tal artigo trata sobre a função da policia militar que tem como atribuições a preservação da ordem pública. O processo de trabalho dos policiais militares situa no campo do serviço público. A grande especificidade consiste no fato de atuarem contra a criminalidade, onde os policiais vivem com acontecimento de violência cotidianamente.

Nesta situação, para trabalhar na Policia Militar o policial militar necessita completar uma série de requisitos de saúde para o desempenho da função, o que, na prática, serve como desafio diário ao profissional e pode ser gerador de adoecimento, tanto físico quanto de natureza psíquica.

O policial militar deve saber cumprir ordens, ser disciplinado, ter resistência física e equilíbrio emocional. Deve saber diferenciar o certo do errado, em frações de segundos, ou seja, um raciocínio eficaz. Sendo assim é de suma importância saber como lidar com fatores que geram o adoecimento na profissão.

O trabalho da polícia militar parece ser muito estressante gerando uma carga de pressão muito grande, o que os policiais enfrentam nos dias atuais, proporciona ao organismo uma adaptação ou uma situação estressante, onde dificulta para os policiais ter uma boa qualidade de vida. O determinado texto irá contribuir para a população com os resultados esperados, mostrando um caminho para manter uma melhor qualidade de vida dos policiais, podendo despertar um

olhar crítico dos policiais da ativa do Estado de Goiás, sobre a questão da qualidade de vida.

2 REVISÃO DA LITERATURA

Segundo Sirgy (2001), a manifestação do pensamento qualidade de vida surgiu em 1920 com discussões acerca do Estado, economia e bem-estar material de indivíduos de classes social baixa. Tais condições envolvem o bem-estar físico, mental, psicológico e emocional, os relacionamentos sociais, como família e amigos, e também a saúde, a educação e o trabalho. De acordo com Meeberg (1993), o conceito de qualidade de vida teve maior repercussão, após a Segunda Guerra mundial, e tentava analisar o modo de vida dos indivíduos em vários aspectos inclusive o financeiro. Com o passar dos anos o termo qualidade tem sido comparado à saúde humana, sendo um excelente conteúdo para o estudo da saúde pública.

Barbosa *et al* (2013) relata que Policiais Militares (PM) compõem uma das categorias de trabalhadores que mais ficam exposta ao adoecimento físico e mental. No caso próprio de policiais militares, ele é um trabalhador em turno, onde trabalhar de acordo com sua escala, sendo 24 horas de trabalho e 72 horas de folga, ou 12 horas de trabalho e 36 horas de folgas. Assim gera situações responsáveis pela redução da qualidade de vida e vulnerabilidade às doenças cardiovasculares, isso vem sendo apontado com grande superioridade, comparados às outras categorias de trabalhos.

Contudo Barbosa *et al* (2013) aponta que o trabalho realizado pelos policiais militares é de grande peso, físico e psíquico sendo um serviço estressante, onde tem um modelo de hierarquia muito grande, sendo que o PM tem que ter disciplina militar, contudo tem as peculiaridades contribuintes para o risco de tal profissão, gerando para determinada categoria de trabalhadores um risco inerente as mais variedades problemas de saúde.

De acordo com Costa *et al* (2007 *apud* Oliveira 2009), considera-se que o trabalho da Polícia militar é de alto risco e perigo para tal trabalhador, pois esses trabalhadores lidam diariamente com a violência e brutalidade. O trabalho profissional da Polícia Militar tem um alto teor de estresse, sendo que os policiais trabalham com forte pressão e tensão, envolvendo situações de risco para a vida.

No artigo produzido por Portela (2007), sobre o nível de estresse dos policiais militares sedentários e praticantes de exercícios físicos, pode concluir que:

Ao verificar quais são as principais causas do estresse relatado pelos policiais militares, observou-se a questão da defasagem e arrocho salarial, seguido por muita pressão no trabalho, excesso de trabalho e responsabilidades. Como reações psicossomáticas experimentadas pela ação do estresse, relatam a insônia, o conformismo e apatia, a agressividade e o mau humor, dor de cabeça, falhas de memória e queda no rendimento do trabalho. Comparando o nível de estresse dos policiais militares sedentários com o nível de estresse dos policiais militares ativos/praticantes de atividade física, apesar dos dois grupos estarem sendo classificados como elevado nível de estresse pela pontuação alcançada, pode-se dizer que os ativos se percebem menos estressados podendo indicar o efeito positivo da atividade física no controle do estresse (PORTELA, 2007, p.7).

