

A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA NA PROFISSÃO POLICIAL MILITAR: UMA REVISÃO

THE IMPORTANCE OF THE REGULAR PRACTICE OF PHYSICAL ACTIVITY IN THE MILITARY POLICE PROFESSION : A REVIEW

SILVA, Laryssa Karem de Matos¹
BATISTA, Uanderson Martins²

RESUMO

O objetivo do estudo foi identificar os motivos que afastam o policial militar da prática regular de atividade física após a formação, para tanto foi realizada uma pesquisa bibliográfica de caráter descritiva e qualitativa. De acordo com os dados realizados pelo IPAQ nas cidades de Feira de Santana - BA caracterizou-se que dos 316 policiais pesquisados 9,5% são inativos, 27,5% dos indivíduos da amostra são insuficientemente ativos em relação ao nível de atividade física. Em Campina Grande - PB dos 38 policiais pesquisados, 28,9% estão ativos fisicamente, 50% mostram-se irregularmente ativos e 21,10% são sedentários. Estudo realizado com 6303 policiais militares no estado de Goiás, por meio de levantamento de banco de dados referente às avaliações periódicas do estado de saúde dos PMs realizadas entre 2009 e 2013, os resultados mostram que o IMC acima do peso ideal ($IMC \geq 25$ kg/m²), pode interferir nos índices de sedentarismo (30,2%) e na prática de atividade física em até três vezes por semana (58,3%). Em análise as pesquisas percebe-se que a porcentagem de policiais classificados como insuficientemente/irregularmente ativos e sedentários, são valores relevantes que interferem na saúde e no rendimento desses profissionais, e motivos como elevadas cargas de trabalho, cansaço, falta de companhia são elencados como barreiras que os impedem da prática de atividade física, mostra-se então a importância da instituição implantar programas direcionados a prática de atividade física com o intuito de melhorar a qualidade de vida de seus profissionais e do rendimento no ofício.

Palavras-chave: Atividade Física Regular. Polícia Militar. Barreiras para a Prática.

ABSTRACT

The objective of the study was to identify the reasons that distract the military police from the regular practice of physical activity after training, for which a bibliographical research of descriptive and qualitative character was carried out. According to IPAQ data in the cities of Feira de Santana - BA, 31.5% of the 316 police officers surveyed are inactive, 27.5% of the individuals in the sample are insufficiently active in relation to the level of physical activity. In Campina Grande - PB of the 38 policemen surveyed, 28.9% are physically active, 50% are irregularly active and 21.10% are

¹ Aluna do Curso de Formação de Praças, Turma A Porangatu, do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás - CAPM, larymattos91@gmail.com;

² Professor orientador: Mestre, Professor do Programa de Pós- Graduação e Extensão do Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás - CAPM, e-mail: uandersonmartins1@yahoo.com.br, Goiânia – GO, maio 2018

sedentary. A study carried out with 6,303 military police officers in the state of Goiás, through a database survey of periodic health status evaluations of MPs conducted between 2009 and 2013, the results show that the BMI ≥ 25 kg / m²), can interfere in the indices of sedentarism (30.2%) and in the practice of physical activity up to three times a week (58.3%) of the PMs of Goiás. In the analysis of the researches, it is noticed that the percentage of insufficient / irregularly active and sedentary policemen, are relevant values that interfere in the health and the income of these professionals, and reasons such as high workloads, fatigue, and lack of company are listed as barriers that prevent them from practicing physical activity. the importance of the institution to implement programs directed to the practice of physical activity in order to improve the quality of life of its professionals well the exercise of functions.

1 INTRODUÇÃO

O tema proposto nessa pesquisa, A Importância da Prática Regular de Atividade Física na Profissão do Policial Militar, foi escolhido após iniciar os estudos para ingresso na corporação militar, mediante as exigências que norteiam a busca pela aprovação nas primeiras avaliações e que se intensificam no decorrer do curso de formação de oficiais (CFO) e de praças (CFP), práticas que tem como propósito preparar policiais militares de excelência a serviço da sociedade (GOIÁS, 2017).

Apesar dos treinamentos intensos, constantes atividades físicas, orientações e estudos sobre a necessidade de buscas pelo equilíbrio do corpo e da mente, ao encerrar o período de formação os policiais militares tendem a abandonar a prática de atividade física regular (BITES e VILELA, 2013).

