

**POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DE GOIAS
COMANDO DA ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR
DIRETORIA DE ENSINO E PESQUISA
ESPECIALIZAÇÃO EM POLÍCIA E SEGURANÇA PÚBLICA**

ALISSON SANTOS NUNES

**OS BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NA
ATIVIDADE E FORMAÇÃO POLICIAL MILITAR**

GOIÂNIA-GO

2023

ALISSON SANTOS NUNES

**OS BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NA
ATIVIDADE E FORMAÇÃO POLICIAL MILITAR**

Projeto de Pesquisa apresentado como exigência para conclusão da disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso da Pós-Graduação em Polícia e Segurança Pública pelo Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás, sob a orientação do Prof. Marcio Rodrigues de Paula

GOIÂNIA-GO

2023

**OS BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NA
ATIVIDADE E FORMAÇÃO POLICIAL MILITAR**
THE BENEFITS OF PRACTICING PHYSICAL EXERCISES IN
MILITARY POLICE ACTIVITY AND TRAINING

Alisson Santos Nunes
Márcio Antônio de Paula

RESUMO

O objetivo deste estudo foi analisar os benefícios que a prática regular de exercícios físicos pode gerar na formação e no exercício da atividade profissional. O processo metodológico que conduziu a elaboração desse trabalho ocorreu em dois momentos. Sendo a pesquisa bibliográfica a primeira a ser utilizada, valendo-se de pesquisa em livros, artigos, revistas e trabalhos acadêmicos para compor todo o embasamento teórico do trabalho. Em um segundo momento foi utilizado um questionário, afim de observar na prática os efeitos em alunos da formação policial militar. E teve como resultados dados de compleição física que demonstram a importância da atividade física regular para o bom desempenho da atividade policial.

Palavras-chave: Atividade física; Policial Militar; Benefícios; Saúde física e mental.

ABSTRACT

The objective of this study is to analyze the benefits that regular physical exercise can generate in training and in the exercise of professional activity. The methodological process that contributed to the preparation of this work occurred in two moments. Bibliographical research is the first to be used, using research in books, articles, magazines and academic works to compose the entire theoretical basis of the work. In a second step, investigative research was used in order to observe in practice the effects on military police training students. It had relevant results that demonstrate the importance of such actions for the good performance of police activity.

Keywords: Physical activity; Military police; Benefits; Physical and mental health.

* Aluno do Curso de Formação de Praças, Turma P, do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás (CAPM). E-mail: Alisson.nsantoa51@gmail.com

** Professor orientador, Marcio Rodrigues de Paula, Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás, Goiânia – GO, 21/11/2023.

1 INTRODUÇÃO

A prática de exercícios físicos assistidos e regulares tem demonstrado ser de suma importância para a melhoria e manutenção da saúde física, emocional e psíquica do indivíduo. Benefícios que por sua vez impactam de maneira direta no desempenho das funções inerentes ao exercício da atividade policial.

Tendo vista que a rotina da atividade policial demanda bastante do corpo e condicionamento, devido às diversas funções atribuídas ao policial, como, as várias horas seguidas de patrulhamento ostensivo, o confronto direto com a criminalidade, reestabelecimento da ordem pública, suporte à população, dentre outros.

Todas essas ações cotidianas exigem que o corpo e a mente estejam sempre de prontidão, expondo assim a necessidade de um bom condicionamento físico e mental ao indivíduo. Tal fato coloca o exercício físico como um importante aliado.

Este trabalho busca investigar justamente a importância da atividade física durante a vida profissional do agente de segurança pública. Trazendo dados concretos e fazendo uma análise sistemática de conceitos que cercam o tema, e evidenciando de maneira mais ampla os aspectos desta análise.

Dessa forma, o problema central se dá através do questionamento: Como a prática de exercícios físicos influenciam na compleição física, hábitos e na percepção da qualidade de vida do policial militar?

O objetivo principal desse estudo é explorar e analisar os benefícios da prática regular de exercícios físicos na formação e atividade policial. Dentre outros objetivos específicos a necessidade de abordar de maneira concisa conceito de atividade policial, o conceito de atividade física, analisar a ligação e os benefícios que tais atividades geram na saúde, desempenho de funções e qualidade de vida do policial militar. E discorrer sobre a importância de manter-se tais práticas como hábito.

