



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



IGOR VINICIUS SILVA DE SOUSA

**A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DA EDUCAÇÃO FÍSICA NOS QUARTÉIS E O
ÍNDICE DE OBESIDADE EM POLICIAIS MILITARES**

GOIÂNIA-GO

2024

IGOR VINICIUS SILVA DE SOUSA

**A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DA EDUCAÇÃO FÍSICA NOS QUARTÉIS E O
ÍNDICE DE OBESIDADE EM POLICIAIS MILITARES**

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 Profa. Suzy Darlen Soares de Almeida.

GOIÂNIA-GO

2024

A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DA EDUCAÇÃO FÍSICA NOS QUARTÉIS E O ÍNDICE DE OBESIDADE EM POLICIAIS MILITARES

THE IMPORTANCE OF PRACTICING PHYSICAL EDUCATION IN BARRACKS AND THE OBESITY INDEX IN MILITARY POLICE OFFICERS

Igor Vinicius Silva de Sousa¹
Suzy Darlen Soares de Almeida²

Resumo

O presente artigo buscou investigar a relação entre a prática da Educação Física nos quartéis, com foco na Academia da Polícia Militar de Goiás, e o índice de obesidade entre policiais militares. Utilizando uma amostra representativa de 34 participantes, foram realizadas análises quantitativas e qualitativas para examinar diversos aspectos relacionados à prática de atividade física, hábitos alimentares e percepções dos policiais militares. Os resultados indicaram uma predominância de participantes do sexo masculino na amostra, com uma concentração significativa de profissionais na faixa etária de 26-35 anos. Observou-se um engajamento satisfatório em atividades físicas na Academia, com a maioria dos participantes se exercitando regularmente e dedicando tempo adequado às sessões de treinamento físico. Além disso, os policiais militares demonstraram uma percepção positiva sobre a eficácia da Educação Física em sua formação e rotina profissional. No entanto, desafios como a falta de tempo e a ausência de orientação nutricional foram identificados como potenciais obstáculos para a promoção da saúde e prevenção da obesidade entre os policiais militares. Recomenda-se a implementação de estratégias flexíveis de treinamento físico e programas de conscientização sobre hábitos alimentares saudáveis para promover uma cultura de saúde eficaz dentro das instituições militares. Conclui-se destacando a importância contínua de políticas e práticas voltadas para o aprimoramento da saúde e do condicionamento físico dos policiais militares, reconhecendo seu papel fundamental na segurança pública e sua influência direta na qualidade de vida desses profissionais.

Palavras-chave: Policiais militares; Educação Física; Obesidade; Saúde.

Abstract

The present article aimed to investigate the relationship between the practice of Physical Education in military barracks, focusing on the Military Police Academy of Goiás, and the obesity rate among military police officers. Using a representative sample of 34 participants, quantitative and qualitative analyses were conducted to examine various aspects related to physical activity practice, dietary habits, and perceptions of military police officers. The results indicated a predominance of male participants in the sample, with a significant concentration of professionals in the age range of 26-35 years. Satisfactory engagement in physical activities at the Academy was observed, with the majority of participants exercising regularly and dedicating adequate time to physical training sessions. Additionally, military

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, email: igor.vinicius275@gmail.com. Telefone: (62) 984595426.

² Orientadora. Professora da Especialização em Polícia e Segurança Pública do Comando da Academia de Polícia Militar. Subtenente Policial Militar. Graduado em Nutrição e Doutorado em Ciências da Saúde. Email: suzydarllen@gmail.com. Telefone: (62) 992097233

police officers demonstrated a positive perception of the effectiveness of Physical Education in their training and professional routine. However, challenges such as lack of time and absence of nutritional guidance were identified as potential obstacles to promoting health and preventing obesity among military police officers. Implementation of flexible physical training strategies and awareness programs on healthy eating habits is recommended to promote an effective culture of health within military institutions. It is concluded by emphasizing the ongoing importance of policies and practices aimed at improving the health and physical fitness of military police officers, recognizing their fundamental role in public security and their direct influence on the quality of life of these professionals.

Keywords: Military police; Physical Education; Obesity; Health.

1 INTRODUÇÃO

A prática da Educação Física nos quartéis é uma dimensão essencial na formação de profissionais de segurança pública, como os policiais militares. Além de ser uma ferramenta promotora de saúde, sendo essencial no desenvolvimento físico, mental e emocional desses profissionais, contribuindo para o desempenho eficiente de suas funções. No ambiente militar, caracterizado por demandas físicas e mentais intensas, a Educação Física não apenas fortalece o corpo, mas também fomenta a resiliência e a resistência necessárias para enfrentar os desafios cotidianos. Entender a importância dessa prática específica nos quartéis, especialmente na Academia da Polícia Militar de Goiás, é de extrema importância para otimizar o bem-estar dos policiais e, por conseguinte, sua eficácia no serviço.

A relevância da Educação Física para os policiais militares vai além dos aspectos físicos, abrangendo o equilíbrio emocional, a resistência ao estresse e a promoção de hábitos saudáveis. Contudo, há a necessidade de avaliar como essa prática é incorporada na rotina da Academia da Polícia Militar de Goiás e como sua ausência ou presença afeta o índice de obesidade entre os policiais. Esta pesquisa visa preencher essa lacuna, oferecendo dados fundamentados que possam embasar políticas internas e práticas voltadas para a promoção da saúde e do condicionamento físico dos policiais militares.

Diante desse contexto, o problema central desta pesquisa é compreender a relação entre a prática da Educação Física nos quartéis, especificamente na Academia da Polícia Militar de Goiás, e o índice de obesidade em policiais militares. Busca-se investigar como a ausência ou presença consistente dessa prática impacta a saúde física desses profissionais, identificando possíveis correlações entre a efetividade das atividades físicas oferecidas e a prevenção da obesidade.

O objetivo geral deste estudo é investigar a relação existente entre a participação na prática da Educação Física nos quartéis, especificamente na Academia da Polícia Militar de Goiás, e o índice de obesidade entre os policiais militares. O intuito é compreender de que maneira essa prática influencia a saúde física desses profissionais.

