

## O IMPACTO DA ATIVIDADE FÍSICA NA VIDA DO POLICIAL MILITAR

### THE IMPACT OF PHYSICAL ACTIVITY ON THE LIFE OF THE MILITARY POLICE OFFICER

Leonardo Moreira de Araújo\*

Rodrigo Batista dos Santos\*\*

#### RESUMO

O presente artigo tem como escopo principal abordar e discutir a relevância da atividade física na vida do policial militar. O objetivo da pesquisa é compreender o impacto da atividade física na vida dos policiais militares e sua relação com a gestão pública de segurança em Goiás. O método de pesquisa utilizado será o da pesquisa qualitativa exploratória, sendo utilizado um questionário para coletar dados sobre os tipos de atividades físicas praticadas, a frequência dessas práticas, as percepções dos policiais em relação aos benefícios e para explorar os desafios enfrentados e as percepções sobre os impactos da atividade física. Os resultados apontam que este estudo sublinha que o compromisso dos policiais com sua condição física não é apenas uma escolha pessoal, mas um fator que impacta diretamente na qualidade do serviço policial. Manter-se em boa forma física é essencial para a segurança e eficácia dos agentes da lei, e os resultados desta pesquisa demonstram claramente a importância que os policiais atribuem a essa dimensão de seu trabalho.

**Palavras-chave:** Atividade física. Goiás. Polícia Militar.

#### ABSTRACT

The main scope of this article is to address and discuss the relevance of physical activity in the life of a military police officer. The objective of the research is to understand the impact of physical activity on the lives of military police officers and its relationship with public security management in Goiás. The research method used will be exploratory qualitative research, using a questionnaire to collect data on the types of physical activities practiced, the frequency of these practices, police officers' perceptions regarding the benefits and to explore the challenges faced and perceptions about the impacts of physical activity. The results indicate that this study highlights that the commitment of police officers to their physical condition is not just a personal choice, but a factor that directly impacts the quality of police service. Staying in good physical shape is essential to the safety and effectiveness of law enforcement officers, and the results of this survey clearly demonstrate the importance that police officers place on this aspect of their work.

**Keywords:** Physical activity. Goiás. Military Police.

---

\* Aluno do Curso de Formação de Praças, Turma I Goiânia, do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás (CAPM). E-mail: leoaraujomoreira@gmail.com

\*\* Professor orientador, Graduado em Educação Física; Graduado em Direito; Pós graduado em Direito Penal; Pós Graduado em Polícia e Segurança Pública; Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás, Goiânia – GO, 08 de outubro de 2023.

## 1 INTRODUÇÃO

Este artigo tem como escopo, abordar a relevância da atividade física para os Policiais Militares (PMs), destacando a importância incontestável da saúde para o cumprimento eficaz de suas responsabilidades. Nesse contexto, ela desempenha um papel crucial na melhoria do desempenho, no aperfeiçoamento e na manutenção da saúde mental e física dos PMs. Além disso, a atividade física regular desempenha um papel vital no desenvolvimento global dos indivíduos, atuando de maneira abrangente no contexto psicossocial, ao mesmo tempo em que reconhece suas potencialidades e limitações.

Nesse sentido, a Organização Mundial da Saúde (OMS) atribui elevada importância à atividade física em relação à saúde e ao bem-estar geral da população. Ela afirma que a prática regular de atividade física traz consigo uma série de benefícios, incluindo a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, como doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2 e certos tipos de câncer. Adicionalmente, a atividade física promove a saúde mental, auxilia na manutenção de um peso saudável e colabora para a melhoria da qualidade de vida.

A organização também estabelece recomendações para os adultos, enfatizando que sejam realizados pelo menos 150 minutos de atividade física moderada por semana ou, no mínimo, 75 minutos de atividade física intensa, acompanhados de exercícios de fortalecimento muscular em duas ocasiões semanais. Estas orientações buscam encorajar a saúde e minimizar os riscos à saúde associados ao sedentarismo. Nesse contexto, a OMS ressalta o impacto positivo da prática de atividade física na promoção da saúde, destacando a importância de incorporar o exercício regular na rotina diária.

Os policiais enfrentam, diariamente, situações de alto estresse, perigo iminente e longas jornadas de trabalho, o que pode afetar significativamente sua saúde mental e física. Neste contexto, a prática regular de exercícios físicos se torna não apenas uma opção de lazer, mas uma necessidade crucial para manter o bem-estar e a eficácia desses profissionais.

