

A IMPORTÂNCIA DA REALIZAÇÃO DE ATIVIDADE FÍSICA NA ATIVIDADE POLICIAL MILITAR: ANÁLISE DO ÍNDICE DE PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA DOS POLICIAIS LOTADOS NO 13º BPM-GO (GOIÂNIA-GO)

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL ACTIVITY IN MILITARY POLICE ACTIVITY: ANALYSIS OF THE PHYSICAL ACTIVITY RATE OF POLICE OFFICERS ASSIGNED TO THE 13TH BPM-GO (GOIÂNIA-GO)

Adailton Santos de Jesus*
Uanderson Martins Batista**

RESUMO

O objetivo do presente artigo foi verificar em relação ao índice de prática de atividade física dos Policiais Militares do 13º Batalhão de Polícia Militar - BPM- na Cidade de Goiânia Goiás. Sendo assim, a pesquisa é do tipo quantitativo (porcentagem de policiais que praticam regularmente atividade física e qualitativa (atividades físicas praticadas e os benefícios). Na análise estatística para obtenção das médias e desvio padrão foi utilizado o programa Google Planilhas 2023. Participaram do estudo 12 indivíduos de ambos os sexos, com média de idade de 41,2 anos, pertencentes ao serviço operacional e administrativo. Foram mensurados dados referentes à carga horária semanal, tempo de serviço, atividade extra remunerada e nível de atividade física. Os valores resultantes demonstraram que 25% dos policiais militares classificam-se como ativos, 50% irregulamente ativos e 25% são sedentários; e quanto maior for o tempo de serviço, idade e a quantidade de horas de serviço extra remunerado, tende a ser menor o nível de prática de atividade física. Conclui-se que o trabalho foi essencial para contribuir na construção do perfil do nível de atividade física dos policiais militares do 13º BPM, assim como subsidiou ideias de políticas institucionais para elevar o nível de indivíduos ativos fisicamente no âmbito da Polícia Militar de Goiás.

Palavras-chave: Saúde. Atividade Física. 13º Batalhão. Polícia Militar. Estatística.

ABSTRACT

The aim of this article was to check the rate of physical activity practiced by military police officers from the 13th Military Police Battalion (BPM) in the city of Goiânia, Goiás. As such, the research is quantitative (percentage of police officers who regularly practice physical activity) and qualitative (physical activities practiced and the benefits). The statistical analysis used the Google Spreadsheets 2023 program to obtain the means and standard deviation. Twelve individuals of both sexes took part in the study, with an average age of 41.2 years, belonging to the operational and administrative service. Data on weekly working hours, length of service, extra-paid activity and level of physical activity were measured. The resulting figures showed that 25% of the military police classified themselves as active, 50% as

* Aluno do Curso de Formação de Praças do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás – CAPM, Turma Bravo – adailton.jesus@goias.gov.br, Goiânia-GO, outubro de 2023.

**** 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, outubro 2023.

irregularly active and 25% as sedentary; and the greater the length of service, age and number of hours of extra paid service, the lower the level of physical activity tended to be. In conclusion, the study was essential in helping to build a profile of the level of physical activity of the military police of the 13th BPM, as well as providing ideas for institutional policies to increase the level of physically active individuals within the Goiás Military Police.

Keywords: Health. Physical Activity. 13TH Battalion. Military Police. Statistics.

1 INTRODUÇÃO

No século XXI, devido ao alto número de enfermidades provenientes da falta de atividades físicas, os governos – federal, estadual e municipal – têm incentivado a população a praticar exercícios físicos (BRASIL, 2021).

Diante disso, compreende-se que a atividade física é um comportamento do próprio indivíduo que atrela movimentos voluntários, que ensejam um gasto de energia acima do normal. Neste momento, há interação social entre a pessoa e o seu ambiente. Ressalta-se que a atividade física pode ocorrer em diversas situações, tais como deslocamentos corriqueiros, trabalho, estudo ou até mesmo em atividades domésticas (BRASIL, 2021).

Isto é, a prática de atividade física promove um gasto calórico incomum, o que é de extrema importância para uma vida saudável. Na prática, um indivíduo praticante regular de exercícios obterá benefícios tais como “controle de peso, do humor, da disposição, da interação com as outras pessoas e com o ambiente” (BRASIL, 2021, p. 07).

Em se tratando do agente policial militar, o qual está na linha de frente do combate à criminalidade, a prática de exercícios físicos é, também, de suma importância. Nesse caso específico, a importância no nível de atividade física é mais amplo que o próprio condicionamento físico comum, uma vez que o policial militar convive diuturnamente com situações envolvendo violência, risco de morte, conflito, tensão e estresse (COSTA; ACCIOLY, 2007).

Ao analisar a legislação interna que rege a Polícia Militar do Estado de Goiás, vê-se que o inciso VI, art. 5º, do Código de Ética dos Militares do Estado de Goiás – Lei nº 19.969/2018 – apregoa que é dever dos militares zelarem pelo seu preparo físico. Ou seja, a Lei Maior da Corporação, no tocante à ética, reservou espaço especial para tratar da temática “preparo físico” (GOIÁS, 2018).

É imprescindível ressaltar que em um dos cursos a distância, disponibilizado pela PM-GO, Saúde e Segurança Pública, ressalta que a aptidão física provoca menor risco de doenças como câncer, obesidade, hipertensão, diabetes, etc. Gerando, portanto, maior saúde e virilidade à tropa (CAPM, 2023). Por conseguinte, a atividade física no ambiente interno militar deve ser deveras incentivada.

