

# A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NO EXERCÍCIO DA FUNÇÃO POLICIAL

## THE IMPORTANCE OF PHYSICAL ACTIVITY IN THE EXERCISE OF THE POLICE FUNCTION

FERNANDES, Phelipe França<sup>1</sup>  
AMARAL, Elaine de Paula Oliveira<sup>2</sup>

### RESUMO

Os benefícios da atividade física para o ser humano são incontáveis, por meio da prática regular desta, o indivíduo melhora a qualidade de vida, reduz a incidência de doenças crônicas, melhora a qualidade do sono dentre outras diversas vantagens. A profissão policial requer do agente um bom condicionamento físico para que este otimize seu desempenho no exercício da função. Diante desse contexto, buscou-se analisar por meio deste artigo de pesquisa a importância da prática da atividade física no âmbito policial. Para se alcançar os objetivos propostos optou-se pela pesquisa bibliográfica a fim de levantar os dados em livros e artigos acerca da indispensabilidade da prática regular da atividade física na vida do profissional de segurança pública. Nesse sentido foram analisados os resultados de pesquisas realizadas em duas regiões do Brasil, são elas a Região Sul e Nordeste. Os resultados obtidos por meio da pesquisa revelaram que uma parcela significativa de agentes não faz a prática regular de atividade física e dentre os principais motivos apontados esteve a extensa carga laboral dos policiais. Os resultados apontam uma falha na prestação de serviços na área da segurança pública visto que, os agentes são constantemente submetidos a situações que demandam esforço físico, logo, é indispensável uma maior conscientização sobre a importância da prática regular das atividades físicas no âmbito policial.

**Palavras-chave:** Atividade Física. Polícia Militar. Benefícios da Atividade física.

### ABSTRACT

The benefits of physical activity for the human being are countless, through their regular practice, the individual improves the quality of life, reduces the incidence of chronic diseases, improves the quality of sleep and other diverse aspects. The police profession requires the agent a good physical conditioning so that it, optimize its performance in the exercise of the function. Given this context, we sought to analyze through this research article the importance of practicing physical activity in the police sphere. In order to reach the proposed objectives, we opted for a bibliographical research in order to collect the data in books and articles about the indispensability of regular practice of physical activity in the life of the public safety professional, in this sense we analyzed the results of two surveys regions of Brazil, they are the South and Northeast. The results obtained through the research revealed that a significant number of the agents did not practice regular physical activity and among the main reasons cited was the extensive workload of the police. The results point to a failure in the provision of

---

<sup>1</sup> Aluno do Curso de Pós-Graduação do Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás – CAPM, phelipefranca@live.com; Águas Lindas – GO, outubro de 2017.

<sup>2</sup> Professora Orientadora: Pós-Graduação em Docência do Ensino Superior - epol@bol.com.br, Goiânia – GO, outubro, 2017.

services in the area of public safety, since agents are constantly subjected to situations that require physical effort, therefore, it is indispensable to raise awareness about the importance of regular practice of physical activities in the life of the Police Officer.

**Keywords:** Physical Activity. Military Police. Benefits of Physical Activity

## 1 INTRODUÇÃO

A atividade física viabiliza melhor qualidade de vida, bem-estar e um corpo e mente saudáveis ao indivíduo. Essa prática que a cada dia influencia mais adeptos é referência quando se fala em saúde e tem um papel significativo ao evitar o desenvolvimento de doenças degenerativas, pois, como se sabe, grande parte dessas doenças são causadas pelo sedentarismo que na atualidade faz parte da rotina de um número significativo de pessoas (SAMULSKI, NOCE, 2012, p. 6).

Como em outros ramos de atuação, os departamentos de polícia percebem cada vez mais a importância da aptidão física e compreendem como isso contribui para o desempenho dos seus profissionais. O exercício da função policial é fisicamente extenuante, logo, a atividade física auxilia no desenvolvimento da força muscular potencializando a resistência para a rotina do trabalho policial (BOÇON, 2015, p. 7).

Além das exigências físicas do dever, os policiais também estão sujeitos ao estresse psicológico e emocional. Essas pressões mentais podem levar ao maior desgaste físico do agente. Insta frisar que a abordagem da temática é relevante a partir da percepção da importância da atividade física no âmbito Militar, visto que, por meio de um adequado preparo físico os policiais terão maior capacidade para lidar com o estresse físico e mental relacionados as atividades desenvolvidas no ambiente de trabalho.

Nesse sentido o problema de pesquisa consiste em analisar qual a importância da atividade física no exercício da função policial e quais os seus benefícios? O objetivo geral do presente artigo, é analisar a relevância da atividade física para a Polícia Militar, bem como, destacar o quanto a falta de preparação física pode influenciar na rotina de trabalho do policial.

Tem-se como objetivos específicos, descrever as principais características da atividade policial, o funcionamento do treinamento policial e apresentar as melhorias possíveis no exercício da função atreladas a pratica regular de atividade física.

A justificativa da realização do presente estudo se dá pela importância de analisar como a aptidão física é um aspecto indispensável no desempenho da atividade policial. Posto

isso, viu-se a necessidade de salientar o quanto a presente temática é importante para a PMGO, pois a atividade física regular é benéfica e capaz de propiciar um corpo e mentes saudáveis ao Policial, melhorando assim seu desempenho no exercício da função. Nesse sentido existe a necessidade imediata de estudos mais aprofundados e intervenções relacionados ao tema, visto que a falta de atividade física no exercício da função policial pode ser extremamente prejudicial tanto para a saúde do agente quanto para a eficácia de suas atividades.

Dito isso, a proposta de pesquisa do referido artigo, tem como finalidade destacar a importância da atividade física para o Policial e quais as consequências da ausência desta para os agentes de segurança pública. A Metodologia de pesquisa é uma ferramenta bastante eficaz na elaboração de pesquisa científica, tendo como principal objetivo auxiliar na construção do conhecimento e organizar a estrutura do trabalho acadêmico (LAKATOS; MARCONI, 2010, p. 186). Será utilizado no referido estudo o procedimento de pesquisa bibliográfico, objetivando o aprofundamento do estudo no meio acadêmico. Busca-se por meio desta fazer uma análise acerca da temática, sendo que esse tipo de metodologia faz uma revisão literária acerca do conteúdo disponível sobre o referido assunto. Os dados da pesquisa serão coletados por meio da revisão de estudos referentes a presente temática em diferentes regiões brasileiras para se fazer uma argumentação entre os resultados obtidos.

