

# **A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA O TRABALHO POLICIAL**

## **THE IMPORTANCE OF THE PHYSICAL ACTIVITY FOR POLICE WORK**

BORGES, Paulo Roberto Santana<sup>1</sup>  
DANTAS, Talita Souza<sup>2</sup>

### **RESUMO**

O presente artigo teve como escopo principal uma abordagem sobre a importância da atividade física para o trabalho policial, analisando o nível de atividade física praticado por policias militares do Estado de Goiás, sendo o mesmo contado a partir da data de sua formatura. Para a elaboração, foi utilizada como metodologia uma pesquisa exploratória descritiva, através do referencial teórico e bibliográfico, sendo adotado como instrumento de coleta de dados, um questionário estruturado com perguntas objetivas do Google aplicado via WhatsApp, para 39 policiais militares lotados em Goiânia-GO. Ficando constatado que inúmeros são os benefícios da prática de atividade física para o trabalho do policial militar, seja ela estruturada ou não, incorrendo em benefícios na manutenção do aparelho vascular, dos músculos, ossos e ligamentos, bem como, em uma melhora da saúde mental e física deste. Sendo de suma importância que sejam disponibilizadas mais ações que versem pela qualidade de vida do policial militar através de atividades físicas, dentro e fora do ambiente de trabalho.

**Palavras-chave:** Atividade Física. Bem-estar. Saúde. Policiais Militares.

### **ABSTRACT**

The main objective of this article was to analyze the importance of physical activity for police work, analyzing the level of physical activity practiced by military police in the state of Goiás, and counted from the date of graduation. For the elaboration, a descriptive exploratory research was used as a theoretical and bibliographical reference, and a questionnaire structured with objective questions from Google applied via WhatsApp was used as a data collection tool for 39 military policemen sold in Goiânia-GO. It has been found that innumerable benefits of practicing physical activity for military police work, whether structured or not, incur benefits in maintaining the vascular apparatus, muscles, bones and ligaments, as well as improving mental health and physics. It is of utmost importance that more actions be made available that relate to the quality of life of the military police officer through physical activities, inside and outside the work environment.

**Keywords:** Physical activity. Welfare. Cheers. Military Police.

---

<sup>1</sup> Paulo Roberto Santana Borges - Aluno do curso de Pós Graduação em Polícia e Segurança Pública do Comando da Polícia Militar de Goiás – CAPM – Borges\_qbu@hotmail.com, Goiânia-GO, Março de 2019.

<sup>2</sup> Talita Dantas Souza – Professora Orientadora do curso de Pós Graduação em Polícia e Segurança Pública do Comando da Polícia Militar de Goiás – CAPM - talitadantas\_@hotmail.com, Goiânia-GO, Março de 2019.

## 1 INTRODUÇÃO

A prática de atividade física é fator primordial para a saúde mental e física do ser humano, possibilitando que o mesmo tenha um desenvolvimento mais aprimorado da sua aptidão física, de suas habilidades motoras, e até mesmo, de uma reabilitação orgânico-funcional.

Quando um indivíduo ingressa na Polícia Militar, sendo aprovado em concurso público de provas, ou de provas e títulos, deve também, ser aprovado no Exame de Capacidade Física, no qual o candidato deverá demonstrar estar fisicamente preparado para as atividades físicas que enfrentará no curso de formação de Soldados, bem como, posteriormente, apto a manter-se ativo em sua profissão. Contudo, após, todo o trâmite estabelecido ao ingresso na polícia militar, percebe-se que toda a condição física adquirida ao longo do curso de formação, fica a mercê da vontade do próprio policial, ou seja, ele que irá decidir por manter-se praticante de atividade física, ou não.

A atividade policial exige um condicionamento físico adequado à profissão, vez que a rotina de trabalho é pesada e determinadas situações do cotidiano podem requerer o uso de força física ou superação de obstáculos para o cumprimento satisfatório do seu trabalho. Assim, questiona-se: A rotina de trabalho de policiais militares, bem como, a falta de obrigatoriedade de manutenção da forma física desses policiais, pode comprometer em seu nível de atividade física?

Considerando o questionamento acima, este estudo busca traçar o nível de atividade física praticado por policias militares do Estado de Goiás, com mais de 01 (um) ano de serviços prestados à corporação, sendo o mesmo contado a partir da data de sua formatura, e ainda, compreender como a prática de atividade física pode trazer benefícios tanto físicos quanto mentais, para a categoria de policiais militares ativos da corporação citada.

Busca-se por tanto, apresentar a real situação do nível de atividade física em policiais militares do Estado de Goiás, sendo relevante a conscientização da importância da atividade física para esses profissionais, auxiliando na promoção de mudanças significativas do quadro físico e mental dessa população específica.

