



**POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DE GOIÁS
COMANDO DA ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR
DIRETORIA DE ENSINO E PESQUISA
ESPECIALIZAÇÃO EM POLÍCIA E SEGURANÇA PÚBLICA**



DANIEL NUNES MOREIRA

**A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS REGULAR DOS POLICIAIS MILITARES
DO 42º BPM/1º CRPM EM 2024**

GOIÂNIA-GO

2024

DANIEL NUNES MOREIRA

**A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS REGULAR DOS POLICIAIS MILITARES
DO 42º BPM/1º CRPM EM 2024**

Artigo Científico apresentado como exigência para conclusão da disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso da Pós-Graduação em Polícia e Segurança Pública pelo Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás sob a orientação do Professor Esp. PM Márcio Antônio de Paula.

GOIÂNIA-GO

2024

A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS REGULAR DOS POLICIAIS MILITARES DO 42º BPM/1º CRPM EM 2024

REGULAR PHYSICAL EXERCISE PRACTICE BY MILITARY POLICE OFFICERS OF THE 42nd BPM/1st CRPM IN 2024

Daniel Nunes Moreira (a)¹

Márcio Antônio de Paula (a)²

Resumo

A prestação pública pelos Policiais Militares são atividades que expõe o servidor, diariamente, a situações de estresse e violência, sendo exigido preparo – cognitivo e físico, para a resolução de problemas e para a mediação de conflitos. Não obstante, em quaisquer contextos, um bom condicionamento físico beneficia qualquer atividade, possibilitando maiores agilidades e facilidade na realização de atividades, inclusive no desempenho profissional. No contexto do serviço policial, além de o exercício promover qualidade de vida, é possível afirmar que a prática de exercícios é importante para a manutenção do condicionamento físico do servidor. Isto posto, o presente trabalho objetivou verificar a frequência com que os Policiais Militares lotados no 42º BPM/1º CRPM praticam exercícios físicos regulares. Para isso, foi realizada Revisão Integrativa de Literatura, bem como, aplicação de questionário para os Policiais Militares lotados no 42º BPM/1º CRPM. Os resultados apresentam uma amostra predominantemente masculina, em sua maioria Soldados, entre 26 e 33 anos e que é, em sua maioria, ativa com relação à prática de exercícios físicos. Isto demonstra uma amostra que, além de consciente acerca dos benefícios da prática de exercícios físicos, colocam em prática tal orientação, em prol de uma melhor qualidade de vida.

Palavras-chave: Atividade Física; Polícia Militar; Qualidade de Vida.

Abstract

Public service by Military Police officers involves activities that expose the public servant, on a daily basis, to situations of stress and violence, requiring preparation – cognitive and physical – to solve problems and mediate conflicts. However, in any context, good physical conditioning benefits any activity, enabling greater agility and ease in carrying out activities, including professional performance. In the context of the police service, in addition to exercise promoting quality of life, it is possible to state that exercising is important for maintaining the employee's physical fitness. That said, the present work aimed to verify the frequency with which Military Police officers assigned to the 42nd BPM/1st CRPM practice regular physical exercise. To this end, an Integrative Literature Review was carried out, as well as a questionnaire administered to Military Police officers assigned to the 42nd BPM/1st CRPM. The results present a predominantly male sample, mostly soldiers, between 26 and 33 years old and who are, for the most part, active in relation to physical exercise. This

¹ Aluno do Curso de Formação de Praças – 2ª Turma, Especialização em Polícia e Segurança Pública do Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás, e-mail: daniell_gyn@gmail.com. Telefone: (64)98419-7610.

² 2º Tenente PM Márcio Antônio de Paula. Professor da Especialização em Polícia e Segurança Pública do Comando da Academia de Polícia Militar. Graduado em Licenciatura Plena em Educação Física e Especialista em Fisiologia do Exercício e Treinamento Desportivo. Email: marcio.paula78@gmail.com. Telefone: (62)98313-8354.

demonstrates a sample that, in addition to being aware of the benefits of practicing physical exercise, puts this guidance into practice, in favor of a better quality of life.

Keywords: Physical activity; Military police; Quality of life.

1 INTRODUÇÃO

A Segurança Pública é uma área de atuação que exige alta performance do servidor: os policiais constituem uma das categorias de trabalho mais exposta ao adoecimento físico e mental (Frighetto, 2020). No contexto da Polícia Militar, diariamente, o agente é exposto a situações de estresse e violência, sendo exigido preparo – cognitivo e físico, para a resolução de problemas e para a mediação de conflitos. As altas exigências do ambiente militar em associação com o aumento exponencial da violência, bem como, a falta de preparo e/ou condições profissionais e de fator de proteção individual cria um ambiente desgastante ao servidor; tais condições podem provocar estresse decorrente da atividade laboral, fato este que representa um perigo para a saúde dos policiais (Frighetto, 2020).

Em linhas gerais e em um contexto que abrange todas as profissões, um bom condicionamento físico beneficia qualquer atividade, possibilitando maiores agilidades e facilidade na realização de atividades, inclusive no desempenho profissional. Quando se fala em atividade policial esta realidade não é diferente (Borges e Souza, 2019). Compreende-se por exercício físico qualquer atividade realizada com reproduções sistêmicas de movimentos orientados e que possui ampliação no dispêndio de oxigênio em função da solicitação muscular, que gera trabalho. Ele representa um subgrupo de atividade física planejada com a finalidade de manter o condicionamento e que provoca uma série de respostas fisiológicas nos sistemas corporais (Monteiro e Filho, 2004).

No contexto do serviço policial, além de o exercício promover qualidade de vida, é possível afirmar que a prática de exercícios é importante para a manutenção do condicionamento físico do servidor (Borges e Souza, 2019). Considerando a importância da atividade física no contexto da prestação de serviço em Segurança Pública, o presente trabalho tem como problema a seguinte questão: qual a prevalência da prática de exercícios físicos regulares pelos Policiais Militares do Estado de Goiás lotados no 42º BPM/1º CRPM no ano de 2024?

A produção deste conhecimento tem como objetivo geral verificar a frequência com que os Policiais Militares lotados no 42º BPM/1º CRPM praticam exercícios físicos regulares. Para tanto, o presente trabalho utilizou-se de pesquisa bibliográfica, de cunho descritivo, por meio de Revisão Integrativa de Literatura, objetivando reunir e sintetizar o conhecimento científico acerca do tema, por meio da leitura exploratória e analítica. Além disso, utilizou-se da coleta de dados por meio de *survey online*, utilizando a funcionalidade do *Google Forms*, tendo sido o formulário aplicado para os Policiais Militares lotados no 42º BPM/1º CRPM.

Vale ressaltar que a pesquisa sobre a prática de exercícios físicos pelo Policial Militar do Estado de Goiás é pertinente pois promove conhecimento acerca da qualidade da saúde e na qualidade de vida do servidor, munindo o gestor de informações que podem servir como base de dados para futuras ações de promoção da saúde, bem como, de projetos que visem ampliar o conhecimento acerca da relação entre a prática de exercícios físicos, qualidade de vida e desempenho profissional. Além disso, é fundamental para a promoção de informações acerca das vulnerabilidades e fatores de risco que envolvem a qualidade de vida dos servidores.