As fontes de informações utilizadas foram os bancos de dados: Revista Brasileira de Estudos em Segurança Pública (REBESP); Scientific Electronic Library Online (SciELO); Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações (BDTD); Portal de Periódicos - CAPES.

## **2 REVISÃO DE LITERATURA**

### **2.1 CARACTERÍSTICAS DA PROFISSÃO**

A Instituição da Polícia Militar é um órgão do Estado destinado à aplicação da Lei e domínio da ordem pública. O Estado como garantidor dos direitos fundamentais, incluindo a segurança da sociedade e sua integridade, utiliza-se do seu poder de Polícia para garantir este fim (AGUIAR; SANTANA, 2017, p. 81).

Vale mencionar que a polícia é mantida e organizada pelo Estado sendo considerada um órgão da Administração Pública, isto é, cada Estado e o Distrito Federal, mantém seu próprio efetivo de Policiais que trabalham em prol da segurança pública.

Para melhor compreensão, Hanashiro (2016, p. 131) afirma que não cabe somente a Polícia a preservação e manutenção da ordem, no entanto, ela é a figura representativa do Estado perante a sociedade no contexto da segurança pública. O autor enfatiza que a relação polícia e sociedade é de fundamental importância tanto para que os direitos dos cidadãos sejam assegurados quanto para que a polícia consiga desenvolver um trabalho eficaz.

Insta frisar que as polícias militares, de acordo com o parágrafo 6º do art. 144 da Carta Magna, são consagradas como auxiliares e reservas do Exército brasileiro. A Polícia Militar se diferencia da Polícia Civil tanto em relação as atividades desenvolvidas, quanto pela sua identificação: pelos uniformes, símbolos, como também pelos veículos caracterizados e pelo desenvolvimento de táticas para maior visibilidade e demonstração de força (VALERA, 2014, p. 787).

Visando dar melhor definição acerca da profissão da Polícia Militar, Fraga (2006, p. 4) afirma o policiamento militar tem como principal função assegurar a segurança pública por meio de ações ostensivas e controle de circunstâncias tumultuosas.

Dentro de um contexto histórico é possível verificar que a ideia de criar uma Polícia Militar brasileira tomou forma, ainda na época das capitâncias hereditárias. Isto ocorreu devido à necessidade de se manter a ordem pública e promover a justiça (JUNIOR, 2015, p. 2).

No Brasil Colônia, a guarda ou vigilância da cidade era feita por pessoas contratadas pelo Conselho Municipal, os quais eram denominados “Guardas Cívicas” e se tornaram responsáveis pela vigilância dos bairros, realizando rondas desarmadas na busca de coibir qualquer atitude que considerassem suspeita (JUNIOR, 2015, p. 2).

Já no período da Ditadura Militar, a Polícia era instituída a fim de ser uma força de combate interna, isto é, o preceito de manter a integridade e ordem pública não era o principal objetivo da Instituição, mas sim o de servir como força auxiliar do exército no enfrentamento de qualquer um que ameaçasse o regime, logo, era muito comum atividades policiais que utilizassem da força de forma arbitrária, havendo dentre outras, tortura e morte com o pretexto de manter a segurança nacional (AGUIAR; SANTANA, 2017, p. 85).

Diante de todo o exposto é possível afirmar que as medidas adotadas nesse contexto de evolução da história da polícia foram responsáveis por iniciar o processo de organização da corporação de Polícia Militar do Brasil, a qual sofreu diversas transformações, até chegar ao modelo que se tem nos dias de hoje. Logo, as atividades executadas pela Polícia Militar se tornaram imprescindíveis para sociedade no sentido de garantir a segurança e a ordem pública.

### 2.1.2 DA FORMAÇÃO OPERACIONAL DO POLICIAL MILITAR

Ao se falar acerca da formação operacional da Polícia Militar é necessário destacar inicialmente os desafios aos quais os policiais são submetidos constantemente no contexto da dinâmica social atual. É evidente que há necessidade de se adotar medidas para aprimorar a atuação policial, de forma a torna-la mais eficiente, nesse sentido, muito se espera de uma formação operacional de qualidade (HAMADA, 2013, p. 141).

Ainda nesse contexto, Hamada (2013, p. 141) destaca que apesar de extremamente importante nem tudo pode ser associado a formação profissional do policial, isso porque, o desempenho dos policiais depende de outros fatores externos que devem ser levados em consideração. Dentro desse contexto, vale frisar que a formação inicial do policial nem sempre é o suficiente para repassar todos os aspectos da função, até porque os desafios diários vão além do que se é passado na teoria, cada experiência vivenciada é única, por isso é importante fazer a junção do aprendizado teórico e prático.

Para atender as demandas sociais é necessário que o policial possua competência e habilidades que o torne capaz de lidar com as situações do dia a dia (COSTA; et al, 2017, p. 42). Após décadas de tantas mudanças sofridas pela sociedade, tanto em seus valores morais e éticos, quanto em sua formação, percebe-se que também houve mudanças profundas nos modos de atuação das Instituições Públicas.

De acordo Brunetta (2015, p. 4) no ano 2000 o SENASP - Secretaria Nacional de Segurança Pública lançou, por meio do Programa de Modernização do Poder Executivo Federal as Bases curriculares para a formação de profissionais da área de segurança do cidadão. Neste, apontava-se a necessidade de otimizar a formação de Policiais Federais e Estaduais

No entanto, apesar de tantos avanços observados, ainda é possível perceber uma tendência a ações truculentas e arbitrárias partindo da polícia. Por sua vez, é necessário modificar essa imagem da corporação violenta resgatando sua real missão (COSTA; et al, 2017, p. 43).

Isto remete à discussão da necessidade de haver mecanismos que possam garantir que não haja excessos nas práticas das forças policiais brasileiras. Segundo Costa et al (2017, p. 43) é primordial uma reestruturação na formação policial de modo a oferecer sempre um treinamento de excelência ao Policial, para que este possa reagir de maneira consciente diante dos conflitos que se apresentam em seu dia a dia de trabalho.