Durante a atividade policial militar, em diversos momentos o agente público deve se desdobrar fisicamente para cumprir a sua função. Como exemplos podem ser assinaladas: busca de infrator social em fuga numa região de floresta; carregar o peso dos seus próprios equipamentos, em conjunto com o fardamento; utilizar técnicas de defesa pessoal em indivíduo

que resiste ao algemamento, etc.

Nesse sentido, a prática de atividade física deve ser extremamente valorizada no ambiente da “caserna”, com intuito de que todos os policiais militares tenham plenas condições físicas para cumprirem a sua valorosa missão constitucional de policiar ostensivamente e preservar a ordem pública.

Nessa conjuntura, surgem alguns questionamentos quanto ao tema (problema), os quais serão respondidos no decorrer do trabalho: qual a real importância da atividade física para o policial militar do 13º BPM-GO? Qual a quantidade de policiais militares pertencentes ao 13º BPM-GO que realizam regularmente atividade física em suas vidas particulares? Quais são os exercícios mais praticados pelos policiais dessa unidade?

Há um objetivo bem estabelecido pelo presente artigo, a saber: explorar e descrever a importância da prática de atividade física na atividade policial militar do 13º Batalhão da Polícia Militar do Estado de Goiás - BPM-GO.

De forma específica, objetiva-se aplicar o Questionário Internacional de Atividade Física - IPAQ – versão curta e verificar quais dos policiais militares, que pertencem ao 13º BPM, realizam regularmente atividade física. Aplicar o Questionário de Anamnese sociodemográfica e do trabalho. Por fim, descobrir quais são os exercícios mais praticados pelos policiais dessa unidade e os reflexos positivos gerados pela prática destas atividades.

O estudo trata-se de uma pesquisa de campo por meio da aplicação do Questionário Internacional de Atividade Física - IPAQ – versão curta e Questionário de Anamnese sociodemográfica e do trabalho com os policiais militares pertencentes ao 13º BPM da cidade de Goiânia-GO. De forma quantitativo-qualitativa o trabalho investigará quais policiais circunscritos no 13º BPM realizam qual tipo e com que frequência atividade física.

Finalizando, o trabalho está dividido em resumo, abstract, introdução, revisão teórica, metodologia, apresentação dos resultados e discussão e, as considerações finais diante dos achados da presente pesquisa.

2 REVISÃO DE LITERATURA

1.1 História da prática de atividade física: saúde e lazer

Nesta revisão de literatura, buscar-se-á descrever a parte histórica da prática de atividade física em busca da saúde e do lazer. Posteriormente, terá como foco explicitar os efeitos gerados pela ausência de atividade física, isto é, os efeitos do sedentarismo. Por fim, o trabalho terá

como fito acerca da importância da atividade física na atividade policial militar – apontando as melhorias na sua atividade diária do serviço operacional.

Inicialmente, todos os seres humanos viviam em região de mata, convivendo inúmeras bestas feras que, constantemente, entravam em conflitos com os indivíduos que ali habitavam. Portanto, nota-se que as primeiras atividades físicas consistiam em percorrer longas distâncias para encontrar alimentos, caçar animais, subir em árvores, etc. (SILVA, 2015).

Com o passar do tempo, alguns povos começaram a utilizar a educação física como forma de aprimorar os seus exércitos para a batalha. Como exemplo desses povos, podem ser citados os chineses, os egípcios, os gregos e o romanos (SILVA, 2015).

Posteriormente, é possível destacar que os primeiros povos a elegerem a prática de atividade física para a saúde, bem estar e lazer foram os chineses e os indianos. Por um lado, os chineses criaram o Kung Fu – praticado pela seita Tao-tsé. De acordo com a melhor doutrina, essa atividade consistia em ginástica terapêutica, variando-se os exercícios de acordo com a doença a ser tratada. Por outro prisma, os indianos, por meio dos Hindus, criaram a YOGA, a qual, por meio de respiração adequada, buscava a integração entre o corpo e a mente do indivíduo, a fim de alcançar bem estar e saúde (SILVA, 2015).

Em se tratando da Grécia, temos dois polos totalmente distintos, a saber: os espartanos enxergavam a prática de atividade física como fim único e exclusivo para o militarismo; enquanto os atenienses enxergam o exercício físico como fundamental à saúde (SILVA, 2015).

Segundo Silva (2015) a cultura dos atenienses era democrática e focada em treinar a mente e o corpo. Inclusive, no centro da cidade foi construído um ginásio, no qual eram praticados inúmeros exercícios físicos em prol do bem estar da população ativa da época.

Durante a Idade Média, que durou entre o ano 476 a 1453, Silva (2015) preleciona que a prática de atividade física foi pouco valorizada, sendo utilizada tão somente para a prática militar. Privilegiava-se, então, em demasia, a prática de montaria, caça, uso da espada, lança, arco e flecha – entre outros esportes voltados à guerra.

Em seguida, durante a Idade Moderna (1453-1789), cabe destacar os ensinamentos de (RAMOS, 1982, p. 24):

Com a adoção das ideias clássicas, a partir do século XVIII, no Ocidente, manifesta-se o interesse pela vida natural e os exercícios são empregados como agentes da educação, embora de maneira teórica e empírica (RAMOS, 1982, p. 24).

Conforme os ensinamentos de (Ramos, 1982) observa-se que, nesta época, qual seja, Idade Moderna, houve enorme aprimoramento na área da educação, momento em que os exercícios físicos tiveram papel de enorme significado no meio social. Neste período, a

mudança do paradigma da educação física – saindo de um meio estritamente militar para o meio social, em busca da saúde e do lazer – se deve a, sobretudo, a três autores teóricos, a saber: Jean-Jacques-Rousseau, Johan Simon e GutsMuths (SILVA, 2015).