O problema de pesquisa está enraizado na seguinte indagação: Apesar do reconhecido valor que a prática regular de atividades físicas adiciona à saúde, por que um número significativo de Policiais Militares opta por não participar delas? Este questionamento direciona nossa investigação para uma questão até então não respondida de maneira abrangente.

A justificativa para este estudo reside na necessidade de melhor compreender como a atividade física pode contribuir para a saúde mental e física dos policiais militares, reduzindo os riscos associados ao estresse ocupacional e ao estilo de vida sedentário. Além disso, busca-

se identificar as práticas mais eficazes que podem ser implementadas na Polícia Militar de Goiás, promovendo um ambiente de trabalho mais saudável e, conseqüentemente, um melhor serviço à sociedade.

Os objetivos deste trabalho são claros e específicos: Objetivo Geral: Compreender o impacto da atividade física na vida dos policiais militares e sua relação com a gestão pública de segurança em Goiás. Objetivos Específicos: Analisar a influência do exercício físico na saúde dos policiais militares. Investigar as práticas de atividades físicas atualmente adotadas pela Polícia Militar de Goiás. Avaliar as políticas de promoção da atividade física na instituição e suas implicações na gestão pública de segurança.

Esta pesquisa seguirá uma abordagem descritiva, quantitativa e informativa, utilizando análise de caso, pesquisa bibliográfica e documental para coleta de dados. A metodologia empregada será dedutiva, com análise crítica da literatura existente e entrevistas com policiais militares em atividade.

Este trabalho está estruturado da seguinte forma: na primeira seção, revisaremos a literatura existente sobre o tema e seus conceitos doutrinários. Na segunda seção, apresentaremos a metodologia utilizada na pesquisa. Na terceira seção, discutiremos os resultados e, por fim, a quarta seção apresentará as conclusões desta pesquisa, com o intuito de contribuir para a melhoria da atuação policial militar, a fim de que os agentes possam aplicar esses meios de resolução de conflitos com maior segurança e eficácia. Ao final desta jornada, esperamos fornecer uma visão mais clara sobre como a atividade física pode impactar positivamente a vida dos policiais militares e, por extensão, a eficácia da segurança pública em Goiás.

## **2 REVISÃO DE LITERATURA**

### **2.1 Exercícios físicos x atividade física**

A revisão de literatura desempenha um papel central no entendimento do impacto da atividade física na vida do policial militar, um tema de extrema relevância devido à natureza exigente e estressante da profissão. Neste contexto, a literatura existente oferece uma visão abrangente sobre os benefícios, desafios e considerações específicas relacionadas à prática regular de exercícios físicos pelos policiais militares.

Nahas (2006) definiu claramente o exercício físico e a atividade física como dois conceitos distintos. O exercício físico refere-se a um conjunto de atividades que envolvem esforço físico e são caracterizadas por um controle preciso de volume e intensidade. Quando

uma atividade é planejada com uma intensidade e duração específicas, ela se enquadra como exercício físico, pois é executada de maneira deliberada, seguindo um início, um meio e um fim. Isso difere da atividade física, que compreende movimentos realizados no dia a dia, sem a necessidade de um plano ou organização sistemática.

Em concordância com Nieman (1999, p.15), "O exercício é a atividade física que é planejada e repetidamente realizada para desenvolver ou manter o condicionamento físico".

Os benefícios da atividade física para policiais militares são amplamente reconhecidos na literatura. Autores como Silva (2018) e Oliveira (2020) destacam que a prática regular de exercícios pode contribuir para a melhoria da aptidão física, incluindo resistência cardiovascular, força e flexibilidade. Além disso, o exercício regular pode auxiliar na redução dos níveis de estresse, promovendo o bem-estar psicológico, conforme observado por Almeida (2017) e Lima (2019). "A atividade física regular pode reduzir significativamente o risco de doenças cardíacas e melhorar a capacidade de resposta a situações de alto estresse que os policiais frequentemente enfrentam."

Caspersen, Powell e Cristensen (1985), definem a atividade física como qualquer tipo de movimento corporal produzido pela musculatura esquelética e que resulte em gasto energético acima dos níveis de repouso. Alguns exemplos são as atividades do trabalho e/ou do dia a dia, como se vestir, banhar-se, comer, além do deslocamento ou da locomoção e das atividades de lazer, incluindo os exercícios físicos, os esportes, a dança, as artes marciais etc.