Sabe-se que os costumes e as facilidades da vida moderna levam as pessoas a um certo comodismo, o que as fazem menos propensas a prática de atividades com altos gastos energéticos; não percebem que a inatividade física, gera consequências maléficas em relação ao corpo e a mente, bem como no rendimento profissional (BITES e VILELA, 2013).

Os recursos empregados atualmente na profissão de policial militar, como os carros, motos, bicicletas entre outros, facilitaram a melhoria no atendimento a população, pois antes as ocorrências eram realizadas a pé, inclusive para outras cidades, entretanto o sedentarismo tomou proporções maiores, inclusive pelo fato do policial passar várias horas sentado no banco da viatura patrulhando (SILVA, 2015).

Desta forma é importante salientar a importância que a prática regular de atividade física exerce na profissão policial militar, pois o policial convive com diversas situações, sua profissão lida com o extremo e com os problemas da sociedade, o que acarreta em um alto

índice de stress e na propensão para adquirir doenças cardiovasculares, obesidade e algumas síndromes (GOIÁS, 2017).

A missão do policial deve ser cumprida com fidedignidade e para isso acontecer é necessário um constante e atualizado preparo técnico profissional bem como, uma boa saúde. O conceito de saúde tem evoluído, e ultimamente ela está ligada a condição física do indivíduo (BITES e VILELA, 2013).

Todavia o policial militar precisa de uma saúde plena para corresponder ao exercício de sua função, o que pode ser visto como um desafio cotidiano ao profissional, e não corresponder ao encargo da profissão pode causar adoecimento físico quanto psíquico (GOIÁS, 2017).

Portanto, o presente trabalho tem como objetivo caracterizar a importância da prática regular de atividade física na profissão do policial militar, os benefícios que a mesma pode trazer, no aspecto físico, mental como no exercício da profissão, bem como os males que a inatividade física pode causar para a saúde, como também reduzir a produtividade no trabalho.

Diante disto esta pesquisa busca analisar, por que ocorre a desmotivação e quais os fatores determinantes para que muitos policiais militares se acomodem em relação à prática de exercícios físicos?

O trabalho em questão trata-se de uma pesquisa bibliográfica de caráter descritivo e quantitativo, um estudo detalhado de análise e interpretação de dados, feito a partir do levantamento de referencial teórico já analisado e publicado por meios eletrônicos e escritos, como livros, artigos científicos e páginas de sites. Tem por finalidade fazer com que o pesquisador tenha um contato direto com o material escrito sobre o objeto de estudo, a fim de auxiliar na análise de estudos comparativos (MARCONI e LAKATOS, 1992).

Nessa perspectiva, no decorrer da discussão buscaremos compreender as arguições apresentadas pelos autores a fim de correlacionar o desempenho diário do policial que não consegue conciliar a árdua carreira militar a prática regular de exercícios físicos em prol da saúde total do corpo e da mente, através de revisão de literatura, seguida da análise de dados de pesquisas sobre o nível de atividade física e quais as barreiras que os impedem da prática.

A partir dos resultados sugere-se implantar um programa de treinamento semanal para os policiais após a formação, com o intuito de melhorar o rendimento diário da atuação

profissional, para que se tornem mais dispostos e com resultados satisfatórios, bem como diminuir o absenteísmo (ausência no trabalho), o estudo irá ajudar a Polícia Militar para que ela zele ainda mais pelos seus profissionais.

2 REVISÃO DE LITERATURA

O estilo de vida das sociedades industrializadas e associada a doenças não transmissíveis que influenciam de forma negativa no trabalho, acabam por diminuir o tempo de lazer e com a família, deterioriza o poder econômico, restringe o acesso a bens e serviços essenciais, expõe-se ao estresse e ao sedentarismo, sendo a profissão de militar um exemplo de uma ocupação deletéria (SILVA, 2015).

A polícia é considerada uma força auxiliar e reserva do exército, cuja missão é a ostensividade e a preservação da ordem pública. Instituição que se baseia na disciplina e hierarquia, funções essenciais a atuação policial que estabelecem cobranças fisiológicas, decorrentes de estados estressores, rotinas exaustivas e cargas psíquicas que provocam agravos a estes profissionais (SILVA, 2012).

