

BENEFÍCIOS DA MANUTENÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA DO POLICIAL MILITAR DO ESTADO DE GOIÁS

BENEFITS OF MAINTAINING THE QUALITY OF LIFE OF THE MILITARY POLICE OFFICER OF THE STATE OF GOIÁS.

Waldemar Lemos da Silva Neto Rodrigues ¹

Márcio Antônio de Paula²

RESUMO

O presente estudo explora os benefícios associados à preservação da qualidade de vida dos policiais militares do estado de Goiás. O objetivo primordial é analisar como os impactos positivos decorrentes da prática de atividade física, adoção de hábitos alimentares saudáveis e cuidados com a saúde mental podem influenciar na manutenção da qualidade de vida desses profissionais. Essa investigação é motivada pela crescente preocupação com o bem-estar e a qualidade de vida de indivíduos que desempenham funções cruciais para a sociedade. A fim de atingir esse propósito, foram delineados os seguintes objetivos específicos: examinar os benefícios da atividade física, alimentação saudável e preservação da saúde mental entre os policiais militares; conduzir entrevistas no Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás (CAPM - GO). O estudo adotou uma abordagem mista, envolvendo pesquisa bibliográfica e coleta de dados primários por meio de formulário online, cujas respostas foram interpretadas qualitativamente. Os resultados indicam que a manutenção da prática regular de atividade física, o cuidado com a saúde mental e a adoção de uma alimentação saudável são elementos cruciais na prevenção de doenças, redução do estresse laboral, combate ao sedentarismo e contribuem positivamente para a qualidade de vida e desempenho profissional dos policiais militares.

Palavras-Chave: Qualidade de vida do Policial Militar. Saúde física. Saúde mental. Alimentação saudável.

¹ Aluno do Curso de Formação, Turma: Pelotão Romeo 7º Cia, do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás (CAPM). E-mail: waldemarnetolr07@hotmail.com

² Professor orientador, Especialista, Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás, Goiânia – GO, 08 de outubro de 2023.

ABSTRACT

The present study explores the benefits associated with preserving the quality of life of military police officers in the state of Goiás. The primary objective is to analyze how the positive impacts resulting from the practice of physical activity, adoption of healthy eating habits, and care for mental health can influence the maintenance of the quality of life of these professionals. This investigation is motivated by the growing concern for the well-being and quality of life of individuals who perform crucial roles in society. In order to achieve this purpose, the following specific objectives were outlined: examine the benefits of physical activity, healthy eating, and preservation of mental health among military police officers; conduct interviews at the Command of the Military Police Academy of Goiás (CAPM - GO). The study adopted a mixed approach, involving literature review and collection of primary data through an online form, the responses of which were interpreted qualitatively. The results indicate that the regular practice of physical activity, care for mental health, and the adoption of a healthy diet are crucial elements in preventing diseases, reducing work-related stress, combating sedentary lifestyle, and positively contributing to the quality of life and professional performance of military police officers.

Keywords: Quality of life of Military Police. Physical health. Mental health. Healthy eating.

1 INTRODUÇÃO

De acordo com Bonfim e Oliveira (2019), a qualidade de vida (QV) é um elemento essencial para que um profissional desempenhe com precisão a função que detém, seja em uma corporação privada ou na esfera governamental. Segundo um artigo disponibilizado na Biblioteca Virtual em Saúde (2013), a Organização Mundial da Saúde (OMS) define qualidade de vida como a compreensão do indivíduo sobre sua integração na vida, levando em consideração a cultura e os princípios sistêmicos em que está inserido, juntamente com suas metas, perspectivas, normas e preocupações. Ela abrange o conforto espiritual, físico, intelectual, mental e emocional, bem como as interações sociais, o bem-estar, a aprendizagem, a moradia, a higiene básica e outras circunstâncias da existência.

Resumidamente, a qualidade de vida requer a prática de hábitos saudáveis, como a realização de atividade física, a adoção de uma alimentação saudável, o lazer e o contato com a natureza, ao mesmo tempo em que se evitam vícios como o cigarro e o consumo de bebidas

alcoólicas. Nesse contexto, esta pesquisa se concentra em três hábitos considerados fundamentais para a manutenção da qualidade de vida do Policial Militar: a prática de atividade física, a alimentação saudável e a saúde mental.

O objetivo principal deste trabalho é investigar como os benefícios da atividade física, da alimentação saudável e da saúde mental podem contribuir para a manutenção da qualidade de vida do Policial Militar. Para alcançar esse objetivo, esta pesquisa estabeleceu os seguintes objetivos específicos: investigar por meio de pesquisa bibliográfica os benefícios da atividade física, da alimentação saudável e da preservação da saúde mental dos profissionais policiais militares; realizar entrevista no Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás (CAPM - GO) visando coletar dados primários sobre hábitos saudáveis e a percepção sobre a importância da manutenção da qualidade de vida por meio da atividade física, alimentação saudável e saúde mental.

A pesquisa nesse contexto se justifica pela crescente preocupação com a qualidade de vida e bem-estar dos profissionais que desempenham funções críticas para a sociedade. A profissão de policial militar, em particular, envolve situações de alto estresse e pressão, o que torna fundamental compreender como hábitos saudáveis podem impactar positivamente o desempenho desses profissionais e prevenir possíveis problemas de saúde.

2 REVISÃO DE LITERATURA

Conforme Marcell e Dantas (2018), a atividade exercida pelo policial militar exige uma harmonia entre a saúde física e mental. Portanto, é impossível discutir qualidade de vida sem abordar de forma conjunta a saúde física, psicológica e a importância da alimentação saudável, onde esta última também desempenha um papel fundamental na prevenção de doenças.

Conforme observado por Jesus G. e Jesus E. (2012, p. 434), a prática regular de atividade física, ao manter a saúde e a boa forma dos policiais militares, auxilia o PM a desempenhar papel crucial no cumprimento de seu dever constitucional de preservar a ordem pública e realizar o patrulhamento ostensivo. De acordo com o artigo 144 da Constituição Federal (1988), os policiais militares têm a responsabilidade de garantir a segurança pública e a proteção das pessoas e do patrimônio. Portanto, é de extrema importância tanto a nível individual (policial quanto indivíduo), quanto a nível social, abordar a questão da qualidade de vida desses profissionais.