2 REVISÃO TEÓRICA

Considerando as características que o perfil profissiográfico da Polícia Militar abrange, bem como, a relação entre saúde, exercícios físicos e realização da prestação em Segurança Pública, a presente revisão apresenta, respectivamente, tópico relacionado à atividade exercida pela Polícia Militar, tópico para apresentar questões referentes à atividade física regular e seus benefícios e, por fim, tópico para dissertar sobre os benefícios da atividade física regular no contexto da prestação pública da atividade de polícia.

2.1 FATORES DE RISCO INERENTE À FUNÇÃO PRESTADA PELA POLÍCIA MILITAR

Não é incomum que a retratação da violência no Brasil reflita um país violento. O Fórum Brasileiro de Segurança Pública – FBSP (2023) apresenta o retrato de uma nação violenta e profundamente marcada pelas diferenças raciais, de gênero, geracionais e regionais que caracterizam quem são e onde vivem as vítimas da violência letal (FBSP, 2023, p. 24).

Conforme o relatório anual do Fórum Brasileiro de Segurança Pública, em 2022, o Brasil registrou 47.398 mortes violentas intencionais (FBSP, 2023, p. 24), sendo este o maior número desde 2011. Não obstante, o Fórum Brasileiro de Segurança Pública também apresenta dados referentes à letalidade policial, apresentado um cenário de letalidade policial conhecido: “policiais morrendo mais em confronto ou por lesão não natural na folga, depois por suicídio e, por último, em confronto em serviço” (FBSP, 2023, p. 50).

Isto posto, considerando o contexto acima narrado e a violência que paira no território brasileiro, as forças de Segurança Pública estão constantemente em uma situação de perigo e conflito iminente. A Polícia Militar, que exerce função ostensiva e preventiva e, portanto, está diuturnamente nas ruas, se submete, constantemente às situações estressantes com o objetivo

primordial de manter a ordem social. Além dos riscos inerentes à função, a atividade profissional obriga os agentes da instituição a “tomarem constantes medidas de proteção que podem ser desde andarem armados constantemente, a não frequentar determinados locais” (FBSP, 2023, p. 50).

Para além do risco que a função apresenta, pesquisa realizada por Nobre e Souza (2022) demonstrou que o turno de trabalho realizado pelo Policial Militar (diurno e noturno), possui relação com a fragmentação de neutrófilos no organismo, isso é, o turno de serviço realizado pelos Policiais Militares pode acarretar numa maior vulnerabilidade do sistema de defesa do corpo do agente. Em outras palavras, foi possível relacionar o turno de trabalho exercido pelos policiais militares à sua vulnerabilidade imunológica: menor capacidade de responder à um vírus ou bactéria agressores ao corpo e, conseqüentemente, maior a possibilidade de adoecer o corpo (Nobre e Souza, 2022).

É válido mencionar ainda os resultados de uma pesquisa de Revisão Sistemática promovido por De Oliveira Soares (2021) que apontam a rotina estressante e carga horária extensa como contribuintes para o surgimento de fatores de risco de determinadas doenças, bem como, para a vitimização destes policiais quando em período de folga.

Neste sentido, considerando todos os fatores de risco para o adoecimento do servidor que exerce atividade policial, é fundamental que o agente policial militar esteja ciente sobre este fato, para fins de cuidar da saúde física, alimentação e sono, para fins de equilibrar o corpo e evitar situações de estresse físico e mental. Isto posto, passa-se a analisar sobre a função da atividade física para a manutenção da saúde do policial militar.

2.2 DA ATIVIDADE FÍSICA REGULAR E SEUS BENEFÍCIOS

A literatura científica tem promovido pesquisas que demonstram a relação estreita entre a prática de atividades físicas e a redução do risco de desenvolvimento de diversas doenças crônicas, melhora na qualidade de vida e redução da mortalidade: eis os maiores benefícios da prática regular de exercícios físicos. Não obstante, a Organização Mundial da Saúde, antes que o mundo pudesse viver a pandemia da Covid 19, já avaliava o sedentarismo e a inatividade física como fator de risco para a mortalidade (Reiss; Rezende e Gualano, 2023).

Para além das evidências sobre os benefícios da atividade física para a saúde, a literatura também tem demonstrado que não somente a prática de atividade física, mas também a redução do sedentarismo, são essenciais para a manutenção da saúde cardiovascular, metabólico e imunológico (Pitanga, 2020). Para fins de contextualização, o

comportamento sedentário compreende “o tempo que permanecemos sentados, deitados ou reclinados durante o dia, excetuando-se as horas de sono” (Pitanga, 2020, p. 1)

Conforme Caspersen (1985), citado por De Mello, *et al*, (2020), o conceito de atividade física abrange qualquer movimento corporal realizado pelos músculos do corpo, com gasto energético acima dos níveis de repouso. Neste sentido, qualquer atividade desenvolvida nas atividades laborais, tarefas domésticas, transporte ativo, e atividades físicas de lazer, são consideradas como atividade física (De Mello, *et al*, 2020). A quantidade de tempo necessária para a realização de atividades físicas por um indivíduo adulto é de aproximadamente 150 minutos por semana (De Mello, *et al*, 2020).

A prática regular de atividades físicas possui, cientificamente, associação inversa com o nível de pressão arterial do corpo, diabetes, alterações lipídicas e risco de doença arterial coronariana e outras doenças cardiovasculares (Pitanga, 2020), isto é, à medida que o nível de atividade física praticada pelo indivíduo aumenta, o risco para as doenças mencionadas diminui, e vice-versa.

O conceito de exercício físico, por sua vez, é determinado por uma forma de atividade física atividade planejada, estruturada, repetitiva e realizada com o objetivo de melhorar a saúde ou o condicionamento físico. Embora todo exercício seja físico atividade, nem toda atividade física é exercício (Giroir, 2018). Não obstante, qualquer atividade física já provoca benefícios na qualidade de vida e saúde do indivíduo.

Giroir (2018) esclarece acerca das nomenclaturas, explicando que quando o indivíduo não pratica qualquer atividade física a nomenclatura correta atribuída é de sujeito inativo; quando a prática de atividade física semanal ocorre em menores quantidades do que as recomendadas, o sujeito é considerado insuficientemente ativo; aqueles indivíduos que realizam 300 minutos ou mais de atividades por semana são os altamente ativos e os que cumprem as recomendações propostas, isto é 150 a 300 minutos por semana, são sujeitos ativos.

Neste sentido, é válido ressaltar que o importante é o movimento do corpo: sendo atividade física ou exercício físico. É importante que haja a redução do comportamento sedentário e a regularidade na prática de atividade ou exercício físico para fins de manutenção da saúde do indivíduo (Pitanga, 2020). Quando há no mínimo o cumprimento das recomendações propostas para o adulto, há a diminuição do risco de mortalidade por qualquer causa; diminuição do risco de hipertensão, diabetes, câncer de bexiga, mama, endométrio, esôfago, rim, pulmão e estômago; risco reduzido de demência; melhora na cognição; ansiedade reduzida; risco reduzido de depressão; melhora no sono; perda de peso ou ganho de

peso lento/reduzido; melhor saúde óssea; menor risco de quedas e de lesões decorrentes de quedas (Giroir, 2018).

2.2.1 DA ATIVIDADE FÍSICA REGULAR NO CONTEXTO DA PRESTAÇÃO PÚBLICA REALIZADA PELOS POLICIAIS MILITARES

Pelo exposto, é possível observar que a atividade prestada pelos policiais militares carrega consigo fatores de risco para a saúde física e emocional: vulnerabilidade às doenças, fatores estressantes e circunstâncias que exigem capacidade física do servidor são diariamente expostas ao agente. Foi visto ainda que o exercício físico é um excelente regulador no que diz respeito à manutenção da saúde física e mental do ser humano.