Parte deste trabalho trata-se de uma pesquisa bibliográfica, levantando conceitos e embasamentos teóricos necessários e inerentes aos assuntos deste tema.

Para o levantamento de dados será utilizado método de investigação de resultado de outros trabalhos já realizados e também o método de coleta de dados, por meio de aplicação de questionários os alunos da turma de formação policial. O questionário será aplicado na cidade de Goiânia – Goiás e terá como resultado uma análise qualitativa.

2 REVISÃO TEÓRICA

2.1 A ATIVIDADE POLICIAL

A constituição Federal de 1988 descreve em seu Artigo 144, parágrafo 5º, as seguintes denominações:

“144. “A segurança pública, dever do Estado, direito e responsabilidade de todos, é exercida para a preservação da ordem pública e da incolumidade das pessoas e do patrimônio, através dos seguintes órgãos:”

“§ 5º “Às polícias militares cabem a polícia ostensiva e a preservação da ordem pública, aos bombeiros militares, além das atribuições definidas em lei, incube a execução de atividades de defesa civil.” [...]

Corroborando com a descrição contida na Constituição Federal em seu Art. 144. Teza (2011) conceitua a atividade policial e a segurança pública como sendo o estado antidelitual, que por sua vez resulta na observância dos preceitos tutelados pelos códigos penais e pela lei de contravenções penais, agindo a polícia de maneira preventiva ou repressiva típica, afastando deste modo o perigo ou todo mal que possa afetar a ordem pública.

Para Moreira (2003), a polícia ostensiva preventiva é caracterizada pelo exercício do poder de polícia administrativa, destacando-se no exercício de assegurar o cumprimento da lei, a preservação da ordem e o exercício dos poderes constituídos.

Ainda para Moreira (2003) a polícia ostensiva repressiva, ocorre quando há uma ruptura da Ordem Pública, cabendo assim ao agente agir repressivamente através da força e da energia necessária para impedir tumultos e distúrbios, atuando como força de dissuasão, para restaurar da ordem pública (MOREIRA, 2013).

A atividade do policial militar, em sua natureza e em sua atribuição de função determinada constitucionalmente, é determinada pela ação de proteger a população, os bens valores e garantir a ordem pública. Cabe também a ação de mitigar de maneira incisiva e resolutiva os distúrbios sociais instaurados, recondicionado assim a ordem e o bem-estar público. Assistência e trabalho esses, que por sua vez, é desenvolvida através dos órgãos de segurança pública de maneira constante e ininterrupta (MINAYO, et al. 2008).

No estudo realizado por Minayo, et. al., (2008), a atuação do profissional de segurança pública é caracterizada também pela alta carga de estresse e um extenuante esforço físico. Tais fatos, ficam evidentes ao se analisar alguns dos desafios pelos quais os policiais militares são

submetidos diariamente, como: o exercício de prevenção e manutenção da ordem pública, que deriva na necessidade constante do estado de alerta dos agentes; o confronto direto com a criminalidade, resultando em cargas emocionais acentuadas e doses altas de adrenalina no cotidiano das atividades; a longa jornada de trabalho diário, o que requer grande esforço físico do corpo e mente, além da privação e/ou rotina de sono e alimentar adequada.

Segundo Silva e Vieira (2008) existe ainda nesse cenário, a vultuosidade de trabalho pelo qual o agente é submetido, tendo em vista que, devido ao aumento da criminalidade, os policiais militares passam a exercer um volume maior de trabalho, a fim de sanar as demandas em prevenir, investigar e combater a criminalidade.

Vale ainda ressaltar que por muitas vezes a precarização do trabalho, com jornadas longas de labor diário, falta de equipamentos adequados e deficiência dos mecanismos de segurança pública, pode dificultar e trazer malefícios a saúde física, emocional e psíquica dos policiais (Silva; Vieira, 2008).