Em adição à sua linha argumentativa, Guedes e Guedes (1995) apresentam a definição de exercício físico. Já nas primeiras linhas, apontam que o termo, mesmo guardando elementos em comum com o conceito de atividade física, não deve, em hipótese alguma, ser utilizado com conotação idêntica. Para eles, o exercício físico é uma subcategoria da atividade física, tratando-se, portanto, de um conceito mais restrito, pois se refere a uma "atividade física planejada, estruturada e repetitiva que tem por objetivo a melhoria e manutenção de um ou mais componentes da aptidão física" (Guedes; Guedes, 1995, p. 20).

A atividade física, o exercício físico e o esporte demonstram ter conceitos diferentes; no entanto, em algumas situações se sobrepõem entre si. Nos três casos há utilização de movimentos corporais produzidos pelos músculos esqueléticos, resultando desta forma em gasto energético e em adaptações relativas à aptidão física. Mas se na preparação da prática esportiva - treinamento - torna-se possível planejar e estruturar a atividade física, semelhantemente ao que ocorre com o exercício físico, no caso da sua execução - competição - essa situação passa a ser muitas vezes imprevisível, pela situação de competição e, portanto, de difícil controle, descaracterizando-se por sua vez, enquanto exercício físico. (Guedes; Guedes, 1995, p. 21).

Portanto, de forma concisa, a atividade física abrange todos os movimentos do corpo no dia a dia ou durante momentos de lazer, enquanto o exercício físico é uma atividade planejada e estruturada com o propósito de aprimorar a aptidão física e promover a saúde. Ambos desempenham um papel crucial na manutenção da saúde, mas o exercício é direcionado e intencional em seus benefícios.

## 2.2 Aspectos legais e doutrinários

A Constituição Federal de 1988 reconheceu a saúde como um direito universal de todos os cidadãos brasileiros e concebeu o setor como parte integrante da seguridade social. A Lei nº 8.080/1990 criou o Sistema Único de Saúde e estabeleceu as diretrizes para a promoção, proteção e recuperação da saúde por meio da organização dos serviços de saúde em todo o território nacional.

Com base na Constituição, a saúde foi consagrada como um direito fundamental, e o Estado tem o dever de garantir, como explicitado a seguir:

Art. 2 - A saúde é um direito fundamental do ser humano, devendo o Estado prover as condições indispensáveis ao seu pleno exercício. § 1 - O dever do Estado de garantir a saúde consiste na formulação e execução de políticas econômicas e sociais que visem à redução de riscos de doenças e de outros agravos e no estabelecimento de condições que assegurem acesso universal e igualitário às ações e aos serviços para a sua promoção, proteção e recuperação. (BRASIL, 1988)

A Lei Orgânica da Saúde (LOS) ampliou significativamente o conceito de saúde, abrangendo uma ampla gama de áreas de atuação. Ela reconheceu que fatores como alimentação, moradia, saneamento básico, meio ambiente, trabalho, renda, educação, transporte, lazer, acesso a bens e serviços essenciais, bem como os níveis de saúde, desempenham um papel determinante e condicionante na saúde.

Nesse contexto, foram destacadas algumas características cruciais da saúde, demonstrando que nas últimas décadas tem havido uma abordagem mais abrangente. A população também tem reconhecido cada vez mais a importância da saúde, e, portanto, não podemos subestimar a relevância da educação física e da saúde para os Policiais Militares.

É evidente a relevância da pesquisa nesse tópico, considerando que a falta de atividade física entre os Policiais Militares, pode afetar a segurança de todos. É crucial que as pessoas compreendam a importância de adotar um estilo de vida saudável. Nieman (1999, p. 32) ressalta os diversos benefícios do exercício físico, incluindo o combate à obesidade, câncer e hipertensão, através da vascularização dos tecidos corporais, bem como a melhoria da

eficiência cardíaca por meio do aumento das cavidades do coração e da hipertrofia do miocárdio. Gozar de saúde significava não padecer de enfermidade, estar em harmonia consigo mesmo e com o meio. Em 1.947 a Organização Mundial da Saúde (OMS) definiu saúde como “um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença”.

Figura 1: policiais realizando aquecimento ao ar livre, em local público



Fonte: retirada do site da PM – GO, 2023

### 2.3 Técnicas de defesa pessoal x preparação física

A relação entre técnicas de defesa pessoal e preparação física é crucial para garantir o sucesso das ações de segurança e defesa, especialmente no contexto militar e policial. Aqui estão algumas considerações adicionais sobre essa interação.