Como pode observar parece que o trabalho policial militar é seguido de pressão e excesso de trabalho, por lidar com vários fatores de violência, gerando assim um estresse, que como consequências podem aparecer diversas reações, como, queda do rendimento de trabalho, agressividade e mau humor.

As atribuições das polícias militares, como já destacado anteriormente, são de muita responsabilidade. Segundo Barcellos (1999, *apud* Oliveira 2009), a principal função da polícia ostensiva, por exemplo, é o combate à criminalidade. Então, pode-se dizer que os policiais lidam diretamente com a violência e, portanto, exercem uma atividade que envolve riscos à vida e à saúde, desencadeando, muitas vezes, um desgaste físico e psicológico, o que acaba por gerar estresse.

No ambiente organizacional, são denominadas pressões no trabalho os eventos, situações ou contingências às quais o indivíduo está submetido e que possibilitam que este desenvolva algum nível de estresse. É importante que haja a identificação das fontes causadoras de pressão no trabalho para que estas sejam sanadas, ou, se possível, erradicadas do ambiente de trabalho. Segundo Couto (1987), outro aspecto importante na análise do estresse ocupacional são as tensões no trabalho. É chamado de tensão, um estado no qual o indivíduo é desviado do seu nível natural de relaxamento. Cada indivíduo apresenta o seu limiar de tolerâncias às pressões, sua vulnerabilidade singular, sendo que o que estressa uma pessoa pode não estressar outra, dependendo da estrutura psicofísica de cada um. Duas características que influem na vulnerabilidade individual em relação ao estresse são o *Locus* de Controle e o tipo de comportamento (MORAES *et al*, 2000, p.4).

De acordo com Moraes *et al* (2000), o que pode variar como condições essenciais para se desenvolver fontes de pressão, são as horas de serviços cumprida, muitas vezes perdendo noite de sono, o equilíbrio entre vida pessoal e profissional que entra em choque, a responsabilidade individual de esta designado a proteger a vida de outro ser humano, clima organizacional, as condições de

trabalhos, tendo que ficar horas dirigindo e patrulhando, ficando alerta até 24 horas por dia.

Sendo assim o serviço do PM constitui importante instrumento do Estado na preservação da Ordem Pública. É uma profissão que trata com fatores de risco e requer capacidades físicas e psicológicas para a realização da sua função. É segundo Oliveira *et al* (2010), a prática de exercício físico é muito relevante para a melhora da saúde física e mental, sendo um meio barato, onde qualquer pessoa pode vir a adotar como objetivo de vida saudável, basta ser apresentado, por um profissional formado e competente, a sociedade. Podemos afirmar que as pessoas (homens, mulheres, crianças etc.) que estão envolvidos em exercícios físicos regulares e devidamente orientados, criando melhores condições a sua saúde tanto mental quanto física. Assim a prática regular de exercício físico melhora o humor e o ânimo para o desenvolvimento de suas atividades de vida diária, o pensamento se torna mais lógico, crítico e criativo, e há mais agilidade nas respostas a estímulos internos e externos. Tudo isso influencia para melhorar a qualidade de vida e as crises e problemas do dia a dia, o autor afirma que.

O desenvolvimento de algum tipo de atividade física tem possibilidades reais de otimizar o bem-estar, favorecendo uma aproximação com a saúde mental. Denotam-se, alguns benefícios da atividade física: 1) está relacionado positivamente com o bem-estar físico, emocional e psíquico em todas as idades e ambos os sexos; 2) reduz respostas emocionais frente ao estresse, estado de ansiedade e abuso de substâncias; 3) reduz níveis leves e moderados de depressão e ansiedade; 4) a prática regular se relaciona com a redução de alguns comportamentos neuróticos; 5) a criatividade e memória são ampliadas; e 6) aumento da capacidade de concentração. Pelo o exposto, sugere-se que há relação direta entre atividade física e saúde mental (OLIVEIRA *et al*, 2010, p.130).

Segundo Dantas *et al* (2010), em seu trabalho ele aborda que o estresse apesar de ser muitas das vezes tratável, é necessário programar tratamentos preventivos, ações que evite que tal doença seja adquirida, pois é de suma importância que diminua o estresse dos policiais, devido os mesmos estão em contato com a população, 24 horas por dia. Tem varias formas de diminuir o estresse, variando de pessoa para pessoa, mas o básico é manter uma alimentação equilibrada, repondo os nutrientes que são gastos nos momentos de alto nível de estresse, exercícios físicos e de respiração, técnicas de relaxamentos, como musicas suaves, leitura, filmes e uma boa noite de sono entre outras. O acompanhamento psicológico individual e uma técnica para manter uma estabilidade emocional dentro do padrão, todos esses conceitos preventivos e de suma importância para gerar uma melhor qualidade de vida para os policiais militares.