Para entender o propósito do tema escolhido para esse estudo, foi estabelecida uma dissertação acerca da importância da atividade física para o

policial militar, expondo sobre o sedentarismo e suas conseqüências para a saúde mental e física do indivíduo, bem como, os benefícios que a prática da atividade física pode trazer para o mesmo, tanto no ambiente familiar, quanto profissional e social

## **2. REVISÃO DA LITERATURA**

A revisão literária deste estudo é baseada na importância da atividade física para o trabalho policial, com foco no policial militar do Estado de Goiás. Expõe sobre a atividade física, o sedentarismo e suas conseqüências tanto considerando a pessoa em seu cotidiano comum quanto no profissional, bem como, os inúmeros benefícios que a prática diária de atividade física pode trazer para o policial militar que em virtude de sua função requer de força física e de muito equilíbrio físico e mental.

### **2.1 CONCEITO DE ATIVIDADE FÍSICA**

A busca em estar ativo fisicamente, refere se a um elemento chave para uma vida mais saudável, podendo essa, ajudar na eliminação do estresse, e também, no alcance de um peso saudável, diminuindo o risco de doenças crônicas e cardíacas, além de melhorar o humor e a auto-estima. Miragaya (2006, p. 16) leciona que “a atividade física, engloba os exercícios físicos e os esportes, mais também, o equivalente em gastos de energia em outros tipos de atividade, tais como, o lazer ativo, o trabalho ocupacional, bem como, as tarefas domésticas”.

Entendendo um pouco mais sobre a atividade física, Gallo et. al., (1995, p. 36), leciona ser “um dos processos biológicos mais complexos de que se tem conhecimento”, independente de ser “decorrente de uma atividade desportiva ou ligado ao trabalho profissional”, podendo ser usado como um procedimento capaz de “retardar e até mesmo reverter um processo patológico em andamento”.

Evidências científicas apontam que a prática de atividade física perfaz em uma ferramenta essencial para a promoção da saúde, vez que ela inibe o

surgimento de fatores de risco que predisõem no aparecimento de doenças crônicas (MIRAGAYA, 2006, p. 16-28),

A fim de definir a Atividade Física, Ramos (2002) assim discorre:

A Atividade Física pode ser definida como todo e qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos, gerando gasto energético acima do repouso que permite o aumento da força física, da flexibilidade do corpo e maior resistência, ocasionando mudanças, tanto no campo da composição corporal, seja de desempenho desportivo (RAMOS, 2002, p. 18).

A prática da atividade física não define seu público alvo, essa pode e deve ser utilizada por qualquer grupo populacional, os quais apresentem ou não qualquer forma de comprometimento ou dificuldade motora, física ou sensorial, no intuito de ajudar a “criar e oportunizar a qualidade de vida” (SANTOS et. al., 2006, p.23).

Inúmeros são os benefícios alcançados pela a prática da atividade física ao organismo, vez que, essa influência tanto nas variáveis fisiológicas, quanto nas sociais e psicológicas. E em relação a esses benefícios Nieman (1999) leciona:

O aumento da força muscular, o aumento do fluxo sanguíneo para os músculos, o aprimoramento da flexibilidade e amplitude de movimentos, a diminuição do percentual de gordura, a melhora dos aspectos neurais, a redução dos fatores que causam quedas, a redução da resistência à insulina ajudando no controle e na prevenção de diabetes, a diminuição da pressão arterial, a manutenção ou melhora da densidade corporal óssea diminuindo assim, o risco de osteoporose, a melhora da postura, a redução de ocorrência de certos tipos de câncer, podem ser considerados alguns dos benefícios fisiológicos que a atividade física propicia ao organismo (NIEMAN, 1999 p. 316).

Os benefícios alcançados pela prática regular de atividade física são incontáveis. E em se estudando esses benefícios, a Organização Mundial de Saúde, Gonçalves (2010) discorre:

Esta prática reduz o risco de mortes prematuras, doenças do coração, acidente vascular cerebral, câncer de cólon e mama e diabete tipo II. Atua na prevenção ou redução da hipertensão arterial, previne o ganho de peso (diminuindo o risco de peso), auxilia na prevenção ou redução da osteoporose, promove bem-estar, reduz o estresse, a ansiedade e a depressão (GONÇALVES, 2010, p. 02).

Considerando as várias definições e benefícios acima sobre a atividade física, pode se compreender que essa, perfaz em um componente preponderante de um estilo de vida saudável a qualquer indivíduo.

### **2.1.1 A atividade física nas forças policiais**

Inúmeros são os fatores que impulsionam o policial a manter um nível de atividade física condizente à sua profissão, dentre eles cita-se, a convivência diária com a violência, o risco de morte, a intervenção no comportamento humano, bem como, a intermediação em situações de conflito e tensão. Sobre esse assunto Costa (2007) escreve que:

Nos regimes democráticos, a atividade policial requer um equilíbrio entre o uso da força e o respeito aos direitos individuais. Assim, afirma-se que a especificidade da atividade policial nos regimes democráticos é a necessidade de limitar e administrar o uso da força legal, sem abrir mão de suas prerrogativas de controle social (COSTA, 2007, p. 218).

Em decorrência de sua função, e de proteção à sua vida, o policial militar necessita estar munido de vários materiais necessários ao seu desempenho, tais como, colete balístico, cinto de guarnição, arma, carregadores de munição e algemas, o que de certa forma, acarreta em um sobrepeso corporal, podendo incorrer em dores musculares e problemas posturais. A prática de atividade física surge nesse contexto, como um fator de destaque para a manutenção da saúde desse profissional, bem como, na promoção do seu fortalecimento muscular.