Cumprе ressaltar que a falta de condicionamento físico dos policiais, dá uma dimensão ainda maior a questão. Ao ingressar na polícia, o profissional de segurança pública é

submetido ao curso de formação, nesse momento o mesmo deve estar ativo fisicamente (BOÇON, 2015, p. 13).

Contudo, além do período inicial, cabe ao agente de segurança pública empenhar-se em manter sua rotina de atividades físicas visando melhor desempenho de sua função.

A relevância que a atividade física tem no âmbito policial vai além do preparo e condicionamento físico do policial, ela representa melhor qualidade de vida vislumbrando também outros aspectos da vida do profissional como, alívio do estresse, questões emocionais, benefícios cardiovasculares e respiratórios (BOÇON, 2015, p. 13).

### **2.1.3 DA ATIVIDADE FÍSICA E OS SEUS BENEFÍCIOS**

Os seres humanos não foram projetados para serem seres sedentários. Nesse sentido a atividade física contribui para a saúde e bem-estar e são especialmente importantes para indivíduos que tem uma profissão tão ativa quanto a policial.

Diante disso, Gualano e Tinucci (2011, p. 37) afirmam que a falta de exercício favorece a manifestação de doenças crônicas tais como, câncer, diabetes, osteoporose, obesidade e ainda doenças do coração e respiratórias. A falta de atividade física altera diretamente aspectos referentes a humor, bem-estar e ainda é capaz de potencializar o desenvolvimento da depressão.

Nesse contexto, é possível afirmar que a inatividade física, por desencadear problemas a saúde do indivíduo, pode ser elencada como um dos principais problemas de saúde pública existentes na atualidade, grande parte da população adulta ainda resiste desenvolver essa prática habitualmente, em decorrência disso, podem surgir diversas doenças associadas ao sedentarismo que posteriormente terão de ser tratadas o que gera um gasto alto para a saúde pública (GUALANO; TINUCCI, 2011, p. 38).

Atividade física melhora aspectos referente ao bem-estar mental podendo aliviar a tensão, ansiedade, depressão e raiva. Os níveis de endorfina aumentam imediatamente após a atividade física. Após tornar essa prática um hábito é possível melhorar a resistência e a capacidade motora.

Aderir a atividade física em busca de promover bem-estar e saúde gera respostas significativas na diminuição dos casos de morbidade, isto porque, como mencionado anteriormente a prática da atividade física e os bons hábitos possibilita que o indivíduo tenha uma melhor qualidade de vida (OLIVEIRA; ANDRADE, 2013, p. 193).

Já no âmbito profissional, em especial os das profissões que exigem maior condicionamento físico como é o caso da Polícia, a atividade física é ainda mais importante e necessária, como visto no decorrer da seção, além de possibilitar um melhor condicionamento físico, a prática de atividades físicas incide diretamente nas questões emocionais do policial (OLIVEIRA; ANDRADE, 2013, p. 193).

O Treinamento Físico Militar – TFM, é utilizado pelo Comando Militar para o treinamento dos policiais que estão ingressando na corporação. A finalidade da utilização deste, é promover a qualidade no desempenho do exercício da função policial, preparando os agentes para a rotina ativa que é vivida diariamente (GUALANO; TINUCCI, 2011, p. 38).

Ainda de acordo com Gualano e Tinucci, (2011, p. 38) os princípios norteadores do TFM são similares aos que se conhecem nos treinamentos físicos comuns, dentre os quais pode-se mencionar, adaptação, intensidade, sobrecarga. Por meio do TFM é possível avaliar se o profissional está preparado para enfim adentrar na força da Polícia Militar.

A atividade física é extremamente relevante na profissão policial, o curso de inicialização prevê que os candidatos devem possuir um nível de condicionamento físico que demonstre que o mesmo irá desempenhar adequadamente sua função. Contudo, é necessário que mesmo após o ingresso, o policial mantenha o hábito de praticar atividades físicas buscando sempre melhores condições físicas e psicológicas para exercer a atividade de forma eficiente.

## **2.2 A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NO ÂMBITO POLICIAL**

A atividade física regular propicia benefícios para a saúde a curto e a longo prazo. Pessoas de todas as idades podem se beneficiar ao serem fisicamente ativas (HASKELL et al, 2007; HILL; WYATT, 2005).

No exercício da função policial a importância da atividade física corresponde ao melhoramento no desempenho das atividades exercidas pelo profissional. Nesse contexto, a atividade física é importante de forma preventiva a fim de se evitar possíveis problemas de saúde relacionados ao sedentarismo, bem como, melhora o condicionamento físico do agente e ainda diminui o estresse cotidiano atribuído ao desempenho da função (JESUS, 2012, p. 434).

Ao desenvolver maior resistência em decorrência da prática de atividades físicas, é possível preparar o corpo para explosões de velocidade e potência, procedimentos que são comuns na rotina de trabalho dos agentes de segurança pública.

Não importa a altura, idade ou sexo, um bom condicionamento físico terá um impacto na capacidade de execução da atividade policial. O Policial é instruído a utilizar a força para realizar manobras defensivas que protegem a si mesmos e aos cidadãos (JESUS, 2012, p. 434).

De acordo com Violanti et al (2013) a profissão policial é uma das que mais apresentam distúrbios metabólicos na atualidade. Por ser uma profissão que desempenha atividades estressantes, requer do profissional um desempenho físico elevado, logo, uma boa preparação física é essencial para a prática operacional, a fim de diminuir o risco à saúde do Policial e prepará-lo para situações com exponencial nível de risco.

As condições laborais que incluem risco e estresse não são apenas teorias que se aplicam no âmbito policial, elas fazem parte da rotina do agente de segurança pública e nesse contexto é indispensável mecanismos alternativos a fim de promover a diminuição desses fatores (SILVEIRA, 2017, p. 19).

As doenças crônicas degenerativas, em muitos casos, podem ser consequência de uma vida sedentária e com a falta de cuidado com a alimentação. De acordo com Queiroga (2005, p. 17) os hábitos alimentares e a falta de atividades física contribuem drasticamente para a falta de qualidade de vida do indivíduo.