Além disso, os objetivos específicos incluem a avaliação da frequência e consistência com que a Educação Física é incorporada na rotina da Academia da Polícia Militar de Goiás, a análise do índice de obesidade entre os policiais militares para identificar padrões e variações, a investigação da percepção dos policiais sobre a importância e eficácia da Educação Física como parte integrante de sua formação e rotina profissional, e a identificação de possíveis correlações entre a prática regular de Educação Física e indicadores de saúde, especialmente o índice de obesidade.

A metodologia deste estudo foi conduzida em três fases distintas. Inicialmente, foi realizado um levantamento de dados institucionais junto à Academia da Polícia Militar de Goiás. Essa etapa incluiu a revisão de documentos, como regulamentos internos, diretrizes de treinamento físico e registros de participação em atividades físicas. Foi aplicado um questionário estruturado aos policiais militares, tanto em formação como na ativa, na Academia da Polícia Militar de Goiás. O questionário abordou temas como frequência da prática de Educação Física, percepções sobre sua eficácia, hábitos alimentares e indicadores de saúde, incluindo medições antropométricas para avaliação do índice de obesidade.

Os resultados obtidos foram analisados de forma integrada, combinando dados quantitativos e qualitativos para proporcionar uma visão holística da relação entre a prática da Educação Física e o índice de obesidade em policiais militares. As conclusões e recomendações resultantes desta pesquisa visam contribuir para o aprimoramento das práticas de promoção da saúde no ambiente militar.

2 REVISÃO TEÓRICA

O papel primordial do policial militar na sociedade consiste em ser um agente fundamental na promoção dos direitos dos cidadãos, assegurando a segurança e a liberdade de locomoção da população local. Apesar da valorização dessa liberdade em diversos contextos, a atuação policial é frequentemente questionada pela sociedade. Observa-se que o tipo de intervenção policial em uma determinada localidade acaba sendo determinante para o surgimento de doenças entre esses profissionais. (Ferraz, 2015).

A profissão policial, devido à carga comum de estresse, à ausência de horários definidos para exercícios físicos obrigatórios não contabilizados como horas trabalhadas, à qualidade nutricional insatisfatória das refeições nos batalhões e às constantes contestações sobre sua credibilidade e atuação na manutenção da ordem pública, torna o policial suscetível a diversas doenças decorrentes do cotidiano. (Ferraz, 2015).

A obesidade, uma enfermidade crônica e multifatorial, muitas vezes incurável, representa uma ameaça à vida quando atinge níveis acentuados, sendo denominada mórbida ou grave. Originando-se de fatores sociais, comportamentais, ambientais, culturais, psicológicos, metabólicos e genéticos, caracteriza-se pelo acúmulo de gordura corporal decorrente do desequilíbrio energético prolongado, resultado do excesso de ingestão calórica e/ou inatividade física. (Canavarros; Barros, 2015).

Embora os fatores genéticos desempenhem um papel significativo na predisposição ao ganho de peso, são os fatores ambientais e de estilo de vida, como hábitos alimentares inadequados e sedentarismo, que geralmente contribuem para o desenvolvimento da obesidade. Esta condição, caracterizada pelo excesso de gordura corporal, surge quando a ingestão calórica persiste superior ao gasto energético, resultando frequentemente em sérios impactos à saúde. (Canavarros; Barros, 2015).

Junior e Junior (2016) argumentam que a prevalência crescente de sobrepeso e obesidade em todo o mundo, especialmente no mundo ocidental, configura-se como um sério problema de saúde pública. No contexto da falta de atividade física, o sedentarismo é reconhecido como outra causa significativa da obesidade. Portanto, é imperativo incorporar atividades físicas regulares na rotina diária do policial militar, considerando a redução do gasto energético decorrente dos confortos da vida moderna. Em relação à tendência genética, estudos evidenciam a relação entre herança genética e obesidade.

Normalmente, cerca de 10% dos filhos de pais com peso normal apresentam obesidade. Quando um dos pais é obeso, a probabilidade de seus filhos também serem obesos aumenta para 50%. Em casos em que ambos os pais são obesos, essa probabilidade pode chegar a 80%. O controle do peso é mantido por um equilíbrio calórico, que funciona como um termostato do peso. Tanto fatores genéticos quanto ambientais podem influenciar esse equilíbrio calórico. (Santos et al., 2017).

Ainda de acordo com Junior e Junior (2016), os genes desempenham um papel na quantidade e preferência alimentar, enquanto o ambiente se relaciona com a quantidade e o tipo de alimentos consumidos, incluindo alimentos mais processados, palatáveis e porções maiores, além de fatores como sedentarismo e problemas hormonais.

A presença de obesidade abdominal, hipertensão arterial primária, resistência à insulina, elevação dos níveis de glicose e triglicérides, associados a baixos níveis de HDL, compõem a síndrome metabólica. A abordagem inicial para lidar com o excesso de peso é o tratamento clínico, que envolve dieta, exercícios, medicação e acompanhamento de profissionais como endocrinologistas, nutricionistas, fisioterapeutas e psicólogos. Quando o tratamento clínico não é eficaz e a obesidade prejudica a saúde, o tratamento cirúrgico, popularmente conhecido como "redução de estômago", pode ser considerado. (Jesus; Jesus; Mota, 2010).

Para Oliveira, Oliveira Filho e Brandim (2017), a obesidade é reconhecida como uma doença neuroendócrino metabólica crônica, fatal e recorrente, associada a mais de 50 doenças e problemas de saúde, e sua prevalência continua a aumentar. Doenças associadas incluem diabetes, hipertensão arterial, problemas articulares, apneia do sono e um risco elevado de embolia pulmonar devido a alterações na coagulação sanguínea, além de certos tipos de câncer, como útero, mama e intestino grosso, entre outros.

Considerável investimento é destinado a programas de emagrecimento e controle da obesidade em todo o mundo, com a indústria farmacêutica dedicando milhões em pesquisas para desenvolver suplementos dietéticos e compostos que possam influenciar o metabolismo, introduzir lipídios dietéticos não digeríveis ou modificar o controle do apetite. Estudos indicam que situações de estresse mental e privação prolongada de sono estão associadas ao aumento da obesidade. (Portugal; Ferreira; Doimo, 2022).