**Técnicas de Defesa Pessoal:** Essas técnicas englobam uma variedade de métodos para conter ou controlar um infrator sem recorrer ao emprego de armas de fogo ou dispositivos eletrônicos de controle. Isso pode incluir técnicas de artes marciais, treinamento em autodefesa e táticas específicas para situações de aplicação da lei. É fundamental que os militares tenham um amplo conhecimento dessas técnicas e saibam quando e como aplicá-las de forma eficaz e proporcional.

**Preparação Física:** O preparo físico é a base que permite que os militares executem essas técnicas com sucesso. Além das razões mencionadas, como resistência, agilidade, mobilidade, prevenção de lesões e força, é importante destacar que a preparação física também contribui para a confiança e a resiliência mental. Um militar bem treinado

fisicamente está mais propenso a lidar com o estresse e as demandas físicas de uma situação de confronto.

**Treinamento Integrado:** O treinamento de defesa pessoal deve ser integrado com o preparo físico. Isso significa que os militares devem praticar técnicas de defesa em conjunto com exercícios físicos que imitem as condições reais de combate. Isso ajuda a criar uma conexão direta entre a aptidão física e a aplicação das técnicas, tornando o treinamento mais eficaz.

**Adaptação ao Contexto:** É importante notar que as técnicas de defesa pessoal e o preparo físico podem variar dependendo do contexto e das situações específicas. Por exemplo, as necessidades de um policial em uma operação urbana podem ser diferentes das de um soldado em combate em terreno acidentado. Portanto, o treinamento deve ser adaptado para atender às demandas específicas de cada situação.

**Atualização Constante:** Tanto as técnicas de defesa pessoal quanto o preparo físico devem ser continuamente atualizados e aprimorados. As táticas e os métodos de treinamento evoluem ao longo do tempo, e os militares devem estar preparados para se adaptar a essas mudanças.

Em resumo, a interação entre técnicas de defesa pessoal e preparação física desempenha um papel fundamental na capacidade dos militares em cumprir suas funções com eficácia e segurança. Ambos os aspectos são complementares e devem ser abordados de maneira integrada no treinamento militar e policial.

## **2.4 Barreiras enfrentadas pelos policiais**

No entanto, a literatura também revela os desafios significativos que os policiais militares enfrentam ao tentar incorporar a atividade física em suas rotinas. Uma das principais barreiras é a falta de tempo, devido às escalas de trabalho imprevisíveis e exigentes. Pereira (2016) destaca esse aspecto como um obstáculo fundamental para muitos policiais.

Outra barreira comum é a implementação da atividade física no serviço operacional e programas de treinamento adequados dentro das unidades policiais. A variação nesse aspecto pode levar a diferenças nas oportunidades de praticar exercícios físicos entre os policiais que trabalham na parte administrativa e aqueles que atuam nas ruas.

A literatura consultada oferece um panorama sólido dos benefícios e desafios relacionados à atividade física na vida do policial militar. Enquanto os benefícios incluem melhorias na saúde física e mental, além do aumento da resistência ao estresse, as barreiras

incluem restrições de tempo e a falta de atividade física para policiais que trabalham diretamente no serviço operacional, assim devendo ser criadas alternativas para alcançar também este público.

Para futuras pesquisas, é fundamental investigar estratégias práticas para superar essas barreiras e desenvolver programas de treinamento adaptados às necessidades específicas dos policiais militares. Além disso, considerando as diversas abordagens na literatura sobre quais tipos de atividades são mais eficazes, é importante conduzir estudos que avaliem a eficácia de diferentes programas de exercícios e seu impacto específico na saúde e no rendimento dos policiais militares.

Em resumo, a revisão de literatura sobre o impacto da atividade física na vida do policial militar fornece uma base sólida para a compreensão desse tema vital. A análise dos pontos de vista convergentes e divergentes dos autores destacou a necessidade contínua de pesquisas e intervenções direcionadas a melhorar a saúde e o bem-estar desses profissionais, que desempenham um papel crucial na segurança pública.

Figura 2: policiais em serviço operacional



Fonte: retirada do site da PM – GO, 2023

### 3 METODOLOGIA

O objetivo primordial desta investigação científica é examinar o impacto da atividade física na vida dos policiais militares. Este estudo focará especificamente em identificar as principais barreiras e benefícios associados à prática de exercícios físicos no ambiente militar, com uma ênfase especial na valorização profissional e pessoal destes agentes estatais.

A metodologia de pesquisa adotada será classificada como descritiva, com uma abordagem predominantemente quantitativa. A população-alvo deste estudo será composta pelos policiais militares designados no Comando da Academia da Polícia Militar (CAPM) e no 10º BPM, localizado na cidade de Arraias-TO, divisa com o nordeste goiano, e serão revisados materiais já existentes sobre o tema, como artigos científicos, livros, legislação nacional, além de metodologias desenvolvidas pela Polícia Militar do Estado de Goiás e outros documentos pertinentes. Paralelamente, instrumentos de coleta de dados, incluindo questionários e análise documental, serão empregados para obter informações valiosas.

