

**A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA SAÚDE DO POLICIAL MILITAR:
análise do índice de prática de atividade física dos policiais militares lotados no 7° BPM-
GO (Goiânia)**

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL ACTIVITY IN THE HEALTH OF MILITARY
POLICE OFFICERS: analysis of the physical activity rate of military police officers assigned
to the 7th BPM-GO (Goiânia)

Rafael Augusto Mendonça Prado*

Uanderson Martins Batista**

RESUMO

O atual trabalho teve como finalidade analisar o nível de sedentarismo e a importância da prática de atividade física dos policiais lotados no 7° Batalhão de Polícia Militar de Goiás. A pesquisa foi descritiva, de corte transversal e de natureza quantitativa. A população de amostra foi integrada por 17 policiais de ambos os sexos, possuindo idade entre 25 e 54 anos e média de serviço prestado de 12,6 anos, estando atuando tanto em serviço operacional quanto administrativo. A amostragem conteve 17 policiais na totalidade, que apresentaram respostas ao questionário de forma congruente. Foi aplicado o Questionário Internacional de Atividade Física-versão curta (IPAQ) e de anamnese sociodemográfica e do trabalho. As respostas mostraram uma dominância de 47,6% de Irregularmente Ativo. Infere que há uma quantidade vultosa de policiais nesta unidade que se encontra em condições insuficientes de atividade física. Assim preconiza-se aplicação de políticas de conscientização sobre a necessidade de aplicar na rotina do policial a realização de atividade física, bem como disponibilizar circunstâncias para que o policial se mantenha ativo.

Palavras-chaves: Sedentarismo. Atividade Física. IPAQ. Polícia Militar. Estado de Goiás.

ABSTRACT

The present work aimed to analyze the perception of the level of sedentary lifestyle and the importance of practicing physical activity among police officers assigned to the 7th Military Police Battalion of Goiás. The research was descriptive, cross-sectional and quantitative in

nature. The sample population was made up of 17 military police officers of both sexes, aged between 25 and 54 years old and with an average length of service of 12.6 years, working in both operational and administrative service. The sample comprised 17 police officers in total, who responded to the questionnaire satisfactorily. The International Physical Activity Questionnaire-short version (IPAQ) and sociodemographic and work anamnesis were applied. The results showed a dominance of 47.6% for Irregularly Active. It is concluded that there are a considerable number of police officers in this battalion who are in insufficient physical activity conditions. Therefore, it is suggested to apply awareness-raising policies on the importance of applying physical activity to police officers' daily lives, as well as providing conditions for police officers to remain active.

Keywords: Sedentary lifestyle. Physical activity. IPAQ. Military police. Goiás state.

1 INTRODUÇÃO

Várias atitudes praticadas na vida moderna desencadearam efeitos nocivos à saúde. O modo de vida das sociedades urbanas, que agora coexiste em um mundo mais industrial, fica frequentemente aprisionado numa vida mais inativa, proporcionando elevação do peso corporal, agravado pelo consumo de produtos alimentícios pobres em nutrientes, etc (USDHHS, 2000).

Nesse contexto, o sedentarismo caracterizado pela escassez de atividade física e, sobretudo, pela pobreza da prática de exercícios físicos pode compromissar o comportamento da pessoa. Nesse contexto, de modo análogo a prática de exercício físico no ramo policial também há uma grande relevância para que o profissional conserve uma boa postura no cotidiano, devido ao fato de que “a literatura vem demonstrando que a realização de atividade física regular incorpora e automatiza algumas habilidades, [...], visto que a atividade física é fundamental para desenvolver, manter ou recuperar modificações do controle postural.” (Gallahue 2005 apud Neves, Souza e Fujisawa, 2017, p. 242).

*Aluno do Curso de Formação de Praças do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás-CAPM, Turma Bravo- rafael_augustoprado@hotmail.com, 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 de 2023.

Diante do exposto, a atividade física é imperiosa na vida do policial, haja vista que a rotina do policial militar exige bastante do agente, demandando que fique várias horas sentado ou em pé, que ultrapasse obstáculos como muros, em alguns casos pode até exigir que o profissional entre em luta corporal com algum infrator. Diante do exposto, fica evidente a importância de o policial ter uma boa saúde e uma compleição física resistente para desempenhar suas atividades.