O estresse emocional provoca um aumento nos níveis de adrenalina e noradrenalina na corrente sanguínea, resultando em um considerável aumento na frequência cardíaca, o que pode contribuir para a hipertensão arterial sustentada. No tratamento da obesidade, a literatura reconhece a conexão entre exercício físico e a redução na ingestão energética (dieta hipocalórica), visando alcançar um balanço energético negativo e, conseqüentemente, a redução do peso corporal. (Jesus; Jesus; Mota, 2010).

Conforme Junior e Junior (2016), o treinamento físico induz adaptações metabólicas benéficas nesta condição, como a elevada ativação do sistema nervoso simpático, diminuição da sensibilidade no músculo esquelético às catecolaminas, aumento na captação de glicose e sensibilidade à insulina, além do aumento na capacidade de oxidação de glicose e lipídios no músculo. O exercício desempenha um papel primordial no processo anti-inflamatório, reduzindo a gordura corporal e, por consequência, a produção de citocinas, diminuindo as concentrações séricas de TNF- α e proteína C reativa, sem alteração no peso corporal.

Os exercícios aeróbicos facilitam a mobilização do tecido adiposo como fonte de energia para o trabalho muscular. O efeito agudo do exercício físico, conhecido como consumo excessivo de oxigênio pós-exercício (CEPO) ou EPOC em inglês, está associado à elevação da taxa metabólica, proporcionando um aumento de 10 a 30 Kcal na taxa metabólica após uma única sessão de exercício físico, desempenhando assim um papel significativo na redução de peso para indivíduos obesos. (Junior; Junior, 2016).

Ferraz (2015) complementa que o exercício com pesos, como a musculação, também contribui para a perda de peso corporal, promovendo benefícios essenciais para essa finalidade, como o aumento da massa magra, a redução da porcentagem de gordura corporal, o aumento da secreção de hormônios anabólicos, a prevenção da perda de massa muscular e o aumento do metabolismo celular pós-exercício. Portanto, a perda de peso torna-se uma necessidade, na qual o exercício físico é relevante, não apenas na conquista do peso ideal, mas também na sua manutenção após alcançado. Um aspecto adicional relevante é a importância do exercício físico no controle das doenças associadas à obesidade.

A prática regular de atividade física é um elemento fundamental para conquistar uma vida saudável. Muitas intervenções destinadas a aumentar os níveis de atividade física na população têm efeitos apenas moderados. Apesar de fatores como idade e status socioeconômico influenciarem a percepção das barreiras, é essencial que os profissionais de saúde identifiquem os determinantes da inatividade física e implementem intervenções eficazes para aumentar a prevalência de indivíduos que possam colher os benefícios da prática regular de atividades físicas. (Santos et al., 2017).

Nas instituições militares, a educação física é parte integrante desde a sua fundação, conferindo ao militar a imagem de alguém que mantém sua postura por meio de um bom preparo físico, um estigma historicamente associado a essa profissão. Para Canavarros e Barros (2015), no caso específico do policial militar, o bom preparo físico não apenas preserva sua postura, sendo essencial em suas atividades diárias de combate à criminalidade. Seu condicionamento físico pode, inclusive, ser um fator determinante para a preservação de sua vida em situações críticas, exigindo velocidade nos movimentos durante combates reais. Além disso, contribui para a formação de um corpo robusto e saudável, aprimorando suas habilidades e garantindo que esteja pronto para cumprir suas obrigações militares.

Na Polícia Militar, os policiais têm a oportunidade de participar de diversas atividades físicas, como corrida, caminhada, futebol, vôlei, natação e calistenia, muitas vezes com a orientação de um oficial responsável pela tropa. No entanto, a prática dessas atividades

ocorre em condições variadas de estados físicos e psicológicos. Alguns podem enfrentar problemas pessoais, enquanto outros estão mais dispostos. (Canavarros; Barros, 2015).

Nesse contexto, ressalta Oliveira, Oliveira Filho e Brandim (2017), que é essencial que o condutor da atividade física tenha o preparo necessário para motivar todos os participantes. Caso contrário, aqueles desinteressados podem influenciar negativamente os motivados, comprometendo o propósito da atividade física em promover saúde e bem-estar. Dessa forma, a execução inadequada de uma atividade física não apenas falha em melhorar o condicionamento físico, mas também pode resultar em problemas devido à sua implementação deficiente.

O ambiente militar, com sua tradição de enfatizar a importância do preparo físico, proporciona aos policiais militares a oportunidade de participar de diversas atividades físicas, como corrida, caminhada, futebol, vôlei, natação e calistenia. Estas práticas são conduzidas muitas vezes sob a supervisão de um oficial encarregado da tropa, imprescindível na motivação e na orientação durante essas sessões. (Portugal; Ferreira; Doimo, 2022).

Entretanto, é fundamental reconhecer que os policiais chegam aos pátios dos quartéis com diferentes condições físicas e estados emocionais. Alguns podem enfrentar desafios pessoais, enquanto outros estão motivados e prontos para se engajar nas atividades propostas. O condutor da atividade física desempenha, portanto, um papel essencial para garantir que todos sejam estimulados, independentemente de suas circunstâncias individuais. (Portugal; Ferreira; Doimo, 2022).

Conforme Junior e Junior (2016), a falta de motivação ou engajamento por parte de alguns participantes pode influenciar negativamente aqueles que estão dispostos a se envolver ativamente. É por isso que o preparo e a abordagem do condutor são vitais para o sucesso da atividade física, não apenas como meio de melhorar o condicionamento físico, mas também como um instrumento para promover a saúde mental e emocional dos policiais militares.

A implementação adequada de atividades físicas regulares não apenas contribui para a melhoria do condicionamento físico dos profissionais, mas também é essencial na promoção do bem-estar geral. Além disso, ao reconhecer as especificidades do ambiente militar e as particularidades dos policiais, as intervenções podem ser adaptadas para maximizar os benefícios, contribuindo assim para a formação de uma força policial resiliente e apta a enfrentar os desafios inerentes ao serviço. (Santos et al., 2017).