Em consonância com esta pesquisa, será realizada uma reunião com o orientador para moldar a estrutura das perguntas a serem incorporadas no questionário. Posteriormente, esse questionário será disponibilizado no formato do Google Questionários e será aplicado de forma exaustiva, contando com a participação de militares alocados tanto na Academia de Polícia Militar do Estado de Goiás quanto no 10º batalhão de Arraias-TO. Importante notar que a amostra será aleatória, com o intuito de abranger aproximadamente entre 100 a 150 militares do efetivo total que estão designados no CAPM e no 10º BPM, e a utilização desta última unidade militar, localizada em outro estado, está ligada unicamente com o fim de corroborar com os resultados alcançados nesta pesquisa, sejam em âmbito positivo ou negativo, e assim confirmar que a realidade da aplicação da atividade física no ambiente militar, é muito parecida em outros locais.

Além disso, a pesquisa documental se baseará em artigos científicos, livros e doutrinas que se relacionam com a utilização da matéria abordada, disponíveis tanto na biblioteca física quanto nas fontes online dessa e outras instituições.

Concluída a fase de coleta de dados, as informações adquiridas serão processadas e apresentadas por meio de gráficos e/ou tabelas. Essas representações visuais serão elaboradas levando em consideração algumas variáveis como; idade, tempo de serviço militar e níveis de conhecimento/experiência das necessidades para a manutenção e preparação para as atividades diárias, por parte dos militares que participarem da pesquisa. Os resultados obtidos serão, em seguida, submetidos a uma análise detalhada, possibilitando a formulação de conclusões de base científica e aprofundando a discussão sobre os pontos cruciais relacionados ao tema abordado.

#### **4 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Para a realização desta pesquisa, desenvolvemos um pequeno questionário virtual através da plataforma de formulários do Gmail. O questionário foi aplicado no Comando da Academia da Polícia Militar do Estado de Goiás e no 10º Batalhão da Polícia Militar/TO, onde atualmente há um efetivo aproximado de 100 policiais militares. O questionário foi aplicado a 160 alunos do curso de formação. Enviamos o link para que 160 alunos respondessem o questionário, dos quais 122 retornaram com respostas que chegaram à etapa de discussão. O questionário foi composto por 15 perguntas que abordam aspectos positivos e negativos sobre a temática em questão. O público-alvo é composto por policiais na faixa etária de 20 a 35 anos, sendo a maioria do sexo masculino.

O primeiro ponto a ser observado é que os entrevistados demonstraram imediatamente interesse pelo tema proposto. No entanto, muitos não conseguiram responder às questões no tempo programado. É notável que, para algumas perguntas, as respostas são semelhantes, enquanto para outras, há opiniões singulares.

A primeira pergunta abordou o termo de aceite, que dizia: "Esta pesquisa faz parte do projeto do programa de Pós-graduação do Comando da Academia de Polícia Militar do Estado de Goiás. Contamos com a sua participação na resposta ao questionário. Garantimos o sigilo e a privacidade de sua participação e de seus dados durante todas as fases da pesquisa e posteriormente na divulgação científica. Sua resposta continuará anônima. Sua participação no estudo é voluntária. Caso não queira participar, fique à vontade. Desde já, agradecemos. Você concorda em participar de nossa pesquisa?" Todos os participantes (100%) responderam "Sim, concordo" e aceitaram participar de forma voluntária.

A segunda pergunta indagava: "Há quanto tempo você está em serviço?".

**TABELA 1 - RESPOSTAS**

a) Entre 0 a 10 anos.	116 entrevistados
b) Entre 10 a 20 anos.	02 entrevistados
c) Mais de 20 anos.	04 entrevistados

Fonte: elaborada pelo autor (2023)

Observa-se que a maioria dos entrevistados está no início de suas carreiras, com um tempo de serviço que varia de 0 a 10 anos.

A terceira pergunta aborda a questão de gênero, e os resultados indicam que 112 homens e 10 mulheres responderam ao questionário.

Na quarta pergunta, os participantes foram questionados: "Você pratica atividade física regularmente?"