Logo, é fundamental conhecer a rotina de um policial militar para investigar caso vivam em uma vida ativa ou sedentária. Com isso é necessária uma conscientização e orientação do policial acerca da importância da atividade física.

Nesse contexto, objetiva-se em uma análise primária encontrar qual a verdadeira significância da prática de exercício físico para o policial militar. Em uma segunda análise, qual nível de exercício físico dos policiais empenhados no 7º Batalhão de Polícia Militar de Goiás (BPM), na cidade de Goiânia, que preencham o formulário.

Outrossim, o atual trabalho usará, como metodologia, pesquisas bibliográficas, a fim de compreender como a atividade física pode trazer reflexos positivos na rotina de trabalho de um policial militar. Posteriormente, será realizada uma pesquisa quantitativa-qualitativa com os policiais lotados no 7º BPM, com intuito de expor uma estatística de como se encontra a prática de atividade física dos policiais desta unidade, sendo classificados em ativos, irregularmente ativos e sedentários. Por fim, será apresentado os resultados e discussões dos dados coletados, configurando, em suma, a conclusão.

2 REVISÃO DE LITERATURA

A atividade miliciana, requer um preparo físico do agente público para cumprir suas funções. Nesse sentido, um policial para cumprir sua função de sentinela na sociedade, tem de buscar exercícios que irão colaborar nas suas funções que serão desempenhadas ao decorrer da carreira.

Dessa forma, a prática de atividade física deve ser extremamente valorizada no âmbito operacional, com o objetivo de que os policiais militares tenham ampla convicção para exercer sua missão constitucional de policial ostensivo e garantir a segurança pública.

Logo, deve-se pontuar que ao desenvolver a revisão bibliográfica, busca-se descrever sobre prática de exercício físico como um fator indispensável para saúde.

2.1 PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA: UM FATOR IMPORTANTE PARA SAÚDE

A ascensão humana procedeu, em função de algumas causas comportamentais, incluso o modelo de atividades físicas que deu ao homem uma significativa vantagem em relação aos demais seres existentes na terra. Deste modo, os exercícios físicos que foram atributos do animal que viria a ser o Homo Sapiens acatou que ele sobrevivesse e ampliasse o ambiente ocupável na pré-história, prevalecendo não só aos oponentes, mas também as barreiras do próprio ambiente comum (BORTZ, p.2, 1985).

O corpo humano apresenta uma grande habilidade de adaptação funcional e estrutural ao exercício físico intenso. Recentemente, notou-se uma regressão considerável do número de atividade física no dia a dia, consequência dos sistemas de automação no trabalho (por exemplo, as máquinas que fazem o serviço de forma autônoma) e ao transporte motorizado (como automóveis, escadas rolantes e elevadores). Isso demonstra que a modificação para um estilo de vida sedentário acarreta prejuízos para o indivíduo e dispendioso para a coletividade (REV. BRAS. MED. ESPORTE, Dr. José Kawazoe Lazzoli ,1997). Nesse sentido podemos citar que o sedentarismo:

Não está relacionado, imperiosamente à ausência de um exercício físico. Pelo prisma da Medicina atual, o indivíduo inativo é uma pessoa que queima quase nenhuma caloria por semanais com atividades do dia a dia. A vida sedentária desenvolve a inutilidade dos sistemas funcionais. O mecanismo de locomoção e os demais órgãos e sistemas aproveitados durante as diferentes prisms de exercícios físicos desenvolve um processo de diminuição do sistema operacional, caracterizando, no caso dos músculos esqueléticos, um processo relacionado à diminuição das fibras musculares, à redução da mobilidade articular, além de por em risco a função de vários órgãos (OLIVEIRA et al, p.128, 2011).

Há estudos que demonstram que a realização de atividade física é um meio crucial para a promoção da saúde, conseguindo inibir o e o aparecimento de fatores de risco que predisõem ao aparecimento de disfunções crônico-degenerativas. Apontamentos realizados por ciências epidemiológicas têm apresentado que pessoas fisicamente ativas vivem mais quando comparado com pessoas inativas e têm menor chance de desenvolver tipos de doenças crônico-degenerativa (GONÇALVES, p.126, 2010).