Apenas a realização de exercícios físicos não é suficiente para garantir a eficácia no

desempenho das atividades do policial militar (PM); é necessário combinar isso com uma dieta saudável e intervenções terapêuticas para promover a saúde mental. Ao adotar essa abordagem abrangente, que inclui atividade física, alimentação adequada e psicoterapia, é possível aumentar tanto a qualidade de vida quanto a expectativa de vida (Marcell e Dantas, 2018). A prática regular de atividades físicas e uma dieta saudável desempenham um papel crucial na prevenção de doenças como obesidade, estresse, hipertensão e diabetes. Além disso, a promoção da saúde mental é fundamental para evitar vícios e até mesmo o suicídio.

A atividade dos policiais envolve riscos constantes, o que requer que eles mantenham uma condição física adequada para cumprir suas missões. Manter a prática de hábitos saudáveis auxilia no desempenho profissional, bem-estar físico e mental e redução de riscos associados à profissão. A atividade do policial militar exige que este esteja sempre preservando a qualidade de vida. Segundo Rocha e Santos (2022), o exercício das funções do PM demanda uma vigilância contínua, seja em serviço ou não, resultando em um nível de tensão que pode levar a sintomas de ansiedade e afetar a qualidade de vida.

Considerando que tanto a saúde mental, física e alimentação saudável são condição para eficácia e sustentabilidade do exercício profissional do policial militar, estes três aspectos da qualidade de vida serão desenvolvidos com maior profundidade nos tópicos a seguir.

2.1 ATIVIDADE FÍSICA E ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

A Organização Mundial da Saúde (OMS) descreve atividade física como todo e qualquer deslocamento do corpo realizado pelos músculos esqueléticos que necessite de consumo de energia, abrangendo práticas físicas no âmbito profissional, entretenimento, realização de afazeres domésticos, deslocamentos e engajamento em passatempos.

Segundo Santana e Silvia (2018) os policiais militares, devido às suas atividades de patrulhamento em locais públicos e ao contato com vítimas de acidentes e outras pessoas feridas, requerem um nível elevado de vigor físico como medida preventiva para reduzir os riscos à sua saúde. Eles também estão suscetíveis a doenças comuns que afetam grande parte da população, como obesidade, diabetes e hipertensão, tornando a resistência física essencial.

Para garantir o bom condicionamento físico dos PMs, a Política Militar do Goiás convoca anualmente os policiais para realizarem os Teste de Aptidão Física (TAF). O TAF é comum em profissões policiais e têm como objetivo avaliar a habilidade do candidato para realizar as atribuições inerentes ao cargo que irá assumir, por meio de uma avaliação de

resistência física. No entanto, é comum que policiais militares, mesmo sendo o teste realizado anualmente, abandonem a prática de atividade física logo após realização do TAF.

Segundo estudo realizado no 22º Batalhão da cidade de Trindade – GO, 60% dos policiais militares estão na faixa de sobrepeso (Marcell e Dantas 2018). Outra pesquisa que apresentou dados sobre condicionamento físico foi a conduzida por Filho et al. (2012) na Companhia Especial de Minas Gerais. A pesquisa teve como propósito avaliar o nível de preparo físico dos policiais por meio da aplicação do Teste de Aptidão Física em uma amostra composta por 27 policiais militares. Os resultados da pesquisa revelaram que os policiais militares apresentaram um nível de condicionamento físico significativamente baixo.

Esses dados mostram a importância de projetos e programas que fomentem a atividade física ao longo do ano, para que a prática de atividade física aconteça mesmo em períodos fora do TAF. Pois como já foi apresentado, é importante que o policial militar mantenha o bom condicionamento físico para prevenir doenças, estresse e melhorar seu desempenho no trabalho.

Outro fator crucial para considerar é a importância de uma alimentação saudável. Esta desempenha um papel complementar e essencial à atividade física, uma vez que está diretamente relacionada à manutenção de um bom condicionamento físico e desempenha um papel fundamental na prevenção de doenças. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), uma alimentação saudável implica em incluir em sua dieta alimentos como frutas, verduras, legumes (como lentilha e feijão), nozes e cereais integrais (como milho, aveia, trigo e arroz integral), ao mesmo tempo em que se reduz o consumo de gorduras saturadas, açúcares e sal.

É fundamental que o policial militar cultive hábitos alimentares saudáveis para elevar sua qualidade de vida, mas também para aprimorar sua disposição física e mental, permitindo um desempenho mais eficiente nas tarefas do dia a dia. Conforme enfatizado por Santana e Silva:

A alimentação adequada possui forte influência tanto na disposição do indivíduo em exercitar-se fisicamente, quanto inibe doenças como diabetes, refluxo gastrointestinal, gastrite, obesidade, hipertensão, dentre outras, além de interferir diretamente no sono, principalmente no que tange a ingestão de comidas pesadas e bebidas alcólicas, visto que estas, quando digeridas próximo ao horário de dormir, diminuem a qualidade do sono. (SANTANA e SILVA, 2018, p. 8).

A rotina exaustiva dos policiais militares torna cada vez mais desafiador manter uma alimentação de qualidade devido à restrição de tempo para refeições adequadas. Como resultado, muitos PMs acabam optando por alimentos processados devido à conveniência. Uma pesquisa conduzida em 2019 pelo Observatório Brasileiro de Hábitos Alimentares da Fundação

Oswaldo Cruz revelou que mais de 10% das mortes ocorridas entre indivíduos com idades entre 30 e 69 anos (totalizando 57 mil óbitos) foram atribuídas ao consumo de alimentos ultraprocessados. Esses números evidenciam a importância de abordar a questão da alimentação entre os policiais militares, considerando que estes também estão sujeitos aos riscos associados a alimentação inadequada.

2.2 SAÚDE MENTAL

Conforme a definição da Organização Mundial da Saúde, saúde mental é caracterizada como um estado de equilíbrio e bem-estar, no qual o indivíduo é capaz de utilizar suas habilidades individuais, enfrentar as pressões do dia a dia, manter a produtividade e contribuir de forma positiva para a sociedade.