Em relação a esses três personagens no campo da educação física, é possível notar que Rousseau, por volta de 1772, propôs exercícios físicos para crianças como sendo necessário para o desenvolvimento dos infantes; doutro lado, Johan Simon foi o criador da ginástica moderna; e GutsMuths criou os aparelhos para exercício em academias (SILVA, 2015).

Portanto, a partir dos anos 1700 a Educação Física passou a ser observada com fins humanistas, tendo como objetivo formar corporalmente o indivíduo, assim como melhorar os índices de saúde física e mental dos seres humanos (SILVA, 2015).

Em tempos atuais, na Idade Contemporânea (1789-atualmente), a prática de atividade física está extremamente voltada à saúde, lazer e bem estar. Nessa seara, considerando-se a disseminação dos meios de comunicação, é possível observar, segundo (SILVA, 2015), que a atividade física se tornou cada vez mais massificada e disseminada pela mídia nos lares. Consoante (RAMOS, 1982, p. 342), a prática de atividade física “torna-se mais desportiva e universaliza seus conceitos nos nossos dias e dirige-se para o futuro”.

1.2 Efeitos gerados pela ausência da prática de atividade física: sedentarismo

Ao analisar todo o histórico da prática de atividade física, é possível observar que, historicamente, as pessoas utilizaram a movimentação do corpo para diversos fins. Todavia, de modo mais específico, nas diferentes épocas, os povos usaram os exercícios físicos para (I) prática militar e (II) saúde, lazer e bem estar (PEREIRA DA SILVA; LIDIA ARAUJO DOS, 2015).

Atualmente, na Idade Contemporânea, é visível que grande parte dos indivíduos usam o exercício físico para obter maior longevidade, assim como ter uma vida mais saudável e alegre (PEREIRA DA SILVA; LIDIA ARAUJO DOS, 2015).

Entretanto, é bem sabido que nem todas as pessoas realizam, de maneira regular, algum exercício físico. Outros, em um caso mais extremo, não praticam nenhuma atividade física – por mais incrível que isso possa parecer. Diante de tal cenário, surge um problema denominado “sedentarismo”, o qual será trabalhado a seguir.

De acordo com Pereira da Silva e Lídia Araújo (2015), sedentarismo é a ausência total ou diminuição gradativa dos níveis de atividade física. Via de regra, tal situação decorre da falta

de motivação gerada pelo estilo de vida da modernidade. Dessarte, a medicina enxerga o sedentarismo como uma doença contemporânea, gerada, sobretudo, pela ausência de tempo.

Consoante os escritos de (MIELKE, 2012), observa-se que é possível identificar um indivíduo sedentário quando este se exercita pouco, ou seja, a maior parte do tempo esta pessoa fica sentada ou deitada.

Nesse cenário, (MIELKE, 2012, p. 27) exemplifica alguns comportamentos sedentários, a saber, “assistir televisão, usar computador, se deslocar de forma sedentária, falar ao telefone sentado, escutar música sentado ou deitado e ler”.

Atualmente, de acordo com Pesquisa Nacional de Saúde (PNS) 2019, divulgada em 2020 pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), descobre-se que, na população brasileira de 18 anos ou mais de idade, 40,3% foram classificados como insuficientemente ativos, isto é, não praticam atividade física ou não praticam por menos do que 150 minutos por semana considerando lazer, trabalho e deslocamento para o trabalho (AGÊNCIA BRASIL, 2020).

De acordo, então, com a referida, grande parte da população se encontra em situação sedentária. Consoante Instituto de Estudos de Saúde Suplementar, em estudo feito no ano 2011, o sedentarismo pode provocar a obesidade e a hipertensão, assim como a hiperglicemia (taxa de açúcar elevada) e o aumento dos níveis de colesterol. Ademais, esses fatores colaboram para o desenvolvimento de inúmeras doenças cardiovasculares e demais doenças crônicas (INSTITUTO DE ESTUDOS DE SAÚDE SUPLEMENTAR, 2011).

De início, portanto, foi apresentado o conceito de sedentarismo. Assim sendo, é notório que a inatividade física é essencial para todos os seres humanos, em especial, para o policial militar, o qual necessita tanto do vigor físico para as atividades diárias do serviço de patrulhamento ostensivo quanto da saúde mental para suportar a pressão e *stress* da atividade operacional.

1.3 A importância de atividade física para o policial militar

De acordo com Exército Brasileiro (2015) Manual de Campanha Treinamento Físico Militar, o treinamento físico militar possui alguns objetivos específicos, a saber: (I) desenvolver, manter ou recuperar a aptidão física necessária para o desempenho das funções militares; (II) contribuir para a manutenção da saúde do militar; (III) cooperar para o desenvolvimento de atributos da área afetiva; (IV) contribuir para o desenvolvimento do desporto nas instituições militares.

Na perspectiva de Sousa (2019), a prática de atividade física é tão importante que as próprias corporações determinam que os candidatos, ainda no processo de incorporação, devem apresentar valências físicas por meio do Teste de Aptidão Física (TAF). Desse jeito, o cidadão incluso possui uma predisposição a evoluir cada vez mais o seu porte físico.

Observando-se tal cenário, é possível inferir que, se desde a antiguidade a atividade física é utilizada para melhorar na atividade militar, logo é fundamental que os militares pratiquem atividade física. Caso os policiais não realizem exercícios físicos, eles entrarão no ciclo do sedentarismo, o qual provoca inúmeros males.