A prática regular de exercício, há muito tempo, apresenta como fator positivo associado à saúde, colaborando na prevenção, diminuindo e/ou controle de dislipidemias, doenças cardiovasculares, obesidade, diabetes, câncer, osteoporose, transtornos mentais e taxas de mortalidade (HASKELL et al., p.1081-1093, 2007; HILL; WYATT, p.434, 2005).

Desta forma, o sedentarismo, na atualidade é considerado prejudicial à saúde e a qualquer outro tipo de doença, podendo provocar um custo econômico a médio e longo prazo, para o indivíduo, a família e para a sociedade (GONÇALVES, 2010). Por esse motivo, é de suma importância destacar que a prática de exercício físico na carreira militar e na vida de qualquer pessoa traz inúmeros benefícios, principalmente aos profissionais que enfrentam desafios diariamente.

Contudo, deve-se considerar a variedade de motivos para adotar a prática de atividades físicas, conforme o nível econômico, o grau de escolaridade, o sexo, a idade, o estado civil, a profissão e o tempo gasto com atividades laborais e de estudo, a disponibilidade de espaço físico, de equipamentos e de instrução profissional, o excesso de peso, questões climáticas e a poluição atmosférica os quais podem ser motivos para a falta de praticar exercício físico (JESUS et al, p. 434, 2012).

Insta salientar, que o esporte é uma forma de lazer e de restaurar a saúde dos efeitos desfavoráveis que a rotina estressante do trabalho pode provocar, proporcionando sensação de bem-estar, aumento da autoestima e também, a título de pesquisa, aprimorando atividades militares. Por outra perspectiva, é possível verificar que a atividade física regular influencia a plasticidade cerebral, nesse contexto podemos citar:

A realização de uma prática física desenvolve a densidade vascular no córtex cerebelar de roedores que se submetem ao exercício físico, mantendo, ainda, a integridade cerebrovascular, impedindo a redução da circulação cerebral por efeitos adversos. Neste sentido, as pessoas que estão efetivamente envolvidas em algum tipo de atividade física, treinamento sistemático, estão desenvolvendo sua saúde mental, uma vez que vão ao encontro de seu bem estar, e este é bastante visível quando há uma melhora do humor e ânimo para a realização de suas atividades diárias (OLIVEIRA, et al, p. 128-129, 2011).

Assim sendo, a sociedade exige policiais competentes, comprometidos em preservar a ordem pública. Nesse sentido, vale ponderar que os agentes de segurança pública necessitam ser acompanhados e melhor avaliados no que tange as suas condições de saúde, principalmente aos aspectos psicossomáticos, nos quais a variável estresse tem um enorme poder de destruição da capacidade de trabalho dos indivíduos. Por esse motivo é imprescindível a prática de exercício físico nos momentos livres dos policiais.

2.2 IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA ROTINA POLICIAL

A carreira policial é uma atividade de alto risco, haja vista que tais profissionais lidam, no seu cotidiano, com a violência, a brutalidade e a morte; exigindo, assim, que os profissionais possuam preparo físico adequado para exercer suas atividades diárias. Nesse sentido, vale ponderar que o exercício físico é de suma importância no processo de incorporação do policial, sendo uma exigência desde o Teste de Aptidão Física (TAF), durante o curso de formação e até à prática das suas atividades rotineiras. Assim, em especial aos agentes da segurança pública, o exercício físico pode contribuir para o bem-estar, auxiliando no controle do estresse e contribuindo para melhor desempenho físico na profissão.

A literatura aponta que os policiais estão entre os profissionais que mais sofrem de estresse, pois estão continuamente, expostos a situações de perigo e à agressão, devendo regularmente intervir em problemas humanos de muito conflito e tensão (COSTA et al. P.217-218, 2007).

Infere-se, portanto, que em 2008 foi criado, via portaria nº 54/2008, o Centro de Saúde Integral do Policial Militar (CSIPM) promovendo a criação de mecanismo de acompanhamento, controle, avaliação e tratamento dos fatores envolventes da saúde e qualidade de vida do policial militar.