Como mencionado anteriormente, a tarefa desempenhada pelos policiais militares é, indiscutivelmente, desafiadora. A exposição constante a riscos, estresse crônico e experiências adversas intrínsecas à natureza da profissão pode ter um impacto substancial na saúde mental. Zelar pela saúde mental dos policiais militares não só representa uma responsabilidade ética, mas também é uma forma de garantir que eles possam continuar a desempenhar suas funções de maneira eficaz e justa.

Como indicam as estatísticas, a relevância dos cuidados com a saúde mental se justifica devido ao expressivo percentual de afastamentos de policiais militares relacionados diretamente a problemas de saúde mental. No estado do Paraná, conforme informações fornecidas pela Associação de Praças do Estado do Paraná (Apra-PR), aproximadamente 23% dos afastamentos foram atribuídos a questões relacionadas à saúde mental. No Rio de Janeiro, dados do Núcleo Central de Psicologia (Nucepsi) da PM em 2016 indicam que depressão e estresse resultaram em 1.398 afastamentos. No Ceará, de acordo com informações da Segurança Pública, cerca de 11% dos afastamentos estão relacionados à saúde mental. Esses números evidenciam que os desafios psicológicos enfrentados pelos policiais militares constituem uma preocupante realidade em diferentes regiões do país.

Outros dados que reforçam a importância dos cuidados com a qualidade de vida incluem informações igualmente alarmantes. De acordo com o Anuário Brasileiro de Segurança Pública (2022), houve aumento de 55,4% no número de suicídios de 2020 para 2021. Além disso, um estudo realizado em 2019 pelo portal de notícias G1 revelou que 43 policiais militares são afastados por dia devido a problemas de saúde mental. Esses números ressaltam a urgência de compreender e abordar as causas profundas dos desafios relacionados à saúde mental e à

qualidade de vida dos policiais militares.

Embora não se tenha estudos que revelem dados específicos para população de PMs do estado do Goiás, Bonfim e Oliveira (2019) afirmam em estudo que o policial militar do estado de Goiás tem uma rotina totalmente estressante. Isso sem levar em consideração outros fatores do convívio particular, enfim, a função inerente da Polícia Militar.

A literatura mostra que as barreiras relacionadas aos cuidados com a saúde mental é tema mais complexo de enfrentamento, visto que estão atreladas não somente a natureza do trabalho como também a questões relacionadas a problemas enfrentados pela Polícia Militar quanto instituição. Segundo Lima (2018) fatores organizacionais da Polícia Militar como falta de reconhecimento e falta de recursos materiais e humanos para realização do trabalho gera sobrecarga e infelicidade no trabalho.

Como consequência, a frustração gera queda no desempenho, além de adoecimento psicológico. Consequências essas que impactam não somente o contexto de trabalho mas também problemas relacionados a convivência familiar e demais eixos da vida pessoal do policial militar. Os desafios associados à sobrecarga de demandas e à escassez de recursos juntamente com conflitos familiares, ampliam significativamente a ansiedade crônica e o estresse constante (Reis e Oliveira, 2018). Segundo Gomes:

Foi possível constatar que a excessiva carga de trabalho administrativo, que demanda o aumento do número de horas dedicadas ao trabalho, aliada às precariedades das condições de trabalho tanto no que tange à esfera administrativa quanto à operacional, é fator significativo de pressão e desgastes para os policiais. (GOMES, 2021, p.28)

Por fim, embora as causas do adoecimento mental ultrapassem a ausência de atividade física e alimentação adequada, é defensável afirmar que a prática desses hábitos é essencial para se alcançar uma boa saúde mental. É evidente que os hábitos saudáveis mencionados anteriormente interagem e se fortalecem mutuamente. De acordo com Reis e Oliveira:

Outro fator que interfere na saúde psicológica do policial militar é a alimentação deficiente, como a tendência é de que esses profissionais tenham que cumprir uma carga horária exaltante, eles recorrem a alimentos ricos em cafeína pelo alto teor de substâncias estimulantes do sistema nervoso. Os alimentos mais comuns são o café, refrigerantes, chocolates e alguns alimentos industrializados. (REIS e OLIVEIRA, 2018, p. 9)

Os hábitos de alimentação saudável, atividade física e saúde mental estão interligados de maneira fundamental para garantir uma boa qualidade de vida, como indicado no texto. A dieta inadequada não só afeta negativamente a saúde física, mas também contribui para o

aumento do estresse e da ansiedade, prejudicando a saúde mental dos profissionais. Portanto, adotar práticas alimentares saudáveis e equilibradas, juntamente com a prática regular de atividade física, não apenas ajuda a manter a boa saúde física, mas também desempenha um papel crucial na preservação da saúde mental, criando um ciclo de benefícios que se retroalimentam e contribuem para uma qualidade de vida mais elevada.

Diante de tudo o que foi exposto, torna-se evidente a importância do tema qualidade de vida, com destaque para atividade física, alimentação saudável e saúde mental. Isso porque a qualidade de vida do policial militar desempenha um papel crucial não apenas na garantia de sua eficácia no cumprimento de suas obrigações constitucionais, mas também na preservação de seus direitos fundamentais enquanto indivíduo. Portanto, é crucial conduzir pesquisas que aprofundem a compreensão da relevância da adoção de hábitos saudáveis, especialmente para os policiais que estão no início de suas carreiras.

3 METODOLOGIA

A metodologia consistiu em realizar busca de artigos (dados secundários) que trata da importância da atividade física, alimentação saudável e manutenção da saúde mental do policial militar do Goiás. Para isso foi feita pesquisa nos portais Google Acadêmico, Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações e na Biblioteca Digital de Segurança Pública. As palavras-chave de busca foram: “atividade física para o policial militar do Goiás”, “saúde mental do policial militar do Goiás” e “hábitos alimentares saudáveis do policial militar”. Desta busca, foram selecionados 5 artigos científicos para cada palavra-chave pesquisada. Também foi utilizado outros materiais visando complementar a pesquisa.

O público-alvo da pesquisa são os aprovados no Concurso Público para Soldado PM de 2ª Classe, nomeados no Diário Oficial do Estado nº 24.046/2023, datado de 23/05/2023. Foi construído questionário visando coletar dados primários sobre hábitos saudáveis e a percepção sobre a importância da manutenção da qualidade de vida por meio da atividade física, alimentação saudável e saúde mental.

O Quadro 1 apresenta a estrutura do questionário, instrumento utilizado para coleta dos dados bem como o objetivo que se espera com cada pergunta apresentada.