Dentro dessa realidade, percebe-se que o exercício do trabalho policial requisita uma série de fatores para que seja desempenhada com qualidade, com destaque as condições físicas e mentais do agente (MINAYO et al., 2009). Boçon (2015) enfatiza que, nesta conjuntura, o exercício físico é de suma importância como mecanismo de manutenção destes requisitos. Além de reduzir os riscos de doenças como hipertensão arterial, obesidade, diabete, problemas emocionais e psíquicos, dentre outros.

2.2 O EXERCÍCIO FÍSICO

Segundo Caspersen et al. (1985) atividade física é definida como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos, que resulta em gasto energético maior que os níveis de repouso. Por sua vez, Caspersen et al. (1985) define também o Exercício físico como sendo uma atividade estruturada e repetitiva que tenha sido planejada com o objetivo de melhorar e dar manutenção em um ou mais componentes da aptidão física.

O conceito de aptidão Física relacionado à Saúde resulta diretamente de componetes voltados às dimensões morfológicas, funcional-motora, fisiológicas e comportamental. A dimensão morfológica é caracterizada pela composição corporal e distribuição de gordura corporal. Dimensão funcional-motora caracteriza-se pela função cardiorrespiratória e função músculo-esquelético, enquanto a dimensão fisiológica está atrelada aos níveis de pressão

sanguínea, tolerância a glicose, sensibilidade a insulina e níveis lipídios sanguíneos e lipoproteínas e, por fim, dimensão comportamental é caracterizada pela tolerância ao estresse (GUEDES, 1995).

Para Guedes (1995), fica evidente que qualquer iniciativa que tenha como objetivo a melhoria e a manutenção de um melhor estado de saúde física e mental dever-se-á necessariamente privilegiar ações direcionadas ao aumento da atividade física e programas regulares de exercícios físicos.

2.3 O EXERCÍCIO FÍSICO E SUA RELAÇÃO COM O MELHOR DESEMPENHO DO TRABALHO POLICIAL

Costa, et al. (2007) afirma que para Policiais Militares os níveis de atividade física vão além do condicionamento físico para situações de pronto emprego. Podendo afirmar que na atividade policial é necessário manter bons níveis de disposição físicas e emocionais, a fim de cumprir o seu dever constitucional de preservar a ordem pública e melhor executar o policiamento, preventivamente e ostensivamente.

Para BARBANTI (1997) p. 5-8.

A má preparação física ou a sua inexistência é fator importante para a má qualidade do serviço prestado pelo policial militar. A preparação física tem ligação direta com o serviço prestado pelo policial tanto pela jornada de trabalho e como pela aptidão física necessária para o desenvolvimento das atividades.

Entretanto, conforme já citado anteriormente, alguns fatores como o aumento da jornada de trabalho, falta de equipamento adequados e a rotina exaustiva em alguns momentos, tem afastado alguns policiais de bons hábitos para manutenção da saúde, como por exemplo, a regularidade de exercícios físicos (MINAYO et al., 2008). Dessa forma trazendo prejuízo em relação ao trabalho militar, ocasionando assim danos à saúde física, emocional e psíquica.

Segundo uma pesquisa elaborados por Salla, et, al. (2011), com um grupo de 50 policiais militares. Ficou-se constatado que, 20% ou 10 indivíduos estavam com o peso normal, 62% ou 32 indivíduos estavam com sobrepeso e 16% ou 8 indivíduos apresentavam obesidade. Outra pesquisa realizada por Reis et. Al (2015), elaborada com 51 policiais militares do estado de Goiás, constatou que 51% ou 26 policiais encontravam-se na faixa de sobrepeso.

Minayo et. al., (2008), destaca também, em sua pesquisa, que foram detectados problemas como: enxaqueca; visão cansada; gastrite; dores na coluna e pescoço; insônia; envelhecimento precoce relacionado a rotina. Dados que fazem criar um alerta quanto a rotina na qual esses policiais estão inseridos.

Conforme escreve Guedes (1995), de acordo com a dimensão morfológica e o grande número de evidências científicas é permitido afirmar que o excesso de peso corporal, por muitas vezes, assume um importante papel na variação das funções metabólicas, constituindo desta maneira, um fator de risco para o surgimento de doenças crônico-degenerativas, como a hipertensão arterial, hiperlipidemia, diabetes e complicações cardiovasculares.