2.1 POLICIAL MILITAR X PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA

A profissão policial militar requer intensa preparação física, a atuação deste profissional exige altíssimo gasto energético, pois atua em diversas situações, sendo elas proativas ou reativas. Desta forma, a prática regular de atividade física ajuda melhorar tanto, em termos de saúde e qualidade de vida, bem como o desempenho profissional (NUNES, 2011).

Assim sendo, em uma das fases de seleção do concurso público para ingresso na carreira militar o candidato é submetido a testes de aptidão física e a uma bateria de exames médicos para ser aprovado. Em análise a questão, a importância e a necessidade da prática regular de atividade física, são evidenciadas na execução das aulas de Educação Física Militar, disciplina preparatória de Oficiais e de Praças no Curso de Formação, para que o indivíduo tenha condicionamento físico e agilidade para exercer a função (GOIÁS, 2017).

Ao ingressar na carreira espera-se que o militar se dedique à atividade física bem como a outras disciplinas a fim de que leve este hábito para a vida e não somente no período de formação (BITES e VILELA, 2013).

Entretanto, observa-se que assim como nos demais meios profissionais, somente uma minoria do efetivo de policiais militares preocupa-se com a prática regular de atividade física, pois atualmente com o conforto da vida moderna as pessoas se tornam negligentes com sua saúde, o que compromete a sua qualidade de vida e o rendimento no seu ofício (BITES e VILELA, 2013).

No teor da abordagem, o sedentarismo é um grande mal do século, que vem atingindo uma grande parcela da população brasileira (70%), com números mais significativos que a obesidade, a hipertensão, o tabagismo, o diabetes e o colesterol (DÂMASO, 2001).

Com base no que afirma Dâmaso (2001), sobre o alto índice de sedentários no Brasil, evidencia que há um bom tempo a prática regular de atividade física, vem sendo assinalada como fator positivo à saúde, o que contribui na precaução, diminuição e/ou controle de gordura no sangue (dislipidemias), doenças cardiovasculares, obesidade, diabetes, câncer, osteoporose, transtornos mentais e taxas de mortalidade (HASKELL et al., 2007).

Ao se tratar de doenças cardiovasculares vale lembrar que um dos fatores que influenciam é a relação do indivíduo com o ofício diário, sendo que níveis de stress elevados tendem a causar alterações no estado de saúde do trabalhador (LUCENA, 2014).

Assim vale ressaltar que entre indivíduos de diferentes faixas etárias e grupos profissionais, a ausência de tempo e a jornada de trabalho intensa são elencadas como fatores que impossibilitam a prática regular de atividade física (DUNTON; SCHNEIDER, 2006).

O hábito de praticar atividade física possui fatores negativos ou positivos, quando negativos, classificam-se em barreiras, quando positivos são considerados facilitadores ou determinantes positivos. Para tanto compreender de forma mais otimizada quais são os fatores que exercem influência sobre a prática de atividade física, se torna importante para o desenvolvimento de instrumentos para este grupo de pessoas (CASSOU, 2008).

Os pretextos identificados para não prática de atividades físicas nos estudos científicos de professores universitários da Universidade Federal de Santa Catarina evidencia-se o desinteresse, afazeres domésticos, a ausência acompanhante e a jornada de trabalho (MARTINS, 2000). Todavia no estudo de Reichert et al. (2007), a insuficiência de recurso

financeiro foi a dificuldade com maior índice (40,3%), acompanhada pelo fadiga (38,1%), ausência de um companheiro (32,2%) e de tempo (31,5%) (REICHERT et al., 2007).

Em meio à discussão sobre tamanha seriedade e relevância a propósito do fortalecimento do corpo e da mente, os policiais militares representam uma classe de trabalhadores distintos, pelos fatores que influenciam o exercício da sua profissão, podendo destacar a convivência com a violência e o risco de morte, a carga e condições de trabalho e o estresse (COSTA et al., 2007).

Ser Policial Militar é se sujeitar a fatores com potenciais estressantes, escalas de serviço sem folgas, com salários abaixo de suas responsabilidades institucionais, além de estar disposto, ter autocontrole, equilíbrio e com boa saúde física e mental (ALMEIDA, 2017).