Ressalta-se que a obrigatoriedade de se mostrar apto fisicamente para o exercício da função de policial militar, é requisito prioritário, quando do ingresso na corporação, através do Exame de Aptidão Física obrigatório. Após aprovação no referido exame, o profissional está livre para optar ou não por manter o exercício físico em suas atividades cotidianas. De acordo com Salla e Neto (2011):

Nos primeiros anos de atividade policial existe uma maior incidência de exercícios físicos por parte do policial, perfazendo o índice de 31,3% por semana. Sendo esta frequência reduzida para 15,9% para os policiais com ativos há 10 anos, não sendo registrada a mesma constância para os demais grupos (SALLA e NETO, 2011, p. 38).

Considerando os dizeres acima, é possível apontar o entendimento de que, em virtude da falta de obrigatoriedade da prática de atividade física pelos policiais militares, bem como, da sobrecarga de atividades a serem executadas por essa categoria de profissional, essa tornou-se irrelevante ao interesse dos militares, incorrendo em um aumento considerável de indivíduos sedentários, com problemas de saúde e até mesmo psíquicos. No entanto, é cabível destacar a importância da prática regular da atividade física para efeito de uma vida saudável, podendo citar como benefícios dessa, a melhora dos aspectos antropométricos, neuromusculares, metabólicos, bem como, psicológicos.

## 2.2 O SEDENTARISMO EM POLICIAIS MILITARES

A ociosidade física é um importante facilitador no adoecimento do indivíduo, propiciando males crônicos e degenerativos que se não cuidados, podem até levá-lo à morte. Segundo Romão (2011):

Dentre as doenças decorrentes da inatividade física, cita-se as do coração que fazem parte do quadro das doenças crônico-degenerativas, tendo maior relevância à hipertensão arterial, que é uma doença silenciosa. Registra-se ainda, as dislipidemias, tabagismo, diabetes e obesidade, as quais podem diminuir ou até mesmo eliminar com a prática regular de exercícios físicos adequados (ROMÃO, 2011, p. 25).

Modeneze (2007, p. 103), compreende que uma pessoa sedentária é “uma pessoa que não pratica exercícios pelo menos cinco vezes por semana por um período de trinta minutos”. Assim, pode ser considerado um indivíduo sedentário, aquele que em seus hábitos comuns, não têm gastos energéticos, ou seja, os seus níveis de repouso são superiores ao seu gasto energético.

O sedentarismo conforme já delimitado acima, incorre em várias doenças crônico-degenerativas, como é o caso da obesidade, que de acordo com Modeneze (2007, p. 103), “se enquadra nas doenças do homem moderno, sendo avaliada como doença quando a porcentagem de gordura chega a mais de 30% do peso corporal”.

Relacionando o sedentarismo aos policiais militares, Salla e Neto (2011, p. 40) ressaltam que a partir de um estudo realizado no 16º Batalhão de Polícia

Militar do 11º comando Regional de Formosa – Goiás foi possível identificar que somente 47% do efetivo de policiais militares do batalhão estão no peso ideal, os demais, ou estão bem acima do peso, ou já estão no caminho do sobrepeso.

Assim, ter em mente o entendimento de que a prática de atividade física vai muito além de um corpo “sarado”, é fundamental para que tanto esses profissionais da área de segurança pública, quanto qualquer outro ser humano, possa ter uma vida saudável, com qualidade e bem-estar.

### 2.3 OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA

A atividade física pode proporcionar inúmeros benefícios aos seus praticantes, sendo destacado como principais e primórdios ao estudo, a saúde e a imagem. Contudo, quando praticada diariamente a mesma apresenta muitos outros benefícios ao ser humano. Considerando a atividade física no âmbito militar Salla e Neto (2011) delimitam 06 (seis) níveis de desempenho para uma boa condição física, veja:

A capacidade para realizar determinadas tarefas melhora consideravelmente, isto porque, qualquer atividade requer força, flexibilidade e resistência;

Melhora a mobilidade, isto porque por diversas vezes têm que passar de uma situação estática para uma situação de atividade física intensa. Como podemos depreender este facto obriga o corpo a algumas mudanças drásticas no corpo, algo que num indivíduo bem treinado não é um problema, já se for um indivíduo com pouca condução física pode resultar numa lesão;

O exercício físico altera o sistema circulatório, neuromuscular e mental, sendo os responsáveis pelo atraso de sintomas de fadiga, o que permite ao elemento policial um melhor desempenho.

Reduz o risco em situações que exigem uma boa condução física. Para aqueles que não estão bem preparados fisicamente, a atividade física pode tornar-se um fator estressante;

Quanto ao foro psicológico está provado que a atividade física influencia na redução da ansiedade, depressão e autoestima;

A energia despendida na prática de atividade física contribui na redução do stress e dos riscos de saúde, o que melhora a performance profissional dos elementos policiais (SALLA e NETO, 2011, p. 42).