A literatura científica contribui para demonstrar que há uma relação entre atividade física e saúde emocional e física do servidor. Pesquisa realizada por Deiveskan Soares (2019) apresenta relação científica entre a prevalência da síndrome de burnout e sedentarismo em policiais militares, por exemplo. Neste sentido, expõe Soares (2019) a necessidade de se criar estratégias para a promoção de um estilo de vida saudável e ações que promovam a conscientização dos agentes com relação aos benefícios que a atividade física pode proporcionar no contexto pessoal e profissional (Soares, 2019).

Isto posto, se faz necessária a produção de trabalhos que divulguem amplamente sobre a necessidade da implementação da atividade física como exercício regular, além do correto diagnóstico acerca da prática de exercícios físicos nas instituições militares. Isto posto, passa-se a investigar a frequência com que os Policiais Militares lotados no 42º BPM/1º CRPM praticam exercícios físicos regulares, para fins de análise e posterior verificação da necessidade de conscientizar os policiais militares ou até mesmo investigar qual o papel da instituição na fomentação da prática de exercícios regulares pelos seus agentes.

3 METODOLOGIA

O trabalho foi formulado utilizando-se de pesquisa bibliográfica, de cunho descritivo, por meio de Revisão Integrativa de Literatura, objetivando reunir e sintetizar o conhecimento científico acerca do tema, por meio da leitura exploratória (leitura global da obra para identificação da sua utilização na pesquisa) e da leitura analítica (leitura seletiva, crítica e objetiva, que busca identificar, hierarquizar e sintetizar as ideias) (Gil, 2002).

Além disso, houve coleta de dados por meio de *survey online*, utilizando a funcionalidade do *Google Forms*. O formulário foi aplicado aos Policiais Militares lotados no

42º BPM/1º CRPM. As questões contidas no formulário abrangem: perfil do agente (sexo, idade, graduação na hierarquia militar, tempo de serviço) e questões referente a saúde do agente (se o agente possui algum problema de saúde impeditivo ou limitante para a prática de exercícios, nível habitual, regularidade e frequência da prática de atividade física, qual atividade é praticada e se o agente não é praticante, qual a principal barreira encontrada).

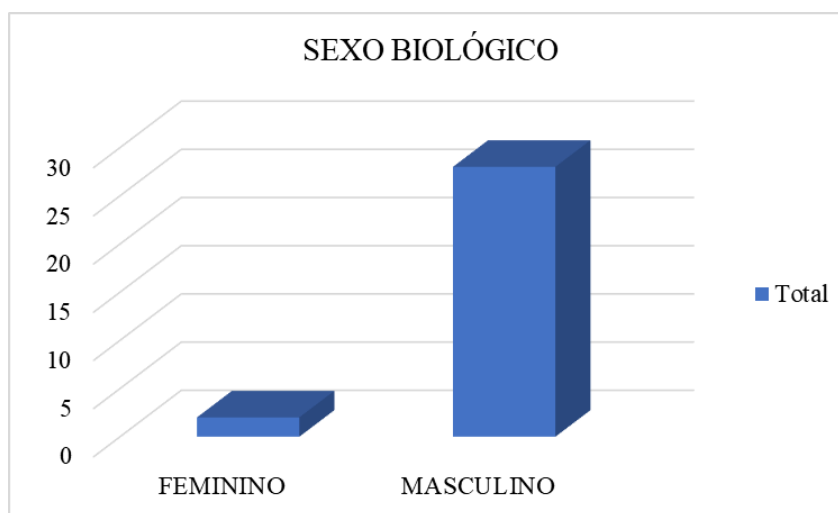
A amostra contou com a resposta de 30 Policiais Militares, tendo sido a amostra não-probabilística, com participação voluntária dos agentes após assinatura e concordância com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

4.1 DADOS SÓCIODEMOGRÁFICOS DOS RESPONDENTES

Os resultados serão demonstrados neste tópico priorizando a exposição visual por meio de gráficos e tabelas. A primeira parte do questionário diz respeito à composição sociodemográfica da amostra. Os resultados demonstram que a amostra contou com a resposta de trinta Policiais Militares, sendo que do total, 28 são servidores do sexo masculino (93,3%), ao passo que 02 servidoras são do sexo feminino (6,3%).

GRÁFICO 1 - SEXO BIOLÓGICO PREDOMINANTE NA AMOSTRA

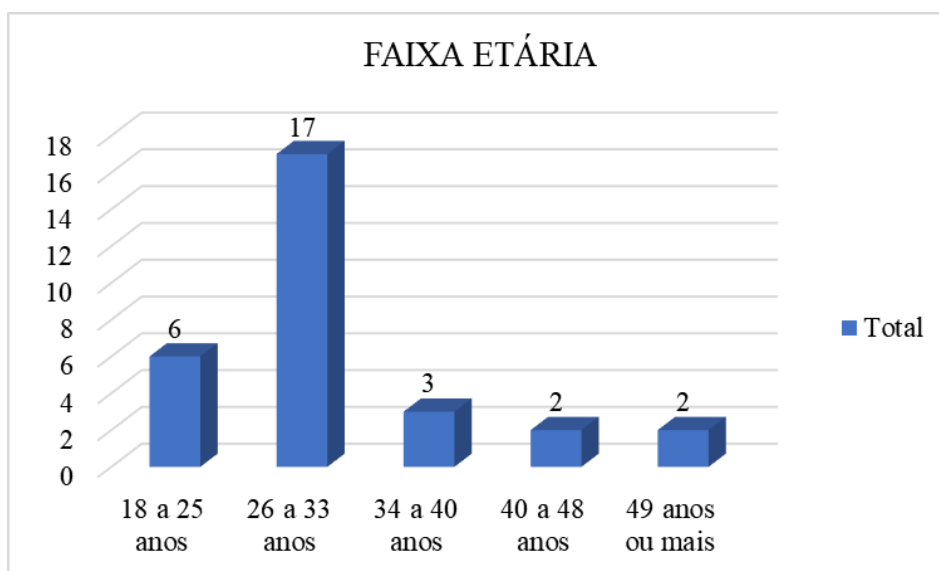


Fonte: O autor (2024)

Isso se dá pelo fato de o ambiente militar ser predominantemente masculino e, portanto, ter a disposição maior quantidade de servidores do sexo masculino. Este fato é corroborado pela literatura, em se relacionando com outras instituições militares, eis que existe uma variação no percentual destinados a mulheres nos concursos públicos militares, não variando este percentual mais de 5% a 10% (Doroteu, 2021). Vale mencionar, aqui,