Mormente, insta salientar que a falta de exercício físico durante a profissão militar pode levar ao sedentarismo, desencadeando patologias de acordo com COSTA et al. 2007.

Esse quadro aumenta o aparecimento de doenças e disfunções, tais como a hipertensão arterial, úlcera gastroduodenal, obesidade, câncer, psoríase e tensão pré-menstrual, ademais, as pesquisas demonstram que os policiais com *burnout* aplicam mais o uso de violência contra civis. A síndrome de *burnout* é caracterizada por apresentar sintomas e sinais de exaustão física, psíquica e emocional que advém de uma má adaptação da pessoa a um trabalho extenso e com uma grande carga de tensão (COSTA et al. P. 217-218, 2007).

Ademais, Miragaya, (2006) afirma que: Existem evidências científicas apontando que a prática de exercícios físico é uma ferramenta indispensável para a promoção da saúde, porque ela diminui o surgimento e o desenvolvimento de fatores de risco que predisõem ao surgimento de disfunções crônico-degenerativas. Muitos estudos epidemiológicos têm mostrado que indivíduos fisicamente ativos vivem mais que indivíduos sedentários e têm menos possibilidade a desenvolver vários tipos de doenças crônicas. (MIRAGAYA, p.126, 2006).

Posteriormente, pode-se mencionar que o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) divulgou uma estatística em 2020 a qual mostra que, dentre indivíduos de 18 anos ou mais de idade, 40,3% foram classificados como insuficientemente ativos, ou seja, não praticam atividade física ou praticam por menos de 150 minutos por semana considerando atividades de lazer, trabalho e deslocamento para o trabalho. São apontados cidadãos fisicamente ativos no

lazer aqueles que praticam qualquer atividade física fora do âmbito da escola ou trabalho, por exemplo, por mais de 150 minutos para as consideradas moderadas ou 75 minutos para as classificadas como vigorosas na semana (IBGE, 2020).

Ressalta-se, portanto, que o Exército Brasileiro no seu Manual de Campanha Treinamento Físico Militar (2021) traz alguns tópicos com os benefícios do treinamento físico em relação ao estado físico e a saúde do militar, como: (I) acréscimo da capacidade de transporte de oxigênio pela hemoglobina; (II) baixa pressão arterial, devido à menor resistência dos vasos à passagem do sangue, e aumento da capacidade de consumir oxigênio, tornando o músculo mais resistente à fadiga; (III) acréscimo da massa muscular, tornando o músculo capaz de gerar mais força; (IV) melhoria do bem-estar físico, psíquico e social (EXÉRCITO BRASILEIRO, p.21, 2021).

Assim, torna-se importante destacar que é fundamental a consciência que a preparação física militar pode ser um instrumento promotor da saúde. Destaca-se que o exercício físico para o corpo humano é de suma importância, como sendo “uma das maneiras de atividade física organizada, estruturada, repetitiva com a finalidade de desenvolver a aptidão física, de desenvolvimento motor ou a reabilitação orgânico-funcional” (NAHAS, p.52,2017).

Portanto, cabe mencionar que para o policial militar, na prática da sua profissão que exige alto nível de atividade, é importante a realização de esportes, ao ar livre, academia, ou em domicílio. Dessa forma, a prática de exercícios faz com que ocorra a liberação de hormônios, como a endorfina que é extremamente benéfica uma vez que, a liberação de tal substância ocasiona bem-estar, prazer e sensação de recompensa ao término dos exercícios praticados.

Por conseguinte, nota-se a importância da atividade física na rotina diária do policial militar

3 METODOLOGIA

3.1 TIPO DE PESQUISA

Estudo do tipo descritivo, de caráter transversal de natureza quantitativa-qualitativa.

3.2 LOCAL DA PESQUISA

A pesquisa será realizada no 7º BPM, da cidade de Goiânia.

3.3 POPULAÇÃO DE AMOSTRA

A população da pesquisa consiste em indivíduos de ambos os sexos, que estejam em plena atividade, seja no serviço administrativo ou operacional da Polícia Militar do 7º Batalhão, da cidade de Goiânia. A amostra irá abranger 15 policiais.