Quando um indivíduo começa a habituar-se à atividade física, bem como, aos níveis de treino, o mesmo vai criando uma adaptação de todos seus órgãos e músculos ao estímulo produzido, o que acarreta em uma melhora significativa todo o seu contexto corporal. Segundo Serra (2011):

12 semanas deverá ser o tempo médio para que uma pessoa possa atingir os seus objetivos aeróbicos. Este treino regular faz com que o indivíduo melhora a cada semana que passa e poderá comprovar isso no seu desempenho, verificará que o consumo de oxigênio é completamente diferente quando comparado à primeira semana de treino (SERRA, 2011, p. 103).

Inúmeros estudos apontam a atividade física como fator crucial para a manutenção do aparelho cardiovascular, bem como, dos músculos, ossos e ligamentos, melhorando além da saúde, também, o físico do indivíduo. Segundo Ramos (1999) as vantagens obtidas com a prática de atividade física regular, são as seguintes:

Melhor estabilidade articular;  
Diminuição da frequência cardíaca de repouso;  
Diminuição da pressão arterial;  
Controle da obesidade;  
Diminuição do risco de derrame cerebral;  
Diminuição do risco de lombalgia;  
Aumento da resistência aeróbica;  
Aumento da resistência anaeróbica;  
Facilitação da mecânica respiratória;  
Aumento da eficiência do sistema imunológico;  
Diminuição do estresse psicológico (RAMOS, 1999, p. 106).

Assim, compreende-se que o policial militar deve buscar praticar alguma atividade física, para que o mesmo possa usufruir de todos os benefícios oriundos da mesma, tais como, equilíbrio psicológico, melhora do humor, alívio de tensões e dores musculares, melhora da saúde física e da auto-estima, bem como, da atenção e função mental.

### **3. METODOLOGIA**

A metodologia utilizada no desenvolvimento deste artigo, sobre a importância da atividade física para o trabalho policial, compreendeu a princípio uma pesquisa de cunho bibliográfico, através de uma revisão literária em livros e leis pertinentes ao assunto, bem como, em mídias eletrônicas, com intuito de destacar, a importância da prática de atividade física para os policiais militares, e ainda, os malefícios que o sedentarismo traz para a saúde e bem-estar dos mesmos.



Posteriormente, visando obter os dados pertinentes para a conclusão do estudo em comento, foi utilizado um questionário de perguntas objetivas do Google que está sendo apresentado através de aplicativo grupos de WhatsApp, com o conteúdo sobre a atividade física de policiais, enquanto no serviço ativo da Polícia Militar, a 39 (trinta e nove) policiais militares lotados no 1º BPMRv e COPOM 198 de Goiânia-GO

O principal objetivo da utilização do questionário como instrumento metodológico remete a uma constatação dos benefícios da prática diária de atividade física para os policiais militares do Estado de Goiás, comprovando a importância da referida, para a saúde física e mental tanto desses profissionais, quanto para qualquer indivíduo.

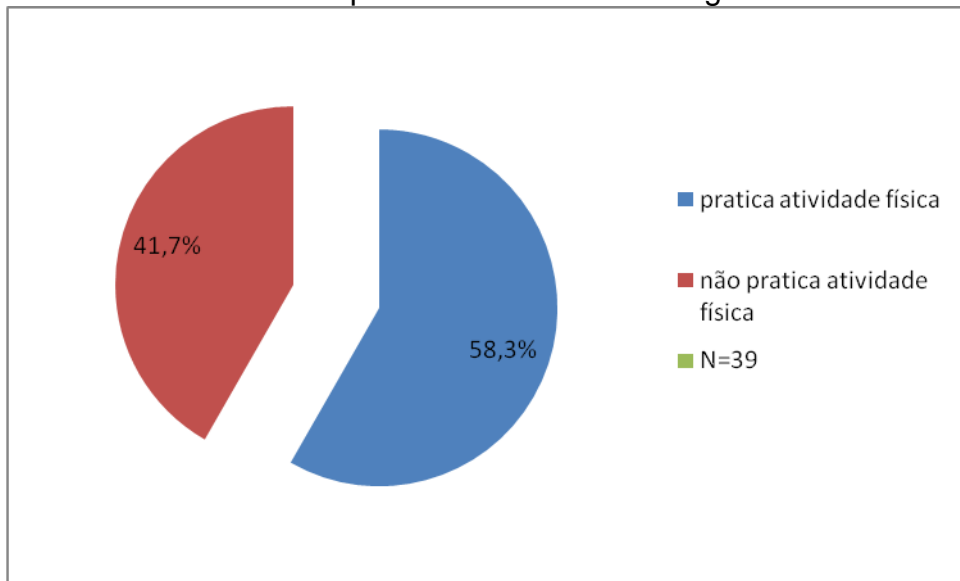
#### **4 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

A partir dos dados obtidos na aplicação do questionário sobre a importância da atividade física para o trabalho policial militar, tem-se que dos 39 (trinta e nove) policiais militares questionados, 66,7% já estão acima dos 40 (quarenta) anos de idade, 29,2% se encontram na faixa etária de 30 (trinta) a 40 (quarenta) anos de idade, restando somente, 4,1% de policiais ativos com idade entre 20 (vinte) e 30 (trinta) anos.