Sendo assim os policiais militares constituem uma das categorias de trabalhadores mais exposta ao adoecimento físico e mental. Um dos meios para melhor esses fatores de risco é o exercício físico, que tem como benefícios o reforço da musculatura, o aperfeiçoamento das habilidades atléticas, a perda de peso e melhora da saúde mental e ajudam a prevenir a depressão.

Se os policiais não dispuserem de estratégias de enfrentamento para lidar com os estressores, o quadro de estresse pode avançar e chegar à fase de exaustão, na qual ocorre um desequilíbrio interior muito grande e começa a surgir doenças graves como pressão alta, úlcera, diabetes, ansiedade, depressão e até mesmo a incapacidade para trabalhar. Com base na literatura, entre as intervenções que podem ser eficazes para o manejo do estresse estão o desenvolvimento de um programa de diagnóstico, orientação e controle do estresse; a identificação dos estressores externos e internos, presentes no cotidiano dos policiais; a implementação de um programa de atividades físicas, que incluiria uma alimentação adequada, exercícios físicos regulares, técnicas de relaxamento, sono apropriado às necessidades individuais, repouso e lazer. Em resumo, um conjunto de intervenções que abranja o social, o afetivo e a saúde física dos profissionais (COSTA *et al.*, 2007, OLIVEIRA *apud* 2009).

São várias as implementações que o Estado e a população dessa determinada classe de trabalhadores pode incluir no seu cotidiano, como citado no parágrafo acima: a implementação de um programa de atividades físicas, que incluiria uma alimentação adequada, exercícios físicos regulares, técnicas de relaxamento, sono apropriado às necessidades individuais, repouso e lazer.

Os profissionais passaram a compor o que Guedes e Guedes (1995), identificaram como círculo vicioso: diminuição dos padrões de atividade física habitual, menores níveis de aptidão física, redução da capacidade de utilização da gordura como fonte de energia, maiores quantidades de adiposidade corporal - realização de menos trabalho físico nas atividades cotidianas, resultando, por fim, na diminuição dos padrões de atividade física habitual. Este ciclo resulta processo patológico de evolução silenciosa típico de nova denominação da espécie humana: o *homo sedentarius*. (MONTEIRO *et al.*, 1998, p.96).

De acordo com a pesquisa realizada por Barbosa *et al.* (2013), tem-se um índice elevado de policiais militares na faixa de sobrepeso, onde a mesma pesquisa demonstrou uma forte semelhança aos dados encontrados em estudos nacionais realizados com policiais dos estados de São Paulo e do Rio de Janeiro, e empiricamente pode-se perceber esse fato também em Goiás. Sendo assim a pesquisa analisada supõe que é possível que a alta taxa de sobrepeso observada na população dos policiais militares estudado esteja relacionada com a pouca prática de atividade física.

Barbosa *et al.* (2013), concluem em seu trabalho que é preciso criar estratégias para incentivar a prática regular de exercícios físicos para os policiais militares, além de promover e estimular hábitos para uma vida saudável. O mesmo

recomenda a ações que alivie o estresse, programas para melhor atender essa determinada classe de servidores, com intuito de tal servidor ter uma boa qualidade de vida.

Muitas vezes surge a pergunta, mas afinal o que é ter qualidade de vida? A resposta a esta questão é muito importante para dar andamento ao trabalho científico. Para OMS, a qualidade de vida é “percepção que o indivíduo tem sobre a sua posição na vida, dentro do contexto dos sistemas de cultura e valores nos quais está inserido e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”.

Sendo assim como melhorar a qualidade de vida dos policiais militares? Por meio da revisão de literatura nos deparamos com possíveis respostas acerca da questão levantada. Temos que cada vez, mas valorizar a qualidade de vida, ela está ligada ao meio de trabalho, valorização do tempo livre e ao seu bem estar social e moral.

O determinado trabalho científico trás em sua metodologia uma revisão de literatura, que tem como objetivo trazer sustentação teórica ao trabalho em questão, sendo citados trabalhos clássicos sobre o assunto e como se encontra a atual discussão sobre o tema da pesquisa. Trazendo evidenciar autores que já pesquisaram sobre o assunto e o que foi publicado, definindo os assuntos já abordados e os quais ainda precisam ser pesquisados.