O acúmulo de sobrepeso e demais fatores limitantes das boas condições físicas, geram patologias como as citadas acima, carretando também um efeito negativo em todos os outros sistemas corporais. Afetando como por exemplo a função musculoesquelética e impactando diretamente em resultados de força, resistência muscular e flexibilidade (GUEDES 1995). Parâmetros estes importantíssimos para um bom desempenho das atividades policiais.

Dado este contexto, fica evidenciado a importância do aumento nos níveis de exercício físicos. Para Rodrigues (2013), a prática regular e estruturada de exercícios físicos promove diversos benefícios à saúde, tais como: aumento do gasto calórico; redução da gordura corporal; melhoria na eficácia metabólica; ganho de massa muscular; aumento da força e vigor físico; melhoria na composição óssea; benefícios no sistema cardiovascular, respiratório e promovendo uma melhor qualidade de vida e longevidade ao indivíduo.

Outro ponto que também deve ser levado em consideração, é que segundo Minayo et. al. (2008), existe um crescimento nos índices de sofrimento psíquico, como os transtornos psicossomáticos, depressão e ansiedade. Um percentual significativo de profissionais relata sintomas como: insônia, sentir-se nervoso; triste; tenso e/ou agitado; depressão; síndrome do pânico; dificuldade de tomar decisões; tremores nas mãos; má digestão; cansaço recorrente, dentre outros. Fatores esses que mais uma vez impactam de forma negativa e direta no desempenho das atividades policiais. Ocasionalmente maiores riscos, tanto para o indivíduo quanto para a população, dado o nível de estresse e pressão psíquica do qual o agente está submetido.

Segundo Guedes (1995), indivíduos que demonstram inclinação para essa baixa emocional e psíquica somente conseguirão minimizar os efeitos dos níveis de estresse mediante mudanças voluntárias em seus estilos de vida. Alguns estudos demonstram que a prática de

exercícios regulares age de maneira positiva nessa área, tendo em vista que o esforço físico controlado induz o organismo a uma maior produção e liberação dos hormônios conhecidos como endorfinas, provocando reações bioquímicas, que diminuem substancialmente os níveis de estresse.

3 METODOLOGIA

Para elaboração desse trabalho foi utilizado duas vertentes metodológicas, a pesquisa bibliográfica e a pesquisa investigativa. Ambas foram importantes para o desenvolvimento e claro entendimento entre o que é relatado na literatura e o que pode ser apreciado na prática, através em uma análise empírica.

Para o desenvolvimento do referencial teórico, o processo de pesquisa adotado no desenvolvimento do trabalho foi bibliográfico, e como base a fundamentação teórica em livros, artigos, jornais, revistas, cartilhas, sites de internet entre outros.

Já a abordagem foi quantitativa, caracterizada por não utilizar-se de ferramentas de estatística para a análise de dados, entretanto usando-se de conhecimentos existentes para o desenvolvimento do trabalho de Pesquisa. (FREITAS,2013)

Para uma segunda parte do trabalho foi-se utilizado da pesquisa investigativa, onde o objetivo foi trazer informações e dados atuais, afim de corroborar com a literatura e trazer resultados e discussões mais claras. As especificações dessa pesquisa serão apresentada, a seguir.

Com a finalidade de analisar a percepção dos novos policiais em formação sobre a importância e os benefícios que a prática de atividades físicas pode trazer para a realização da atividade policial, foi elaborado um questionário. Esse questionário tem por objetivo analisar previamente o condicionamento físico atual desses agentes e também sua percepção direta dos benefícios provenientes da prática dos exercícios físicos.

O questionário foi aplicado em uma amostra de 48 indivíduos, todos eles alunos do Curso de Formação de Praça, do ano de 2023, do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás. Cujos resultados serão apresentados a seguir.