3 METODOLOGIA

A pesquisa teve como objetivo central investigar a relação entre a prática da Educação Física nos quartéis, com ênfase na Academia da Polícia Militar de Goiás, e o índice de obesidade entre policiais militares. A metodologia adotada foi dividida em três fases distintas para abordar de maneira abrangente essa questão.

Na primeira fase, realizou-se um levantamento de dados institucionais na Academia da Polícia Militar de Goiás. Essa etapa envolveu a revisão minuciosa de documentos como regulamentos internos, diretrizes de treinamento físico e registros de participação em atividades físicas. O objetivo foi obter uma compreensão detalhada das políticas e práticas relacionadas à Educação Física dentro da instituição.

Na segunda fase, aplicou-se um questionário estruturado aos policiais militares, incluindo aqueles em formação e os que já estavam na ativa na Academia da Polícia Militar de Goiás. O questionário abordou aspectos como a frequência da prática de Educação Física, percepções sobre sua eficácia, hábitos alimentares e indicadores de saúde, com medições antropométricas para avaliação do índice de obesidade.

Na última fase, os resultados obtidos foram analisados de forma integrada. A análise combinou dados quantitativos e qualitativos para proporcionar uma visão completa da relação entre a prática da Educação Física e o índice de obesidade em policiais militares. Essa abordagem permitiu identificar padrões, variações e possíveis correlações entre os diferentes aspectos avaliados.

As conclusões e recomendações decorrentes deste estudo visam contribuir para o aprimoramento das práticas de promoção da saúde no ambiente militar. Os resultados obtidos podem ser úteis para a gestão e implementação de programas de Educação Física e saúde dentro das instituições militares, promovendo um entendimento mais profundo dos fatores que influenciam o índice de obesidade entre os policiais militares.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O presente estudo examinou a relação entre a prática da Educação Física nos quartéis, com ênfase na Academia da Polícia Militar de Goiás, e o índice de obesidade entre policiais militares, utilizando uma amostra representativa de 34 participantes.

Dos participantes, 27 (79.4%) identificaram-se como do sexo masculino, enquanto 7 (20.6%) indicaram ser do sexo feminino. Esta distribuição reflete a predominância histórica de homens nas forças policiais militares, corroborando com a literatura que destaca essa

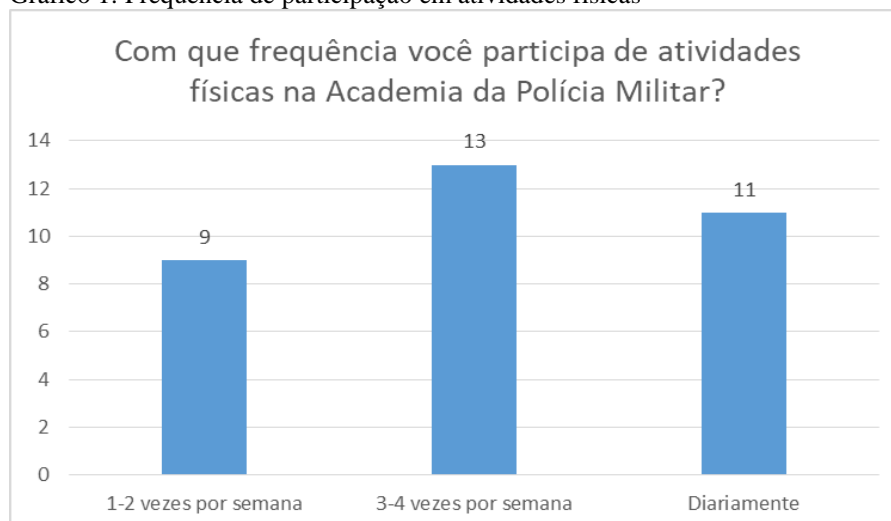
predominância de gênero nas profissões ligadas à segurança pública (Ferraz, 2015; Canavarros; Barros, 2015).

Quanto à faixa etária dos policiais militares investigados, a maioria dos participantes, 24 (70.6%), encontrava-se na faixa etária de 26-35 anos, indicando uma concentração significativa de profissionais nessa faixa etária. As faixas etárias de 18-25 anos e 36-45 anos apresentaram, respectivamente, 9 (26.5%) e 1 (2.9%) participante(s). Essa variação nas faixas etárias é consistente com a diversidade encontrada nas forças policiais militares, destacando a necessidade de abordagens personalizadas em programas de saúde e condicionamento físico (Canavarros; Barros, 2015; Santos et al., 2017).

Quanto ao tempo de serviço na Polícia Militar, a maioria dos participantes, 32 (94.1%), relatou ter menos de 1 ano de serviço. A presença de apenas um participante na categoria de 1-5 anos (2.9%) sugere uma concentração significativa de novos integrantes. Essa distribuição pode impactar a análise da relação entre o tempo de serviço e o índice de obesidade, pois a adaptação inicial ao ambiente militar pode influenciar os hábitos de saúde (Ferraz, 2015; Oliveira et al., 2017).

A maioria dos participantes (39.4%) na amostra de 34 policiais militares participa de atividades físicas na Academia da Polícia Militar com uma frequência de 3-4 vezes por semana. Seguido por 11 (33.3%) participantes que relataram se exercitar diariamente e 9 (27.3%) que participam 1-2 vezes por semana, conforme o gráfico 1. Essa distribuição sugere um engajamento regular dos policiais militares em atividades físicas na Academia, indicando uma predisposição positiva para a prática regular de exercícios, o que é fundamental para a promoção da saúde (Ferraz, 2015; Portugal et al., 2022).