Nesse contexto, Neto (2003) apresenta que a falta de exercícios físicos pode ocasionar atrofia das fibras musculares, perda da flexibilidade das articulações, assim como compromete o bom funcionamento de órgãos vitais, tais como coração, pulmão e fígado.

Assim sendo, levando-se em consideração as palavras de (NETO, 2003), observa-se que o sedentarismo reduz sobremaneira a funcionalidade do corpo humano. Dessarte, caso o policial militar esteja nessas condições, como ele conseguiria realizar normalmente as suas funções? Ao se analisar o Procedimento Operacional Padrão (POP) da Polícia Militar do Estado de Goiás, Versão 2022/2, nota-se a enormidade de procedimentos associados à atividade. Os referidos procedimentos vão desde a busca pessoal em pessoa suspeita (POP 106) até policiamento a pé (POP 211) e reintegração de posse (POP 406) (PMGO, 2023).

Isto posto, não é razoável que o agente público policial militar seja colocado sob essas extremas condições operacionais estando em situação sedentária. Indubitavelmente, caso o militar não se encontre em boas condições, o trabalho será feito com enorme dificuldade, podendo, inclusive, prejudicar a guarnição na qual se encontra.

Conforme Farah e De Oliveira (2018) é notório concluir que, caso o policial militar esteja saudável e ativo nas práticas de educação física, com toda a certeza o serviço será adequado e bem prestado à sociedade.

Para se valorizar o zelo com a saúde do Policial Militar do Estado de Goiás, em 2008, via Portaria nº 54/2008, P/1, foi criado o Centro de Saúde Integral do Policial Militar (CSIPM), considerando-se a necessidade de criação de mecanismos de acompanhamento, controle, avaliação e tratamento dos fatores intervenientes no estado de saúde e qualidade de vida do policial militar (PMGO, 2008).

Inclusive, conforme artigo 13, da supracitada Portaria, é atribuição do CSIPM aplicar o teste de avaliação física dos policiais militares já formados e pertencentes à corporação, com o claro intuito de criar uma nova concepção de saúde no âmbito da tropa (PMGO, 2008).

Em virtude do exposto, nota-se a real importância da atividade física para o policial

militar durante o seu período na ativa.

3 METODOLOGIA

3.1 TIPO DE PESQUISA

Trata-se uma pesquisa quantitativa e qualitativa. Variável quantitativa: “porcentagem de policiais que praticam regularmente atividade física”. Variável qualitativa: “quais as atividades físicas praticadas e os seus benefícios”.

3.2 LOCAL DA PESQUISA

A pesquisa foi realizada no 13º Batalhão de Polícia Militar do Estado de Goiás, na cidade de Goiânia-GO.

3.3 POPULAÇÃO E AMOSTRA

A população inclui todos os policiais militares voluntários lotados no 13º BPM de ambos os sexos, incluindo aqueles lotados na área administrativa e operacional. Todavia, a amostra foi constituída de 12 policiais militares.

3.4 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO

Para se escolher os policiais, o critério de inclusão foi: policial lotado no serviço operacional ou administrativo. Foram excluídos os policiais militares inativos, em férias, licença especial e afastamento médico.

3.5 INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS

O instrumento utilizado para a pesquisa foi um formulário padrão da International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) – Versão Curta e anamnese sociodemográfica e do trabalho, conforme anexo e apêndice.

3.6 PROCEDIMENTOS DE COLETA DE DADOS

O Questionário Internacional de Atividade Física, de anamnese sociodemográfica e do trabalho serão aplicados nas dependências do 13º Batalhão de Polícia Militar do Estado de Goiás, em Goiânia-GO. Nesse caso, o questionário será administrado pelos próprios policiais, por estes terem nível de escolaridade compatível à leitura e interpretação do instrumento. Anteriormente à coleta dos dados, foram explicados aos policiais os objetivos da pesquisa, bem como os procedimentos. Ademais, foi apresentado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido para que pudessem ler e assinar.

3.7 PROCESSAMENTO E ANÁLISE DE DADOS

Após a coleta dados, estes serão devidamente organizados em uma base de dados através do programa *Google Sheets – Planilhas (2023)* a ser realizada a análise dos resultados, utilizando a estatística descritiva. Para tanto, os grupos foram efetivamente classificados de acordo com a “Classificação do Nível de Atividade Física”, na qual será possível visualizar os valores quantitativos de classificação de cada grupo (sedentário ou ativo), conforme apêndice.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

4.1 PERFIL SOCIAL DOS POLICIAIS

Tabela 1 – Resultados da caracterização sociodemográfica e do trabalho dos Policiais Militares em relação à Média (M) e Desvio Padrão (DP)

Variáveis	Categorias	n	M	DP
Idade	Anos	12	41,2	7,4
Carga Horária Semanal	Horas	12	47	5,1
Tempo de Serviço	Anos	12	18,4	9,9
Atividade Extra	Sim	08	66,7%	-
Remunerada	Não	04	33,3%	-

Legenda: n = quantidade da amostra; M = Média Aritmética e DP = Desvio Padrão.

Fonte: Elaborada pelo Autor (2023).

A tabela 1 mostra uma tropa com uma média de idade de 41,2 anos; que possuem uma carga horária semanal de trabalho de 47 horas; tempo de serviço na instituição de 18,4 anos, em que 66,7% deles disseram realizar atividades extra remuneradas dentro ou fora da Polícia Militar.

4.2 CLASSIFICAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DOS POLICIAIS MILITARES

Os dados obtidos, conforme tabela 2, foram interpretados segundo a Classificação do Nível de Atividade Física IPAQ.