É cabível destacar nesse tocante que prática de atividade física não é taxativa a um público específico, essa pode ser realizada por qualquer grupo populacional, apresentando ou não comprometimento ou dificuldade motora, física ou ainda sensorial, conforme citado por Santos et. al., (2006).

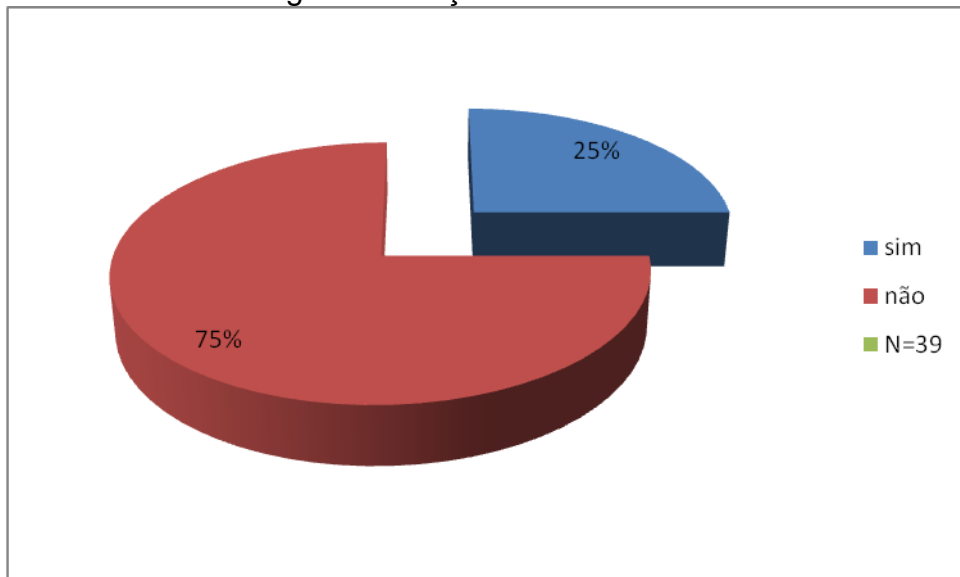
Ao serem questionados, sobre a prática de atividade física regular, 58,3% dos questionados responderam que praticam sim, atividade física regularmente. Em relação aos que não tem o hábito de praticar atividade física regularmente, foi identificada uma porcentagem de 41,7%, conforme pode ser observado no gráfico 1:

Ramos (2002) salienta em seus dizeres que a prática de atividade física não infere somente em ir a uma academia ou lugar específico para esse fim, vez que, qualquer movimento corporal produzido pelos músculos, que gere gasto energético acima do repouso, pode ser considerado atividade física.

**Gráfico 1 – Você pratica atividade física regularmente?**

Fonte: O autor (2019)

Questionados sobre a existência de alguma doença relacionada à falta de atividade física, os policiais militares foram taxativos em se posicionarem quanto a não incidência de doença em detrimento à falta de exercício, sendo contabilizado um percentual de 75% participantes, conforme demonstrado no Gráfico 2, somente, 25% se posicionaram quanto à possibilidade de algum sintoma de enfermidade atual, estar relacionado à falta de atividade física.

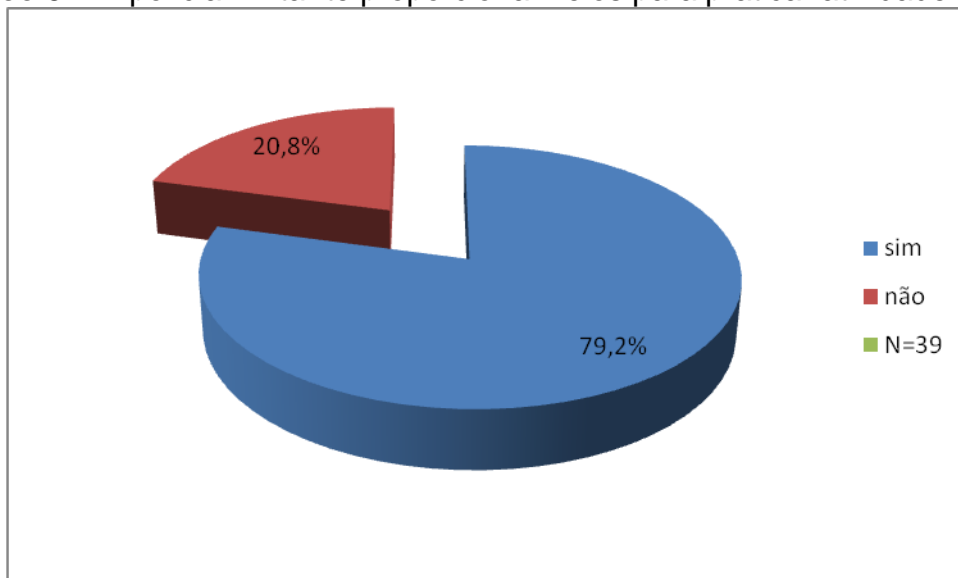
**Gráfico 2 – Você tem alguma doença relacionada à falta de atividade física?**

Fonte: O autor (2019)

Salienta-se se inúmeras doenças que podem surgir ao longo da vida do indivíduo decorrem da falta de atividade física cotidianamente, e do sedentarismo, como por exemplo, doenças cardíacas, nas articulações, na coluna, e até mesmo a depressão. A prática de atividade física é fundamental para manter a mente ativa, e em constante movimento, impossibilitando assim, que sintomas de estresse se manifestem.