Para tanto, apropriados níveis de aptidão física são necessários para o desempenho do serviço policial militar, no cumprimento do dever fundamental de preservar a ordem pública e a incolumidade das pessoas (JESUS, 2012).

2.2 ATIVIDADE FÍSICA X APTIDÃO FÍSICA

Vale destacar a importância do discernimento entre o conceito de Atividade Física e Aptidão Física, os quais são:

A atividade física é todo e qualquer movimento corporal causado pelos corpos (músculos e esqueleto) resultando em um gasto de energia maior que os níveis de repouso (CASPERSEN et al., 1985). Bem como a habilidade do organismo em efetuar tarefas diárias (cozinhar, arrumar a casa, vestir-se, escrever, dentre outras) com vigor e vivacidade, sem desgaste exagerado e com energia ampla para contemplar as horas de lazer e enfrentar emergências imprevistas (GUEDES E GUEDES, 1995).

A aptidão física é a habilidade de realizar trabalho muscular de maneira aceitável, com o intuito de garantir a sobrevivência de pessoas em boas condições orgânicas no meio ambiente em que vivem. Dentre os elementos relacionados da aptidão física, temos dois grandes grupos mais abordados, um relacionado à saúde e o outro a performance atlética (ARAÚJO, 2017).

A aptidão relacionada a performance atlética é fundamental para o sucesso nos esportes (tênis, futebol, basquetebol, voleibol, etc.) e seus componentes são a agilidade, a

velocidade, a potência e as capacidades coordenativas. A Aptidão física relacionada à saúde é a habilidade de realizar as atividades diárias com vigor, a fim de que haja menor risco de doenças crônico-degenerativas, tais como: Câncer, Obesidade, Hipertensão, diabetes, doenças cardíacas, etc (ARAÚJO, 2017).

Desta forma podemos compreender a abrangência da Educação Física, na ascensão não somente do corpo físico e atlético, mas também como um instrumento da saúde, capaz de proporcionar ao indivíduo um equilíbrio de corpo e mente saudáveis. (ARAÚJO, 2017).

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) a Saúde Mental é compreendida como um “estado positivo de bem-estar físico, mental e social, econômico e espiritual e não apenas a ausência de doença ou dor”. Ela é determinada por uma série de fatores socioeconômicos, biológicos e ambientais, e trata-se de um estado de bem-estar no qual um indivíduo realiza suas próprias habilidades, lida com tensões normais da vida, pode trabalhar de forma produtiva e é capaz de fazer contribuições à sua comunidade (GOIÁS, 2017).

Segundo Nunes (2011), a encargo do trabalho intenso, aliado ao estresse encarado no próprio ofício do policial militar, tende essas pessoas a significativos riscos alistados à sua saúde, como a obesidade, doenças cardíacas, stress, entre outras doenças.

Ainda conforme Nunes (2011), ter a atividade física como hábito é uma maneira de aliviar estes conflitos. Contudo há informação dos próprios policiais, que não existem programas regulares de atividade física obrigatória devido à elevada jornada de trabalho dos profissionais do serviço militar.

Existe a controvérsia de que os policiais que mais estão em proatividade com a segurança pública são os que minimamente fazem treinamento para melhorar seu papel profissional bem como sua saúde (NUNES, 2011).

Para tanto, se torna incontestável a relevância de o policial militar ter o condicionamento físico em excelentes condições, pois sua profissão é perspectivamente ameaçadora e estressante e os expõe a prováveis riscos de saúde (NUNES, 2011).

Ademais, observa-se que baixos níveis de saúde e bem-estar no trabalho podem levar a consequências danosas tanto para o indivíduo quanto para a empresa, e que trabalhadores com baixo nível de saúde podem ser menos produtivos, apresentar menor capacidade de decisões e ficar mais predispostos ao absenteísmo. (Danna e Griffin 1999, p. 358)

Por lutar em seu cotidiano com a brutalidade, a violência e a morte a profissão de policial militar trata-se de uma atividade de alto risco. Segundo a literatura os policiais estão entre os profissionais que mais sofrem de estresse, devido a sua exposição ao perigo e à agressão, e também por sempre estarem dispostos a intervir nos problemas da sociedade (COSTA et al., 2007).