Em seu estudo Foss e Keteyian (2010, p. 340) afirmam que o avanço tecnológico contribui negativamente para o estilo de vida da população na atualidade, para melhor compreensão tem-se os dizeres dos autores:

Alguns avanços tecnológicos beiram o ridículo, porém em sua maior parte tornaram nossas vidas mais simples [...] No entanto, esse progresso não ocorreu sem um certo custo [...] nós eliminamos um ingrediente por demais importante para a boa saúde: a atividade física diária (FOSS; KETELYIAN, 2010, p. 340).

Na referida citação os autores evidenciam que apesar de a evolução tecnológica ter trazido benefícios a sociedade, o progresso contribuiu para a diminuição do hábito saudável de realizar atividades físicas.

Na visão de Pitanga (2010, p. 48) a saúde é um aspecto extremamente importante para a condição de vida humana, e está relacionada ao aspecto físico, psicológico e social. De acordo com o autor para ter uma boa qualidade de vida o ser humano precisa de equilíbrio nos referidos aspectos pois a boa saúde não depende unicamente de um desses fatores.

Nesse sentido a atividade física vem a ser um mecanismo que propaga o bem-estar e estimula a boa saúde humana. Existem ações corriqueiras do dia a dia como, realizar tarefas

domésticas, caminhar, ir as compras, fazer um passeio no parque etc., que de acordo com Guiselini (2004, p. 35) podem ser classificadas como atividades físicas não estruturadas, estas apesar de não estarem relacionadas com o aprimoramento do condicionamento físico, inibem o desenvolvimento de doenças consideradas hipocinéticas, que são aquelas ocasionadas pela ausência de movimento corporal.

Em contrapartida a atividade física estruturada, está relacionada a prática de exercícios físicos regulares que demandam maior intensidade de tempo e que necessitam de cargas além do peso corporal utilizado nas práticas de atividades físicas não estruturadas. Os exercícios físicos têm por finalidade elevar o condicionamento físico potencializando a melhoria da aptidão física do indivíduo (GUISELINI, 2004, p. 35).

Dentro desse contexto, Mota (2010, p. 5) define aptidão física como a capacidade de executar alguma atividade com energia e intensidade com pouco ou nenhum índice de exaustão. Diante disso é possível afirmar que sem a fadiga é possível realizar funções de forma mais eficaz e produtiva.

A aptidão física, de acordo com Gonçalves (2006, p. 96), está diretamente relacionada a resistência cardiorrespiratória (consiste na capacidade aeróbica que o organismo possui de se adaptar a exercícios de alta ou média duração, que demandam mais de um grupo muscular), como também a força e aumento muscular (que representa a resistência dos músculos em relação a movimentos repetitivos que devido ao esforço físico também são capazes de aumentar o musculo estimulado), desenvolvimento da flexibilidade (diz respeito a amplitude de um movimento possível as articulações, pode também ser definida como elasticidade muscular), bem como, a aspectos como velocidade e equilíbrio.

No âmbito policial, esse aspecto é importantíssimo pois as atividades realizadas cotidianamente demandam força, energia e intensidade, e o agente ao ter aptidão física consegue operar de forma mais eficiente potencializando os resultados obtidos mediante a uma operação policial.

Um estudo desenvolvido pela Universidade de Santa Catarina, aponta que a falta de atividade física está relacionada também a qualidade do sono dos agentes de segurança pública. Na referida pesquisa, os autores evidenciam a indispensabilidade do sono e da atividade física para o Policial, demonstrando especificamente a relação do nível de atividade física com a qualidade do sono, levando em consideração alguns aspectos como sonolência excessiva, baixa qualidade na execução das atividades de rotina, dentre outros.

O estudo foi realizado com base nas informações obtidas de uma amostra de 438 policiais militares da região de Florianópolis. Para melhor coleta de dados a pesquisa ocorreu

em duas etapas, logo na primeira fase os participantes participaram de uma reunião na qual puderam compreender melhor os critérios da pesquisa, e na segunda etapa se submeteram a coleta de dados referente a anamnese por meio de um questionário que continham perguntas referentes a dados pessoais e ocupacionais dos agentes (BERNARDO; et al, 2018, p. 2).

Em relação aos resultados obtidos na pesquisa, pode-se constatar que 79,2% dos policiais que participaram da pesquisa estavam com a qualidade do sono ruim e mais de 60% apresentam sonolência excessiva. Ainda de acordo com o estudo realizado a incidência de policiais que relataram sono excessivo, que praticavam algum tipo de atividade física foi de aproximadamente 28%, já em relação aos que não praticavam qualquer tipo de atividade física esse número subiu para cerca de 78% (BERNARDO; et al, 2018, p. 2).

Logo, com base no estudo, é possível afirmar que os policiais que praticam atividade física têm melhor qualidade no sono do que aqueles que não praticam nenhum tipo de atividade. Em mesma análise Telles, et al (2011, p. 153) afirma que os problemas de fadiga e sono de má qualidade tornam-se cada vez mais presentes na vida dos agentes de segurança pública o que interfere diretamente no desempenho dos policiais.

É indiscutível que a ausência de atividade física corrobora para o mau desenvolvimento de uma operação de segurança. Os baixos níveis de condicionamento físico podem desencadear uma série de problemas físicos e psicológicos aos agentes de segurança pública, como evidenciado no decorrer do presente texto.

Logo, há necessidade de atenção especial ao referido tema, pois além de comprometer a saúde física e psicológica do agente, a falta de um bom condicionamento físico, diminui a possibilidade de sucesso em operações da polícia, comprometendo também a segurança da sociedade.

### **3 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Diante de todo o mencionado ao longo do texto, visto que o objetivo principal da presente pesquisa foi analisar qual a importância da atividade física para o Policial Militar, viu-se a necessidade de estabelecer uma relação argumentativa entre os estudos mencionados do decorrer da revisão de literatura. Logo, os resultados obtidos nas pesquisas servirão como base para responder ao problema de pesquisa proposto inicialmente, objetivando principalmente, por meio da interpretação dos dados, trazer uma nova contribuição teórica para o referido tema.

O critério de escolha para avaliação dos resultados das pesquisas mencionadas no decorrer do trabalho, foi apresentar resultados obtidos de regiões distintas, ou seja, pesquisas realizadas em diferentes Estados brasileiros a fim de melhor visualizar a temática. Diante disso foram analisados os resultados obtidos de duas pesquisas realizadas em duas regiões distintas do Brasil, são elas a Região Sul e Nordeste, a fim de fazer uma correlação entre os resultados apresentados para verificar se os mesmos estão em conformidade com o exposto no decorrer da revisão de literatura, evidenciando os aspectos mais pertinentes do estudo com o propósito de responder aos objetivos propostos no atual estudo.