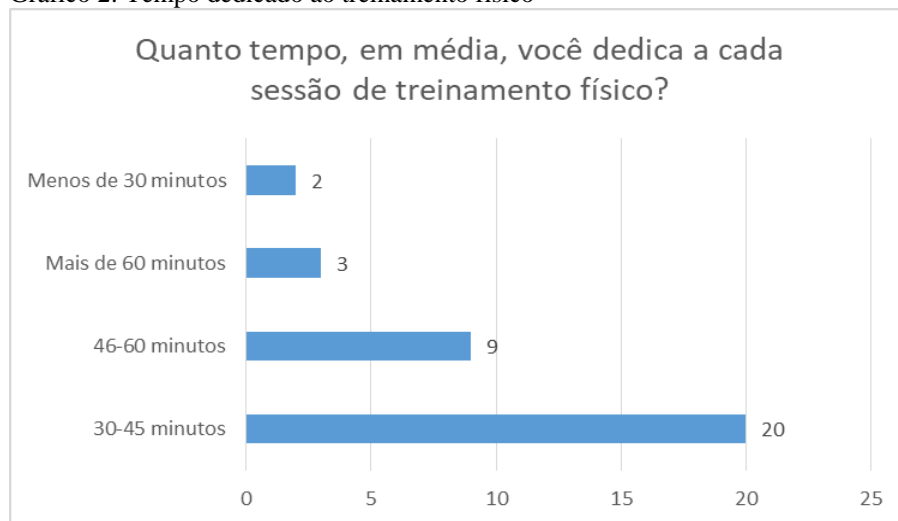
Gráfico 1: Frequência de participação em atividades físicas



Fonte: O Autor (2024).

Quanto à duração média das sessões de treinamento físico, a maioria dos participantes (60.6%) dedica de 30 a 45 minutos por sessão. Outros 9 (27.3%) participantes relataram sessões de 46 a 60 minutos, enquanto 3 (9.1%) dedicam mais de 60 minutos, de acordo com o gráfico 2. Esses resultados refletem uma prática consistente com as recomendações gerais de atividade física para adultos, indicando que os policiais militares estão investindo tempo adequado em suas sessões de treinamento (Junior; Junior, 2016; Santos et al., 2017).

Gráfico 2: Tempo dedicado ao treinamento físico

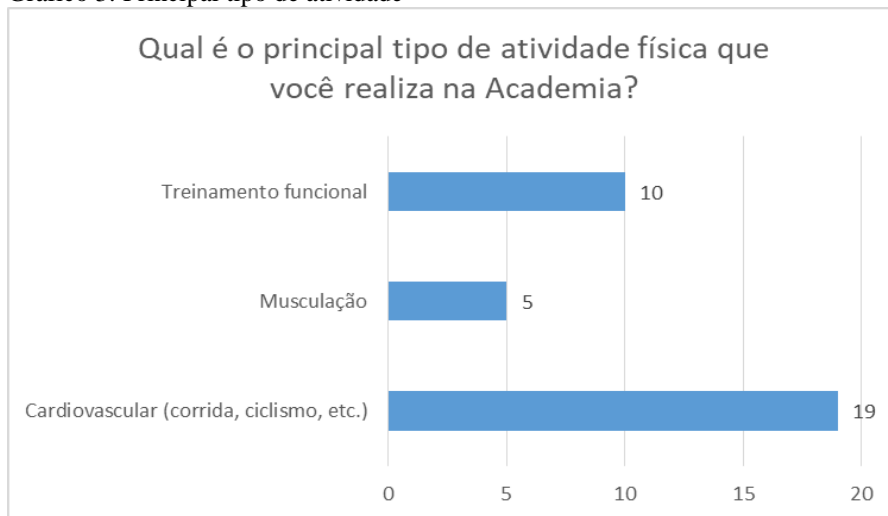


Fonte: O Autor (2024).

No que diz respeito ao tipo de atividade física realizada na Academia, os resultados mostram uma diversidade de práticas. A maioria dos participantes (57.6%) indicou atividades cardiovasculares, como corrida e ciclismo, como sua principal forma de exercício. O treinamento funcional foi mencionado por 30.3% dos participantes, enquanto 15.2% relataram musculação como a principal atividade, conforme o gráfico 3. Essa variedade de escolhas pode ser benéfica para abordar diferentes aspectos da aptidão física e manter o interesse dos policiais militares na prática regular de exercícios (Junior; Junior, 2016; Portugal et al., 2022).

A dedicação média de tempo por sessão também está alinhada com as recomendações para uma prática eficaz de exercícios. A diversidade de atividades praticadas reflete a abordagem multifacetada da Educação Física nas instituições militares, atendendo às necessidades variadas dos policiais militares para manter sua saúde física (Ferraz, 2015; Junior; Junior, 2016; Portugal et al., 2022).

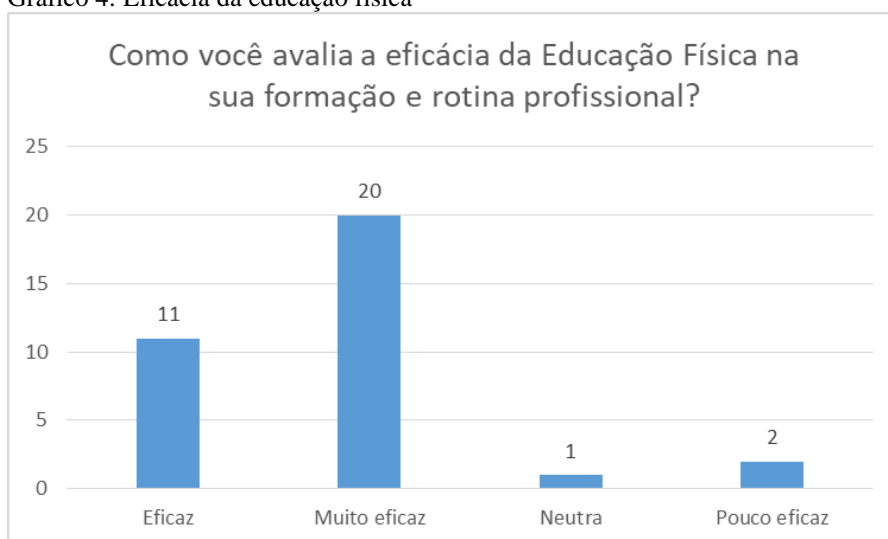
Gráfico 3: Principal tipo de atividade



Fonte: O Autor (2024).