Tabela 2 – Resultados da classificação do nível de atividade física dos policiais militares

Classificação	n	%
Ativo	03	25
Irregularmente ativo	06	50
Sedentário	03	25
Total	12	100

Fonte: Elaborada pelo Autor (2023).

De acordo com os resultados apresentados na tabela 2 através da classificação do nível de atividade física do policiais militares, observa-se que 25% estão na condição de sedentários; 50% na condição de irregularmente ativos e, 25% estão na condição de ativos.

Tabela 3 – Resultado da classificação do nível de atividade física dos policiais militares que exercem atividade extra remunerada

Classificação	n	%
Ativo	01	12,5
Irregularmente ativo	04	50
Sedentário	03	37,5
Total	12	100

Fonte: Elaborada pelo Autor (2023).

A tabela 3 mostra que apenas 12,5% dos policiais militares que exercem atividade extra remunerada estão na condição de ativos, sendo que 50% estão na condição de irregularmente ativos e 37,5% na condição de sedentários.

Tabela 4 – Resultados da Classificação do Nível de Atividade Física em Relação às Categorias de Idade

Categorias de Idade	Classificação	n	%
26-36 anos	Ativo	02	16,6
	Irreg. Ativo	02	16,6
	Sedentário	00	0,00
37-42 anos	Ativo	01	8,3
	Irreg. Ativo	03	25
	Sedentário	01	8,3
> 42 anos	Ativo	00	0,00
	Irreg. Ativo	01	8,3
	Sedentário	02	16,6
Total		12	100

Fonte: Elaborada pelo Autor (2023).

Observando a tabela 4, verifica-se que na categoria de idade (26-36 anos) existem igualmente indivíduos ativos 16,6% e irregularmente ativos 16,6%; não apresentando policiais militares na condição de sedentários para esta categoria. Na categoria de idade (37-42 anos) a maior parte dos indivíduos são irregularmente ativos 25% enquanto ativos e sedentários possuem o mesmo percentual de 8,3% cada. Na categoria acima de 42 anos, não existem indivíduos ativos, sendo que 8,3% são irregularmente ativos e 16,6% são sedentários.

Tabela 5 – Resultados da Classificação do Nível de Atividade Física em Relação ao Tempo de Serviço

Categorias – Tempo de Serviço	Classificação	n	%
05-10 anos	Ativo	02	16,6
	Irreg. Ativo	02	16,6
	Sedentário	01	8,3
11-20 anos	Ativo	00	0,0
	Irreg. Ativo	00	0,0
	Sedentário	01	8,3
21-30 anos	Ativo	01	8,3
	Irreg. Ativo	04	33,3
	Sedentário	01	8,3
Total		12	100

Fonte: Elaborada pelo Autor (2023).

De acordo com a tabela 5 – Classificação do Nível de Atividade Física em Relação ao Tempo de Serviço, notamos na categoria (05-10 anos) a prevalência de indivíduos ativos e

irregularmente ativos é 16,6% cada, enquanto a minoria é sedentária 8,3%. Na categoria (11-20 anos) há a prevalência de indivíduos sedentários 8,3% e nenhum percentual para as variáveis ativo e irregularmente ativos. Por fim, na categoria (21-30 anos) existe uma maioria irregularmente ativa 33,3%, enquanto o restante são considerados ativos 8,3% ou sedentários 8,3%.

Analisando a tabela 1 pode-se observar que a média de horas semanais trabalhadas em serviço ordinário no batalhão é de 47 horas, sendo que o desvio padrão é pequeno, de modo a concluir que as horas trabalhadas não divergem muito entre os policiais militares 5,1%.

Sendo a média da carga horária dos policiais de 47 horas, observa-se uma carga horária acima da prevista para os trabalhadores civis, que fica entre 40 e 44 horas semanais - art. 7º, XIII, Constituição Federal (BRASIL, 1988). A situação quanto à carga horária desses policiais se agravam se somarmos a média de horas trabalhadas em atividade extra remunerada, que são de 32 horas semanais a mais, totalizando cerca de 72 horas de trabalho na semana.

De acordo com a tabela 4, tem-se que a maior porcentagem de indivíduos sedentários encontram-se na faixa acima de 42 anos 16,6%, o que pode representar uma relação do aumento da idade com o sedentarismo. Porém, conforme tabela 5, notamos que em relação ao tempo de serviço, a porcentagem é igual de sedentários 8,3% em todas as faixas etárias (05-10 anos; 11-20 anos; e 21-30 anos).

A partir dos resultados elencados, vê-se a imprescindibilidade de voltar a atenção à orientação e conscientização da população de policiais militares do 13º BPM em alterar os hábitos na busca de um estilo de vida saudável. Nesse ensejo, cita-se que os policiais militares precisam, constantemente, manter o seu condicionamento físico sempre em boas condições, a fim de suportar as árduas do serviço policial militar.

4.3 DISCUSSÃO GERAL

Em primeira análise, ao se observar a tabela 2, é possível observar que os dados obtidos vão ao encontro do exposto por Jesus e Jesus (2012), os quais encontraram uma significativa parcela de policiais militares inativos (27,5%). Em se tratando do nível de atividade física da amostra, de modo geral, a maior parte se encontra como ativo 25% ou irregularmente ativo 50%. Todavia, existe, também, uma parcela relativamente expressiva de policiais militares sedentários 25%, o que desperta preocupação no tocante ao bom desenvolvimento das atividades diárias operacionais (BRASIL, 2021).

Em continuidade, destaca-se que, de acordo com a tabela 3, é possível notar que, em se

tratando dos policiais militares que exercem atividade extra remunerada, o número de sedentários sobe expressivamente para 37,5%. Tal comportamento é descrito por Boçon (2015), o qual destaca que, à medida que a carga horária de trabalho aumenta, o nível de atividade física diminui de modo expansivo.