Consoante a questão de a polícia militar proporcionar meios para a prática de atividade física, 79,2% responderam que os quartéis propiciam sim todos os meios pertinentes para a prática de atividade física, consoante delimitado no gráfico 3, restando somente, 20,8% dos questionados que responderam não ser disponibilizados pela polícia militar, meios para a prática de atividade física diária. Ressalta se que quando o indivíduo ingressa na atividade policial o mesmo é submetido a uma maior incidência de atividade física, contudo, com o passar dos anos, essa incidência vai reduzindo, sem, contudo, deixar de ser necessária, conforme estabelecido nos dizeres de Salla e Neto (2011).

**Gráfico 3** – A polícia militar te proporciona meios para praticar atividade física?

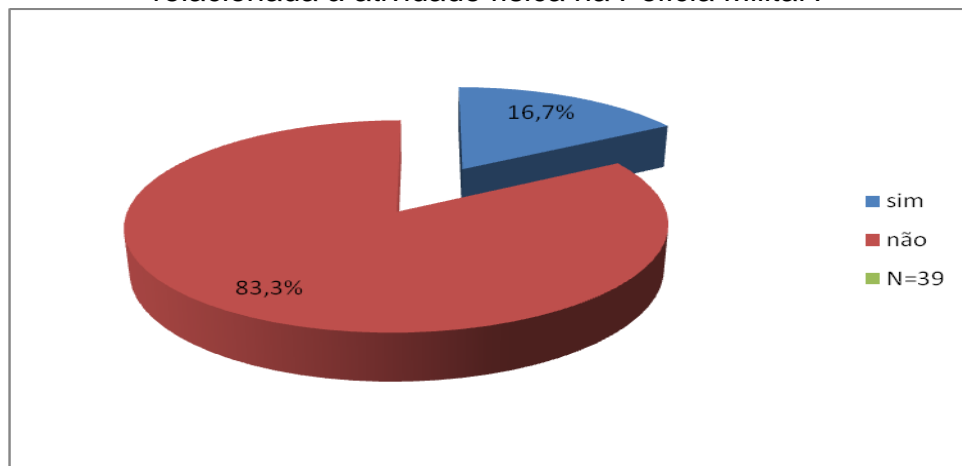


Fonte: O autor (2019)

Quanto a participação em algum programa de prevenção à saúde relacionada à atividade física na Polícia Militar, a grande maioria, 83,3% dos participantes responderam que até o momento da aplicação do questionário, não haviam participado de nenhum programa de prevenção à saúde. Somente, 16,7% relataram já terem participado de Programas de Prevenção à Saúde, relacionados à

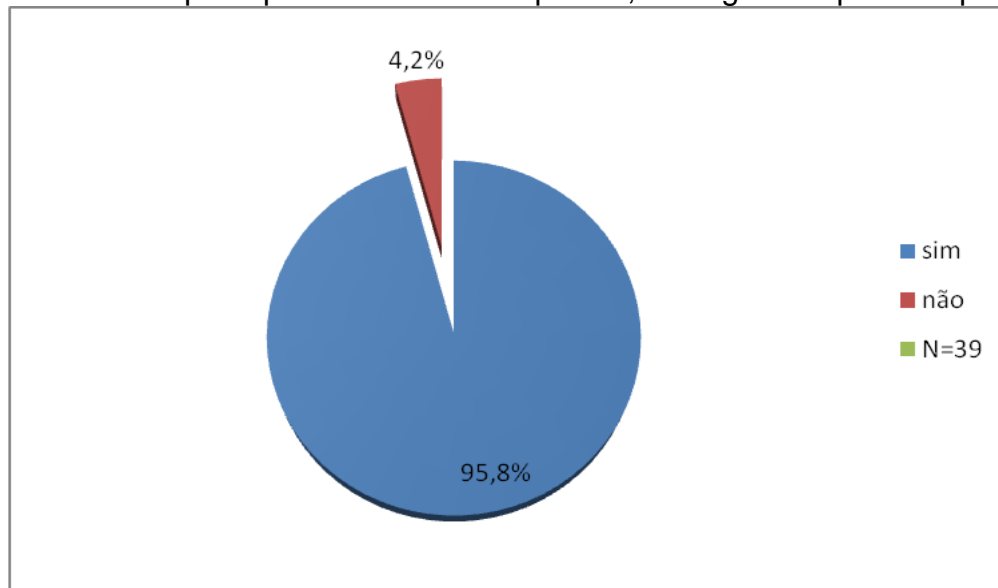
atividade Física, demonstrando que enquanto em exercício de sua função, o policial militar dificilmente participa de algum evento que o motive a prática de atividade física constante e diária, como segue identificado no gráfico 4:

**Gráfico 4** – Você já participou de algum Programa de prevenção à saúde relacionada à atividade física na Polícia Militar?