Quadro 1 – Estrutura do Questionário

Nº	Pergunta	Objetivo
01	Identificação (idade, sexo)	Coletar informações básicas para análise demográfica
02	Você pratica atividade física regularmente? (Sim / Não)	Avaliar se o participante pratica atividades físicas regularmente.
03	Se sim, quais atividades físicas você costuma praticar?	Identificar as atividades físicas que o participante costuma praticar.
04	Em quais aspectos você sente que a atividade física contribui para sua qualidade de vida?	Compreender como o participante percebe os benefícios da atividade física em sua qualidade de vida.
05	Em uma escala de 0 a 5, onde 0 (discordo plenamente) e 5 (concordo plenamente), avalie a seguinte afirmação: “Eu mantenho uma alimentação balanceada, priorizando frutas, verduras e ingerindo bastante água.”	Avaliar a autopercepção do participante em relação a uma alimentação saudável.
06	Você procura seguir uma alimentação saudável regularmente? (Sim / Não)	Verificar se o participante procura seguir uma alimentação saudável regularmente.
07	O que você costuma incluir em sua alimentação saudável?	Entender quais alimentos o participante costuma incluir em sua alimentação saudável.
08	Você pratica algum tipo de atividade ou estratégia para cuidar da sua saúde mental, como terapia, hobby? (Sim / Não)	Investigar se o participante adota estratégias para cuidar da sua saúde mental.
09	Se sim, quais atividades ou estratégias você utiliza para cuidar da sua saúde mental?	Identificar as atividades ou estratégias que o participante utiliza para cuidar da sua saúde mental.
10	Você conhece algum programa ou projeto da Polícia Militar do Goiás voltados para manutenção da qualidade de vida?	Conhecer se o participante tem ciência de programas e projetos da PMGO quanto ao fortalecimento de hábitos saudáveis.

Fonte: (O autor, 2023)

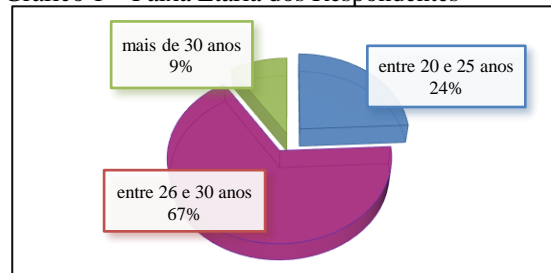
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O questionário permaneceu acessível ao longo de 20 dias, durante os quais foram registradas 33 respostas. Essas respostas foram obtidas por meio de um link compartilhado na rede social dos alunos do Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás (CAPM - GO).

Na pesquisa, cada participante respondeu a um conjunto de 10 perguntas relacionadas a hábitos saudáveis, conforme descrito na metodologia. Cada participante concedeu autorização para o uso dos dados no propósito da pesquisa.

A pergunta 1 teve como objetivo coletar informações básicas para análise demográfica do público-alvo. As respostas estão organizadas no gráfico 1 e na imagem 1.

Gráfico 1 – Faixa Etária dos Respondentes

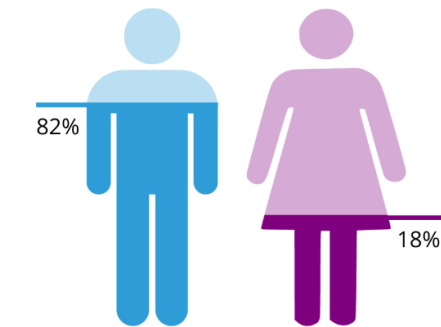


Fonte: (O autor, 2023)

Com base no gráfico, é evidente que a maioria dos respondentes se encontra na faixa etária de 26 a 30 anos, representando 67% do total de participantes. A segunda faixa etária mais representativa é a de 20 a 25 anos, correspondendo a 24% do total. Por último, a faixa etária com o menor número de respondentes é a de mais de 30 anos, totalizando 9% do conjunto.

Tratando-se do gênero, as respostas mostram uma clara predominância de homens, representando a maioria, com 82% do total. Enquanto isso, as mulheres constituem 18% dos respondentes a pesquisa.

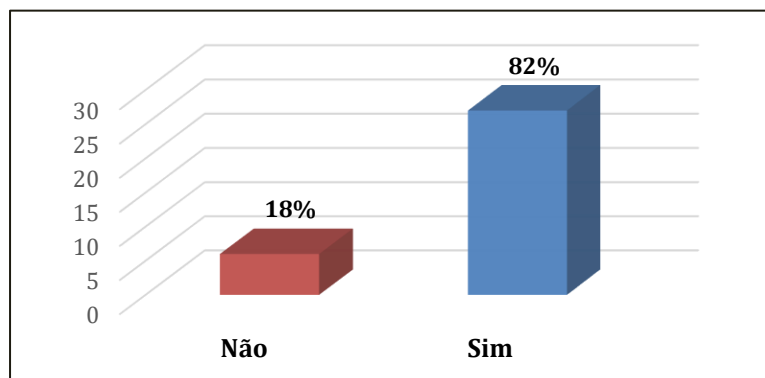
Imagem 1 – Total de Homens e Mulheres



Fonte: (O autor, 2023)

A pergunta número 2 teve como objetivo avaliar se os participantes praticam atividade física regularmente. Os resultados da comparação entre os respondentes que praticam e os que não praticam atividade física estão apresentados no gráfico 2.

Gráfico 2 – Você pratica atividade física regularmente?