Dando prosseguimento, ao analisar a tabela 4, a pesquisa apresentada possui números com aqueles expostos por Jesus e Jesus (2012), que encontraram a maior parte dos sedentários entre indivíduos acima de 30 anos (36,8%). De acordo, ainda, com a análise da tabela 4, a maior parte dos sedentários 16,6% estão em uma faixa etária acima de 42 anos. Dessarte, conclui-se que essa faixa etária demonstra maior preocupação, pois, segundo Da Silva (2017), o sedentarismo, nessa faixa etária, pode causar em maior escala doenças como diabetes, hipertensão e até câncer.

Observando-se a tabela 5, é possível concluir que policiais militares mais novos de tempo de serviço (05-10 anos) se exercitam mais que os policiais militares com menos tempo de profissão, assim como os resultados encontrados por Marinho (2022). Conforme Ramos (1982), tal situação ocorre devido à acomodação que os indivíduos passam a ter. A partir do momento em que o ser humano se estabiliza, ele passa a se sentir à vontade e longe da zona de perigo, preferindo atividades que geram prazeres de curto prazo.

Destarte, os achados aqui discutidos apresentam dados fundamentais para se compreender o índice de prática de atividade física dos policiais militares do 13º BPM. A partir dessa análise, em conjunto com revisão bibliográfica, tornou-se possível inferir que, de modo geral, parte relevante da amostra pratica minimamente atividade física regular. Todavia, à medida em que as horas de extra remunerado aumentam, os níveis de atividade física diminuem proporcionalmente. Outrossim, à medida que a idade da tropa e o tempo de serviço prestado à PMGO aumentam, a prática de exercício físico diminui substancialmente.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente trabalho possibilitou o estudo específico em relação ao índice de prática de atividade física dos policiais militares do 13º Batalhão de Polícia Militar da cidade de Goiânia-GO, caracterizando e relacionando os achados de acordo com a idade, o tempo de serviço, a carga horária semanal e se realiza, ou não, atividade extra remunerada.

Os resultados deste estudo apontam a prevalência de indivíduos não ativos nos policiais militares pertencentes ao 13º Batalhão de Polícia Militar da cidade de Goiânia-GO. Outrossim, nota-se maior percentagem de indivíduos sedentários entre os de idade acima de 42 anos e entre

aqueles com mais tempo de serviços prestados à PMGO. Nesse contexto, um ponto extremamente preocupante é a elevada carga horária semanal de trabalho de 47 horas, pois somada a esta, um elevado número de policiais militares, também, realizam atividades extras remuneradas.

Diante dessas informações, é de fundamental importância que Polícia Militar volte a sua atenção de modo mais específico para o índice de atividade física dos policiais militares. Faz-se necessário que a prática de atividade física no âmbito dos batalhões se torne política institucional, se tornando uma medida essencial para o aumento do número de indivíduos ativos fisicamente. Todavia, é necessário demonstrar à tropa, efetivamente, que a ausência de atividade física regular pode gerar prejuízos irreversíveis à saúde. Por esse motivo, é papel da Polícia Militar promover essa conscientização sistemática acerca do tema “sedentarismo” e dos seus malefícios.

Para que haja esse avanço, é necessário que novos estudos realizem pesquisas no âmbito de outros batalhões, a fim de que a realidade de cada unidade seja demonstrada metodologicamente. Ademais, é preciso, também, que a própria Polícia Militar de Goiás incentive estudos mais amplos, envolvendo o máximo possível de unidades, tanto capital quanto interior, a fim de desenvolver uma política pública do órgão para salvar a vida de seus policiais militares.

Portanto, considerando a importância do tema, através deste estudo, foi possível contribuir para a construção de um perfil do nível de atividade física dos policiais militares do 13º BPM, assim como subsidiou ideias de políticas institucionais para elevar o nível de indivíduos ativos fisicamente no âmbito da corporação. Ao aumentar o nível de prática de atividade física, haverá uma diminuição dos índices de *stress*, diabetes, pressão alta, ataques cardíacos, entre outros males.

REFERÊNCIAS

AGÊNCIA BRASIL. IBGE: **40,3% dos adultos são considerados sedentários no país**. Publicado em 18/11/2020 – Por Ana Crista Campos – Repórter da Agência Brasil – Rio de Janeiro. Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2020-11/ibge-403-dos-adultos-sao-considerados-sedentarios-no-brasil>. Acesso em 30 de setembro de 2023.

BONFIM, Guiomar Martins; BATISTA, Uanderson Martins. **Percepção do nível de sedentarismo dos policiais militares pertencentes ao 30º Batalhão de Polícia Militar da Cidade de Goiânia-GO**. Comando da Academia de Polícia Militar do Estado de Goiás, 2018.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. **Guia de Atividade Física para a População Brasileira** [recurso eletrônico]. Brasília: Ministério da Saúde, 2021. 54 p.: il.

CAPM. **Saúde e Segurança Pública**. Comando da Academia de Polícia Militar. Núcleo de Informática e Ensino a Distância do CAPM. Goiânia, 2023. Disponível em: https://ead.pm.go.gov.br/pluginfile.php/138551/mod_resource/content/11/Sa%C3%BAde%20e%20Seguran%C3%A7a%20P%C3%ABlica.pdf.

COSTA, Marcos. ACCIOLY, Horário. OLIVEIRA, José. MAIA, Eulália. **Estresse: diagnóstico dos Policiais Militares em uma cidade brasileira**. Ed. Panam Salud. São Paulo. 2007.