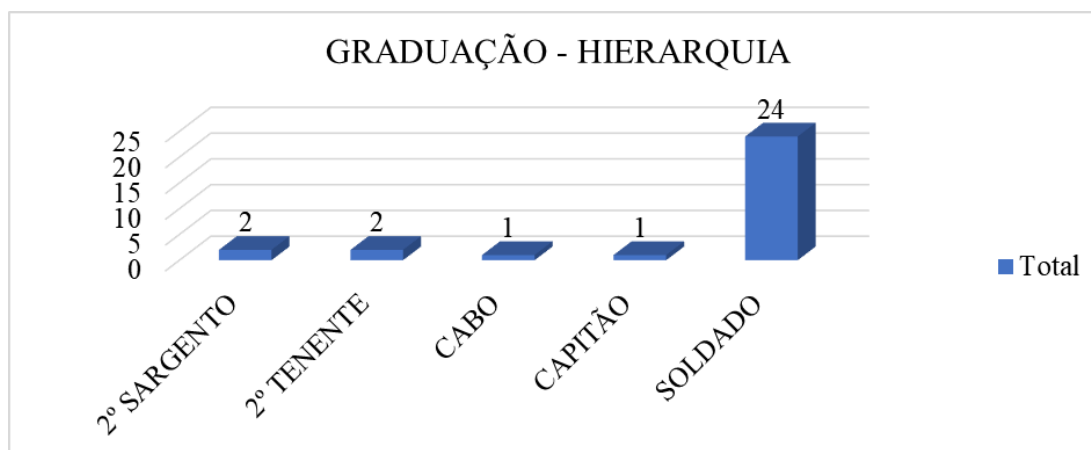
brevemente, que os Tribunais Superiores brasileiros têm discutido a matéria relativa à igualdade de gênero para vagas em concursos policiais, podendo este ser um novo objeto de pesquisa posterior. Não obstante, este dado não atrapalha a análise a ser realizada no presente trabalho.

GRÁFICO 2 - FAIXA ETÁRIA PREDOMINANTE



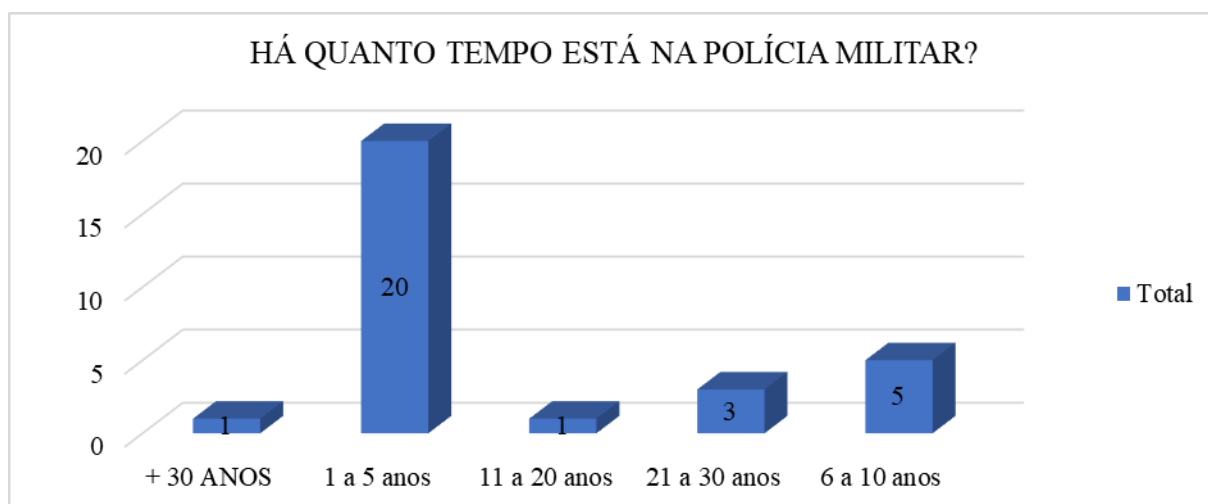
Fonte: O autor (2024)

Em se tratando da faixa etária, mais da metade da amostra (56,6%) se encontra na faixa etária entre os 26 e 33 anos, ao passo que 20% possuem entre 18 e 25 anos, 10% entre 34 e 40 anos, 6,6% entre 40 e 48 anos e 6,6% com 49 anos ou mais, conforme gráfico acima. A interpretação que se faz é que a amostra respondente é uma amostra com faixa etária jovem. Quando observado o posto/graduação na hierarquia militar, a amostra é composta majoritariamente por Soldados, conforme gráfico abaixo.

GRÁFICO 3 - QUAL SUA GRADUAÇÃO/POSTO NA HIERARQUIA?

Fonte: O autor (2024)

Ainda observando questões sociodemográficas, os resultados demonstram que a amostra é composta por agentes policiais que, predominantemente, estão atuando na Polícia Militar entre 1 e 5 anos (66%). Na sequência, 05 servidores atuam entre 6 e 10 anos (16,6%), 03 servidores entre 21 e 30 anos (10%), 01 servidor entre 11 e 20 anos (3,33%) e 01 servidor com mais de 30 anos (3,33%).

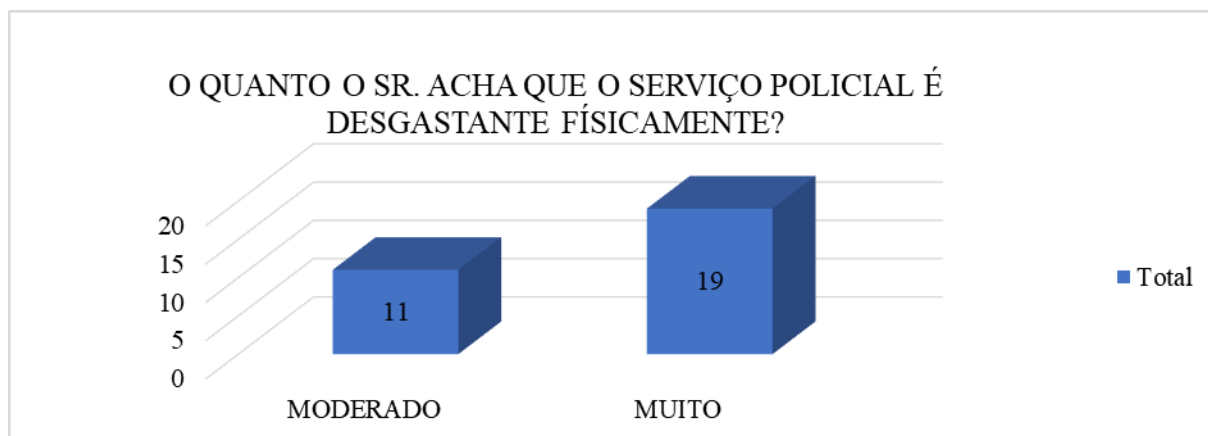
GRÁFICO 4 - HÁ QUANTO TEMPO ESTÁ NA POLÍCIA MILITAR?

Fonte: O autor (2024)

O formulário segue avaliando o quanto os servidores acham que o serviço policial é desgastante, em se tratando de desgaste físico – aspecto tratado no presente trabalho. A resposta demonstra que mais da metade da amostra (63,3%) considera o serviço muito desgastante, ao passo que 36,6% considera moderadamente desgastante. Ressaltamos aqui que

as opções de marcação incluíam “pouco” e “insignificante”, não sendo escolhidas por nenhum dos servidores.

GRÁFICO 5 - O QUANTO O SR. ACHA QUE O SERVIÇO POLICIAL É DESGASTANTE FÍSICAMENTE?



Fonte: O autor (2024)

O “desgaste” da atividade da Polícia Militar e das demais forças de segurança pública têm sido, constantemente, objeto de análise na literatura científica. É possível perceber inúmeros estudos que relacionam a atividade policial com a Síndrome de Burnout, como por exemplo o estudo publicado por Costa e Carvalho (2020), no qual os policiais militares entrevistados alegam sobrecarga em carga horária de trabalho, bem como, nas funções que lhes são atribuídas; além disso, os agentes alegaram os conflitos decorrentes da hierarquia e disciplina como fatores estressantes e que podem causar adoecimento.