Todos esses artigos têm em comum a profissão, e o desenvolvimento da atividade militar, onde o indivíduo que atua nessa área está sujeito a diversos tipos de doenças entre elas o estresse e a má qualidade de vida, pela questão do trabalho policial militar ser seguido de pressão e excesso de trabalho, por lidar com vários fatores de violência. O determinado artigo terá de benefício para a Polícia Militar do estado de Goiás, os meios para evitar determinada perda de qualidade de vida, através dos artigos analisados de outros estados, que tem características semelhantes com o estado de Goiás, quando trata-se da Polícia Militar.

Como melhorar a qualidade de vida dos policiais militares? Buscamos a resposta dessa pergunta através dos resultados, realizadas nos trabalhos semelhante a determinado artigo.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os trabalhos avaliados para desenvolver tal artigo foram o “Estresse e Qualidade de Vida no Trabalho na Polícia Militar do Estado de Minas Gerais (A)” (2000, p.1), “Aspetos relacionados à qualidade de vida e atividade física de policiais militares de Santa Catarina – Brasil (B)” (2012, p.82), “Estresse: diagnóstico dos policiais militares em uma cidade brasileira (C)” (2007, p.1), “A educação física na polícia militar do estado de Goiás (D)” (2013, p.1), com base nesses artigos científicos será desenvolvido um trabalho científico voltado para a qualidade de vida dos policiais militares.

O artigo A apresenta os frutos de uma pesquisa concretizada junto a PMMG, cujo objetivo principal foi analisar a QVT e Estresse Ocupacional, já o artigo B, proporciona um estudo que tem como objetivo averiguar a relação entre qualidade de vida, saúde, atividade física, ocupação, composição corporal e características sócio demográficas de Policiais Militares do Estado de Santa Catarina, Brasil. Que teve a participação de 302 Policiais Militares da região metropolitana da Capital do Estado de Santa Catarina, Brasil, selecionados aleatoriamente por meio de sorteio simples e que atenderam aos critérios de elegibilidade. Já no artigo C, tem como objetivo Diagnosticar a ocorrência e a fase de estresse em policiais militares da Cidade de Natal, Brasil e no artigo D, o estudo objetiva apresentar a real situação da prática da educação física, onde foi realizado um estudo teórico/prático de todas as variáveis que podem contribuir para uma melhoria na qualidade de vida do policial militar.

No artigo “A”, o levantamento define-se como um estudo confirmatório, de caráter analítico-descritivo, que teve como Finalidade geral a identificação das ligações quantitativas por parte dos fatores estudados, sendo capaz de também ser considerada um estudo de caso. A população estudada foi retardada de 7.607 indivíduos, da qual foi extraída uma amostra de 1.152 militares, estratificada de acordo com a hierarquia em três grandes grupos: Oficiais superiores/intermediários - Coronel, Tenente-Coronel, Major e Capitão; Oficiais subalternos - Tenente, Sargento e Subtenente; Praças - Cabos e Soldados que atuam na cidade de Belo Horizonte. Os objetivos do trabalho foram: (1) constatar os fatores de Qualidade de Vida no Trabalho e o estresse ocupacional dos membros da PM de Belo Horizonte; (2) identificar a Qualidade de Vida no Trabalho desse grupo e realizar analogias, entre os resultados; (3) verificar os aspectos pessoais (tipo de personalidade) que

explicam as condições de estresse; (4) averiguar quais são os aspectos de pressão no trabalho que mais refletem o grupo em referência as estratégias de enfrentamento ao estresse; (5) obter dos resultados obtidos recomendações que possam financiar a definição de políticas de Recursos Humanos que privilegiem, na instituição analisada a maior satisfação dos envolvidos, mostrando como resultados uma melhor qualidade dos serviços concedidos à comunidade.

Ao analisar esse determinado artigo científico ficou constatado que o mesmo mostrou um alto, índice de satisfação dos policiais militares, de muitos dos graus hierárquicos, com o trabalho em si, o que se processa da presença de atividades engrandecidas em vários padrões estudados. Em compensação pode se observa um importante nível de insatisfação com fatores da cultura e estrutura organizacional, os quais constituíram as essenciais origens de pressão presentes sobre os militares. Contribuem ainda para este estado a insatisfação com a poder econômico verificada em muitos das classes.