Fonte: (O autor, 2023)

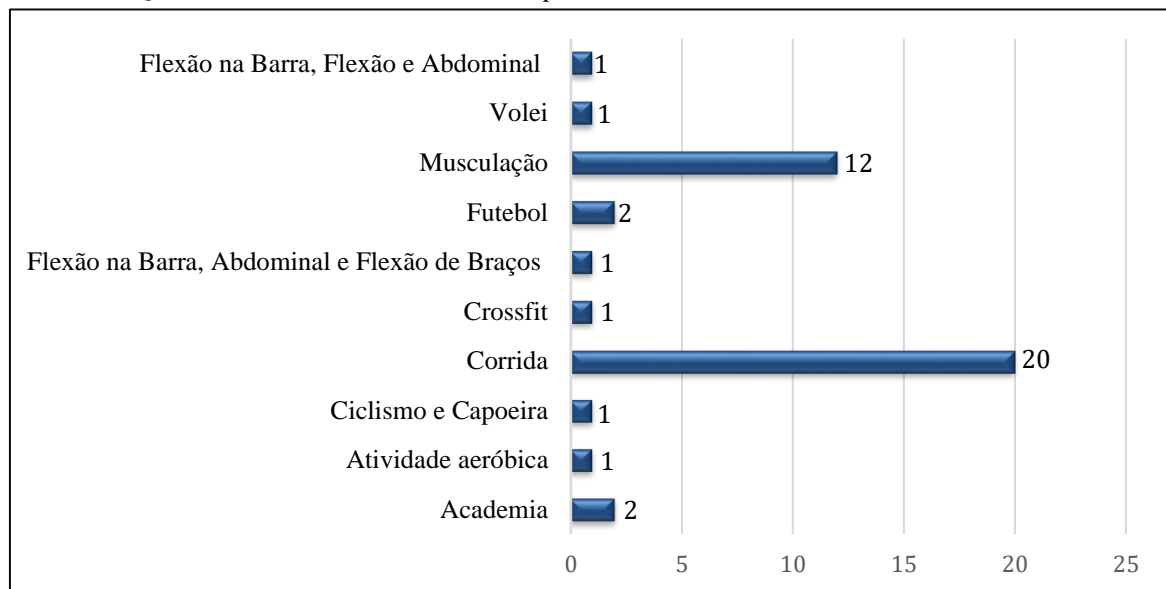
No contexto da pesquisa, é notável que a grande maioria dos respondentes, representando 82%, praticam atividade física regularmente, enquanto os 18% restantes relataram não fazê-lo.

A importância de um policial militar de início de carreira praticar hábitos saudáveis é multifacetada e fundamental para o desempenho eficaz de suas funções. Primeiramente, a manutenção de uma boa saúde física por meio do exercício regular e de uma dieta equilibrada é essencial, pois os policiais frequentemente enfrentam desafios físicos no cumprimento de suas tarefas (Santana e Silva 2018). A prevalência de indivíduos que praticam atividade física regularmente, conforme evidenciado na pesquisa, pode ser um indicativo da conscientização realizada no âmbito do Teste de Aptidão Física sobre os benefícios da atividade física para a saúde.

A próxima pergunta da pesquisa, número 3, foi respondida apenas pelos 82% que na pergunta 2 afirmaram praticar atividade física regularmente. A pergunta 3 adotou um formato aberto, não especificando uma resposta predefinida nem impondo limites quanto ao número de atividades a serem mencionadas. Isso permitiu que cada participante descrevesse livremente as atividades físicas que costumam praticar.

O gráfico 3 apresenta os tipos de atividades mencionados pelos respondentes e indica a frequência com que cada uma delas foi mencionada nas respostas. Como evidenciado, praticar corrida se destaca como a atividade predominante entre os participantes, seguida da musculação como a segunda atividade mais relatada.

Gráfico 3 – Quais atividades físicas você costuma praticar?



Fonte: (O autor, 2023)

A pergunta número 4 também foi de resposta aberta, seu objetivo foi identificar se os participantes percebem melhorias em sua qualidade de vida ao manter a prática de atividade física. O Quadro 2 apresenta o resultado das respostas. Na primeira coluna é apresentado os benefícios e na segunda coluna a quantidade de vezes que esse benefício apareceu entre as respostas.

É relevante enfatizar que as respostas a pergunta 4 foram agrupadas em um único termo ou conceito com o propósito de organização. Isso significa que todas as respostas foram organizadas e formaram um único grupo. Exemplo: as relacionadas ao sono foram categorizadas no grupo "melhoria do sono".

Quadro 2 - Em quais aspectos você sente que a atividade física contribui para sua qualidade de vida?

Benefício	Total
Bem-estar	4
Disposição	6
Em todos os aspectos	5
Estética	1
Fortalece a imunidade	2
Longevidade	1
Melhora na cognição	1
Melhora o sono	4
Resistência	2
Saúde	5
Saúde física	4
Saúde física e mental	5
Saúde mental	2
Sensação de alegria	1
Taxas sanguíneas em dias	1

Fonte: (O autor, 2023)

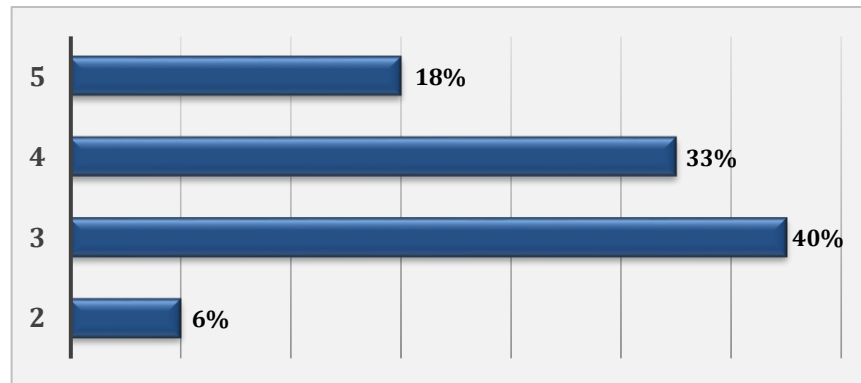
Os benefícios mais frequentemente mencionados incluem melhorias na "Disposição", com um total de 6 respostas, seguido de "Saúde física e mental", "Em todos os aspectos" e "Saúde", cada um com 5 respostas. Além disso, "Melhora o sono" e "Bem-estar" receberam 4 menções cada. Outros benefícios, como "Fortalece a imunidade", "Resistência" e "Saúde mental", foram mencionados com menos frequência, 2 respostas cada. "Estética", "Longevidade", "Melhora na cognição", "Sensação de alegria" e "Taxas sanguíneas em dias" foram mencionados uma única vez cada.

Embora saúde mental de forma isolada tenha sido mencionada apenas duas vezes, é importante destacar que quando se trata de saúde física e mental foram 5 respostas em que citaram esse benefício. Reforçando a ideia de Reis e Oliveira (2018) que os hábitos saudáveis se relacionam entre si e que a prática regular de atividade física contribui não só para bom condicionamento físico como também para saúde mental de quem pratica.