O estudo desenvolvido pelo autor Boçon (2015), no Estado do Pará, destacava a importância da atividade física no âmbito policial, e como a prática desta é capaz de promover um melhoramento na saúde e conseqüentemente se evitar doenças que são desencadeadas pela ausência de uma rotina ativa e pelo sedentarismo.

A metodologia utilizada no referido estudo foi a pesquisa qualitativa de natureza exploratória-descritiva, a coleta de dados realizada por meio de um questionário. As questões aplicadas aos participantes referiam-se a uma versão suprimida do IPAQ que consiste em um questionário internacional de atividade física servindo como indicador para se analisar questões referentes ao nível de atividade física que o participante realiza em sua rotina.

A amostra selecionada foi o total de 190 Policiais Militares. Eles foram escolhidos de forma aleatória, pois esperava-se por meio do estudo apresentar uma visão geral sem que houvesse comprometimento quanto aos resultados obtidos, se o critério de seleção estabelecido fosse os indivíduos ativos fisicamente (BOÇON, 2015, p. 22).

Para fazer uma análise objetiva do estudo, foram selecionadas somente as perguntas pertinentes que estavam diretamente atreladas ao tema exposto. Inicialmente a questão de maior relevância traz os dados referentes a identificação do nível de atividade física dos combatentes, para melhor ilustrar os resultados tem-se a Tabela - 1.

Os resultados apresentados, indicam que cerca de 68,5% dos participantes eram considerados muito ativos, 11% deles eram ativos e o mesmo percentual foi considerado insuficientemente ativos, e cerca de 9,25% não eram ativos efetivamente. Diante dos resultados obtidos é possível afirmar que a maioria dos policiais do efetivo pesquisado da região do Paraná é ativo fisicamente.

A relação de importância que existe de o indivíduo ser ativo fisicamente é destacada também na visão dos autores Oliveira e Andrade (2013, p. 193) na qual retratam que “os benefícios da atividade física já são disseminados há décadas Sua prática, eficácia e efetividade

estão comprovadas com base em respostas positivas e significativas na redução de morbidade e mortalidade de indivíduos ativos”.

Os resultados da pesquisa conjuntamente com o entendimento dos autores ressaltam a afirmação de que ser ativo fisicamente é importante e benéfico para a saúde evitando o desenvolvimento de doenças, no caso dos agentes de segurança pública o cenário não é diferente além de trazer benefícios para saúde, conforme o exposto, ser ativo fisicamente é indispensável na rotina de trabalho do Policial Militar.

Ainda de acordo com o estudo realizado por Boçon (2015, p. 23), do total da amostra foram selecionados 50 Policiais para uma análise de dados como massa e estatura para o cálculo do IMC. Diante disso na sub amostra os indivíduos foram submetidos a avaliações nas quais apontariam as informações mencionadas e ainda questões relacionadas as condições físicas como avaliações de sobre peso a finalidade dessa etapa da pesquisa é apontar de forma precisa as condições físicas dos agentes daquela determinada região e avaliar se os profissionais estão com o condicionamento físico adequado para o exercício da função.

Nesse determinado ponto da pesquisa o resultado obtido foi que, cerca de 16% dos policiais apresentaram estar obesos, 20% se encontram com o peso normal levando em consideração os cálculos do IMC, e aproximadamente 62% apresentam um quadro de sobrepeso. Insta frisar que dos indivíduos que apresentam estar com peso normal (20%), 70% deles eram considerados ativos fisicamente, já em relação aos indivíduos que apresentaram um quadro de obesidade (16%), 43,8% apresentavam estar insuficiente ativos.

Os dados apresentados podem ser comparados ao exposto na revisão de literatura pelos autores Gualano e Tinucci (2011, p. 1) no qual evidenciam a incidência da obesidade e de outros males devido a inatividade que o indivíduo desenvolve e da ausência da atividade física.

Os dados apresentados correlacionados ao entendimento dos autores demonstram que a inatividade física traz consequências a saúde do indivíduo, uma delas é a obesidade. No âmbito da segurança pública tal fator compromete diretamente o desempenho do Policial visto que, ter uma rotina agitada é uma característica da função e apresentar um quadro de obesidade compromete diretamente o desempenho do agente.

O resultado final da pesquisa realizada por Boçon (2015, p. 30) demonstrou que dentre os Policiais avaliados a maioria se demonstrou ativa fisicamente, e na avaliação feita por meio do questionário IPAQ os policiais reconheciam a necessidade de um condicionamento físico adequado tanto para o exercício de sua função, quanto para melhoria da saúde e bem-estar. Ainda sobre o questionário aplicado aos participantes uma das questões indagava acerca

de como era a rotina de atividades dos policiais, a maior ocorrência diante desse questionamento foi que a extensa carga laboral, que era média 12 horas consecutivas, cooperava para a ausência de atividades físicas na rotina deles.

O segundo estudo analisado, foi realizado no Estado da Bahia, consiste na pesquisa apresentada pelo autor Jesus (2012), e contou com a participação de 316 Policiais Militares, na qual teve por objetivo constatar qual o nível de atividade física que os policiais da região possuem, bem como, quais dificuldades encontradas para a prática de atividades físicas.

A metodologia aplicada no estudo foi o estudo de corte transversal, a coleta de dados também foi realizada por meio do questionário IPAQ na versão suprimida, a fim de verificar o nível de atividade física desenvolvida pelos agentes. Já em relação a dificuldade apresentada para a prática das atividades físicas, buscou-se por meio de um segundo questionário validado por Martins e Petroski (2000), se obter as informações relativas ao presente questionamento.

O referido estudo, diferentemente do realizado por Boçon (2015), fez a diferenciação entre os agentes do sexo feminino e masculino, e deste modo pode-se ter uma dimensão mais caracterizada quanto as especificidades de cada grupo.