**TABELA 2 - RESPOSTAS**

a) Sim.	120 entrevistados
b) Não.	02 entrevistados

Fonte: elaborada pelo autor (2023)

Nessa questão, é possível observar que praticamente todos os policiais entrevistados aderem à prática regular de atividade física, o que reflete sua preocupação com o condicionamento físico.

A quinta pergunta indaga com que frequência essas atividades físicas são praticadas: duas vezes por semana, três vezes por semana ou mais de três vezes por semana?

**TABELA 3 - RESPOSTAS**

a) Duas vezes.	22 entrevistados
b) Três vezes.	48 entrevistados
c) Mais de três vezes.	52 entrevistados

Fonte: elaborada pelo autor (2023)

Pode-se notar que 52 dos entrevistados praticam atividade física mais de três vezes por semana, enquanto 48 entrevistados a realizam três vezes por semana. Apenas 22 dos entrevistados a praticam duas vezes por semana. Esses números refletem a predominante importância da atividade física na vida dos entrevistados.

Na sexta pergunta, que questionava se os participantes estavam satisfeitos com seu Teste de Aptidão Física (TAF), 24 deles responderam negativamente, enquanto 98 indicaram estar satisfeitos. Aqueles que responderam 'não' justificaram sua insatisfação mencionando a necessidade de melhorar em áreas específicas, como barras, corrida, abdominais, disciplina e intensidade.

A sétima pergunta investigou as maiores dificuldades enfrentadas pelos entrevistados para realizar atividades físicas em suas unidades. Vejamos as alternativas na tabela abaixo:

**TABELA 4 - RESPOSTAS**

a) Falta de tempo.	67 entrevistados.
b) Falta de espaço físico adequado.	31 entrevistados.
c) Outros.	24 entrevistados.

Fonte: elaborada pelo autor (2023)

Observa-se que 67 dos entrevistados enfrentam dificuldades para realizar atividades físicas devido à falta de tempo, enquanto outros 31 apontaram a falta de espaço físico adequado como o principal obstáculo. Além disso, 24 dos entrevistados selecionaram a alternativa "outros" como motivo de dificuldade. Corroborando do mesmo entendimento "A falta de tempo e a jornada de trabalho – ou de estudos" – são motivos frequentemente apontados em estudos científicos, como principais coibentes da adesão à prática de atividades físicas, entre indivíduos de diversas faixas etárias e categorias profissionais" (DUNTON; SCHNEIDER, 2006, n.p.).

A oitava pergunta tratava da possibilidade de um treinamento físico especializado em suas unidades. Nesse cenário, 7 dos entrevistados manifestaram que não gostariam desse treinamento, mas a opinião majoritária, de 115 dos entrevistados, foi que gostariam de um treinamento especializado.

A nona e décima perguntas indagavam sobre a crença dos entrevistados quanto à importância do treinamento físico e seu potencial para reduzir o estresse, a depressão e outras doenças crônicas relacionadas à atividade militar. Todas as respostas, ou seja, 100% dos entrevistados foram afirmativas, indicando que todos reconhecem a importância do treinamento físico para lidar com o estresse, a depressão e outras condições crônicas.

A décima primeira pergunta explorou a disponibilidade de um local apropriado para musculação ou lutas (academia) nas unidades. Nesse contexto, 37 dos entrevistados responderam "não", enquanto 85 votaram "sim". Prevalece a percepção de que nas unidades dos entrevistados há um local apropriado para a prática de musculação e lutas.

Na décima segunda pergunta, foi questionado se uma academia de musculação ajudaria nos treinamentos para o Teste de Aptidão Física (TAF) e nas atividades laborais. Dos 122 entrevistados, 118 responderam afirmativamente, indicando que a maioria considera que uma academia de musculação seria benéfica, enquanto apenas 04 discordaram.

A décima terceira pergunta se refere ao treinamento de defesa pessoal: 'Você acredita que o treinamento de defesa pessoal por parte do policial pode salvar sua vida?' Nessa questão, a maioria, ou seja, 120 dos entrevistados, respondeu afirmativamente, indicando que acreditam que o treinamento de defesa pessoal por parte do policial pode salvar vidas. Apenas 02 entrevistados expressaram a opinião de que não acreditam que o treinamento de defesa pessoal por parte do policial tenha esse potencial. Corroborando com este entendimento o Seminário intensivo de treinamento a policiais do Piauí "o objetivo é treinar os policiais para que possam agir e preservar a vida diante da atuação de organizações criminosas em crimes

violentos, como assaltos bancários, entre outros. Ao todo, 50 policiais serão capacitados em cinco dias de treinamento com aulas práticas.”.

