



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



MATHEUS CALAZANS DA ROCHA SANTANA

IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA PROFISSÃO POLICIAL MILITAR

GOIÂNIA-GO

2024

MATHEUS CALAZANS DA ROCHA SANTANA

IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA PROFISSÃO POLICIAL MILITAR

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 Prof. 2º Tenente Márcio Antônio de Paula.

GOIÂNIA-GO

2024

TÍTULO: IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA PROFISSÃO POLICIAL MILITAR

TITLE: IMPORTANCE OF PHYSICAL EDUCATION IN THE MILITARY POLICE PROFESSION

Matheus Calazans da Rocha Santana¹
Márcio Antônio de Paula²

Resumo

A Educação Física nos tempos atuais tem ganhado espaço na promoção da saúde, no bem-estar e na prevenção de lesões e tratamentos para diversas doenças (diabetes, pressão alta, artrite, entre outras doenças). No campo da Segurança Pública principalmente, onde o bem-estar e saúde do policial são importantes, a Educação Física é a ponte para se alcançar excelentes resultados. Esse trabalho tem como objetivo demonstrar a importância da Educação Física na profissão policial e seus benefícios sobre a saúde (mental, psicológica e social), bem-estar e convívio social. Esse trabalho foi feito a partir de pesquisas de cunho científico relacionadas ao tema e também a sua comparação com uma pesquisa feita em campo com policiais militares integrantes da Polícia Militar do Estado de Goiás. Os resultados obtidos foram retirados do questionário aplicado a 50 policiais militares de carreira e que concluíram o Curso de Formação de Praças (CFP) e Curso de Formação de Oficiais (CFO) contados mais de um ano após sua conclusão.

Palavras-chave: Exercícios Físicos; Qualidade de Vida; Polícia e Segurança Pública.

Abstract

Physical Education in current times has gained space in promoting health, well-being and preventing injuries and treatments for various diseases (diabetes, high blood pressure, arthritis, among other diseases). In the field of Public Security mainly, where the well-being and health of the police officer are important, Physical Education is the bridge to achieving excellent results. This work aims to demonstrate the importance of Physical Education in the police profession and its benefits on health (mental, psychological and social), well-being and social life. This work was carried out based on scientific research related to the topic and also its comparison with a research carried out in the field with military police officers who are members of the Military Police of the State of Goiás. The results obtained were taken from the questionnaire applied to 50 military police officers from career and who have completed the Soldiers' Training Course (CFP) and Officers' Training Course (CFO) more than a year after completion.

Keywords: Physical exercises; Quality of life; Police and Public Security

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: calazansmatheus@gmail.com. Telefone: (62)992368023.

² Orientador 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. Especialista em Fisiologia do Exercício e Treinamento Desportivo. Email: márcio.paula78@gmail.com. Telefone: (62) 98313-8355

Comentado [RJ1]: Espaço sobrando

Comentado [RJ2]: científico

1 INTRODUÇÃO

Exercícios físicos atualmente é um dos temas de maior relevância em nosso contexto social. Sua importância transcende a área da estética, hoje é requisito obrigatório para quem busca qualidade de vida e saúde. Por isso, a Educação Física alcançou hoje o status de área em maior crescimento dentro das profissões ligadas a saúde. Dentro das carreiras policiais não seria diferente, em especial a carreira Policial Militar, cujo uma de suas funções constitucionais é o de policiamento ostensivo. Essa função faz com que essa carreira policial viva sobre estresse constante e pressão social em relação ao seu desempenho.

Os benefícios da prática de exercícios físicos são indiscutíveis, porém esse trabalho vem aprofundar ainda mais nesse mundo e tentar de maneira clara transmitir os resultados obtidos por ele, de tal forma que se torne fácil a sua compreensão para o público alvo desse estudo e que venha a utilizar esse material. O trabalho busca trazer as respostas para dois questionamentos. O primeiro questionamento é de que maneira a Educação Física pode se tornar aliada da Polícia Militar de Goiás na prevenção de doenças em sua tropa? O segundo questionamento é qual a importância do bom condicionamento físico para a função policial militar?

Ao se observar o grande número de policiais que estão afastados do serviço ativo por problemas de saúde relacionados ao trabalho, principalmente na corporação Polícia Militar de Goiás, notou-se a viabilidade de se elaborar um projeto de pesquisa com ênfase na educação física militar e em seus benefícios para saúde, qualidade de vida e desempenho profissional.

O Objetivo Geral dessa pesquisa é demonstrar a importância da Educação Física na profissão policial, em especial na carreira policial militar e de que maneira isso influencia positivamente na carreira dos servidores da segurança pública, uma vez que os mesmos estão aliados à uma jornada de trabalho estressante. O Objetivo Específico desse trabalho é demonstrar os benefícios relacionados a Educação Física e seus benefícios sobre a saúde (mental, psicológica e social), bem-estar e convívio social e de que maneira ela pode ajudar na melhoria desses aspectos.