O resultado obtido inicialmente foi que, dos 316 agentes, 252 eram do sexo masculino e 64 eram do sexo feminino. De acordo com o resultado apresentado pelo autor Jesus (2012), do total de policiais, um percentual de aproximadamente 9,5% eram inativos, e cerca de 27,5% deles era insuficientemente ativos, vê-se com a verificação desses dados que cerca de 37% de todos os participantes da pesquisa não atendiam o requisito de ser ativo fisicamente.

Pode-se observar que a incidência de agente ativos e muito ativos é maior do que dos agentes inativos e insuficientemente ativos, em comparação ao estudo realizado por Boçon (2015), os resultados obtidos tem um grau de similaridade, visto que na pesquisa de Boçon o nível de agentes que eram ativos fisicamente também foi superior ao nível de agentes inativos ou insuficientemente inativos.

O autor enfatiza que em determinado ponto da pesquisa os participantes foram questionados sobre estar cientes da relevância que a atividade física tem em relação a promoção da boa saúde e qualidade de vida, e unanimemente os participaram afirmarem ter ciência de tal aspecto, mesmo em meio aos inativos ou insuficientemente ativos (JESUS, 2012).

Fazendo uma relação com a pesquisa mencionada anteriormente de autoria de Boçon (2015), pode-se afirmar que as razões pelas quais os policiais não executam ou executam com pouca frequência atividades físicas na sua rotina diária é uma questão especialmente importante visto que, existe uma porcentagem de agentes tanto no primeiro estudo quando no

segundo que são inativos ou insuficientemente ativos, deste modo é fundamental a verificação dos motivos pelos quais esse fator decorre, pois de acordo com o exposto no decorrer de todo o presente texto ser ativo fisicamente é um aspecto indispensável aos agentes de segurança pública.

Na pesquisa realizada por Jesus (2012) os motivos que os agentes justificaram ser a causa da ausência ou da pouca frequência da prática de atividades físicas, foi descrito de forma bem exemplificada no referido estudo, como mencionado, o autor buscou por meio de um segundo questionário avaliar as razões que eram mais apontadas pelos policiais que mais interferiam para a prática das atividades físicas.

Os motivos podem ser agrupados em pessoais, ambientais, sociais e financeiros, especificamente nesta pesquisa a maior incidência recai sobre os aspectos, compromissos familiares e jornada de trabalho. Os participantes da pesquisa justificaram que a jornada de trabalho é intensificada devido à baixa remuneração salarial, que coage os profissionais a exercerem atividades informais que eles descreveram como “bicos” como complementação de renda. Para melhor apresentação dos dados tem-se a Tabela 1 - Principais motivos que justificam a pouca/nenhuma frequência da prática de atividades físicas.

Tabela 1 - Principais motivos que justificam a pouca/nenhuma frequência da prática de atividades físicas

	f	%
Jornada de trabalho extensa	116	36,7
Compromissos familiares (pais, cônjuge, filhos, etc.)	124	39,2
Falta de clima adequado (vento, frio, calor, etc.)	21	6,6
Falta de espaço disponível para a prática	62	19,6
Falta de equipamento disponível	96	30,4
Tarefas domésticas (para com sua casa)	65	20,6
Falta de companhia	81	25,6
Falta de incentivo da família e/ou amigos	56	17,7
Falta de recursos financeiros	64	20,3
Mau humor	17	5,4
Medo de lesionar-se	10	3,2
Limitações físicas (p. exemplo, muscular ou Articular)	18	5,7
Dores leves ou mal estar	20	6,3
Falta de energia (cansaço físico)	26	8,2
Falta de habilidade física	25	7,9
Falta de conhecimento ou orientação sobre AF	45	14,2
Ambiente insuficientemente seguro (criminalidade)	85	26,9
Preocupação com a aparência durante a prática	10	3,2
Falta de interesse em praticar	36	11,4

Fonte: Jesus, 2012.

Destacar o nível de atividade física em que se encontram os Policiais e quais as razões dificultam a prática de atividades físicas, complementa a análise da discussão frente aos objetivos propostos no presente estudo, pois evidencia a realidade vivenciada nas referidas regiões, principalmente por, nas pesquisas os agentes afirmarem saber da indispensabilidade da atividade física em sua rotina de trabalho e especialmente para promoção de uma melhor qualidade de vida e boa saúde principalmente no que diz respeito ao desenvolvimento de doenças, bem como, o bem estar psicológico promovido pela atividade física, e ainda a qualidade do sono mencionado no decorrer do estudo.

Cumprе ressaltar que em se tratando do funcionamento do treinamento policial, em que consiste um dos objetivos específicos desta pesquisa, Boçon (2015, p. 7) relata que ao ingressar na Polícia os agentes são submetidos a um exame de capacidade física, o que pode ser observado como critério de seleção também nos demais Estados brasileiros. Este exame já dá uma dimensão inicial da capacidade física do agente. Durante o período de formação são submetidos a Disciplina educação física Militar, no curso se deparam com diversas atividades que exigem dedicação e conseqüentemente uma melhor preparação física. Todavia após esses estágios, fica a cargo do policial manter ou não o hábito de praticar atividade física pois não existe mais a obrigatoriedade de fazê-la como era no período de treinamento policial.

As melhorias possíveis no exercício da função atreladas a prática de atividades físicas, diante de uma análise conclusiva acerca de todo o exposto na revisão de literatura e nos resultados apresentados, são: desenvolvimento da força muscular potencializando a resistência para a rotina do trabalho policial, diminuição do estresse e desgaste mental causados pela atividade laboral; melhoria na qualidade do sono; a atividade física também é capaz de aumentar desenvolver a flexibilidade do musculo e melhorar os aspectos relacionados a velocidade e equilíbrio.

Nesse contexto vale destacar o exposto por Gonçalves (2006, p. 96) no decorrer da revisão de literatura, no qual o autor afirma que no âmbito policial, esses aspectos são indispensáveis pois as atividades realizadas cotidianamente demandam força, energia e intensidade e o agente, ao ter aptidão física, consegue operar de forma mais eficiente potencializando os resultados obtidos mediante a uma operação policial.

Mediante ao exposto sobre a relevância da atividade física no exercício da função policial, o fato de alguns dos participantes serem considerados inativos ou insuficientemente ativos, é um aspecto a ser analisado.