Os dados revelam que a maioria dos participantes (58.8%) avalia a Educação Física como muito eficaz em sua formação e rotina profissional, enquanto 32.4% a consideram eficaz, conforme o gráfico 4. Essa percepção positiva destaca a importância atribuída pelos policiais militares à Educação Física como parte integrante de sua preparação e desempenho profissional. Esses resultados estão em consonância com a literatura, que destaca a relevância da Educação Física na promoção da saúde física e mental, bem como no desenvolvimento de habilidades necessárias para enfrentar os desafios do serviço policial (Canavarros; Barros, 2015; Junior; Junior, 2016; Portugal et al., 2022).

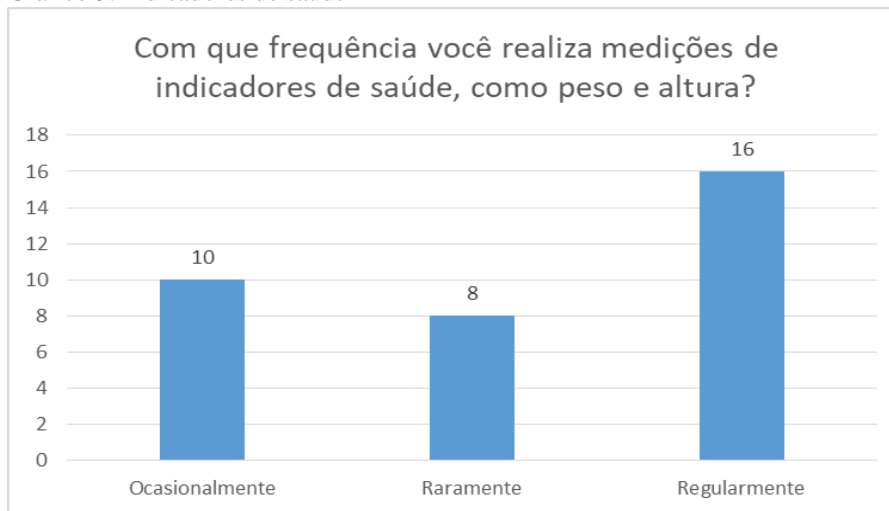
Gráfico 4: Eficácia da educação física



Fonte: O Autor (2024).

Quanto à frequência de medições de indicadores de saúde, os resultados indicam que a maioria dos policiais (47.1%) realiza essas medições regularmente. No entanto, uma parcela significativa (29.4%) realiza medições ocasionalmente, conforme o gráfico 5. A atenção regular aos indicadores de saúde é essencial para a prevenção e gestão de condições como a obesidade, proporcionando uma abordagem proativa para a saúde desses profissionais (Oliveira et al., 2017; Santos et al., 2017).

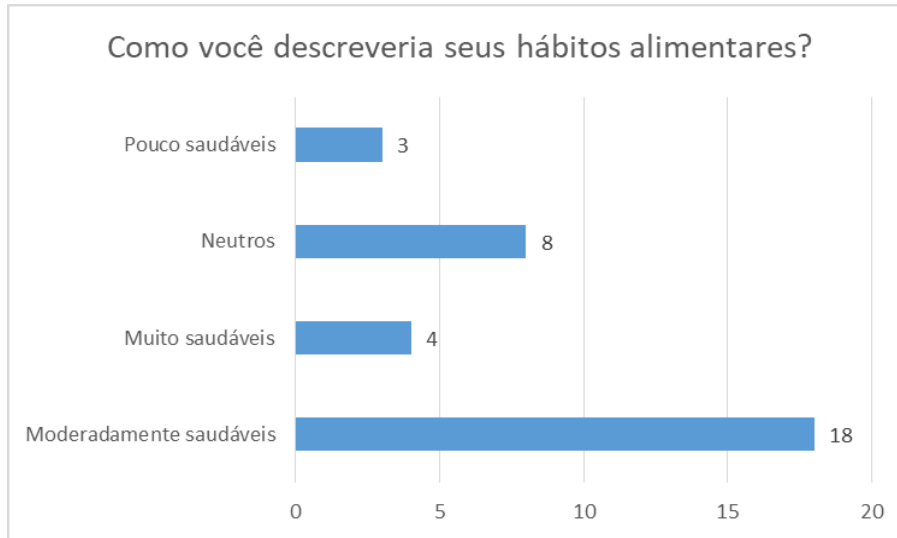
Gráfico 5: Indicadores de saúde



Fonte: O Autor (2024).

A avaliação dos hábitos alimentares dos participantes revela que a maioria (52.9%) descreve seus hábitos como moderadamente saudáveis. No entanto, 11.8% consideram seus hábitos muito saudáveis, enquanto 17.6% os descrevem como neutros e 8.8% como pouco saudáveis, conforme o gráfico 6. Essa distribuição destaca a diversidade de padrões alimentares entre os policiais militares, enfatizando a necessidade de intervenções personalizadas na promoção de hábitos alimentares saudáveis (Santos et al., 2017; Portugal et al., 2022).

Gráfico 6: Hábitos alimentares

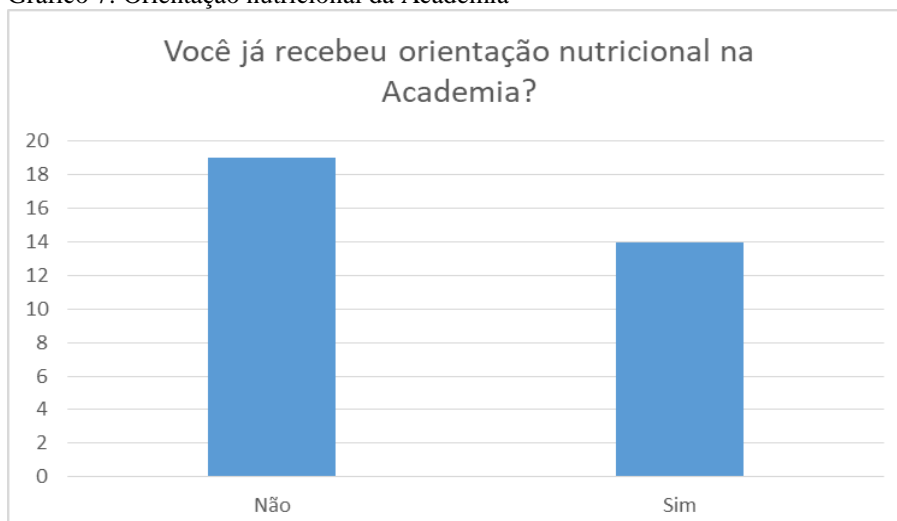


Fonte: O Autor (2024).