A décima quarta pergunta solicitava sugestões para melhorias: 'Em sua opinião, o que falta em sua unidade para colaborar com um bom treinamento físico?' Os entrevistados ofereceram diversas sugestões, destacando a necessidade de uma academia de musculação e natação, a importância da regularidade nos treinamentos físicos, a cobertura adequada no local de treinamento, equipamentos de musculação que auxiliem no ganho de força para os exercícios do Teste de Aptidão Física (TAF), infraestrutura apropriada e a presença de profissionais especializados.

A décima quinta e última pergunta indagou: “Quais atividades físicas você pratica com mais frequência?”.

**TABELA 5 - RESPOSTAS**

a)	Corrida, barra, flexão e abdominal.	88 entrevistados
b)	Musculação.	30 entrevistados
c)	Lutas	02 entrevistados
d)	Outros.	02 entrevistados

Fonte: elaborada pelo autor (2023)

Nesta pergunta, as respostas foram um tanto divergentes, demonstrando que 88 dos entrevistados praticam com mais frequência corrida, barras, flexões e abdominais. Além disso, 30 dos entrevistados têm preferência pela musculação, enquanto 02 deles se interessam por lutas e outros 02 se encaixaram na alternativa de praticar outras modalidades.

Os resultados da pesquisa de campo realizada junto aos policiais militares de Goiás evidenciam a importância significativa da atividade física para o desempenho eficaz de suas funções durante as operações policiais. Uma observação notável foi que muitos dos entrevistados demonstraram possuir boa condição física e revelaram um nível considerável de preocupação em mantê-la. Esta constatação ressalta o compromisso dos policiais em se manterem em forma, reconhecendo que a aptidão física é uma peça-chave para a realização bem-sucedida de suas tarefas, que frequentemente envolvem situações fisicamente desafiadoras.

A discussão desses resultados enfatiza que a manutenção da aptidão física é fundamental para os policiais desempenharem suas funções com segurança e eficácia. Policiais em boa forma física têm maior probabilidade de lidar com situações de alto

estresse, perseguições a pé e intervenções físicas de maneira mais eficaz, minimizando os riscos de lesões para si e para os outros. Além disso, a boa condição física contribui para a resistência e a capacidade de manter níveis de energia necessários em longas operações policiais. A pesquisa reforça que o investimento contínuo em programas de treinamento físico e na promoção da conscientização sobre a importância da atividade física pode beneficiar tanto os policiais quanto a segurança pública.

Em última análise, este estudo sublinha que o compromisso dos policiais com sua condição física não é apenas uma escolha pessoal, mas um fator que impacta diretamente na qualidade do serviço policial. Manter-se em boa forma física é essencial para a segurança e eficácia dos agentes da lei, e os resultados desta pesquisa demonstram claramente a importância que os policiais atribuem a essa dimensão de seu trabalho. Portanto, é imperativo que as agências policiais continuem a apoiar e incentivar a manutenção da aptidão física, reconhecendo seu papel fundamental na promoção de um serviço policial mais eficaz e seguro em Goiás.

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Diante da complexidade e das demandas desafiadoras enfrentadas pelos Policiais Militares (PMs) em seu cotidiano, este estudo buscou compreender a relevância da atividade física para a saúde física e mental desses profissionais, reconhecendo-a como um fator crucial para o cumprimento eficaz de suas responsabilidades. A pesquisa destacou o papel vital que a prática regular de atividade física desempenha na melhoria do desempenho, no aperfeiçoamento global dos indivíduos e na manutenção de sua saúde.

Ao contextualizar a relevância da atividade física para os PMs, observou-se que a Organização Mundial da Saúde (OMS) reconhece seus benefícios na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, enfatizando a importância de incorporar o exercício regular na rotina diária. Essa perspectiva se torna ainda mais crucial para os policiais, que enfrentam situações de alto estresse, perigo iminente e longas jornadas de trabalho.

O cerne da pesquisa foi direcionado para a indagação sobre por que um número significativo de PMs opta por não participar de atividades físicas, apesar do reconhecido valor que essa prática agrega à saúde. Esta questão, até então não abordada de maneira abrangente, trouxe à tona a necessidade de entender as barreiras e desafios específicos que os policiais enfrentam em relação à adoção de um estilo de vida ativo.

A pesquisa, seguindo uma abordagem descritiva e quantitativa, buscou analisar a influência da atividade física na saúde física e mental dos PMs, investigar as práticas de

atividades físicas adotadas pela Polícia Militar de Goiás e avaliar as políticas de promoção da atividade física na instituição. Os resultados dessa análise crítica da literatura existente e das entrevistas com policiais em atividade contribuíram para uma compreensão mais profunda do cenário.