Em um Primeiro momento foram coletados dados como a Idade, a Altura e Peso atual dos indivíduos para o cálculo do IMC (Índice de Massa Corporal). O IMC é um procedimento simples, utilizado na aferição do peso corporal relacionado à saúde, traduzido pela relação:

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso (kg)}}{\text{Altura}^2 \text{ (m)}}$$

Através desses dados e correlacionando IMC, idade e os demais dados, foi-se relacionando esses fatores afim de compor os resultados e discussões deste trabalho. Foi questionado também quanto as percepções de melhoria que a prática regular de exercícios físicos pode trazer ao indivíduo. O citado questionário segue anexo a esse trabalho (HEALTH et, al, 1989).

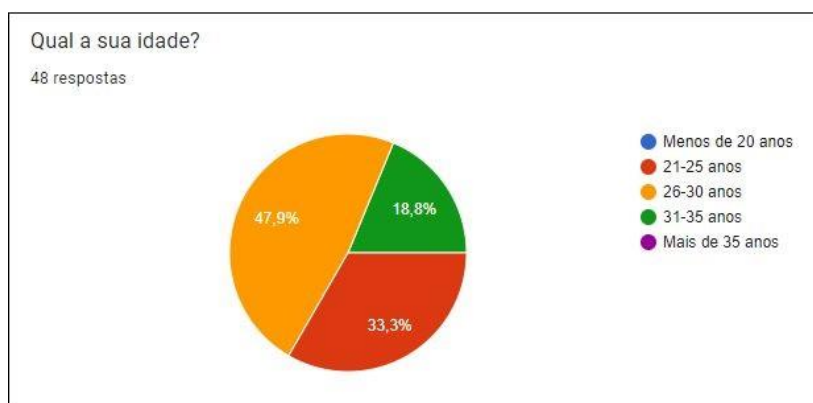
4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Como analisado anteriormente na literatura, o que se pode observar é o quanto a função do policial militar requer um bom preparo físico e mental para que ele possa exercer com qualidade e precisão os seus deveres à sociedade. E de forma análoga, pôde-se observar também que, a realização regular de atividade física pode ser um importante aliado na manutenção da saúde mental e no bom condicionamento físico do policial.

Dentro desse contexto e analisando dados de IMC coletados dos participantes desse estudo e fazendo uma relação com sua idade, foi-se elaborado um gráfico. Valendo salientar ainda que, para HEALTH et, al, (1989), em adultos jovens, valores entre 20 e 25 kg/m² são tidos como limites desejáveis para o índice de massa corporal; entretanto, com o aumento da idade, esses limites tendem a aumentar discretamente, alcançando valores por volta de 27kg/m².

Conforme diz HEALTH (1989), a idade é um dos fatores relevantes para se levar em consideração na hora de calcular o IMC. Defende ainda que em divisão, podendo considerados jovens indivíduos com idade entre 18-25 anos, jovens-adultos com faixa etária entre 26-30 e adultos indivíduos acima de 30 anos.

Gráfico I – Média de idade dos participantes



Fonte: Do Autor, 2023.

O gráfico 1 apresenta a média de idade dos participantes da pesquisa. É possível notar que a maioria dos indivíduos são compostos por jovens-adultos, onde, 47,9% tem idade entre 26-30 anos. 33,3% são compostos de jovens, com idade entre 21-25 anos. E 18,8% é composto por adultos, com idade entre 31-35 anos.

Com base nesses dados, juntamente com o as informações de Altura e Peso dos participantes, foi-se calculado o IMC dos participantes.

Tabela I – Classificação da compleição física dos participantes conforme critério de IMC – 2023