Além disso, a literatura também tem mostrado relação com a prática profissional do profissional de segurança pública e níveis elevados de estresse ocupacional, como por exemplo, a pesquisa realizada por Santos, *et al*, (2021) com 238 policiais da Polícia Militar do Paraná. Os resultados desta pesquisa indicaram níveis importante de estresse ocupacional em quase metade da amostra (46,7%). Todas essas informações são de relevância notória quando se trata do desgaste da atividade, especialmente pois a atividade física exerce influência na qualidade de vida e saúde do servidor – o que abrange não só questões emocionais, mas também saúde física, incluindo a prática de exercício físico regularmente.

Isto posto, segue os resultados referentes a saúde física da amostra respondente.

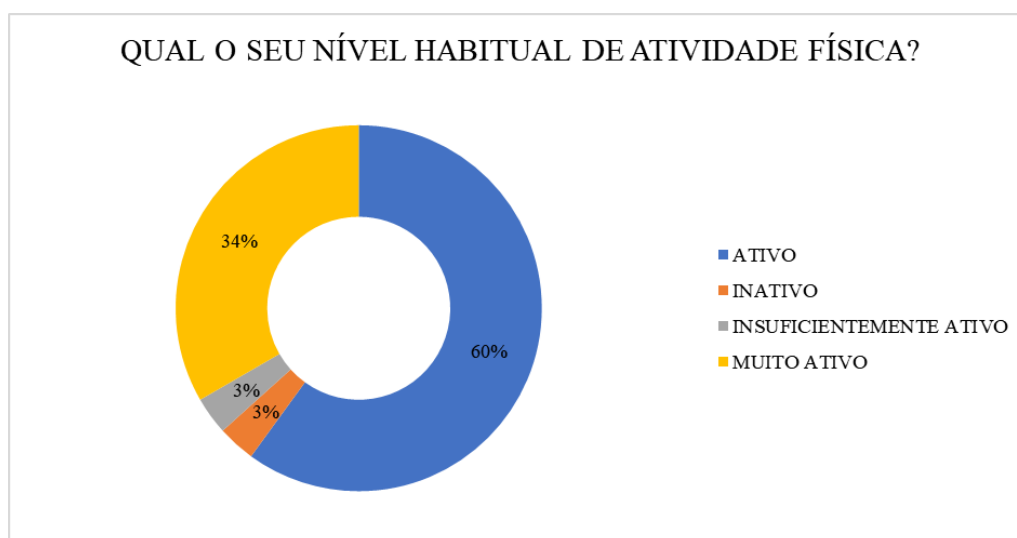
4.2 DADOS ACERCA DA SAÚDE FÍSICA DOS RESPONDENTES

O presente trabalho busca analisar a prática de exercícios físicos regular dos Policiais Militares do 42º BPM/1º CRPM. Neste sentido, o questionário investiga se entre os respondentes há alguém que possua problemas de saúde que impeça ou limite a realização de atividades físicas. De forma unânime, os 30 respondentes afirmaram que não possui nenhum problema de saúde que limite ou impede a prática de exercício físico.

Este fato é relevante para analisar concomitantemente às barreiras pelas quais os respondentes não praticam atividade física; isto porque a literatura científica apresenta, por meio do estudo de Silva, *et al*, que a principal barreira para a inatividade física, na pesquisa realizada, foi a “condição atual de saúde” (Silva, *et al*, p. 4). Isto posto, a análise parte do resultado de que nenhum dos respondentes possuem problema de saúde que limite ou impede a prática de exercícios físicos.

Com relação à prática habitual de exercícios físicos, mais da metade da amostra (60%) afirmou ser ativo na prática de atividade física, ao passo que 34% afirmou ser muito ativo e somente 6% afirmar serem inativos ou insuficientemente ativo, conforme gráfico abaixo:

GRÁFICO 6 - QUAL O SEU NÍVEL HABITUAL DE ATIVIDADE FÍSICA?

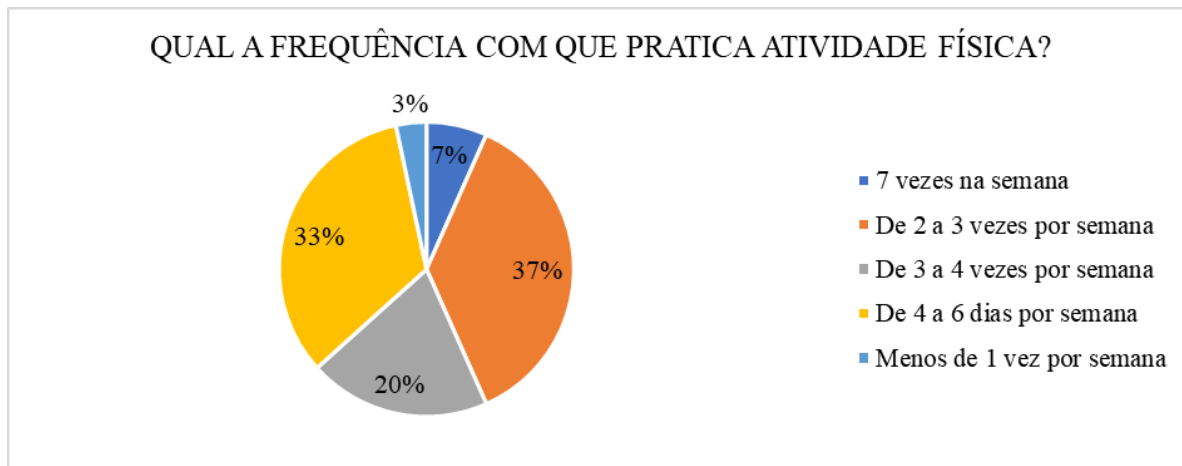


Fonte: O autor (2024)

Vale mencionar que o conceito de atividade física é qualquer movimento realizado pelo corpo e músculos esqueléticos e que possua gasto calórico acima dos níveis de repouso, podendo ser realizado em forma de lazer, transporte, tarefas domésticas ou pelo próprio domínio ocupacional; inatividade física é quando o indivíduo não pratica atividade física semanal nas quantidades recomendadas (De Mello, 2020).

Assim definido, é possível observar que a maior parte da amostra pratica exercício físico dentro dos limites recomendados cientificamente e pelos portais de saúde.

GRÁFICO 7 - QUAL A FREQUÊNCIA COM QUE PRÁTICA ATIVIDADE FÍSICA?