3.4 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO

Foram incluídos os policiais militares em atividade no período da coleta de dados e que se propõem a colaborar com a pesquisa. Foram excluídos da pesquisa os policiais militares inativos, em férias, licença especial, afastamento médico e aqueles que não aceitaram participar da pesquisa.

3.5 INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS

Será utilizado um Questionário Internacional de Atividade Física –versão curta (IPAQ) e de anamnese sociodemográfica e do trabalho.

3.6 PROCEDIMENTO E ANÁLISE DE DADOS

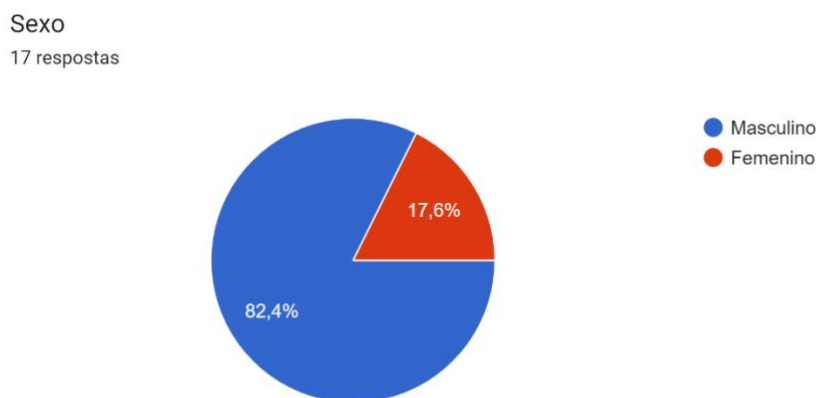
Após coletar os dados, será desenvolvida a análise dos resultados, utilizando a estatística descritiva. Os grupos serão classificados de acordo com a Classificação do Nível de Atividade Física, na qual se encontra os valores quantitativos da classificação de cada grupo e a conclusão de qual a porcentagem desse espaço amostral se encontra sedentário ou classificado nos demais grupos. De forma análoga, será realizada a Média e o Desvio Padrão dos resultados apresentados no trabalho.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Foi feito um questionário via do Google *Forms* e disponibilizado utilizando a internet por meio de grupo de *WhatsApp*. A partir das coletas de dados, foi possível elaborar gráficos e tabelas

para exemplificar e ilustrar a pesquisa. Na tabela 1, por exemplo, nota-se que 17 policiais responderam ao questionário, os quais 14 foram do sexo masculino (82,4%) e 3 do sexo feminino (17,6%).

Gráfico 1: Porcentagem de policiais masculinos e femininas.



Fonte: Feito pelo autor (2023).

4.1 PERFIL SOCIAL DOS POLICIAIS

Já a tabela 1, apresentada abaixo, foi elaborada com o propósito de descrever sobre o perfil social e profissional dos policiais que responderão ao questionário, trazendo variáveis como idade, carga horária semanal, tempo de serviço e atividade extra remunerada.

Tabela 1: Resultado 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	17	35.12	4.37
CARGA HORÁRIA SEMANAL	HORAS	17	43.5	3.06
TEMPO DE SERVIÇO	ANOS	17	12.6	4.14
ATIVIDADE EXTRA REMUNERADA	SIM	10	58,82%	----
	NÃO	7	41,17%	----

Legenda: n= quantidade de amostras, M= média aritmética, DP= desvio padrão.

Fonte: elaborado pelo autor (2023).

A tabela 2 demonstra que o quantitativo de entrevistados foram divididos em uma média de idade de 35,12 anos, uma carga horária semanal média de serviço de 43,5 horas, uma média de tempo de serviço na instituição militar de 16 anos, os quais 58,82% realizam atividade extra remunerada dentro ou fora da Polícia Militar de Goiás.

4.2 CLASSIFICAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DOS POLICIAIS MILITARES

Os valores alcançados acerca do nível de atividade física foram interpretados seguindo a Classificação do Nível de Atividade Física IPAQ. A tabela abaixo demonstra o resultado dos questionários aplicados aos policiais pertencentes ao 7º BPM da PM GO.

Tabela 3: Resultado da classificação do nível de atividade física dos policiais militares

Classificação	n	%
Ativo	7	41,18
Irregularmente ativo	8	47,06
Sedentário	2	11,76
TOTAL	17	100

Legenda: N= quantidade da amostra e %= porcentagem da amostra.