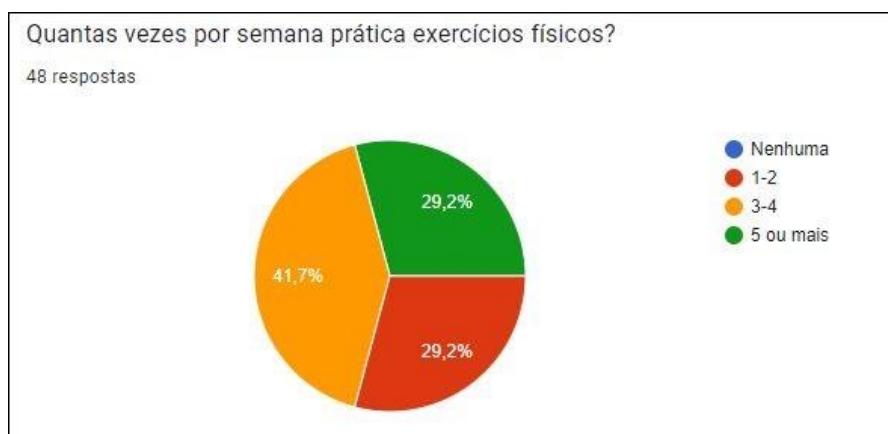
Compleição Física	Nº Pessoas	%
Obesidade	0	0
Sobrepeso	14	29,17%
Peso Normal	34	70,83%
Total	48	100%

Fonte: Do Autor (2023).

Os Resultados da Tabela I, denotam sobre a compleição física dos participantes através do critério do IMC. Os dados foram encontrados através do cálculo de IMC, levando em consideração a Altura, Peso Atual e Idade. Constou-se, portanto, que no espaço amostral, a maioria dos participantes deste estudo apresenta níveis de peso adequando, representando um total de 70,83% ou (34) dos participantes. Os outros 29,17% ou (14) participantes apresentam condição de sobrepeso.

Em um segundo momento foi questionado se o policial militar pratica de forma regular exercícios físicos diariamente e quantas vezes na semana.

Gráfico II – Nível de atividade física dos participantes



Fonte: Do Autor, 2023.

Para esta análise, iremos classificar os indivíduos em 4 grupos primários. Sendo eles: Não ativo, indivíduo que não pratica nenhuma atividade física; insuficientes ativos, indivíduos que praticam exercícios 1-2 na semana; Ativos, indivíduos que praticam exercícios 3-4 vezes na semana; muito ativos, indivíduos que praticam atividade física 5 ou mais vezes na semana. Assim como classifica Guedes (1995).

É possível notar que a maioria dos participantes desta pesquisa e alunos do curso de formação policial são Ativos fisicamente, onde 41,7% realizam exercícios físicos de 3 a 4 vezes por semana. 29,2% dos participantes são Muito Ativos, realizam atividade físicas 5 ou mais vezes na semana. E os outros 29,2% são Insuficiente Ativos, realizam exercícios físicos apenas uma ou duas vezes na semana.

Com os dados obtidos acima foi realizada uma tabela relacionando o IMC e o nível de atividade física praticada pelos alunos do curso de Formação de Praça da Polícia Militar de Goiás.

Tabela II – Relação entre IMC e Nível de Atividade Física dos 48 participantes. – 2023

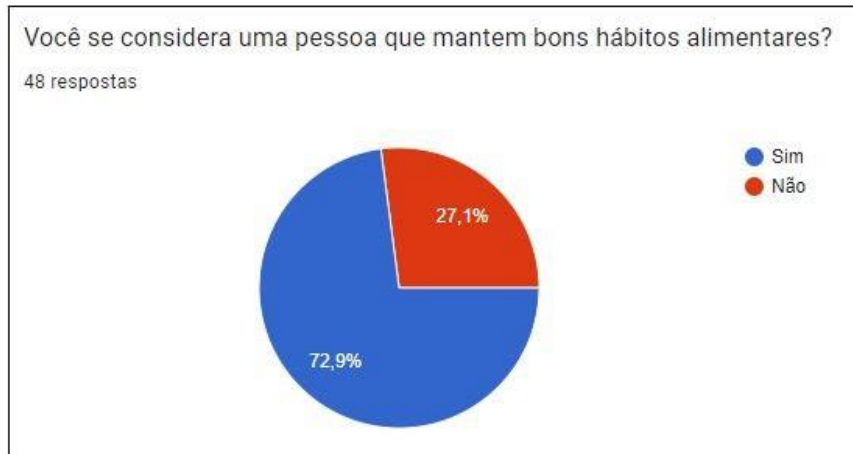
IMC	Indivíduos (%)	Condição Física		
		Muito Ativos	Ativos	Insuficiente Ativos
Peso Normal	34 indivíduos (70,83%)	10 indivíduos (29,41%)	15 indivíduos (44,12%)	9 indivíduos (26,47%)
Sobrepeso	14 indivíduos (29,17%)	4 indivíduos (28,58%)	5 indivíduos (35,71%)	5 indivíduos (35,71%)
Total	100%	29,20%	41,60%	29,20%

Fonte: Do Autor (2023).