EXÉRCITO BRASILEIRO. **Treinamento Físico Militar**. Ministério da Defesa, Exército

Brasileiro, Estado-Maior do Exército. EB20-MC-10.350. 4ª Edição, 2015. Brasília, 2015.

FARAH, Luciano Veiga Mohammad; DE OLIVEIRA, Anderson Gomes. **Importância da atividade física para o policial: aspectos da ausência da atividade física nas atividades do agente de polícia.** Disponível em: <http://dspace.pm.go.gov.br:8080/pmgo/handle/123456789/1539>. Acesso em 30 de setembro de 2023.

GOIÁS. Lei nº 19.969, de 11 de janeiro de 2018. **Institui o Código de Ética e Disciplina dos Militares do Estado de Goiás e dá outras providências.** Disponível em: <https://legisla.casacivil.go.gov.br/api/v2/pesquisa/legislacoes/99843/pdf>.

MARINHO, C. S. **Estilo de vida e indicadores de saúde de estudantes universitários da UNIPLAC.** Ago. 2002. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/xmlui/bitstream/handle/123456789/83410/191875.pdf?sequence=1>. Acesso em 10 de novembro de 2023.

BOÇON, Marilys. **Nível de atividade física de policiais militares operacionais da cidade de Curitiba.** Universidade Tecnológica do Paraná. Departamento de Educação Física. Curso de Bacharelado em Educação Física. Trabalho de Conclusão de Curso. Curitiba, 2015.

MIELKE, G. I. **Comportamento sedentário em adultos.** 2012. 149 f. Dissertação (Mestrado) – Curso de Medicina, Universidade Federal de Pelotas. Pelotas, RS, 2012.

NETO, T. L. B. **Sedentarismo.** [2003]. Disponível em: http://emedix.uol.com.br/doi/mes001_1f_sedentarismo.php#texto4.%3E. Acesso em 30 de setembro de 2023.

INSTITUTO DE ESTUDOS DE SAÚDE SUPLEMENTAR. **Hábitos de vida – Uma análise da alimentação, do sedentarismo e do tabagismo.** Marcos Novais, Francine Leite. Fevereiro, 2011. Disponível em: <https://www.iess.org.br/sites/default/files/2021-04/TD41.pdf>. Acesso em 30 de setembro de 2023.

JESUS, G. M de; JESUS; E. F. A. de. **Nível de atividade física e barreiras percebidas para a prática de atividades físicas entre policiais militares.** RBCE-Revista Brasileira de Ciências do Esporte, Porto Alegre, RS, v. 34, n. 2, jun. 2012. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-32892012000200013. Acesso em 10 de novembro de 2023.

PEREIRA DA SILVA, Maria da Conceição; LÍDIA ARAÚJO DOS, Martírios Moura Fé. **A prática de atividade física para melhorar a qualidade de vida de pessoas sedentárias com sobrepeso.** Universidade Federal do Piauí, Centro de Ciências da Saúde, Núcleo de Estudos Pesquisa e Extensão em Educação. Curso de Especialização em Saúde da Família e Comunidade. Teresina, 2017.

PMGO. **Procedimento Operacional Padrão.** 4ª Edição – Versão 02 – Revisão Técnica 001 – Goiânia: PMGO, 2023. 306 p.; il.

PMGO. Portaria nº 54/2008 PM/1. **Cria o Centro de Saúde Integral do Policial Militar-CSIPM e dá outras providências.** Diário Oficial Eletrônico nº 7/2009. Goiânia, 2008. Disponível em: <https://hpm.org.br/wp-content/uploads/2014/06/portaria-n.-054-2008-pm-1->

criacao-do-csipm.pdf.

RAMOS, J. J. **Exercício física na história e na arte: do homem primitivo aos nossos dias.** São Paulo: IBRASA, 1982.

SILVA, Igor de Oliveira Insaurriaga. **Introdução à educação física.** Indaial: UNIASSELVI, 2015.

SOUSA, Wesley Morais de. **Atividade física regular e manutenção do nível de aptidão física dos Policiais Militares.** Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2019.

ANEXO – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

Declaro, por meio deste termo, que concordei em ser entrevistado(a) e participar na pesquisa de campo referente a pesquisa intitulada "**A IMPORTÂNCIA DA REALIZAÇÃO DE ATIVIDADE FÍSICA NA ATIVIDADE POLICIAL MILITAR: análise do índice de prática de atividade física dos policiais lotados no 13º BPM-GO (Goiânia-GO)**", desenvolvido pelo AL SD ADAILTON. Fui informado(a), ainda, de que a pesquisa é orientada pelo Tenente Uanderson Martins, a quem poderei contatar e consultar a qualquer momento que julgar necessário através do telefone nº (062) 8587-0085 ou e-mail uandersonmartins1@yahoo.com.br. Afirmando que aceitei participar por minha própria vontade, sem receber qualquer incentivo financeiro ou ter qualquer ônus e com a finalidade exclusiva de colaborar para o sucesso da pesquisa. Fui informado(a) dos objetivos estritamente acadêmicos do estudo, que, em linhas gerais é analisar o **índice de Prática de Atividade física dos Policiais militares no 13º BPM-GO**. Fui também esclarecido(a) de que os usos das informações por mim oferecidas estão submetidos às normas éticas destinadas à pesquisa envolvendo seres humanos, da Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP) do Conselho Nacional de Saúde, do Ministério da Saúde. Minha colaboração se fará por meio de respostas ao

QUESTIONÁRIO do Atividade física (Polícia Militar de Goiás): 13º BPM. O acesso e a análise dos dados coletados se farão apenas pelo pesquisador e/ou seu orientador. Fui ainda informado(a) de que posso me retirar dessa pesquisa a qualquer momento, sem prejuízo para meu acompanhamento ou sofrer quaisquer sanções ou constrangimentos. Atesto recebimento de uma cópia assinada deste Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, conforme recomendações da Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP).