A nova contribuição teórica que se propõe no presente estudo em relação aos resultados das pesquisas demonstrados e também ao exposto no referencial teórico, é que

mesmo sendo mencionado que o número de agentes ativos fisicamente foi superior ao número de policias inativos que não praticam nenhum tipo de atividade física em seu cotidiano, esse resultado ainda não é satisfatório em termos de prestação de serviço de segurança, não se pode simplesmente haver conformidade com esses dados. O fato de uma porcentagem do efetivo não estar preparado fisicamente para o exercício da função não estando totalmente capacitado a exercê-la de forma excelente, é um fator que deve ser emergencialmente ajustado, visto que a função policial exige de modo geral que o agente desempenhe funções que exigem um condicionamento físico ao menos regular, e que a saúde física e mental do agente é indispensável. A sociedade espera da prestação de serviço no âmbito da segurança pública que os profissionais além de bem capacitados atendam as demandas diárias da rotina de trabalho. Ser ativo fisicamente deve ser um padrão dos combatentes que por sua vez, além de estar exercendo suas atividades de forma mais efetiva, evita ainda o desenvolvimento de doenças, estresse relacionado a rotina de trabalho, além de ter uma melhor qualidade de vida e do sono que são aspectos indispensáveis a todo ser humano.

É necessário a implementação de estratégias de promoção da saúde, e a conscientização da indispensabilidade da prática de atividades físicas não somente no período iniciação do agente, mas durante toda a carreira profissional do Policial. As Academias de Polícia têm um papel relevante nesse contexto promovendo cada vez mais a ideia de que a atividade física é importante para o Policial durante toda a sua carreira, tanto nos aspectos profissionais quanto nos pessoais.

#### **4 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O objetivo principal da presente pesquisa, consistiu em apontar a importância da prática regular da atividade física, especialmente nas atividades laborais da Polícia Militar. A indispensabilidade de se abordar essa temática se deu em razão da necessidade de verificar os impactos causados ao indivíduo pela prática de atividades físicas e quais os principais benefícios associados a ela.

Por meio da revisão de literatura, pode-se observar que são inúmeros os benefícios que decorre do exercício físico regular, dentre eles estão maior bem-estar; inibi o desenvolvimento de doenças crônicas, melhora a capacidade motora, diminui o estresse e aumenta a qualidade de vida.

Diante disso atrelar os benefícios da atividade física no exercício da função policial é um tema extremamente relevante no âmbito da segurança pública, pois um agente com um

bom condicionamento físico é capaz de executar suas funções de forma potencializada, visto que a própria atividade laboral já demanda um esforço contínuo.

Para melhor elucidar a importância da atividade física e levantar dentro do contexto policial como se dá tal prática, viu-se a necessidade de fazer uma pesquisa bibliográfica acerca dos estudos realizados dentro da referida temática.

Nesse contexto, pode-se constatar que os próprios agentes de segurança pública reconhecem o quanto a atividade física é importante para a vida pessoal e profissional, todavia um número significativo de policiais afirmou não praticar atividades físicas regularmente, especialmente pela extensa carga funcional; compromissos familiares, dentre outros.

Visto que, o exercício da função policial demanda um esforço físico contínuo, os dados divulgados por meio da pesquisa são preocupantes, pois é possível haver comprometimento das atividades realizadas pelos policiais devido à ausência de condicionamento físico adequado.

Diante disso existe a necessidade de uma maior conscientização por das Instituições de Segurança Pública no sentido de motivar a prática das atividades físicas mesmo após o curso de formação, momento no qual o agente se vê diante da obrigatoriedade de estar bem fisicamente para realizar todos os testes e atividades nas quais ele é submetido nesse período.

A proposta para futuros estudos consiste em verificar mecanismos alternativos que possibilitem a prática de atividades físicas, a exemplo, observar a viabilidade de programas motivacionais nos Batalhões e nas Academias de Polícia, bem como, espaços reservados especialmente para a prática de atividades, a possibilidade de acompanhamento físico e nutricional nos próprios departamento de polícia, visto que os entrevistados relatam que uma das principais razões pelas quais não realizam regularmente exercícios físicos é devido à falta de tempo por exercerem atividades laborais com cargas horárias muito extensas, verificando a possibilidade de realização das atividades físicas nas Instituições como uma alternativa a fim de melhorar as condições físicas dos agentes.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AGUIAR, Marcus Pinto; SANTANA, Everaldo Ferreira. **Segurança pública e polícia militar no contexto do Estado democrático de direito brasileiro**. Revista Espaço Acadêmico, 17, n. 198 (2017). Disponível em: <<http://periodicos.uem.br/ojs/index.php/EspacoAcademico/article/view/34000>>. Acesso em: 27 jan. 2018.

BERNARDO, Valdeni Manoel. **Atividade física e qualidade de sono em policiais militares**. Revista Brasileira de Ciências do Esporte Volume 40, Issue 2, April–June 2018, Pages 131-137. Disponível em: <<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0101328916302128>>. Acesso em: 25 mar. 2018.

BOÇON, Marilys. **Nível de atividade física de policiais militares operacionais da cidade de Curitiba**. 2015. 45 f. Repositório UTPR, Ministério da Educação Universidade Tecnológica Federal do Paraná Campus Curitiba Gerência de Ensino e Pesquisa Departamento de Educação Física. Disponível em: <[repositorio.roca.utfpr.edu.br/jspui/bitstream/1/5090/1/CT\\_COEFI\\_2015\\_1\\_15.pdf](http://repositorio.roca.utfpr.edu.br/jspui/bitstream/1/5090/1/CT_COEFI_2015_1_15.pdf)>. Acesso em: 28 jan. 2018.

BRUNETTA, Antonio Alberto. **Formação e ensino na polícia militar: concepções e subordinações políticas; filiações e adesões pedagógicas**. Disponível em: <<http://www2.marilia.unesp.br/revistas/index.php/aurora/article/viewFile/4712/3443>>. Acesso em: 29 jan. 2018

COSTA, Lyssa Gonçalves; et. al. **A Formação dos Soldados da Polícia Militar: compreensões a partir de concepções teóricas**. Revista Brasileira de Estudos em Segurança Pública, REBESP v. 10, n. 1 2017. Disponível em: <<http://revista.ssp.go.gov.br/index.php?journal=rebsp&page=article&op=view&path%5B%5D=154&path%5B%5D=59>>. Acesso em: 28 jan. 2018.