Dos 48 participantes da pesquisa, observou-se que, dos 34 participantes com peso normal, a maioria realiza níveis de atividade físicas satisfatórios. Onde 10 indivíduos ou (29,41%) são Muito Ativos, 15 indivíduos ou (44,12%) são ativos e em minoria os Insuficiente Ativos, sendo 9 indivíduos ou (26,47%). Dos 14 participantes que apresentam sobrepeso, notou-se que 4 indivíduos ou (28,58%) são Muito Ativos, 5 indivíduos ou (35,71%) são ativos e 5 indivíduos ou (35,71%) são insuficientes ativos. O que se pode notar dentre essa relação, é que para os indivíduos que apresentam sobrepeso, a minoria delas é muito ativa, tendo como predominância indivíduos ativos e insuficiente ativos.

Fato esse que reforça a tese que indivíduos que mantêm uma frequência de exercícios físicos mais constantes tendem a apresentar melhores níveis de massa corporal, tendo como base o critério do IMC.

Gráfico III – Nível de percepção do participante quanto aos bons hábitos alimentares



Fonte: Do Autor, 2023.

Outro dado interessante que pôde ser avaliado durante a análise do questionário é que 35 participantes ou (72,9%) consideram-se manter bons hábitos alimentares e 13 participantes ou (27,1%) consideram não manter bons hábitos alimentares. Dentre esses 27,1% que consideram não manter bons hábitos alimentares, 4 deles pertencem também ao grupo de indivíduos com sobrepeso e muito ativos, 3 pertencem ao grupo com sobrepeso e ativos e dois deles pertencem ao grupo com sobrepeso e insuficiente ativos.

Esse dado é importante, pois nos traz um panorama de que, além da prática de exercícios físicos regulares, manter bons hábitos alimentares também traz benefícios quanto a manutenção da saúde e do bom condicionamento físico.

Posteriormente foi aplicado um questionário afim de saber dos participantes qual a percepção que eles têm quanto a benefícios que a prática de exercícios físicos podem trazer para o agente policial.

De maneira unânime os participantes se sentem mais calmos e com níveis de estresse menor após a prática de exercícios físicos. O que corrobora com a tese de que a prática de atividade física traz benefícios não somente ao corpo, mas também a mente. O que propicia o Agente policial tomar decisões mais assertivas durante a realização da atividade policial.

Foi possível notar também que, há unanimidade na percepção da melhoria na qualidade do sono após a realização do exercício físico. Fator esse que traz maior qualidade de vida e afasta riscos com doenças atreladas a insônia, conforme cita GUEDES (1995).

De forma análoga todos os participantes entendem que a prática de exercícios físicos pode trazer benefícios significativos no bom desempenho da atividade policial. Fato esse que evidencia o bom condicionamento físico como propiciador de um melhor atendimento a sociedade.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Durante a elaboração deste trabalho pôde-se observar o quanto a literatura e as diversas pesquisas na área, apontam a prática regular de exercícios físicos como sendo uma importante ferramenta de manutenção do corpo e da mente. Tais estudos apontam que a constância da realização de atividade física como importante agente mitigador de diversas doenças, patologias motoras e comorbidades humanas. Paralelo ao ganho de saúde física, o que fica exposto é o ganho na saúde mental, com diminuição dos níveis de estresse, insônia, ansiedade, irritabilidade, dentre outros.

Fica também constatado que tais benefícios podem e influenciam diretamente no exercício da atividade policial e também na formação policial. Tendo em vista que um bom condicionamento físico, se faz necessário para que o profissional de segurança pública possa exercer com prontidão as demandas ostensivas inerentes ao seu trabalho.