No trabalho científico “B”, podemos perceber que os Policiais Militares investigados possuem os maiores escores no domínio social e os demasiadamente pequenos no domínio ambiental de qualidade de vida, apresentam condições de atividade física superior do indicado são casados, são escolarizados e estão dentro dos números de peso indicados. Podemos concluir ainda, que existem associações da qualidade de vida com as atividades físicas de lazer.

Durante a análise dos resultados do artigo “C” podemos observar que a perturbação acontece por partes dos policiais militares da Cidade de Natal, Brasil, em vários os postos hierárquicos, com proeminência para oficiais superiores e intermediários e para cabos e soldados. A sintomatologia de estresse se manifesta, sobretudo, por meio de sintomas psicológicos, com baixos padrões de sintomas físicos e com predominância na etapa de resistência.

Foi concluído que os padrões de sintomas de perturbação não indicaram, necessariamente, a detecção de um quadro de esgotamento crítico (fase de exaustão), apontando a ausência de um risco ocupacional eminente. Dessa forma, ainda é possível uma ação preventiva por parte dos aspectos organizacional militar. O autor do artigo trás uma solução através de ações como: 1) a utilização de uma eficiente atividade de diagnóstico, prescrição e um maior controle estatístico de processo do estresse, bem como de identificação dos episódios estressores, existentes diariamente dos policiais, através de check-up médico e psicológico anualmente 2) a realização de um exercício físico, esporte, ioga e lazer; 3) a

construção ou recuperação de espaços pertinentes a essas práticas; e 4) o intensificação do número de policiais, sobretudo de soldados, a fim de Prevenir a sobrecarga de trabalho (mais de 40 horas de trabalho semanais).

Já no artigo “D”, o autor percebeu que 43,53% dos policiais analisados estão obesos e 41% estão com sobrepeso, sendo que os mesmo podem desenvolver a Sobre peso se não alterar seus costumes de vida: refeições apropriadas, e atividade física regular. Em relação à atividade física, 62% desses policiais estão sedentários ou praticam atividade irregularmente. Dos 85 policiais militares, pode constatar que 84% estão com sobrepeso e obeso e entre esses, 43% não fazem nenhuma modalidade de atividade física (sedentários).

Ao comparamos os trabalho analisado percebemos que a qualidade de vida dos policiais militares deixa a desejar de acordo com os fatores de estrutura organizacional, estresse, por meio de sintomas psicológicos, e uma grande carga horaria de trabalho, gerando uma má qualidade de vida, atribuindo sobrepeso a determinados grupos. Sempre somos questionados sobre a qualidade de vida dos policiais militares da ativa nos dias atuais? Segundo os dados levantados uma boa parte dos policiais está satisfeito com o serviço, mas não tem uma boa qualidade de vida adequada.

Pois o serviço do policial militar é uma atividade de alto risco, sendo que esses profissionais lidam, diariamente com, com a violência, a brutalidade e a morte. Gerando assim um alto nível de estresse para os profissionais, pois está constantemente sujeito ao perigo.

4 CONCLUSÃO

O presente artigo científico levantou conceitos da vida policial por meio de 4 artigos, ao analisa-los ficou constatado que os policiais militares estão satisfeito com a carga horaria de trabalho, em compensação pode perceber se um nível de insatisfação com fatores relacionados a cultura e estrutura organizacional da instituição.

De acordo com os artigos analisados a qualidade de vida dos policiais militares da ativa, não esta satisfatória, pois devido à rotina estressante e o convívio com a violência os determinados trabalhadores não tem uma boa qualidade de vida.

Seria de suma importância que os policiais realizassem um programa de prevenção, visando diminuir o nível de sobrepeso e obesidade e diminuir a prevalência da obesidade na polícia militar.

O policial militar que se encontra constantemente sob ameaça e riscos diversos necessita de uma série de requisitos para o desempenho da função, o que, na prática, serve como desafio diário ao profissional e pode ser gerador de adoecimento, tanto físico quanto de natureza psíquica.

O policial militar deve saber cumprir ordens, ser disciplinado, ter resistência física e equilíbrio emocional. Deve saber diferenciar o certo do errado, em frações de segundos, ou seja, um raciocínio eficaz. Sendo assim é de suma importância saber como lidar com fatores que geram o adoecimento na profissão.

A Polícia Militar, instituída no contexto da sociedade goiana e amplamente vinculada com os seus objetivos e a sua função constitucional, viu crescer assustadoramente a necessidade por segurança pública, onde a empresa iniciou a necessitar cada vez mais tempo do policial, passando a ocupar o espaço que era reservado para a prática de atividades físicas, com execução da sua atividade fim, produzindo um trabalho com sobrecarregada.