Nesse sentido, segundo Gomes (2021), conforme dados da ISMA (Associação Internacional de Gestão do Estresse), 70% dos profissionais no Brasil lidam com situações de estresse, sendo que 30% já experimentam comprometimentos associados a outros transtornos mentais. (apud RIBEIRO, 2008, p.15). Essa constatação ressalta a necessidade de cultivar hábitos saudáveis como meio de atenuar os desafios decorrentes da exaustiva rotina enfrentada pelos policiais militares.

A pergunta 5 teve como objetivo avaliar a autopercepção dos participantes em relação a alimentação saudável. Cada participante pontuou em uma escala de 0 a 5 o grau de concordância com a seguinte frase: "Eu mantenho uma alimentação balanceada, priorizando frutas, verduras e ingerindo bastante água". O Gráfico 4 apresenta o resultado da pergunta 5.

Gráfico 4 - Autopercepção dos Participantes sobre uma Alimentação Saudável



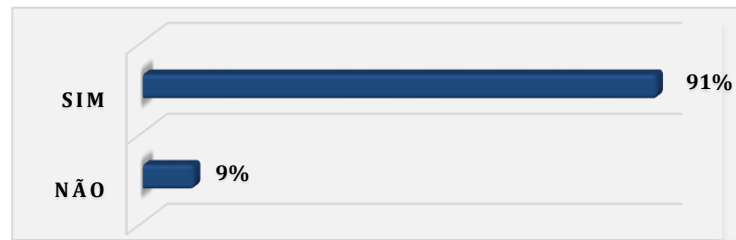
Fonte: (O autor, 2023)

Com base nas respostas da pergunta 5, observamos que 18% dos participantes atribuíram uma pontuação de 5, indicando concordância plena com a afirmação de manter uma alimentação balanceada, priorizando frutas, verduras e ingerindo bastante água. Além disso, 33% dos participantes atribuíram uma pontuação de 4, refletindo uma avaliação positiva, embora não tão intensa quanto o grupo com pontuação 5. A maioria dos participantes, 40%, atribuiu uma pontuação de 3, sugerindo uma avaliação neutra ou moderada em relação à afirmação, indicando que podem haver aspectos em que precisam melhorar em sua alimentação. Por outro lado, 6% dos participantes atribuíram uma pontuação de 2, o que indica uma avaliação mais negativa da autopercepção de uma alimentação saudável.

Esses resultados fornecem *insights* sobre a variedade de percepções dos participantes em relação aos seus hábitos alimentares e podem ser úteis para orientar estratégias de melhoria na promoção da alimentação saudável.

A pergunta 6 buscou identificar se o participante segue uma alimentação saudável. Conforme apresentado no Gráfico 5 foram 91% respostas afirmativas “sim” e 9% “não”. Revelando que a maioria dos respondentes afirmam seguir uma boa alimentação. No entanto, é importante destacar que de acordo com a pergunta 5 apenas 18% concordaram plenamente com a frase “Eu mantenho uma alimentação balanceada, priorizando frutas, verduras e ingerindo bastante água”. Talvez a discrepância de resultado entre essas duas perguntas se dê pelo fato de ser uma pergunta fechada ou os participantes não tem a mesma conceituação expressa na frase do que vem a ser alimentação saudável.

Gráfico 5 - Você segue alimentação saudável regularmente?



Fonte: (O autor, 2023)

O resultado positivo vai de encontro com o que reforça Santana e Sival (2018) sobre a importância do policial militar cultivar hábitos alimentares saudáveis para elevar sua qualidade de vida e prevenção de doenças ao longo de sua carreira. Ademais, segundo Ramos e Silva (2018) a natureza da profissão Policial Militar demanda extensas jornadas e lida com elevados níveis de estresse, o que resulta em padrões prejudiciais de comportamento, como escolhas alimentares inadequadas e uma vida sedentária.

A pergunta 7 buscou entender quais alimentos os participantes costumam incluir em sua alimentação saudável. Para análise dessa pergunta foi elaborado gráfico de Mapa de Árvore que tem como objetivo mostrar visualmente a hierarquia de quais alimentos mais apareceram entre as respostas.

Gráfico 6 – O que você costuma incluir em sua alimentação saudável?

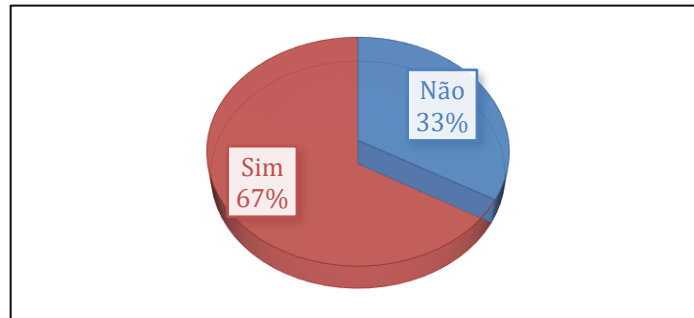


Fonte: (O autor, 2023)

Observe que segundo o gráfico é possível afirmar que a alimentação dos respondentes é pautada em frutas e verduras, seguido de legumes, proteínas e carnes.

A pergunta 8 pretendeu investigar se o participante adota estratégias para cuidar da sua saúde mental.

Gráfico 7 - Você pratica algum tipo de atividade ou estratégia para cuidar da sua saúde mental, como terapia, hobby?