Quando questionados sobre se participariam de algum programa de exercícios que fossem oferecidos pela polícia, mesmo que no horário de folga, 79,2% dos participantes responderam que estão interessados em praticar atividade física se oferecida pela polícia, mesmo que tais exercícios sejam disponibilizados no horário de folga. Somente 20,8% não se dispuseram a praticar exercícios em seu horário de folga. Os referidos resultados enfatizam o posicionamento de grande parte dos policiais quanto à vontade de praticar alguma atividade física, faltando-lhes talvez, somente oportunidade e motivação para iniciar.

Por fim, foi perguntado, se depois que entrou na polícia, o policial ganhou peso corporal, a resposta foi “sim” quase que unanimemente, o percentual de policiais que tiveram um ganho de peso ao entrar para a função de polícia, foi de 95,8%, conforme observa-se no gráfico 5, restando somente, 4,2% que responderam não ter aumentado de peso ao ingressar na polícia. O referido questionamento apresenta a real importância da atividade física na profissão de militar, uma vez que, grande parte dos seus profissionais encontra acima do peso, incorrendo assim, em pontos negativos na realização de suas atividades diárias, que por vezes, requer grande preparo físico.

**Gráfico 5** – Depois que você entrou na polícia, você ganhou peso corporal?

Fonte: O autor (2019)

A partir do questionário aplicado a 39 (trinta) policiais militares lotados no 1º BPMRv e COPOM 198 de Goiânia-GO, foi possível identificar a falta de oportunidade e de motivação à prática de atividade física pelos mesmos em seu cotidiano fora do expediente de trabalho. Ressaltando se, contudo, que a maioria dos policiais militares participantes do questionário, entendem ser necessário que o policial militar pratique atividade física, tanto para manter sua saúde, quanto seu bem-estar físico e mental enquanto polícia.

Neste contexto, pode se afirmar que ao tornar a atividade física um hábito, o policial militar agrega à sua vida inúmeros benefícios, tanto físico, quanto, mentais, sendo destacado neste contexto, os benefícios apresentados por Ramos (1999), quais sejam, estabilidade articular; controle de obesidade; diminuição do risco de derrame e pressão alta; maior resistência física e respiratória; aumento da eficiência do sistema imunológico e diminuição do estresse psicológico.

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Compreender os motivos que levam um indivíduo a praticar atividade física não é uma tarefa fácil, vez que, cada pessoa possui um entendimento e conhecimento específico sobre o assunto. E em relação aos policiais militares esse desafio não é diferente. Vários são os estudos que buscam entender e aprimorar o

conhecimento sobre os benefícios da prática de atividade física para o trabalho do policial.

Em considerando toda a literatura pesquisada, verificou se que inúmeros são os benefícios que a prática de atividade física, seja ela estruturada ou não, proporcionam ao indivíduo, sobretudo, na manutenção do aparelho vascular, dos músculos, ossos e ligamentos, incorrendo assim, em uma melhora da saúde mental e física deste. Podendo se neste contexto, afirmar que, a prática de atividade física no trabalho policial propicia inúmeras vantagens, mantendo-os em boa forma, auxiliando-os nas eventuais dores decorrentes da intensidade de suas funções diárias, propiciando ainda, momentos de interação e diversão em grupo.

Ficou concluído na pesquisa que os policiais militares questionados possuem total conhecimento da importância da prática de alguma modalidade de atividade física, pelo menos 02 (duas) vezes por semana, porém, devido a fatores externos e até mesmo internos, como o cansaço, por exemplo, não praticam, fator que eventualmente acarreta em conseqüências desagradáveis, tais como, a predisposição a doenças, que dependendo do grau, pode retirá-lo de suas atividades temporariamente, ou até mesmo, deixá-lo inativo para a função de policial militar.

Findando se, cabe mencionar que os dados do presente estudo, embora limitados devido aos poucos estudos nessa área, são informações valiosas que possibilitaram a compreensão e desenvolvimento do mesmo, e acredita se estar contribuindo para o acréscimo de dados à literatura sobre a prática de atividade física pelos policiais militares e os benefícios que essa propicia no exercício de sua função. Salientando se ainda que o risco inerente a essa atividade profissional sempre existirá, contudo, inferindo se a prevenção em seu cotidiano, a deteriorização física e psíquica desses profissionais poderá ser retardada, ou até mesmo eliminada.

## REFERÊNCIAS

BRASIL. Constituição (1988). **Constituição da República Federativa do Brasil**. Brasília, DF, Senado, 1988.

COSTA, Marcos; et. al., **Estresse**: diagnóstico dos Policiais Militares em uma cidade brasileira. Rev. Panam Salud Publica, v.21, n. 4, 2007.

GALLO JR., L. et. all., **Atividade física**: “remédio cientificamente comprovado?”. Editora SESC, ano VI, n. 10, 1995.