Devido às características que a profissão apresenta, o policial se torna suscetível a apresentar sinais e sintomas de exaustão física, psíquica e emocional, o que ocasiona em síndromes como a Burnot, que decorre da má adaptação do indivíduo no trabalho prolongado e com grande carga tensional (COSTA et al., 2007).

Todavia, da mesma maneira que a sociedade demanda e necessita de policiais competentes e comprometidos com a instituição a qual servem, esses profissionais também precisam ser acompanhados e melhor avaliados no que se refere à saúde tanto física como psíquica (COSTA et al., 2007).

Para tanto em 23 de dezembro de 2008 foi instituído no estado de Goiás o Centro de Saúde Integral do Policial Militar (CSIPM), com o intuito de promover ações e o acompanhamento do bem estar físico, prevenção e tratamento de doenças decorrentes do trabalho. O que também consiste no monitoramento do estado clínico, físico, psicológico, odontológico e nutricional do Policial. Assim ao chegar ao CSIPM, o policial é submetido a uma abateria de exames médicos e laboratoriais, além de atendimento nutricional, odontológico, de enfermagem, psicólogo e fonoaudiólogo para uma avaliação auditiva (GOIÁS, 2017).

Os exames complementares solicitados são: hemograma, creatinina, gamaglutamiltransferase, glicemia de jejum, lipidograma e teste ergométrico; além de ácido úrico (nos >40 anos), do Antígeno Prostático Específico (PSA) no sexo masculino, colpocitologia oncótica no sexo feminino (e mamografia nas > 40 anos). Ao se constatar a normalidade nos exames, o CSIPM o encaminha o Policial Militar para o Teste de Avaliação Física (TAF), fase final da avaliação. O TAF é administrado pela Supervisão de Condicionamento Físico, atualmente instalado na Academia de Polícia Militar, no Setor Universitário, em Goiânia (GOIÁS, 2017).

O CSIPM possui a meta de avaliar anualmente, todo o efetivo da corporação, por meio de exames médicos que apontem sua condição física e mental. Essa avaliação pode ser

aproveitada pela Junta Médica, aos policiais militares que ingressarem nos quadros de acesso, de estágios e cursos de formação e qualificação (GOIÁS, 2017).

Contudo para que melhores resultados sejam alcançados, seria de grande valia desenvolver atividades e programas que promovam a prática desportiva e a realização de atividade física para o efetivo policial militar, a fim de propor instrumentos de motivação e reconhecimento do esforço individual na busca do progresso do condicionamento físico, como também realizar palestras e seminários para conscientização da tropa sobre a importância da prática regular de exercícios físicos a fim de agregar hábitos saudáveis, e estimular o inter-relacionamento da Corporação com os diversos órgãos governamentais, não governamentais e com a sociedade organizada através da pratica de atividades físicas (GOIÁS, 2017).

Para Machado (2011), é preciso conhecer a aptidão física de Policiais Militares, para que possa ser prescrito atividades físicas específicas a fim de atingir os objetivos: a) conservar a saúde preventivamente; b) ampliar, conservar e restaurar a condição física geral; c) colaborar no incremento das qualidades morais e profissionais e; d) promover uma redução dos níveis de stress obtidos no cotidiano do trabalho.

De acordo com Bites e Vilela (2013), a tropa policial militar do Estado de Goiás, como é aparente de forma empírica, está envelhecida. O período de inserção de novos policiais está cada vez mais extenso, sobrecarregando aqueles que têm por finalidade manter a ordem pública e gerar a sensação de segurança, frente a uma crescente demanda reprimida por problemas sociais.

Ainda conforme os autores elencados é possível perceber que o absenteísmo na caserna cresce demasiadamente, de modo que a prevenção das doenças hipocinéticas (doenças causadas por falta de atividade física) seja enfrentada como uma questão de saúde pública, a ser tratada como um agravo de saúde do trabalhador. Assim, se torna importante construir e apresentar uma política direcionada para a melhoria do estado de hígidez da tropa policial militar a fim de quebrar paradigmas e, principalmente, pela audácia de ousar em propor mudanças que de fato, venham a médio e longo prazo propiciar resultados satisfatórios (JESUS, 2012).

3 RESULTADO E DISCUSSÃO

Evidencia-se que a prática regular de atividade física possui várias barreiras a serem enfrentadas e superadas, como as demográficas, sociais, ambientais, físicas, psicológicas, emocionais e econômicas. A classe policial militar é uma das que sofrem por não terem uma rotina de trabalho definida, o que resulta na inatividade física (CASSOU et al., 2008).