Desse modo os policiais militares compõem uma das classes, de trabalhadores, que está sujeito a possíveis adoecimentos físico e mental, em decorrência ao estresse vivenciado no dia a dia.

Todos os autores acreditam que um dos meios para melhorar estes aspectos de riscos e vulnerabilidade e o exercício físico, que tem como benefícios o reforço da musculatura e a boa alimentação. Desta forma, precisa o policial se preocupar com o seu condicionamento físico, com seu estado de saúde e, sobretudo, com a sua qualidade de vida.

Contudo a qualidade de vida não é somente o bem está físico e mental, mas também uma satisfação pessoal do indivíduo, a Polícia Militar, por ser uma grande corporação, tem que juntamente com o policial militar auxiliar, para que esse servidor tenha uma melhor qualidade de vida.

Uma sugestão de melhora na qualidade de vida do policial militar pode ser o acompanhamento com um profissional terapeuta. Assim o serviço do policial militar será realizado com maior eficácia e precisão.

As dificuldades para a realização do estudo foram alguns artigos de difícil compreensão, com termos que dificultavam seu entendimento e a baixa quantidade de publicações a respeito do assunto. Diante disso, como perspectiva de futuro para

novos estudos, estima-se que a realização de protocolos intensos tem que ser mais exploradas pela comunidade científica, no sentido de ter-se uma metodologia de qualidade de vida para os policiais militares cada vez mais eficientes no combate as dificuldades de trabalho e as doenças adquiridas em razão do sedentarismo.

REFERÊNCIAS

ABREU, J. F. DA S.; ADÃO, S. A. DA R. C. **A QUALIDADE DE VIDA DOS POLICIAIS MILITARES: Um estudo no 2º Regimento de Polícia Montada de Santana Do Livramento – RS.** Disponível em:

<<http://dspace.unipampa.edu.br/bitstream/riu/2087/1/TCC%20Jeferson%20-%20Versão%208%20CORRIGIDO.pdf>> acesso em: 24 de maio de 2018.

BITES, L Alberto Sardinha. VILELA Mauro Ferreira. **A educação física na polícia militar do Estado de Goiás.**

Goiânia: acervo digital PMGO 2013. Disponível em:

<<https://acervodigital.ssp.go.gov.br/pmgo/bitstream/123456789/418/4/A%20Educaçã%20Física%20na%20Polícia%20Militar%20do%20Estado%20de%20Goiás%20%20Luiz%20Alberto%20Sardinha%20Bites%20e%20Mauro%20Ferreira%20Vilela.pdf>> 2013. Acesso em: 24 de maio de 2018.

COSTA, M.; ACCIOLY, H; JÚNIOR; OLIVEIRA, J; MAIA, E. **Estresse: diagnóstico dos policiais militares em uma cidade brasileira.** Revista Panamericana de Saúde Publica. 2007.

DANTAS, M. A.; BRITO, D. V. C.; RODRIGUES, P. B.; MACIENTE, T. S. **Avaliação de estresse em policiais militares.** Psicol. teor. prat. vol.12, São Paulo mar. 2010.

MORAES, L. F. R. *et al.* **Estresse e Qualidade de Vida no Trabalho na Polícia Militar do Estado de Minas Gerais.** Disponível em:

< <http://www.anpad.org.br/admin/pdf/enanpad2001-grt-359.pdf>> 2001. Acesso em: 24 de maio de 2018.

OLIVEIRA, P. L. M. **Estresse e comprometimento com a carreira em policiais militares.** Bol. psicol. vol.59, São Paulo dez. 2009.

OLIVEIRA, E. N. *et al.* **Benefícios da atividade física para a saúde mental.** Disponível em: <<http://www.redalyc.org/html/842/84217984006/>>.2010. Acesso em: 24 de maio de 2018.

PORTELA, A.; FILHO, A. B. **Nível de estresse de policiais militares: comparativo entre sedentários e praticantes de atividade física.** Disponível em:

<<http://www.efdeportes.com/efd106/nivel-de-estresse-de-policiais-militares.htm>>2007. Acesso em 24 de maio de 2018.

SILVA, A.M.; SCHLICHTING, J. P.; GUTIERRES FILHO, F.; ADAMI, A. S. **Aspetos relacionados à qualidade de vida e atividade física de policiais militares de Santa Catarina – Brasil.** Sistema de Información Científica. , vol. 8, 2012.