GONÇALVES, M. P, et. al., **Motivação à prática de atividades físicas**. jan./abr. 2010. Disponível em: <http://www.scielo.br>

MIRAGAYA, A. **Promoção da saúde através da atividade física**. Em L. Da Costa (Org.). Atlas do esporte no Brasil: atlas do esporte, educação física e atividades físicas de saúde e lazer no Brasil. Rio de Janeiro, 2006.

MODENEZE, D. Marcelo. **A Atividade Física e o Controle do Peso**. São Paulo: UNICAMP, 2007. Disponível em: <https://www.fef.unicamp.br/>

NIEMAN, D. C. **Exercício e Saúde**: como se prevenir de doenças usando o exercício como seu medicamento. São Paulo: Ed. Manole, 1999.

RAMOS, A. T. **Atividade Física**: Diabéticos, Gestantes, 3º idade, Criança e Obesos. 3. ed. Rio de Janeiro, RJ: Sprint, 2002.

ROMÃO, Jacques D. **A Importância da Prática de uma Atividade Física Regular na Profissão Bombeiro Militar**. Santa Catarina: CEBM, 2011. Disponível em: <http://biblioteca.cbm.sc.gov.br/biblioteca/>

SALLA, Adriano C. NETO, Carlos J. S. **A atividade física e o policial militar- a qualidade de vida do policial militar e estar preparado para a atividade laboral- estudo de caso**. UFG: Goiás, 2011. Disponível em: <https://acervodigital.ssp.go.gov.br/pmgo/>

SANTOS, Susan C.; KNIJNIK, Jorge D. **Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária**. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte, v. 5, 2006.

Serra, A. V. O. **Estresse na vida de todos os dias**. Coimbra: Almedina, 2011.

RAMOS, Alexandre T. **Atividade Física: Diabéticos, gestantes, 3ª idade, crianças e obesos**. Rio de Janeiro, Sprint, 2ª edição, 1999.

## APÊNDICE

ESTADO DE GOIÁS  
POLÍCIA MILITAR  
COMANDO DA ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR  
SEÇÃO DE PÓS-GRADUAÇÃO E EXTENSÃO EM  
SEGURANÇA PÚBLICA

**TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO – TCLE:** Você está sendo convidado(a) a participar, como voluntário(a), da pesquisa intitulado: **A importância da atividade física para o serviço policial**, conduzida por Paulo Roberto Santana Borges. Este estudo tem por objetivo, traçar o nível de atividade física praticado por policiais militares do Estado de Goiás, e ainda, compreender como a prática de atividade física pode trazer benefícios tanto físicos quanto mentais para a categoria de policiais militares ativos da corporação citada. Você foi selecionado(a) por estar lotado no 1º BPMRv e COPOM 198. Sua participação não é obrigatória. Sua recusa, desistência ou retirada de consentimento não acarretará prejuízo. Sua participação nesta pesquisa consistirá em responder a um questionário de perguntas objetivas do Google que está sendo apresentado através de aplicativo grupos de WhatsApp com o conteúdo sobre a atividade física de policiais, enquanto no serviço ativo da PM. Os dados obtidos por meio desta pesquisa serão confidenciais e não serão divulgados em nível individual, visando assegurar o sigilo de sua participação. Caso você concorde em participar desta pesquisa, selecione sim ao final deste documento. Seguem os telefones e o endereço institucional do pesquisador responsável e do Comitê de Ética em Pesquisa – CEP, onde você poderá tirar suas dúvidas sobre o projeto e sua participação nele, agora ou a qualquer momento. Contatos do pesquisador responsável: Paulo Roberto Santana Borges, 2º Sargento PM, Av. T-15 quadra 229 lote 20 bairro parque Amazônia, borges\_qbu@hotmail.com, (62) 991216248 - particular; e, (62) 32016315 - institucional.

Declaro que, após convenientemente esclarecido pelo pesquisador e ter entendido o que me foi explicado, aceito participar do presente Projeto de Pesquisa.

[ ] sim

[...] não



ESTADO DE GOIÁS  
POLÍCIA MILITAR  
COMANDO DA ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR  
SEÇÃO DE PÓS-GRADUAÇÃO E EXTENSÃO EM  
SEGURANÇA PÚBLICA

**Roteiro de questionário aplicado a policias militares do 1º BPMRv e COPOM**  
**198 - Estado de Goiás**

**1. Qual sua idade?**

- de 20 a 30 anos  
 de 30 a 40 anos  
 acima de 40 anos

**2. Você pratica atividade física regularmente?**

- sim  não

**3. Você tem alguma doença relacionada à falta de atividade física?**

- sim  
 não

**4. A polícia militar te proporciona meios para praticar atividade física?**

- sim  
 não

**5. Você já participou de algum programa de prevenção a saúde relacionada à atividade física na polícia militar?**

- sim  
 não

**6. Você aceitaria participar de algum programa de exercícios oferecidos pela polícia, mesmo que no horário de folga?**

- sim  
 não

**7. Depois que você entrou na polícia, você ganhou peso corporal?**

sim

não

Goiânia, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2019.

---

Assinatura do Participante da Pesquisa (Opcional)

---

Assinatura do Pesquisador