De forma análoga, os ganhos que as atividades físicas trazem para a saúde mental e emocional dos agentes, traz melhor resposta e agilidade nas tomadas de decisões rápidas, das quais os policiais são submetidos constantemente no exercício do trabalho. Fazendo com que essas decisões sejam mais objetivas e assertivas.

O reflexo dessas ações poderá ser notado diretamente na qualidade e precisão dos serviços prestados a sociedade. Motivo pelo qual o incentivo constante para a prática de atividades físicas é tão importante para a corporação. Pois ela pode garantir, além de maior qualidade de vida, melhor saúde física e mental dos agentes. Garante também um melhor serviço prestado a sociedade, trazendo ainda mais segurança e assistência a população.

REFERÊNCIAS

BRASIL. **Constituição da República Federativa do Brasil**. Brasília: Congresso Nacional, 1988.

BOÇON, M. **Nível de atividade física de policiais militares operacionais da cidade de Curitiba.** 2015.

GUEDES, D.P; GUEDES, J.E.R.P. **Exercício Físico na Promoção da Saúde.** Londrina: Midiograf, 1995. Disponível em < <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/451/495>> Acesso em 05 outubro 2023.

HEALTH AND WELFARE CANADA. **Canadian Guidelines for Healthy Weights.** Supplies and Services Canada. 1989.

MINAYO, Maria Cecília de S. ASSIS, Simone G. OLIVEIRA, Raquel Vasconcellos Carvalhaes. **Impacto das atividades profissionais na saúde física e mental dos policiais civis e militares do Rio de Janeiro (RJ, Brasil).** Escola Nacional de Saúde Pública, Fundação Oswaldo Cruz, Rio de Janeiro, 2008. Disponível em <<https://www.scielo.br/j/csc/a/x4dWvKpCDFhmvbY39ncfDHx/?lang=pt&format=pdf>> Acesso em 05 outubro 2023.

MOREIRA, Carlos Alberto Bühner. **O Policial-Militar no Desempenho de Atividades de Polícia Judiciária.** Curitiba: 2003.

RODRIGUES, A. J. D. **Os benefícios da prática regular de exercícios físicos como contribuição para qualidade de vida.** Monografia (Graduação em Educação Física). 2013. 37 p. Universidade Federal de Rondônia.

SILVA, Maurivan Batista VIEIRA, Sarita Brazão **O Processo de Trabalho do Militar Estadual e a Saúde Mental;** Revista Saúde Soc. São Paulo, 2008, disponível em:<<https://www.revistas.usp.br/sausoc/article/view/7627/9153>> Acesso em 30 set 2023.

TEZA, Marlon Jorge. **Temas de polícia militar: novas atitudes da polícia ostensiva na ordem pública.** Ed. Darwin. Florianópolis, 2011.

APÊNDICE – Questionário sobre os benefícios da prática de exercícios físicos na atividade e formação do policial militar.

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE ESCLARECIMENTO.

“Considerando, que fui informado (a) dos objetivos e da relevância do estudo aqui proposto, de como será minha participação, dos procedimentos e riscos decorrentes deste estudo, declaro o meu consentimento em participar da pesquisa, como também concordo que os dados obtidos na investigação sejam utilizados para fins científicos (divulgação em eventos e publicações). “

Marque SIM OU NÃO para manifestar o consentimento de participação da pesquisa.

Sim

Não

1) Qual a sua idade?

Menos de 20 anos

21-25 anos

26-30 anos

31-35 anos

Mais de 35 anos

2) Qual sua Altura?

3) Qual o seu Peso atual?

4) Quantas vezes por semana prática exercícios físicos?

Nenhuma

1-2

3-4

5 ou mais

5) Você se considera uma pessoa que mantém bons hábitos alimentares?

Sim

Não

6) Você se sente mais calmo e desestressado após a realização de exercícios físicos?

Sim

Não

7) Você nota melhora na qualidade do sono nos dias em que realiza exercícios físicos?

Sim

Não

8) Você acredita que a realização de exercícios físicos beneficia o desempenho da atividade policial?

Sim

Não