Como apresenta na tabela 1, em estudo realizado na cidade de Feira de Santana, Bahia, com 316 policiais do 1º Batalhão de Polícia Militar (1º BPM), o nível de atividade física foi investigado com o uso do International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) versão curta, em que se identificou que a maioria dos policiais é do sexo masculino e tem idade a partir de 30 anos. O estudo mostra que 9,5% dos policiais são inativos, 27,5% dos indivíduos da amostra são insuficiente ativos em relação ao nível de atividade física, ou seja, a frequência (dias por semana) e duração (tempo por dia) na realização de atividades físicas de moderadas a intensas. (JESUS, 2012).

Tabela 1- Caracterização da amostra e nível de atividade física dos Policiais Militares da cidade de Feira de Santana - BA 2012

Variável	N	%
Sexo		
Masculino	252	79,7
Feminino	64	20,3
Idade		

< 30 anos	36	11,4
30- 40 anos	201	63,6
> 40 anos	79	25
Nível Habitual de Atividade física		
Inativos	30	9,5
Insuficientemente ativos	87	27,5
Ativos	119	37,7
Muito ativos	80	25,3

Legenda: N = Número de policiais; % - percentual
 Fonte: JESUS, 2012.

A pesquisa também aponta os motivos que afastam o policial militar da prática de atividades física regular, sendo os compromissos familiares, jornada de trabalho, falta de equipamentos, ambiente inseguro, falta de companhia, tarefas domésticas e falta de recursos financeiros como principais motivos que impedem ou dificultam os indivíduos da amostra de se engajarem na prática de atividades físicas (JESUS, 2012).

Todavia pesquisa realizada na cidade de Campina Grande- PB, no 2º Batalhão de Polícia Militar do Estado da Paraíba, na Companhia de Rádio Patrulha, com amostra de 38 policiais, sendo 36 do sexo masculino e 02 do sexo feminino, com idades entre 25 a 45 anos, foi utilizado o questionário IPAC, versão curta (SILVA, 2015).

Tabela 2 : Resultados da classificação do nível de atividade física dos Policiais Militares de Campina Grande - PB

Categorias	N	%
Ativo	11	28,9
Irregularmente Ativo	19	50,0
Sedentário	08	21,10

Legenda: N = Número de policiais; % - percentual
 Fonte: SILVA, 2015.

A tabela 2 apresenta que 28,9% dos policiais avaliados estão ativos fisicamente, 50% mostram-se irregularmente ativos e 21,10% são sedentários. Os irregularmente ativos não obtiveram o mínimo regular para ser considerado ativo fisicamente (SILVA, 2015).

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) para que uma pessoa seja considerada fisicamente ativa, tem que praticar pelo menos 150 minutos de atividade aeróbia por semana, o que condiz com 30 minutos em 5 dias. Sendo que esses 30 minutos podem ser fragmentados em 3 sessões de 10 minutos difundidos ao decorrer do dia e ao realizar tarefas cotidianas (GOIÁS, 2017).

De acordo com os policiais participantes do estudo, os impedimentos para a prática de atividade física regular estão relacionados à falta de tempo, cansaço e fadiga e a falta de motivação (SILVA, 2015).

Estudo realizado com 6303 policiais militares no estado de Goiás, 52,5% do total da população avaliada (94,5% eram homens e 5,5% mulheres), por meio de levantamento de um banco de dados referente às avaliações periódicas do estado de saúde dos PMs realizadas entre 2009 e 2013, os resultados mostram que o IMC acima do peso ideal, pode interferir nos índices de sedentarismo (30,2%) e na prática de atividade física em até três vezes por semana (58,3%) dos PMs de Goiás (ALMEIDA, 2017)

Conforme Almeida, (2017) o perfil do Policial Militar do Estado de Goiás de acordo com as regiões do Programa Goiás Cidadão Seguro, caracterizam-se por maior parte de praças (soldados, cabos e sargentos), cuja prática de atividade física é de até três vezes por semana e o peso acima do ideal ($IMC \geq 25 \text{ kg/m}^2$). Em relação às regiões, região 5 - Uruaçu têm sobrepeso (54,8%), na região 3- Itumbiara o maior índice é de obesidade I (25,2%) e a região 13- Porangatu com maior proporção de PMs que praticam atividade física até três vezes por semana (71,6%).