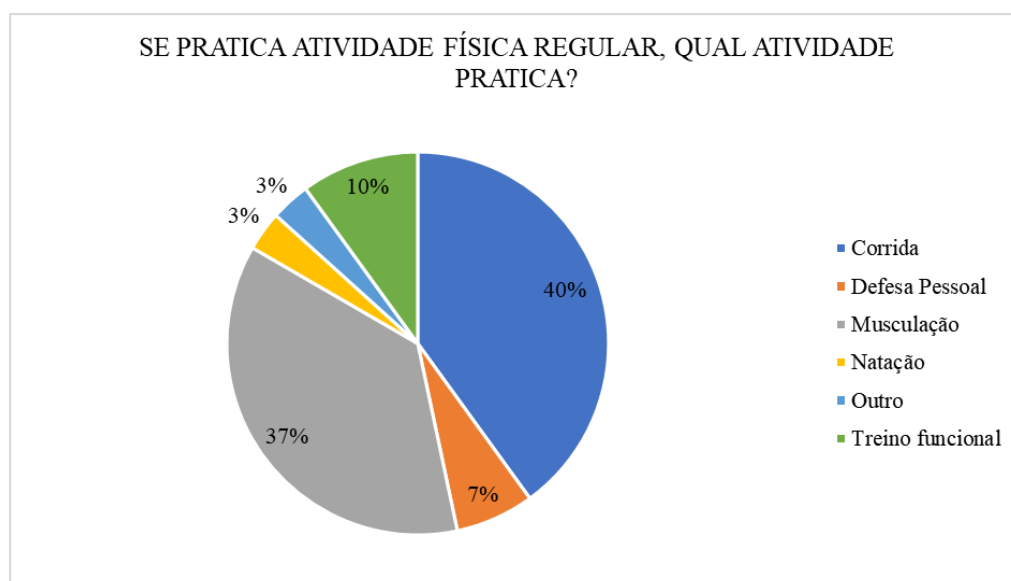


Fonte: O autor (2024)

Para além disso, os resultados demonstram que 37% da amostra praticam atividade física entre 2 e 3 vezes por semana. Em sequência, 33% da amostra afirmou praticar exercícios físicos entre 4 e 6 dias na semana e 20% entre 3 e 4 vezes por semana; por fim, 7% afirmou praticar exercícios 7 vezes na semana.

Ressalta-se que a literatura científica e portais de saúde recomendam que para adultos o engajamento em atividades físicas aeróbicas de intensidade moderada ou intensivas deve ser de, pelo menos, 150 minutos por semana, isto é, aproximadamente 20 minutos por dia (De Mello, 2020). Neste sentido, o dado acima apresentado indica que a maior parte da amostra pratica exercícios frequentemente, indicando uma amostra consciente quanto aos benefícios da prática de atividade física regular.

GRÁFICO 8 - SE PRATICA ATIVIDADE FÍSICA REGULAR, QUAL ATIVIDADE PRATICA?

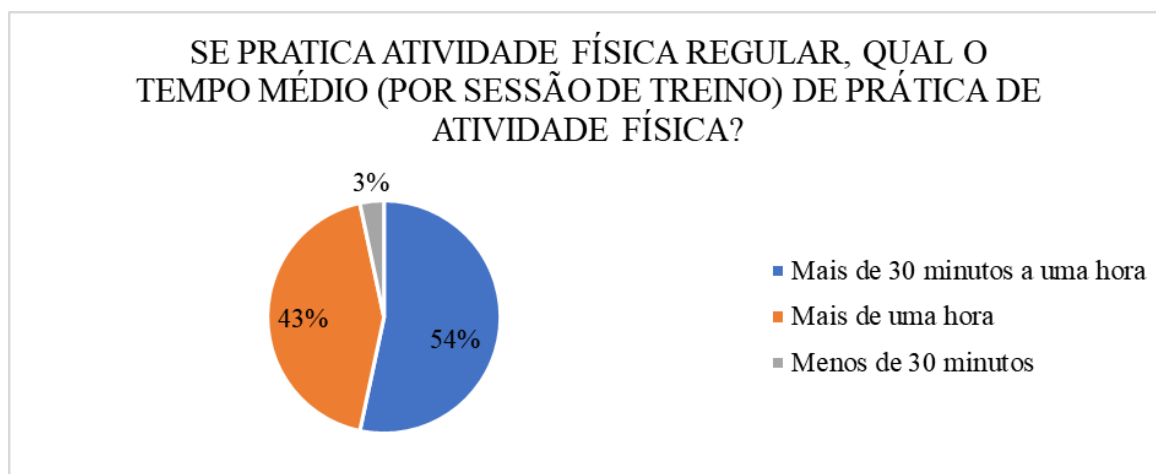


Fonte: O autor (2024)

Em se tratando sobre qual exercício físico praticado pela amostra, os dados demonstram predominantemente a prática de corrida (40%) e musculação (37%), além de estarem presentes também o treino funcional (10%), defesa pessoal (7%), natação (3%) e outros (3%): abrangendo as modalidades *crossfit* e caminhada.

Em se tratando do tipo de exercício físico a ser realizado, a literatura apenas cita as modalidades, indicando atividades praticadas no tempo de lazer, de trabalho, de transporte ou de tarefas domésticas, isto é, não importa qual atividade está sendo realizada diariamente pelo indivíduo, mas importa que ele esteja se movimentando pelo tempo necessário e suficiente para manutenção da sua saúde. É o que se pode observar nos resultados aqui apresentados.

GRÁFICO 9 - SE PRÁTICA ATIVIDADE FÍSICA REGULAR, QUAL O TEMPO MÉDIO (POR SESSÃO DE TREINO) DE PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA?

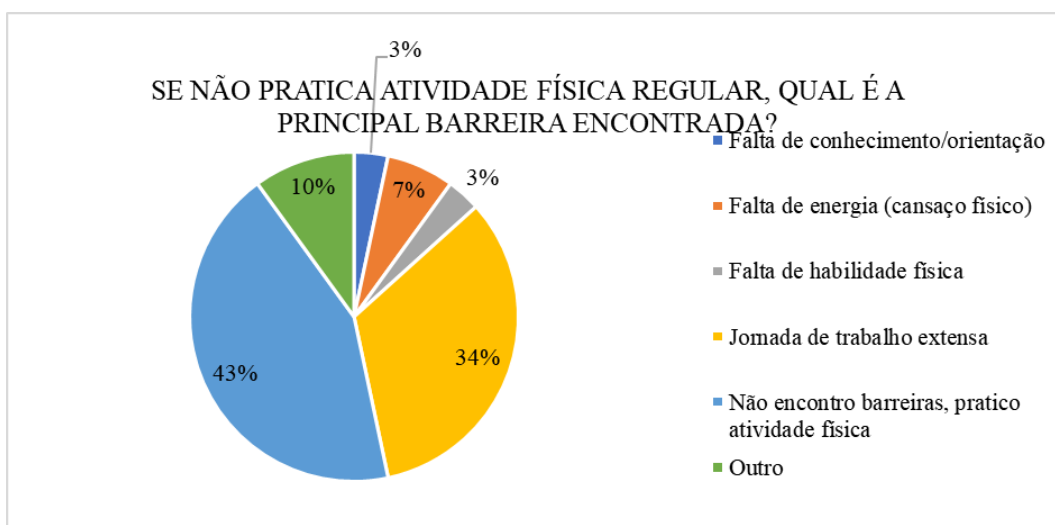


Fonte: O autor (2024)

Sobre o tempo médio de prática de atividade física por sessão, temos 54% da amostra praticando exercícios por mais de 30 minutos a uma hora por sessão, 43% praticando por mais de uma hora e somente 3% praticando por menos de 30 minutos.

Considerando a recomendação da literatura científica e portais de saúde da prática atividade física por, pelo menos, 150 minutos na semana, é possível observar que, de forma geral, a amostra tem se localizado dentro do padrão estabelecido para fins de saúde, visto que mais de 50% da amostra praticam atividade física entre dois dias e seis dias, bem como, no tempo entre trinta minutos e uma hora.

GRÁFICO 10 - SE NÃO PRÁTICA ATIVIDADE FÍSICA REGULAR, QUAL É A PRINCIPAL BARREIRA ENCONTRADA?