Fonte: Elaborado pelo autor (2023).

Diante dos resultados adquiridos por meio da classificação do nível de atividade física dos policiais militares lotados no 7º BPM PM GO, que responderam ao questionário (Tabela 3) evidencia-se que 41,18 % são considerados Ativos, 47,06 % são classificados como Irregularmente Ativos e 11,76 % são considerados Sedentários.

A atividade física foi vista pelo filósofo Platão como essencial na manutenção do equilíbrio para o corpo e mente. Atualmente, há um crescimento de conhecimento que consolida o exercício físico como ferramenta crucial na promoção de saúde (GUALANO, et. al, 2011). Porém, é possível observar através dos estudos realizados (Tabela 3) a redução contínua nos níveis de atividade física das populações modernas.

Tabela 4: Resultados da classificação do nível de atividade física em relação a categoria de idade

Categoria de idade	Classificação de atividade física	n	%
25 a 34 anos	Ativo	4	23,52
	irregularmente ativo:	2	11,76
	Sedentário	0	0

35 a 44 anos	Ativo	2	11,76
	irregularmente ativo	4	23,52
	Sedentário	1	5,89
Maior 44 anos	Ativo	1	5,89
	irregularmente ativo	2	11,76
	Sedentário	1	5,89
TOTAL		17	100

Legenda: N= quantidade de amostra, %= porcentagem da amostra.

Fonte: Elaborado pelo autor (Prado 2023)

Observando a tabela 4, é possível notar os resultados da classificação do nível de atividade física em relação a categoria de idade; observa-se que a categoria Ativo e Irregularmente Ativo está bem distribuída em todas as categorias de idade. Ao observar a categoria de idade de 25 a 34 anos, nota-se que não há indivíduos Sedentários 0% e um valor maior de Ativos 23,52% em relação aos Irregularmente Ativos 11,76%.

Para Castellón e Pino (2003), as condições para bem-estar é constituída por vários componentes, que podem ser agrupados em: 1) bem-estar físico; 2) bem-estar material; 3) bem-estar social; 4) desenvolvimento e atividade; e 5) bem-estar emocional que podem ser adquiridos diante da prática de atividade física. Assim pode-se concluir que a faixa etária dos 25 anos aos 34 anos dos policiais militares estão desenvolvendo melhoria na qualidade de vida que refletem resultados positivos na vida futura.

Segundo as informações da tabela 4, ao observar a categoria de idade de 35 a 44 anos, nota-se que há 1 indivíduo sedentário 5,89% o que não foi identificado em policiais de idade entre 25 a 34 anos. Ademais, nota-se que a quantidade de Irregularmente Ativos 23,52% é superior quando comparada a quantidade de policiais ativos (11,76%); tal proporção diverge quando comparado com policiais entre 25 a 34 anos na qual a quantidade de Ativos (23,52%) é superior à de Irregularmente Ativos (11,76%).

Diante disso, pode-se destacar que um padrão de vida ativo, resultante da prática de atividade física, contribui para melhor condição física. Segundo Araújo e Araújo (2000) um estilo de vida mais ativo é uma das razões para a prevenção, tratamento de doenças e para a

manutenção da saúde, bem como um instrumento precioso para a promoção da saúde e a melhoria da qualidade de vida. Nesse sentido, vale ressaltar que o modo de vida pode ser definido como um conjunto de ações habituais que refletem as atitudes, os valores e as oportunidades na vida das pessoas.

Portanto, ao analisar os policiais mais velhos que 44 anos, nota-se que há uma quantidade de indivíduos Ativos (5,89%) inferior a quantidade de indivíduos Irregularmente Ativos (11,76%); e há um policial Sedentário (5,89%). Tais proporções são semelhantes aos policiais de categoria de idade entre 35 a 44 anos, os quais também possui 1 Sedentário (5,89%) e a proporção de Ativos (11,76%) é inferior a de Irregularmente Ativo (23,52%).