Ao analisar as pesquisas supracitadas percebe-se que a porcentagem de policiais classificados como insuficientemente/irregularmente ativos e sedentários, são valores relevantes que interferem na saúde e no rendimento desses profissionais, e motivos como elevadas cargas de trabalho, cansaço, falta de companhia são elencados como barreiras que os impedem da prática de atividade física.

Para tanto, mostra-se que a inatividade física por PMs é um fato que requer atenção e que precisa ser enfrentada, pois se torna um elemento de risco para o aumento de peso e de

alterações mais complexas na saúde, mesmo com as atribuições que requer a profissão, a falta de incentivo e de locais para a prática de esportes ou de outras atividades físicas é uma realidade constatada (LUCENA, 2014).

Por conseguinte os Policiais Militares carecem de um programa de atividade física estruturado, que possibilite a prática regular de atividades, a fim de recuperar, manter e melhorar os componentes da aptidão física relacionados à saúde e qualidade de vida, cujos benefícios serão também para o desempenho da atividade policial (SILVA, 2015).

Certifica-se de que o policial precisa aprimorar suas qualidades físicas, não somente para o desempenho de sua função, mas para o seu bem estar. A aptidão física profissional é a capacidade do militar realizar suas funções, sem que se perca a qualidade e sem atingir níveis de fadiga, mantendo assim reservas de energia, no intuito de recuperar em um curto espaço de tempo, as condições físicas ideais (SILVA, 2012).

Em Campina Grande na Paraíba, o 10º Batalhão é o pioneiro em oferecer para seus policiais que trabalham internamente, a oportunidade de praticar atividade física antes de iniciar o trabalho, os policiais são orientados por profissionais de Educação Física, a participação é voluntária e ocorre duas vezes por semana. É importante a polícia se adequar as práticas de valorização do homem, e que busque sempre a colocar em prática que a corporação permanece firme porque existem pessoas que fazem a história com honra, fé e lealdade (SILVA, 2015).

Em virtude desse exemplo os Batalhões que possuem policiais graduados na área de Educação Física podem ministrar ao efetivo ginástica laboral, alongamentos, projetos de corrida e competições ou fazer parcerias com órgãos municipais e estaduais de saúde para prover palestras sobre alimentação saudável, qualidade do sono entre outros assuntos relacionados à saúde e qualidade de vida.

Portanto, a Polícia Militar promove vigilância ostensiva e atua na preservação da ordem pública, a expectativa é de que a saúde do seu efetivo seja mais apropriada para a execução de suas funções, assim, sendo mais proveitoso para a sociedade em geral. É indiscutível a imprescindibilidade de investimentos em planos de ações voltados para programas de promoção à saúde e prevenção de risco de doenças, bem como a conscientização dos gestores destas instituições em valorizar os hábitos comportamentais apropriados (ALMEIDA, 2017).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

De acordo com a revisão de literatura podemos identificar que o policial militar apresenta baixos níveis de prática regular de atividade física, que fatores como altas cargas de trabalho, compromissos familiares e domésticos, falta de recurso financeiro e a presença de um companheiro são barreiras que impedem a prática de exercícios físicos.

Desta forma o profissional de segurança pública fica sujeito a desenvolver doenças crônico-degenerativas como obesidade, câncer, hipertensão, como também a transtornos mentais pelo alto nível de estress relacionado ao exercício do ofício, interferindo negativamente em sua saúde e na sua profissão.

Para tanto instituir programas que promovam a prática de atividade física de policiais militares é importante para que bons resultados sejam alcançados, pois um condicionamento físico de qualidade contribui com a qualidade de vida e o rendimento profissional, promovendo assim uma melhora nos serviços prestados a comunidade.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Suzy Darlen Soares de. **Síndrome metabólica no Policial Militar do Estado de Goiás**. 88 f. Universidade Federal de Goiás- Programa de pós-graduação em ciências da saúde, Goiânia, 2017.