Ademais a pesquisa revelou uma percepção positiva da eficácia da Educação Física na formação e rotina profissional, aliada à atenção regular aos indicadores de saúde, ressalta a influência positiva dessas práticas na saúde geral dos policiais militares. A diversidade nos hábitos alimentares destaca a complexidade do desafio de promover uma alimentação saudável, alinhando-se com as discussões sobre a multifatorialidade da obesidade (Canavarros; Barros, 2015; Oliveira et al., 2017; Portugal et al., 2022).

Os dados revelam que 58.8% dos participantes não receberam orientação nutricional na Academia, enquanto 41.2% afirmaram ter recebido, conforme o gráfico 7. Esses resultados destacam a necessidade de fortalecer as práticas de orientação nutricional dentro do ambiente militar, considerando a importância dessa intervenção na promoção de hábitos alimentares saudáveis e na prevenção da obesidade (Canavarros; Barros, 2015; Oliveira et al., 2017).

Gráfico 7: Orientação nutricional da Academia

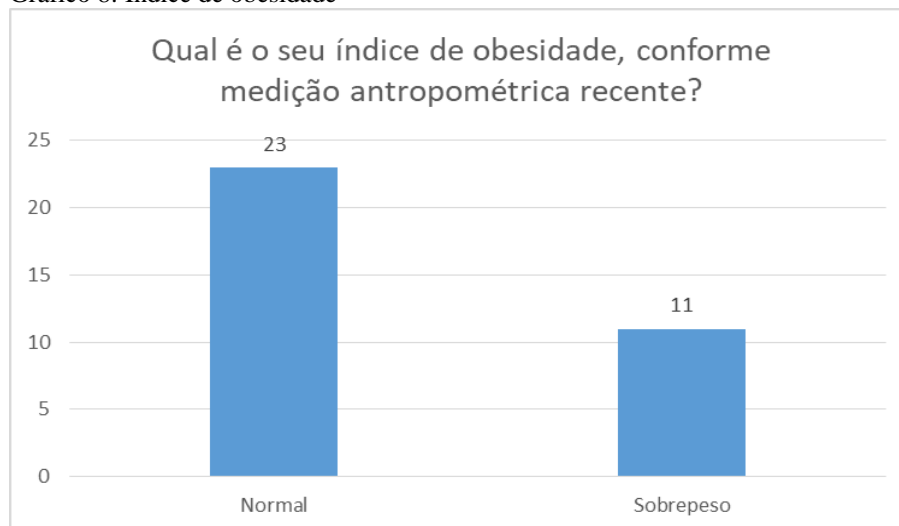


Fonte: O Autor (2024).

Quanto à percepção da Educação Física como parte integrante da formação, a maioria (94.1%) concorda ou concorda totalmente. Isso ressalta a relevância atribuída pelos policiais militares à Educação Física em seu processo de formação, alinhando-se com a discussão sobre a importância do condicionamento físico na vida desses profissionais (Canavarros; Barros, 2015; Portugal et al., 2022).

A avaliação do índice de obesidade revela que 32.4% dos participantes estão classificados como sobrepeso, conforme o gráfico 8. Essa porcentagem considerável destaca a relevância de estratégias preventivas e de intervenções eficazes na promoção de práticas saudáveis, como a prática regular de atividades físicas e a orientação nutricional (Santos et al., 2017; Portugal et al., 2022).

Gráfico 8: Índice de obesidade



Fonte: O Autor (2024).

A ausência significativa de orientação nutricional identificada na pesquisa destaca uma lacuna que pode contribuir para a ocorrência do sobrepeso. A literatura destaca a interconexão entre atividade física, orientação nutricional e prevenção da obesidade, enfatizando a importância de abordagens integradas (Oliveira et al., 2017; Portugal et al., 2022).

A presença significativa de policiais classificados como sobrepeso indica a necessidade de estratégias mais eficazes para lidar com esse desafio, integrando abordagens multifacetadas de atividade física, orientação nutricional e monitoramento da saúde (Canavarros; Barros, 2015; Santos et al., 2017; Portugal et al., 2022).

A análise dos resultados evidencia que a maioria expressiva dos participantes (94.1%) acredita que a prática regular de Educação Física contribui significativamente para o desempenho profissional na Polícia Militar. Essa percepção alinha-se com os argumentos discutidos na revisão teórica, enfatizando a importância da atividade física na promoção do bem-estar e no enfrentamento das demandas físicas e emocionais inerentes à profissão (Canavarros; Barros, 2015; Junior; Junior, 2016).

A análise revela que a maioria dos participantes (82.4%) recebe informações regulares sobre os benefícios da prática de Educação Física no ambiente militar. Este dado reflete uma preocupação institucional em promover a conscientização sobre a importância da atividade física, alinhando-se com as recomendações da literatura para a manutenção da saúde dos policiais militares (Portugal et al., 2022).

A instituição oferece incentivos ou reconhecimentos para a prática regular de Educação Física, conforme indicado por 82.4% dos participantes. Esse dado é relevante, pois evidencia uma iniciativa institucional para estimular e reconhecer a importância da atividade física, correlacionando-se com a discussão sobre a influência do ambiente organizacional nas práticas de saúde dos profissionais (Santos et al., 2017; Portugal et al., 2022).

A falta de tempo surge como a principal barreira relatada por 53.1% dos participantes. Esse achado está em consonância com a literatura que destaca as demandas ocupacionais e a natureza imprevisível da profissão policial como fatores que limitam a disponibilidade de tempo para atividades físicas regulares (Junior; Junior, 2016; Santos et al., 2017). Outras barreiras mencionadas, como falta de motivação e falta de recursos/equipamentos, também são consistentes com os desafios apontados na revisão teórica (Junior; Junior, 2016).