Observando os policiais com idade acima de 44 anos, pode-se concluir que o termo indivíduos Irregularmente Ativos pode ser compreendido como a circunstância de realizar algum esporte, mas sem atingir as orientações de saúde pública para os níveis recomendados de atividade física em intensidade moderada a vigorosa (Hallal et al., 2012). Por sua vez, o comportamento ocioso está relacionado àquelas atividades que são efetuadas na posição deitada ou sentada, a qual está última é frequente na atividade militar, que não elevam o gasto energético acima dos níveis de repouso

Por fim, analisando os dados da Tabela 4, evidencia-se que os indivíduos mais jovens (25 a 34 anos) apresentaram uma proporção maior de ativos em relação aos irregularmente ativos, demonstrando assim uma congruência com o resultado dos estudos realizado por Marinho (2002), ao qual evidencia-se que indivíduos mais novos tendem a se exercitar mais quando comparados a indivíduos mais velhos.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se com este trabalho que há uma leve prevalência, quando comparado com os demais parâmetros de níveis de atividade física, de policiais militares pertencentes ao 7º Batalhão de Polícia Militar de Goiás Irregularmente Ativos (47,6%). Apontando ainda, mais especificamente, uma quantidade maior de Irregularmente Ativo nas idades entre 35 e 44 anos. Em seguida nota-se que há uma quantidade significativa de policiais militares Ativos (41,18%), principalmente entre as idades de 25 a 34 anos. Em menor quantidade há os Sedentários representando (11,76%).

É notório que a Polícia Militar de Goiás deve um cuidado especial aos policiais militares, principalmente aos que agem em serviço operacional, haja visto que os agentes que trabalham

na área administrativa por vezes já gozam desse período destinado à prática de exercícios físicos dentro da escala de horário regular. Tal agenda se faz necessária, uma vez que, um policial ativo desenvolve melhor suas atividades laborais, desenvolvendo um serviço de melhor qualidade para a sociedade. De igual forma, é de suma importância a conscientização sistemática da Polícia Militar acerca da importância da prática de atividade física.

Por conseguinte, é fundamental novos estudos que demonstrem os reais motivos que levam os policiais militares a não se exercitarem fisicamente de forma regular, com a finalidade de tratar o sedentarismo de forma mais eficaz com o objetivo de melhorar a saúde física, mental melhorando assim vários aspectos na vida do policial militar.

5 REFERÊNCIAS

AGÊNCIA BRASIL. IBGE: 40,3% dos adultos são considerados sedentários no país. Publicado em 18/11/2020-10:03 Por Ana Crista Campos- Repórter da Agencia Brasil- Rio de Janeiro;

ARAÚJO, D. S. M. S.; ARAÚJO, C. G. S. Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos. Rev. Bras. Med. Esporte, Niterói, v. 6, n. 5, p. 194-203, set./out. 2000.

BORTZ II, W.M. Physical exercise as an evolutionary force. Journal of Human Evolution, London, v.14, p.145-55, 1985;

CASTELLÓN, A.; PINO, S. Calidad de vida em la atención al mayor. Revista Multidisciplinar de Gerontologia, Barcelona, v. 13, n. 3, jul./ago., 2003, p. 188-192.

COSTA M, Accioly Jr H, Oliveira J, Maia E. Estresse: diagnóstico dos policiais militares em uma cidade brasileira. Revista Panam Salud Publica. P.217-221, 2007;

EXÉRCITO BRASILEIRO. Treinamento Físico Militar. Ministério da Defesa, Exército brasileiro, Estado-Maior do Exército. 5º Edição ,2021. Brasília 2021;

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

GUALANO, B. & TINUCCI, T. Rev. bras. Educ. Fís. Esporte, São Paulo, v.25, p.37-43, dez. 2011 N. esp. Disponível em: <http://www.scielo.br>;

Hallal, P. C., Bauman, A. E., Heath, G. W., Kohl, H. W., Lee, I.-M., & Pratt, M. (2012). Physical activity: more of the same is not enough. *Lancet* (London, England), 380(9838), 190–191. [http://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)61027-7](http://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)61027-7)

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;

HILL, J. O.; WYATT, H. R. Role of physical activity in preventing and treating obesity. *Journal of Applied Physiology*, Bethesda, v. 99, p. 765-770, aug. 2005;

JESUS, G. M; JESUS, E. F. A; NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E BARREIRAS PERCEBIDAS PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS ENTRE POLICIAIS MILITARES; Rev. Bras. Ciênc. Esporte, Florianópolis, v. 34, n. 2, p. 433-448, abr./jun. 2012;

MARINHO, C. S. Estilo de vida e indicadores de saúde de estudantes universitários da UNIPLAC. Ago. 2002.