Fonte: O autor (2024)

Por fim, ao serem questionados sobre as barreiras encontradas na prática do exercício físico, 43% reafirmaram que não encontram barreiras e praticam atividade física, ao passo que 34% alegaram uma carga horária de trabalho extensa, 7% afirmou falta de energia (cansaço físico), 3% falta de conhecimento ou orientação, 10% alegou outros, abrangendo: falta de tempo e carga horária extenuante. Este dado é importante quando da análise do porque que os policiais que não praticam atividade física não o fazem.

Em conformidade com a literatura, estudos demonstram que as barreiras para a prática de atividade física por policiais militares incluem falta de tempo e jornada de trabalho extenuantes, compromissos, familiares, tarefas domiciliares e a falta de promoção da prática de atividades física pela própria instituição, como no caso da pesquisa promovida por Marçal e Finco (2020). Embora a pesquisa mencionada tenha sido realizada e publicada há menos de cinco anos, pesquisas mais antigas também apresentam a mesma situação.

Jesus e Jesus (2012) apresentaram como resultados de uma pesquisa intitulada “Nível de Atividade Física e barreiras percebidas para a prática de atividades físicas entre Policiais Militares”, que os servidores evidenciam como barreiras compromissos familiares, jornada de trabalho, ambiente inseguro, falta de companhia, tarefas domésticas e falta de recursos financeiros como os principais motivos.

Este dado demonstra uma necessidade em compreender os motivos pelos quais os servidores não engajam na prática de atividades físicas para fins de identificar possíveis soluções para o problema, na busca por proporcionar aos servidores, condições necessárias para a prática de atividade física e, por consequência, de uma melhor qualidade física e de saúde.

5 CONCLUSÃO

Os dados aqui apresentados revelam uma amostra que, em contradição com o senso comum, é ativa com relação à prática frequente de exercícios físicos. Os dados sociodemográficos revelam uma amostra predominantemente masculina, em sua maioria: soldados, com faixa etária entre 26 e 33 anos, que atuam na instituição no tempo médio entre 1 e 5 anos e que consideram o serviço policial muito desgastante fisicamente.

Não obstante, a amostra é predominantemente ativa com relação à prática de exercícios físicos, sendo que a maioria pratica atividade física entre 2 e 3 vezes por semana. Além disso, o tempo envolvido nesta prática abrange o tempo de 30 minutos a uma hora por sessão. Os exercícios realizados estão colocados entre corrida, musculação, defesa pessoal, natação,

treino funcional e *crossfit*. Isso revela uma amostra consciente quanto aos benefícios da prática de atividade física regular.

Vale ressaltar que embora esse não seja o objetivo deste trabalho avaliar as causas pelas quais os servidores não praticam exercício físico regular, ter acesso a isso é informação necessária para fins de identificar como o problema pode ser resolvido. São dados relevantes, pontuais e sugestivos para uma análise minuciosa em um próximo trabalho de campo, principalmente porque o sedentarismo e a inatividade física vinculado às cargas de trabalho extensas tem sido estudado, na literatura científica, como variáveis relevantes para desenvolvimento de estresse, especialmente na área policial.

Isto posto, é válido ressaltar que a amostra respondente corresponde à uma pequena parcela da população de Policiais Militares lotados no 42º Batalhão de Polícia Militar, e que, portanto, a presente pesquisa deve ser realizada abrangendo uma amostra maior e correspondente ao número de servidores lotados no referido batalhão. Independente, é válido observar os resultados como premissa para a busca de novos dados relativos à prática de atividade física pelo policial militar, além da preocupação com a qualidade de vida e de trabalho destes servidores. Por fim, que o presente trabalho sirva como inspiração para que outros pesquisadores possam dar continuidade ao estudo sobre a prática de exercício físico regular nas instituições militares.

REFERÊNCIAS

- Anuário Brasileiro de Segurança Pública. Fórum Brasileiro de Segurança Pública. São Paulo: FBSP, 2023. Disponível em: < <https://forumseguranca.org.br/wp-content/uploads/2023/07/anuario-2023.pdf> >
- BORGES, Alex Moreira; SOUZA, Hidecazio de Oliveira. A INFLUÊNCIA DO CONDICIONAMENTO FÍSICO DO POLICIAL MILITAR DO ESTADO DE GOIÁS EM SEU DESEMPENHO PROFISSIONAL. 2019.
- COSTA, Kessy Alves; DE CARVALHO, Tathiana Martins. A Síndrome de Burnout em Policiais Militares: quais fatores contribuem para o seu desenvolvimento? 2020. Disponível em: <https://www.faculdadecienciasdavidada.com.br/sig/www/opened/ensinoBibliotecaVirtual/000326_624cd218977d6_000299_5e25facb22c24_KESSY_ALVES_TCCCORRIGIDO.pdf>
- DE MELLO, Rafael Luciano; RIBEIRO, Eliã Kleber; OKUYAMA, João. (In) atividade física e comportamento sedentário: terminologia, conceitos e riscos associados. Caderno Intersaberes, v. 9, n. 17, 2020. Disponível em: < <https://www.cadernosuninter.com/index.php/intersaberes/article/view/1296> >
- DE MELLO, Rafael Luciano; RIBEIRO, Eliã Kleber; OKUYAMA, João. (In) atividade física e comportamento sedentário: terminologia, conceitos e riscos associados. Caderno Intersaberes, v. 9, n. 17, 2020. Disponível em: < <https://www.cadernosuninter.com/index.php/intersaberes/article/view/1296> >
- DE OLIVEIRA SOARES, Raquel Juliana et al. Saúde dos Policiais Militares: um estudo de revisão Military Police Health: a review study. Brazilian Journal of Development, v. 7, n. 7, p. 68816-68826, 2021. Disponível em: < <https://scholar.archive.org/work/kiduahusg5awxoz53vdqjx35au/access/wayback/https://brazilianjournals.com/index.php/BRJD/article/download/32606/pdf> >
- DOROTEU, Leandro Rodrigues *et al.* A ILEGALIDADE DA RESTRIÇÃO DE VAGAS PARA MULHERES NOS CONCURSOS DA PMDF, ANTE A FALTA DE PREVISÃO LEGAL. Revista da Advocacia Pública Federal, v. 5, n. 1, p. 63-75, 2021. Disponível em: < <https://seer.anafe.org.br/index.php/revista/article/view/136> >
- FRIGHETTO, Mônica. AVALIAÇÃO DE SAÚDE EM POLICIAIS MILITARES DE UM MUNICÍPIO DO MEIO OESTE CATARINESE. Anuário Pesquisa e Extensão Unoesc Videira, v. 5, p. e24695-e24695, 2020.
- GIROIR, Brett P.; OFFICE OF DISEASE PREVENTION AND HEALTH PROMOTION. Physical Activity Guidelines for Americans, 2. ed. 2018. Disponível em: < https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf >
- Jesus G.M; Jesus E.F.A. Nível de atividade física e barreiras percebidas para a prática de atividades físicas entre policiais militares. 2012. Disponível em: < <https://www.scielo.br/j/rbce/a/TJPG6vK6VfNQdCVkSgFmmtK/?lang=pt> >

MONTEIRO, Maria de Fátima; FILHO, Dário C. Sobral. Exercício físico e o controle da pressão arterial. *Revista Brasileira Medicina do Esporte*, v. 10, n. 6, p. 513-515 – Nov/Dez, 2004.