FOSS, M. L.; KETEYIAN, S. J. **Bases Fisiológicas do Exercício e do Esporte**. 6. ed. Rio de Janeiro: GUANABARA KOOGAN, 2000.

FRAGA, Cristina Kologeski. **Peculiaridades do trabalho policial militar**. revistas eletrônicas.pucrs.br > Capa > v. 5, n. 2 (2006). Disponível em: <<http://revistas eletrônicas.pucrs.br/ojs/index.php/fass/article/view/1033>>. Acesso em: 29 jan. 2018.

GUISELINI, Mauro. **Aptidão física, saúde e bem-estar: Fundamentos teóricos e exercícios práticos**. São Paulo: Phorte, 2004.

GONÇALVES, L. G. de O. **Aptidão Física Relacionada à Saúde de Policiais Militares do Município de Porto Velho-Ro.** 2006. 88 f. Tese. Programa de Pós Graduação em Ciências da Saúde. Disponível em: <[https://paginas.uepa.br/ccbs/edfisica/files/2012.2/FELIPE\\_FIN AL.pdf](https://paginas.uepa.br/ccbs/edfisica/files/2012.2/FELIPE_FIN AL.pdf)>. Acesso em: 11 abr. 2018.

GUALANO, B. & TINUCCI, T. **Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas.** SCIELO, Rev. bras. Educ. Fís. Esporte, São Paulo, v.25, p.37-43, dez. 2011 N. esp. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbefe/v25nspe/05.pdf>>. Acesso em: 28 jan. 2018.

HAMADA, Hélio Hiroshi. **As transformações no sistema de ensino da Polícia Militar de Minas Gerais:** um estudo histórico dos modelos de formação profissional. Revista Paidéia. Univ. Fumec Belo Horizonte Ano 10 n. 14 p. 139-167 jan./jun. 2013. Disponível em: <<http://www.fumec.br/revistas/paideia/article/viewFile/2382/1438>>. Acesso em: 27 jan. 2018.

HANASHIRO, O. **A ameaça do medo.** In: Fórum Brasileiro De Segurança Pública. Anuário Brasileiro de Segurança Pública 2016. p. 130-131, 2016. Disponível em: <[http://www.forumseguranca.org.br/wp-content/uploads/2017/01/Anuario\\_Site\\_27-01-2017-RETIFICADO.pdf](http://www.forumseguranca.org.br/wp-content/uploads/2017/01/Anuario_Site_27-01-2017-RETIFICADO.pdf)>. Acesso em: 26 jan. 2018.

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

JESUS, Éric Fernando Almeida de. **Nível de atividade física e barreiras percebidas para a prática de atividades físicas entre policiais militares.** Disponível em: < Rev. Bras. Ciênc. Esporte, Florianópolis, v. 34, n. 2, p. 433-448, abr./jun. 2012 >. Acesso em: 12 mar. 2018.

JUNIOR, Cristóvão de Melo Goes. **Polícia do Brasil:** Sua origem e participação no sistema criminal brasileiro. SINPEF/PB – Sindicato dos Policiais Federais no Estado da Paraíba. Disponível em: <<http://sinpefpb.org.br/historia-da-policia-no-brasil-2/>>. Acesso em: 27 jan. 2018.

LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Marina de Andrade. **Fundamentos de Metodologia Científica** – editora: Atlas, 7ª Ed. 2010.

MARTINS, M.; PETROSKI, E. L. **Mensuração da percepção de barreiras para a prática de atividade física:** uma proposta de instrumento. Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano, Florianópolis, v. 2, n. 1, p.58-65, 2000.

MOTA, J; RIBEIRO, J. L; CARVALHO, J. **Atividade física e qualidade de vida associada à saúde em idosos participantes e não participantes em programas regulares de atividade física.** Rev. bras. Educ. Fís. Esp., São Paulo, v.20, n.3, p.219-25, jul./set. 2010.

OLIVEIRA E ANDRADE. **Influência da prática de atividade física nos Programas de Promoção da Saúde nas empresas privadas:** uma revisão bibliográfica. Disponível em: <[https://www.saocamillo-sp.br/pdf/mundo\\_saude/102/8.pdf](https://www.saocamillo-sp.br/pdf/mundo_saude/102/8.pdf)>. Acesso em: 20 abr. 2018

PITANGA, F. J. G. **Testes, Medidas e Avaliação em Educação Física e Esportes.** São Paulo: portte, 2005.

QUEIROGA, M. R.. **Testes e Medidas para Avaliação da Aptidão Física Relacionada à Saúde em Adultos.** Rio de Janeiro: Guanabara Koogan S.A., 2005.

SAMUSLKI, Dietemar Marti; NOCE, Franco. **A importância da atividade física para saúde e qualidade de vida.** Revista Brasileira de Atividade Física 2012 - periodicos.ufpel.edu.br. Disponível em: <<https://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/RBAFS/article/view/992/1140>>. Acesso em: 27 jan. 2018.

SILVEIRA, Wélere Gomes Barbosa. **Aptidão física, nível de atividade física e qualidade de vida de policiais militares em início de carreira:** um estudo longitudinal. Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Educação Física da Universidade de Brasília, 2017, 115f. Disponível em: <[http://repositorio.unb.br/bitstream/10482/24569/1/2017\\_W%C3%A9lereGomesBarbosaSilveira.pdf](http://repositorio.unb.br/bitstream/10482/24569/1/2017_W%C3%A9lereGomesBarbosaSilveira.pdf)>. Acesso em: 12 mar. 2018.

TELLES et al, 2011 S.C. Telles, E.A. Correa, B.L. Caversan, J.M. Mattos, R.S. Alves **Significado clínico da actigrafia** Rev Neurocienc, 19 (1) (2011), pp. 153-16. Disponível em: <<https://www.scopus.com/record/display.uri?eid=2-s2.0-79955640845&origin=inward&txId=1495cbbbdd3439fd07cef0d6434b0fdb>>. Acesso em: 12 mar. 2018.

VALERA, Carlos Alberto. **Constituição Federal Interpretada** – Costa Machado (org.) - Editora: Manole 5ª Ed. - 2014.

VIOLANTI, J. M. et al. **Life expectancy in police officers:** a comparison with the US general population. International journal of emergency mental health, v. 15, n. 4, p. 217, 2013.