Fonte: (O autor, 2023)

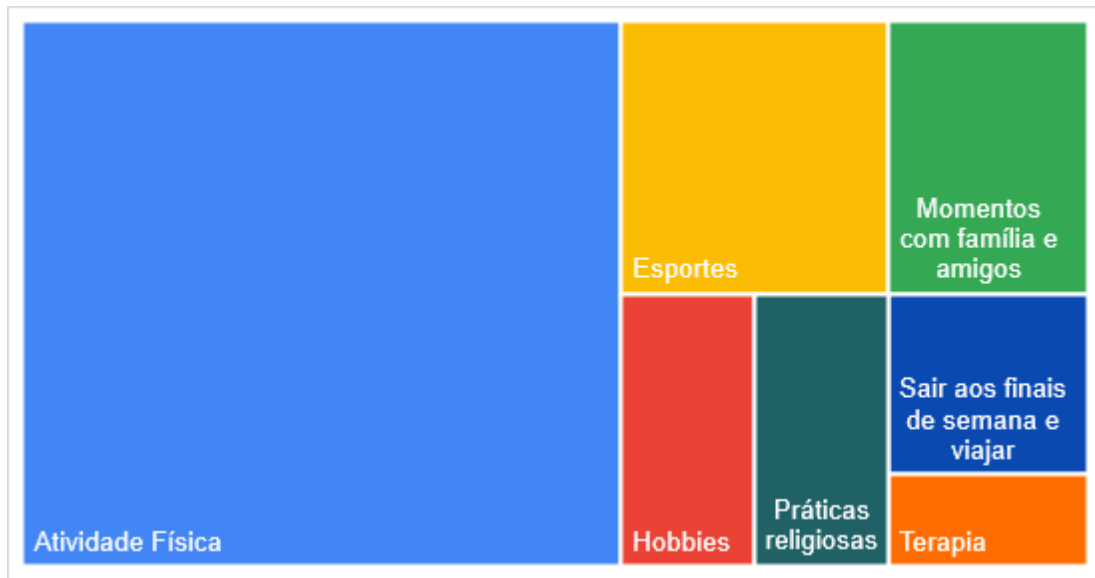
Como evidenciado no gráfico, 33% dos participantes responderam "não" quando questionados sobre a adoção de estratégias ou hábitos saudáveis para cuidar da saúde mental, enquanto 67% afirmaram adotar alguma forma de cuidado. É relevante observar que, entre as questões sobre a prática de atividade física, alimentação saudável e cuidados com a saúde mental, esta última foi a que obteve o menor número de respostas positivas.

A informação é alarmante, especialmente considerando a natureza estressante do trabalho exercido pelos Policiais Militares (Bonfim e Oliveira, 2019). Essa condição, como apontado por Mendes (2013), leva esses profissionais a recorrerem tanto a drogas lícitas quanto, em algumas situações, ilícitas, como uma forma de aliviar o sofrimento emocional e relaxar, resultando, em muitos casos, em dependência. Assim, a atenção à saúde mental se mostra ainda mais essencial, não apenas para preservar a capacidade de praticar atividade física, sustentar uma alimentação equilibrada e prevenir os riscos de vícios de drogas lícitas e ilícitas.

A Pergunta 9 teve como objetivo identificar as atividades ou estratégias que os participantes utilizam para preservar sua saúde mental. Para analisar as respostas, também foi criado um Gráfico de Mapa de Árvore. Notavelmente, a atividade física emergiu como a estratégia mais adotada para a manutenção da saúde mental, revelando uma relação com a Pergunta 4, que destaca a saúde mental como um dos principais benefícios percebidos da prática de atividade física.

Esse dado é especialmente positivo, uma vez que a natureza da profissão de policial militar demanda um equilíbrio entre saúde física e mental (Marcell e Dantas, 2018), mostrando que a manutenção de atividade física contribui para manter a saúde mental.

Gráfico 8 – Quais atividades ou estratégias você utiliza para cuidar da sua saúde mental?



Fonte: (O autor, 2023)

A última pergunta, pergunta de número 10, teve como objetivo verificar se os participantes possuem conhecimento sobre os programas e projetos da Polícia Militar do Estado de Goiás (PMGO) relacionados ao estímulo de hábitos saudáveis. Nesta questão, 91% dos participantes indicaram que não têm conhecimento de nenhum programa, enquanto 9% afirmaram ter conhecimento. Entre aqueles que declararam ter conhecimento, mencionaram o “Projeto TAF”, a “Parceria com o Gynpass” e “clubes em associações”.

5 CONCLUSÃO

Abordar a qualidade de vida por meio dos aspectos "atividade física", a "alimentação saudável" e a "saúde mental", desempenha um papel essencial na promoção da qualidade de vida. A incorporação regular de atividades físicas não apenas fortalece o corpo, prevenindo doenças crônicas, mas também exerce um impacto positivo na saúde mental, mitigando os efeitos do estresse cotidiano. Da mesma forma, uma alimentação equilibrada não só fornece os nutrientes para o funcionamento eficiente do organismo, mas também desempenha um papel na prevenção de doenças relacionadas à dieta.

O tema central desta pesquisa centrou-se na análise dos hábitos relacionados à atividade física, alimentação saudável e saúde mental entre policiais militares. A importância desse tema é multidimensional, pois transcende o âmbito individual desses profissionais, repercutindo tanto na eficácia no desempenho de suas funções quanto na qualidade de vida, e, por conseguinte, na

contribuição para a segurança e bem-estar da sociedade. Esta pesquisa busca entender como os benefícios da atividade física, da alimentação saudável e da saúde mental podem contribuir para a manutenção da qualidade de vida do Policial Militar.

A coleta de dados, realizada por meio de um questionário, proporcionou uma visão dos hábitos, percepções e conhecimentos em relação a atividades físicas, alimentação e saúde mental dos policiais militares aprovados no Concurso Público para Soldado PM de 2ª Classe e hoje membros do Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás (CAPM - GO).

Os resultados revelam um cenário positivo em relação à prática de atividades físicas entre os participantes. Dessa forma, a percepção dos benefícios vai além da saúde física, como também abrange aspectos mentais e emocionais. Destaca-se que a prática de atividade física emergiu como uma estratégia predominante para a manutenção da saúde mental. No que tange alimentação saudável, as respostas também indicam variações nas percepções, enfatizando a importância de abordagens personalizadas nesse domínio.

O método adotado, centrado em pesquisa bibliográfica e coleta de dados primários via questionário, mostrou-se eficaz para alcançar os objetivos propostos. Contudo, a amostra limitada de 33 participantes pode influenciar a generalização dos resultados. A pesquisa também dependeu da honestidade e precisão das respostas dos participantes, sujeita a vieses de autorrelato. Além disso, o público-alvo que respondeu ao questionário é formado por profissionais que estão iniciando a carreira, o que pode resultar em limitações.

Com base nos resultados obtidos, sugere-se a realização de estudos mais aprofundados e longitudinais com amostras mais representativas incluindo policiais militares com mais tempo de carreira. Investigar os fatores que influenciam a variação nas percepções sobre alimentação saudável entre os participantes pode fornecer insights adicionais. Além disso, explorar a eficácia dos programas existentes na Polícia Militar de Goiás e identificar possíveis barreiras à sua divulgação e adesão poderiam fundamentar aprimoramentos institucionais.