() Concordo.

() Discordo.

APÊNDICE - PERGUNTAS DO QUESTIONÁRIO E A DESCRIÇÃO DA CLASSIFICAÇÃO

IDENTIFICAÇÃO

Nome:

Sexo: Feminino/Masculino

Posto/Graduação:

OPM:

Data de Nascimento:

Idade:

Data da Avaliação:

Contato: Fone (s)

E-mail:

Tempo de serviço na PM:

Tem alguma doença crônica?

Tipo de atividade desenvolvida na PM: () Administrativa () Operacional

Qual sua carga horária de trabalho semanal?

Exerce alguma atividade extra remunerada dentro ou fora da PM? () Sim () Não

* Se sim, qual o regime de escala (tipo e horas trabalhadas no mês)?

* atividades física **VIGOROSAS** são aquelas que precisam de um grande esforço físico e que fazem respirar **MUITO** mais forte que o normal.

* atividades físicas **MODERADAS** são aquelas que precisam de algum esforço físico e que fazem respirar **UM POUCO** mais forte que o normal.

Para responder as perguntas pense somente nas atividades que você realiza **por pelo menos 10 minutos contínuos** de cada vez.

1a. Em quantos dias da última semana você **CAMINHOU** por pelo menos 10 minutos contínuos em casa ou no trabalho, como forma de transporte para ir de um lugar para outro, por lazer, por prazer ou como forma de exercício?

Dias por semana ()

Nenhum ()

1b. Nos dias em que você caminhou por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou caminhando por dia? horas: _____ Minutos: _____

2a. Em quantos dias da última semana, você realizou atividades **MODERADAS** por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo, pedalar leve na bicicleta, nadar, dançar, fazer ginástica aeróbica leve, jogar vôlei recreativo, carregar pesos leves, fazer serviços domésticos

na casa, no quintal ou no jardim como varrer, aspirar, cuidar do jardim, ou qualquer atividade que fez aumentar moderadamente sua respiração ou batimentos do coração (**POR FAVOR, NÃO INCLUA CAMINHADA**) dias _____ por SEMANA () Nenhum

2b. Nos dias em que você fez essas atividades moderadas por pelo menos 10 minutos contínuos, quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades por dia? horas: _____ Minutos: _____

3a. Em quantos dias da última semana, você realizou atividades VIGOROSAS por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo correr, fazer ginástica aeróbica, jogar futebol, pedalar rápido na bicicleta, jogar basquete, fazer serviços domésticos pesados em casa, no quintal ou cavoucar no jardim, carregar pesos elevados ou qualquer atividade que fez aumentar MUITO sua respiração ou batimentos do coração. _____ por SEMANA () Nenhum

3b. Nos dias em que você fez essas atividades vigorosas por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades por dia? horas: _____ Minutos: _____

Estas últimas questões são sobre o tempo que você permanece sentado todo dia, no trabalho, na escola ou faculdade, em casa e durante seu tempo livre. Isto inclui o tempo sentado estudando, sentado enquanto descansa, fazendo lição de casa visitando um amigo, lendo, sentado ou deitado assistindo TV. Não inclua o tempo gasto sentado durante o transporte em ônibus, trem, metrô ou carro.

4a. Quanto tempo no total você gasta sentado durante um dia de semana? _____ horas _____ minutos

4b. Quanto tempo no total você gasta sentado durante em um dia de final de semana? _____ horas _____ minutos

APÊNDICE C – CLASSIFICAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA IPAQ

1. MUITO ATIVO: aquele que cumpriu as recomendações de:

- a) VIGOROSA: ≥ 5 dias/sem e ≥ 30 minutos por sessão;
- b) VIGOROSA: ≥ 3 dias/sem e ≥ 20 minutos por sessão + MODERADA e/ou CAMINHADA: ≥ 5 dias/sem e ≥ 30 minutos por sessão.

2. ATIVO: aquele que cumpriu as recomendações de:

- a) VIGOROSA: ≥ 3 dias/sem e ≥ 20 minutos por sessão; ou
- b) MODERADA ou CAMINHADA: ≥ 5 dias/sem e ≥ 30 minutos por sessão; **ou**
- c) Qualquer atividade somada: ≥ 5 dias/sem e ≥ 150 minutos/sem (caminhada +moderada+vigorosa).

3. IRREGULARMENTE ATIVO: aquele que realiza atividade física, porém insuficiente para

ser classificado como ativo pois não cumpre as recomendações quanto à frequência ou duração. Para realizar essa classificação soma-se a frequência e a duração dos diferentes tipos de atividades (caminhada+moderada+vigorosa). Este grupo foi dividido em dois subgrupos de acordo com o cumprimento ou não de alguns dos critérios de recomendação:

IRREGULARMENTE ATIVO “A”: aquele que atinge pelo menos um dos critérios da recomendação quanto à frequência ou quanto à duração da atividade:

- a) Frequência: 5 dias /semana **ou**
- b) Duração: 150 min / semana

IRREGULARMENTE ATIVO “B”: aquele que não atingiu nenhum dos critérios da recomendação quanto à frequência nem quanto à duração.

4. SEDENTÁRIO: aquele que não realizou nenhuma atividade física por pelo menos 10 minutos contínuos durante a semana.