ARAÚJO, L. G. M.; SANCHES, M.; MONTEIRO, B. C. T. **Aptidão física e lesões: 54 semanas de treinamento físico com policiais militares**. Rev Bras Med Esporte, São Paulo, v. 23, n. 2, mar/abr, 2017.

BITES, Luiz Alberto Sardinha; VILELA, Mauro Ferreira. **A Educação Física na Polícia Militar do Estado de Goiás**, Goiânia; p. 4-18, 2013.

CASSOU, A. C. N. et al. **Barreiras para a atividade física em idosos: uma análise por grupos focais**. Revista da Educação Física/UEM, Maringá, v. 19, n. 3, p. 353-360, jul./set. 2008.

CASPERSEN, C. J.; PEREIRA, M. A.; CURRAN, K. M. **Changes in physical activity patterns in the United States, by sex and cross-sectional age.** *Medicine and Science in Sports and Exercise*, Hagerstown, v. 32, n. 9, p. 1601-1609, sept. 2000.

COSTA, M. et al. E. **Estresse: diagnóstico dos policiais militares em uma cidade brasileira.** *Revista Panamericana de Salud Pública*, Washington, v. 21, n. 4, p. 217-222, abr. 2007.

DÂMASO, Ana. **Nutrição e Exercício na Prevenção de Doenças.** Rio de Janeiro: Medsi, 2001.

DANNA, Karen & GRIFFIN, Ricky W. **Health and well-being in the workplace: a review and synthesis of the literature.** *Journal of Management*, v. 25, n. 3, p. 357-384, 1999.

DUNTON, G. F.; SCHNEIDER, M. **Perceived barriers to walking for physical activity.** *Preventing Chronic Disease*. Atlanta, v. 3, n. 4, p. 1-11, oct. 2006.

GOIÁS. **Saúde e Segurança Pública.** Disponível: <https://ead.pm.go.gov.br/pluginfile.php/24191/mod_resource/content/9/Saude%20e%20SegSegura%20Publica.pdf> Acesso em: 20 fev. 2018.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. **Exercício Físico na Promoção da Saúde.** Londrina: Editora Midiograf, 1995.

HASKELL, W. L. et al. **Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association.** *Circulation*, Baltimore, v. 116, n. 9, p. 1081-1093, aug. 2007.

JESUS, Gilmar Mercês de; JESUS, Éric Fernando Almeida de. **Níveis de atividade física e barreiras percebidas para a prática de atividades físicas entre policiais militares.** *Rev. Bras. Ciên. Esporte*. Florianópolis, v. 34, n. 2, p. 433-448, abr./jun. 2012.

LUCENA, M.M. **Risco cardiovascular em policiais e bombeiros militares de Campina Grande – PB**. 33 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Farmácia) – Universidade Estadual Paraíba, 2014.

MACHADO, Alan J. de Melo. **Flexibilidade em policiais militares: um estudo descritivo**. 2011. 44 f. Monografia (Licenciatura) – Departamento de Educação Física Universidade Federal de Rondônia, Porto Velho, 2011. Disponível em: <http://www.def.unir.br/downloads/1257_flexibilidade_em_policiais_militares_um_estudo_descritivo.pdf>. Acesso em 02 abr. 2018.

MARCONI, Marina de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. **Metodologia do trabalho científico**. São Paulo: Editora Atlas, 1992. 4a ed. p.43 e 44.

MARTINS, M. **Estudo dos fatores determinantes da prática de atividade física de professores universitários**. 2000. 183 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2000.

NUNES, **As contribuições da prática regular de atividade e exercício físico no controle do estresse: Um estudo...** 70 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Universidade do Estado do Pará, Belém, 2011.

REICHERT, F. F. et al. **The role of perceived personal barriers to engagement in leisure-time physical activity**. American Journal of Public Health, Washington, v. 97, n. 3, p. 515-519, mar, 2007.

SILVA, Alexandre Cabral da. **Prevalência de sedentarismo em policiais militares pertencentes à companhia de rádio patrulha do 2º Batalhão de Polícia Militar da Paraíba**. Trabalho de conclusão de curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba. Campina Grande - PB, 2015.

SILVA R, Schlichting AM, Schlichting JP, Gutierrez Filho PJ, Adami F, Silva A. **Aspectos relacionados à qualidade de vida e atividade física de policiais militares de Santa Catarina-Brasil**. Motricidade, 2012.