NOBRE, Erivan Silva; SOUZA, Diego Ribeiro. EFEITO DO TURNO DE SERVIÇO E DO TEMPO DE PROFISSÃO NA FUNÇÃO DE NEUTRÓFILOS DE POLICIAIS MILITARES DO RADIOPATRULHAMENTO DO CENTRO DE SÃO PAULO. *Simpósio Científico de Atividade Policial e Saúde da Polícia Militar do Estado de São Paulo (PMESP)*, v. 91, n. 1, 2022. Disponível em: <
<https://www.calameo.com/read/006421163b4cd61d7c73c>>

OLIVEIRA, Elienai Reis; MONTENEGRO, Gustavo Maneschky. A EDUCAÇÃO FÍSICA EM CONTEXTO DA POLÍCIA MILITAR DO AMAPÁ: UM ESTUDO SOBRE A PERCEPÇÃO DOS POLICIAIS. *Revista Brasileira de Estudos de Segurança Pública*, v. 16, n. 1, 2023.

PITANGA, Francisco José Gondim; BECK, Carmem Cristina; PITANGA, Cristiano Penas Seara. Atividade física e redução do comportamento sedentário durante a pandemia do Coronavírus. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, 2020. Disponível em: <
<https://www.scielo.br/j/abc/a/dFx6V5vJr9fT6zBww3gjLSk/?format=pdf&lang=pt>>

REISS, Débora Borowiak; REZENDE, Diego Augusto Nunes; GUALANO, Bruno. Conhecimento médico sobre atividade física: uma revisão de literatura. *Revista de Medicina*, v. 102, n. 3, 2023. Disponível em: <
<https://www.revistas.usp.br/revistadc/article/view/200521>>

SANTOS, Fernando Braga dos et al. Estresse ocupacional e engajamento no trabalho entre policiais militares. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 26, p. 5987-5996, 2021. Disponível em: <
<https://www.scielo.br/j/csc/a/H96LNxsR5T6TpspRQGnc8gN/>>

SOARES, Deiveskan Serra et al. Influência da atividade física no burnout em policiais militares. *Journal of Physical Education*, v. 30, n. 1, 2019. Disponível em: <
<https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/view/42580>>

APÊNDICE

APÊNDICE A

QUESTIONÁRIO – A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS REGULAR DOS POLICIAIS MILITARES DO 42º BPM/1º CRPM EM 2024

O senhor (a) está sendo convidado (a) como voluntário (a) a participar da pesquisa “A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS REGULAR DOS POLICIAIS MILITARES DO 42º BPM/1º CRPM EM 2024”. Nesta pesquisa **pretendemos analisar qual a prevalência e frequência da prática de atividades físicas regulares pelos Policiais Militares do Estado de Goiás lotados no 42º BPM/1º CRPM.**

A sua participação é muito importante e, portanto, solicitamos a sua colaboração para responder ao questionário encaminhado, como também sua autorização para apresentar os resultados deste estudo em eventos da área de segurança pública e publicar em revista científica nacional e/ou internacional.

Nos comprometemos a utilizar os dados coletados somente para o estudo e sem nunca tornar possível sua identificação. Garantimos a você a manutenção do sigilo e da privacidade de sua participação e de seus dados durante todas as fases da pesquisa e posteriormente na divulgação científica.

Esclarecemos que **sua participação no estudo é voluntária** e, portanto, você não é obrigado a fornecer as informações e/ou colaborar com as atividades solicitadas pelo Pesquisador. **Inclusive, mediante qualquer desconforto, mal-estar ou imprevistos no decorrer da sua participação, o senhor(a) poderá desistir da participação, sem nenhum prejuízo.**

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE ESCLARECIDO

Considerando, que fui informado dos objetivos e da relevância do estudo proposto, de como será minha participação, dos procedimentos e riscos decorrentes deste estudo, declaro o meu consentimento em participar da pesquisa, como também concordo que os dados obtidos na investigação sejam utilizados para fins científicos (divulgação em eventos e publicações).

() SIM () NÃO

SEÇÃO 1 – QUESTIONÁRIO SÓCIODEMOGRÁFICO

QUAL SUA GRADUAÇÃO/POSTO NA HIERARQUIA?

Soldado

Cabo

3º Sargento

2º Sargento

1º Sargento

Subtenente

2º Tenente

1º Tenente

Capitão

Major

Tenente-Coronel

Coronel

SEXO BIOLÓGICO

☐ Masculino

☐ Feminino

IDADE

18 a 25 anos

26 a 33 anos

34 a 40 anos

40 a 48 anos

49 anos ou mais

HÁ QUANTO TEMPO ESTÁ NA POLÍCIA MILITAR?

1 a 5 anos

6 a 10 anos

11 a 20 anos

21 a 30 anos

+ 30 anos

O QUANTO O SR. ACHA QUE O SERVIÇO POLICIAL É DESGASTANTE, FISICAMENTE?

Muito

Moderado

Pouco

Insignificante

SEÇÃO 2 – QUESTIONÁRIO ACERCA DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA REGULAR

O (A) SR (A) POSSUI ALGUM PROBLEMA DE SAÚDE QUE O (A) IMPEDE OU LIMITE DE REALIZAR A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS REGULARMENTE?

SIM

NÃO

QUAL O SEU NÍVEL HABITUAL DE PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA?

Inativo

Insuficientemente ativo

Ativo

Muito ativo

QUAL A FREQUÊNCIA COM QUE PRATICA ATIVIDADE FÍSICA?

Menos de 1 vez por semana

De 2 a 3 vezes por semana

De 3 a 4 vezes por semana

De 4 a 6 dias por semana

7 vezes na semana

Nenhuma vez na semana

SE PRATICA ATIVIDADE FÍSICA REGULAR,, QUAL ATIVIDADE O SR PRATICA?

Musculação

Treino funcional

Defesa Pessoal

Corrida

Natação

Futebol

Outro

Não pratico nenhuma atividade física regular

CASO TENHA MARCADO A OPÇÃO "OUTRO" NA PERGUNTA ANTERIOR, QUAL OUTRA ATIVIDADE FÍSICA O (A) SR (A) PRATICA?

SE PRATICA ATIVIDADE FÍSICA REGULAR, QUAL O TEMPO MÉDIO (POR SESSÃO DE TREINO) DE PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA?

Menos de 30 minutos

Mais de 30 minutos a uma hora

Mais de uma hora

Não pratico atividade física

SE NÃO PRATICA ATIVIDADE FÍSICA REGULAR, QUAL É A PRINCIPAL BARREIRA ENCONTRADA?

Jornada de trabalho extensa

Compromissos Familiares

Falta de clima adequado (vento, frio, calor, etc).

Falta de companhia

Mau humor

Falta de recursos financeiros

Tarefas Domésticas

Medo de lesionar

Dores leves ou mal-estar

Limitações físicas (ex. muscular, articular)

Falta de habilidade física

Preocupação com a aparência durante a prática

Falta de interesse

Falta de conhecimento/orientação

Falta de energia (cansaço físico)

Falta de vontade (não quer praticar)

Outro

Não encontro barreiras, pratico atividade física

SE MARCOU "OUTRO" NA QUESTÃO ANTERIOR, QUAL OUTRA BARREIRA O (A) SR (A) ENCONTRA PARA PRATICAR ATIVIDADE FÍSICA?