No âmbito dos objetivos específicos, a pesquisa revelou que, embora a conscientização sobre os benefícios da atividade física seja reconhecida, alguns desafios, como a falta de tempo e recursos, ainda representam obstáculos significativos para a adesão generalizada. Identificar esses desafios é crucial para desenvolver estratégias eficazes que promovam um ambiente de trabalho saudável.

A metodologia empregada, incluindo análise de caso, pesquisa bibliográfica e documental, proporcionou uma visão abrangente e aprofundada sobre a relação entre atividade física e a atuação dos PMs. Essa abordagem dedutiva permitiu a contextualização dos resultados no cenário existente e abriu espaço para insights valiosos.

Ao concluir, este trabalho reforça a necessidade de políticas institucionais que incentivem e facilitem a prática regular de atividade física entre os Policiais Militares. Além de promover a saúde física e mental, a adoção de um estilo de vida ativo contribuirá para a eficácia da segurança pública em Goiás. Considerando a importância desses profissionais na sociedade, investir em seu bem-estar é investir na segurança e qualidade de vida de toda a comunidade.

## REFERÊNCIAS

BRASIL. **Você conhece o 30º Batalhão da Polícia Militar?**. Disponível em: <https://www.pm.go.gov.br/voce-conhece-o-30o-batalhao-da-policia-militar/>. Acesso em: 25 de novembro de 2023.

BRASIL. **Mudança no horário de educação física.** Disponível em: <https://www.pm.go.gov.br/mudanca-no-horario-de-educacao-fisica-no-servico-administrativo-da-pmgo/>. Acesso em: 25 de novembro de 2023.

JESUS, G. M., & Jesus, É. F. A. **Nível de atividade física e barreiras percebidas para a prática de atividades físicas entre policiais militares.** Revista Brasileira de Ciências do Esporte. 2012.

JÚNIOR, J. B. L., & Batista, U. M. **Atividade física e seus reflexos no trabalho do profissional de segurança pública da Polícia Militar de Goiás.** 2018.

NAHAS, Markus Vinicius. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 4. ed. Londrina: Midiograf, 2006.

NIEMAN, David C. **Exercício e saúde**. São Paulo: Manole, 1999.

SANTOS, M. A., & Amaral, E. P. O. **A importância da prática de atividade física para manutenção da saúde do policial militar**. 2018.

SILVA, R., Schlichting, A. M., & Schlichting, J. P. **Aspetos relacionados à qualidade de vida e atividade física de policiais militares de Santa Catarina-Brasil**. Motricidade. 2012.

VARGAS, S. D., & Dantas, T. S. **Impacto da atividade policial militar na saúde física e mental dos policiais do 12º CRPM da PMGO**. 2018.

## APÊNDICE

### **Pesquisa: O impacto da atividade física na vida do policial militar**

Esta pesquisa faz parte do projeto do programa de Pós-graduação do Comando da Academia de Polícia Militar do Estado de Goiás. Contamos com a sua participação em responder o questionário. Garantimos o sigilo e a privacidade de sua participação e de seus dados durante todas as fases da pesquisa e posteriormente na divulgação científica. Sua resposta continuará anônima. Sua participação no estudo é voluntária. Caso não queira participar fique à vontade. Desde já, agradecemos. Você concorda em participar de nossa pesquisa?

Você está lotado em qual unidade?

Quanto tempo de serviço você tem?

Qual gênero?

Você pratica atividade física regularmente?

Se sim, quantas vezes por semana?

Você está satisfeito(a) com seu último TAF?

Se não, o que faltou em seu treinamento?

Qual maior dificuldade você sente para realizar atividade física em sua unidade?

Você gostaria de um treinamento físico especializado em sua unidade?

Você acredita que o treinamento físico é essencial para a atividade militar?

Você acredita que a prática de atividade física diminua o estresse, a depressão e outras doenças crônicas decorrentes da atividade militar?

Sua unidade tem um local apropriado para musculação/lutas(academia)?

Se não, acredita que uma academia de musculação ajudaria em seus treinamentos para o TAF e atividades laborais?

Você acredita que o treinamento de defesa pessoal por parte do policial pode salvar sua vida?

Na sua opinião, o que falta em sua unidade para colaborar com um bom treinamento físico?

Quais atividades físicas mais pratica?

Questionário para contribuição do estudo:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdLCyvcusFmcQqhPYngolhoJYUTo6B7I5dTvi>