Em síntese, esta pesquisa buscou contribuir com o entendimento da importância dos hábitos saudáveis para o Policial Militar. Os resultados não apenas informam intervenções futuras nesse contexto específico, mas também lançam luz sobre a importância de abordagens holísticas para promover a saúde desses profissionais, reconhecendo a interconexão entre atividade física, alimentação saudável e saúde mental.

A busca por um equilíbrio eficaz entre esses elementos não só impacta positivamente a vida dos policiais militares, mas também reverbera benefícios na segurança e bem-estar da sociedade que eles servem. Que este trabalho sirva de inspiração para que novos pesquisadores possam dar continuidade a esta pesquisa.

REFERÊNCIAS

BONFIM, Guidion Ananias Galdino; DE OLIVEIRA, Anderson Gomes. QUALIDADE DE VIDA DO POLICIAL MILITAR DO ESTADO DE GOIÁS. Biblioteca Digital de Segurança Pública, Acervo Digital, Trabalhos de Conclusão de Curso, p. (1 – 17), 28 de Janeiro de 2019. Disponível em: <http://dspace.pm.go.gov.br:8080/pmgo//handle/123456789/1537>

Biblioteca Virtual em Saúde; Ministério da Saúde. Qualidade de Vida em Cinco Passos. Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br/qualidade-de-vida-em-cinco-passos/>. Acesso em: 08 de outubro de 2023.

Biblioteca Virtual em Saúde; Ministério da Saúde. Dia Mundial da Atividade Física. Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br/06-4-dia-mundial-da-atividade-fisica/#:~:text=A%20OMS%20define%20atividade%20f%C3%ADsica,e%20em%20atividades%20de%20lazer>. Acesso em: 08 de outubro de 2023.

Brasil. Constituição (1988). Constituição da República Federativa do Brasil de 1988. Brasília, DF: Presidente da República, [2016].

DE OLIVEIRA, Bruno Lourençato; SILVA, Bruna Daniella de Souza. A ATIVIDADE FÍSICA COMO FATOR DE MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA DO POLICIAL MILITAR. Biblioteca Digital de Segurança Pública, Acervo Digital, Trabalhos de Conclusão de Curso, p. (1 – 12), 18 de março de 2019. Disponível em: <http://dspace.pm.go.gov.br:8080/pmgo//handle/123456789/1741>

Diário do Nordeste. Saúde mental na segurança: 30% dos PMs e 11% dos policiais civis afastados por problema psicológico no CE. Disponível em: <https://diariodonordeste.verdesmares.com.br/seguranca/saude-mental-na-seguranca-30-dos-pms-e-11-dos-policiais-civis-afastados-por-problema-psicologico-no-ce-1.3380780>. Acesso em: [24/08/2023].

Fonte Segura. Os dados recentes sobre suicídios de policiais. Disponível em: <https://fontesegura.forumseguranca.org.br/os-dados-recentes-sobre-suicidios-de-policiais/>. Acesso em: [22/08/2023].

Fiocruz. (s.d.). Saúde mental. Recuperado de <https://pensesus.fiocruz.br/saude-mental>

G1 Globo. Problemas psicológicos são a causa de 23% dos afastamentos médicos de policiais militares no Paraná, diz associação. Disponível em: <https://g1.globo.com/pr/parana/noticia/2019/10/14/problemas-psicologicos-sao-a-causa-de-23percent-dos-afastamentos-medicos-de-policiais-militares-no-parana-diz-associacao.ghtml>. Acesso em: [24/08/2023].

LIMA, Denise Michelle Valério de. Trabalho e sofrimento do policial militar do estado de Goiás. 2018. 96 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) - Universidade Federal de Goiás, Goiânia, 2018.

Marcell, Allan de Menezes; DANTAS, Talita Souza. A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA ATIVIDADE DA POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DE GOIÁS. Biblioteca Digital de Segurança Pública, Acervo Digital, Trabalhos de Conclusão de Curso, p. (1 – 12), 21 de dezembro de 2018. Disponível em:

<http://dspace.pm.go.gov.br:8080/pmgo//handle/123456789/1456>

MENDES, Evaristo de Oliveira. A Saúde Psicossocial Na Segurança Pública Brasileira. 2013, 73 f. Monografia (Curso de Altos Estudos de Política e Estratégia). Escola Superior de Guerras, Rio de Janeiro, 2013.

O Trabalho Policial e suas Implicações na Saúde Mental / Antonio José Ferreira Gomes. – Formiga (MG): Universidade Atual Editora, 2021. 34 p.: il.

Observatório de Políticas de Saúde Mental. (s.d.). Alimentos ultraprocessados são responsáveis por 57 mil mortes prematuras por ano no Brasil. Observatório de Políticas de Saúde Mental. Disponível em: <https://obha.fiocruz.br/?p=1161>

Organização Pan-Americana da Saúde. Alimentação saudável. OPAS/OMS. Dezembro de 2019. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/alimentacao-saudavel>

REIS, Rafael Vieira; OLIVEIRA, Elaine de Paula. SAÚDE MENTAL E A INCIDÊNCIA DE ESTRESSE ASSOCIADA À ATIVIDADE DE POLICIAIS MILITARES. Biblioteca Digital de Segurança Pública, Acervo Digital, Trabalhos de Conclusão de Curso, p. (1 – 17), 08 de maio de 2018. Disponível em:

<http://dspace.pm.go.gov.br:8080/pmgo//handle/123456789/1065>

Raquel de Sousa Rocha S, Ellen da Silva Santos Q, Alexandrino A, Marques Nunes E, Albernaz Pinheiro de Carvalho M, Marcos Bernardo de Lima G. SAÚDE MENTAL DO POLICIAL MILITAR: PERCEPÇÕES, CONDIÇÕES DE TRABALHO E POSSIBILIDADES DE MELHORIA . Rev. Enferm. Atual In Derme [Internet]. 17º de abril de 2023 [citado 8º de outubro de 2023];97(2):e023054. Disponível em:

<https://www.revistaenfermagematual.com/index.php/revista/article/view/1502>