MIRAGAYA, A. Promoção da saúde através da atividade física. Em L. Da Costa (Org.). *Atlas do esporte no Brasil: atlas do esporte, educação física e atividades físicas de saúde e lazer no Brasil* (pp. 16-28). Rio de Janeiro: CONFEEF, 2006;

NOHAS, Markus Vinicius. ATIVIDADE FÍSICA, SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA- Conceitos e Sugestões para um Estilo de Vida Ativo. 7ª Edição, pagina 52, 2017;

OLIVEIRA EN, Aguiar RC, Almeida MTO, Eloia SC, Lira TQ. Benefícios da Atividade Física para Saúde Mental, Saúde Coletiva, p. 127-130, 2011;

REV BRAS MED ESPORTE; O exercício físico: um fator importante para a saúde. [Internet]. 1997 Jul;3(3):87–8. Available from: <https://doi.org/10.1590/S1517-86921997000300007>

USDHHS, (2000).Measuring Healthy Days. Atlanta,G.A: Center for Disease Control andPrevention. Disponível em: < <https://www.cdc.gov/hrqol/pdfs/mhd.pdf>>. Acesso em: 23 fev. 2018.

APÊNDICE A ANEXO A- TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Declaro, por meio deste termo, que concordei em ser entrevistado(a) e participar na pesquisa de campo intitulada "A importância da atividade física na vida do policial militar" desenvolvido pelo SD. Prado. 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 avaliar o Perfil do Estilo de Vida dos policiais militares lotados no 7º BPM. 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 perfil do estilo de vida dos policiais militares lotados no Comando da Academia de Polícia Militar (CAPM). 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).

APÊNDICE – QUESTIONÁRIO SÓCIODEMOGRÁFICO

Para responder as questões lembre-se que:

*atividades físicas **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.

Idade:

Sexo:

Tempo de serviço na PM-GO

1 a 4 anos

5 a 9 anos

Mais de 10 anos

Possui alguma doença crônica, se sim qual?

O seu trabalho na PM-GO é administrativo ou ostensivo?

Você exerce alguma atividade extra remunerada interna e/ou externa da PM? Se sim, quantas horas por semana?

Qual a sua carga de horário semanal, sem extra remunerada?

ANEXO B-QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA-FORMA CURTA

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?

Nenhuma vez na semana

1 a 2 vezes na semana

3 a 5 vezes na semana

Mais de 6 vezes na semana

Nos dias em que você caminhou por pelo menos 10 minutos contínuos, quanto tempo no total (Em minutos) você gastou caminhando por dia?

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, ou qualquer atividade que fez aumentar moderadamente sua respiração ou batimentos do coração

Nenhuma vez na semana
1 a 2 vezes na semana
3 a 5 vezes na semana
Mais de 6 vezes na semana

Nos dias em que você fez essas atividades moderadas por pelo menos 10 minutos contínuos, quanto tempo no total (em minutos) você gastou fazendo essas atividades por dia?

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, carregar pesos elevados ou qualquer atividade que fez aumentar MUITO sua respiração ou batimentos do coração.

Nenhuma vez na semana
1 a 2 vezes na semana
3 a 5 vezes na semana
Mais de 6 vezes na semana

Nos dias em que você fez essas atividades vigorosas por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total (em minutos) você gastou fazendo essas atividades por dia?

Quantas horas por dia você fica sentado durante o horário de trabalho?

Até 2 horas
2 a 4 horas
4 a 6 horas
Mais de 6 horas

Quantas horas por dia você fica sentado fora do horário de trabalho?

Até 2 horas
2 a 4 horas
4 a 6 horas
Mais de 6 horas

APÊNDICE C ANEXO C: CLASSIFICAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA IPAQ

(ADAPTADO)

- 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.

Disponível:

em:

https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/3343547/mod_resource/content/1/IPAQ.pdf>.