Os resultados fortalecem os argumentos apresentados na revisão teórica, destacando que a percepção positiva dos profissionais sobre a contribuição da Educação Física para o desempenho profissional sugere uma compreensão da importância do condicionamento físico na execução das atividades policiais. A presença de incentivos institucionais e informações regulares sobre os benefícios da atividade física indica uma preocupação da instituição em promover um ambiente saudável. No entanto, a persistência das barreiras, principalmente a falta de tempo, destaca a necessidade de estratégias específicas para superar esses desafios (Canavarros; Barros, 2015; Junior; Junior, 2016; Santos et al., 2017; Portugal et al., 2022).

Os resultados refletem uma conscientização positiva entre os policiais sobre a importância da Educação Física para o desempenho profissional, com 94.1% concordando com sua contribuição. Esse dado está alinhado com a literatura, indicando uma compreensão

sólida dos benefícios da atividade física no contexto policial (Canavarros; Barros, 2015; Junior; Junior, 2016).

Observou-se uma iniciativa institucional significativa, com 82.4% dos participantes recebendo informações regulares sobre os benefícios da prática de Educação Física e 82.4% relatando incentivos institucionais para a prática regular. Essa abordagem corrobora com as recomendações para promover a saúde no ambiente militar (Santos et al., 2017; Portugal et al., 2022).

No entanto, a falta de tempo emergiu como a principal barreira para a prática regular, apontada por 53.1% dos participantes. Essa constatação destaca a necessidade de estratégias específicas para superar esse desafio e promover uma cultura de saúde eficaz dentro da instituição (Junior; Junior, 2016; Santos et al., 2017).

Os resultados indicam que, embora haja uma compreensão positiva da importância da Educação Física na formação e rotina profissional dos policiais militares, desafios práticos, como a falta de tempo, persistem. A iniciativa institucional em fornecer informações e incentivos é louvável, mas deve ser complementada por abordagens que considerem as demandas operacionais da profissão.

Recomenda-se a implementação de estratégias flexíveis de treinamento, levando em conta as restrições de tempo dos policiais. Ressalta-se a necessidade de fortalecer programas de conscientização sobre a importância de hábitos alimentares saudáveis, considerando a relação direta entre esses fatores e a saúde geral. O desafio é integrar efetivamente a Educação Física nas demandas operacionais, promovendo uma cultura saudável e, por conseguinte, mitigando os riscos associados à obesidade entre os policiais militares.

5 CONCLUSÃO

A pesquisa objetivou analisar a relação entre a prática da Educação Física nos quartéis, com destaque na Academia da Polícia Militar de Goiás, e o índice de obesidade entre policiais militares. Através da análise dos dados obtidos, foram identificados padrões e tendências que destacam a importância da atividade física e da conscientização sobre hábitos saudáveis no contexto militar.

Os resultados revelaram uma predominância significativa de participantes do sexo masculino e uma concentração notável de policiais militares na faixa etária de 26-35 anos, evidenciando a diversidade demográfica dentro da instituição. Além disso, foi observado um

engajamento satisfatório dos participantes em atividades físicas na Academia da Polícia Militar, com uma frequência regular e uma variedade de práticas de exercícios.

A percepção positiva dos policiais militares sobre a eficácia da Educação Física em sua formação e rotina profissional destaca a relevância atribuída a essa prática na promoção da saúde física e mental. No entanto, desafios como a falta de tempo e a ausência de orientação nutricional foram identificados como obstáculos que podem impactar negativamente a saúde e o bem-estar desses profissionais.

Diante desses achados, recomenda-se a implementação de estratégias flexíveis de treinamento físico que levem em consideração as demandas operacionais dos policiais militares, juntamente com programas de conscientização sobre a importância de hábitos alimentares saudáveis. A integração eficaz da Educação Física nas atividades cotidianas e a oferta de orientação nutricional adequada podem contribuir significativamente para a promoção de uma cultura de saúde dentro das instituições militares.

Por fim, destaca-se a necessidade contínua de políticas e práticas que visem aprimorar a saúde e o condicionamento físico dos policiais militares, reconhecendo sua importância não apenas para o desempenho profissional, mas também para a qualidade de vida desses profissionais que desempenham um papel fundamental na segurança pública.

REFERÊNCIAS

CANAVARROS, Juliano Blanco; BARROS, Gilson Farid. Ocorrência de obesidade nos policiais militares da ativa do estado de Mato Grosso. **Homens do Mato-Revista Científica de Pesquisa em Segurança Pública**, v. 11, n. 1, 2015.

FERRAZ, Almir de França. Exercícios Físicos X Obesidade E Saúde Do Policial Militar. **Homens do Mato-Revista Científica de Pesquisa em Segurança Pública**, v. 13, n. 1, 2015.

JESUS, G. M. de; JESUS, E. F. A. de; MOTA, N. M. **Excesso de peso em policiais militares de feira de santana**. BAHIA, 2010.

JÚNIOR, R. S.; JÚNIOR, C. A. Barreiras para a prática de atividade física em Policiais Militares do Estado de Alagoas. **Caderno de Graduação-Ciências Biológicas e da Saúde-UNIT**, 3(2), 217-238, 2016.

OLIVEIRA, L. C. S.; OLIVEIRA FILHO, R. L.; BRADIM, M. R. R. Indicadores antropométricos de obesidade na avaliação do risco cardiovascular em policiais militares. **Revinter**, v. 10, n. 3, p. 71-85, 2017.

PORTUGAL, Guillermo; FERREIRA, Fabrícia Geralda; DOIMO, Leonice Aparecida.

Qualidade de sono e obesidade em militares: uma revisão narrativa. **Revista de Educação Física/Journal of Physical Education**, v. 91, n. 2, p. 206-217, 2022.

SANTOS, E.O., et al. Análise do índice de massa corporal dos policiais do 19º Batalhão da Polícia Militar do interior do Estado de São Paulo. **Corpoconsciência**, Cuiabá-MT, vol. 21, n. 03 p. 41-45, set./dez., 2017.