Essa pesquisa é de cunho qualitativo, pois busca analisar e interpretar estudos a respeito do tema escolhido e com isso descrever de maneira mais complexa o fenômeno. Por meio da busca é possível aprofundar mais sobre a atualidade do assunto, tendência e importância. O estudo possui um recorte transversal, devido as pesquisas feitas pelo autor terem sido produzidas em um determinado tempo, ou seja, a pesquisa foi realizada em episódios isolados. Devido a isso o trabalho trata do assunto na atualidade.

Nesse trabalho buscamos agregar mais valores e ainda mais conhecimento sobre a carreira policial militar, além de buscar ajudar a corporação policial militar na busca pelo melhor desempenho de sua tropa e pela qualidade de vida de seus integrantes. Nesse estudo o leitor vai entender um pouco mais sobre a educação física e de que maneira ela está ligada a promoção de saúde, bem-estar e melhora profissional.

2 REVISÃO TEÓRICA

2.1 EXERCÍCIOS FÍSICOS E QUALIDADE DE VIDA

Quando falamos sobre Educação Física, estamos falando diretamente sobre promoção a saúde e consequentemente sobre qualidade de vida. Qualidade de vida segundo Nobre (1995) vai muito além de uma simples moda, mas como um objetivo a ser alcançado na atualidade. Se traduzindo em uma forma como a população no geral mede a sua saúde “bem-estar subjetivo do indivíduo em vários domínios, nomeadamente físico (capacidade de realizar tarefas), psicológico (bem-estar emocional e mental) e social (capacidade de se relacionar com as pessoas).” (Camões *et al.*, 2016, p. 98).

O conceito de qualidade de vida é uma variável entre indivíduos, tendendo a mudar ao longo da vida de cada um. Porém devemos entender que alguns fatores já estão ligados de uma maneira geral a todos.

A combinação desses fatores que moldam e diferenciam o cotidiano do ser humano, resulta numa rede de fenômenos e situações que, abstratamente, pode ser chamada de qualidade de vida. Em geral, associam-se a essa expressão fatores como: estado de saúde, longevidade, satisfação no trabalho, salário, lazer, relações familiares, disposição, prazer e até espiritualidade. (NAHAS, 2013, p.15).

Deve-se compreender que para se conceituar qualidade de vida é necessário que possamos saber classificar os parâmetros envolvidos por trás de todo o processo:

Parâmetros Socioambientais	Parâmetros Individuais
----------------------------	------------------------

Moradia, segurança	transporte,	Hereditariedade	Estilo
Assistência médica		de Vida:	
Condições de trabalho e remuneração		Hábitos alimentares	
Educação		Controle do Estresse	
Opções de lazer		Atividade Física Habitual	
Meio ambiente		Relacionamentos	
Cultura		Comportamento preventivo	

Quadro 1: Parâmetros individuais e socioambientais que podem influenciar a qualidade de vida de indivíduos ou grupos populacionais (NAHAS, 2013, p.16).

Diversos estudos na área da saúde defendem que a qualidade de vida está interligada estreitamente com a felicidade, citando até mesmo que ambos os termos são sinônimos.

Autores sugerem que a qualidade de vida pode ser sinônimo de felicidade, simplificando o conceito, mas dificultando a sua interpretação. Em qualquer caso, considera-se, como pré-requisito – ou componente fundamental sobre o qual se pode edificar uma vida com qualidade – o atendimento das necessidades humanas básicas: o alimento, a moradia, a educação e o trabalho. [...]

Em uma perspectiva para grupos sociais é necessária a utilização de indicadores estatísticos que sejam capazes de caracterizar o grau de desenvolvimento humano ou qualidade de vida. “São exemplos de indicadores: a expectativa de vida, os índices de mortalidade e morbidade, os níveis de escolaridade alfabetização dos adultos, a renda per capita, o nível de desemprego a desnutrição e a obesidade. (NAHAS, 2013, p.17).

Além disso nos últimos anos a perspectiva de vida de uma pessoa evoluiu muito, principalmente por causa da mudança nos hábitos alimentares, prática de exercícios físicos, avanços médicos, melhoria econômica de alguns países e maior divulgação a respeito da prevenção de doenças. Na América Latina perspectiva de vida segundo Bess et al. (2020) nos últimos 20 anos, passou de 72,3 para 76,9 anos de idade.

Mesmo com melhora em diversos campos da vida da população em geral, os agentes de segurança pública, em especial os policiais militares, ainda enfrentam alguns desafios na busca por uma qualidade de vida digna. Devido a sua rotina cansativa e estressante os exercícios físicos ajudam no equilíbrio e promoção da saúde, ter uma rotina de exercícios físicos se torna ainda mais importante segundo Araújo e Araújo (2000) é um dos fatores importantes para a prevenção e o tratamento de doenças e para a manutenção da saúde, bem como um instrumento precioso para a melhoria de qualidade de vida das pessoas.

Nos dias atuais não temos dúvida de que exercícios físicos são importantes na prevenção de doenças “reduz o risco de mortes prematuras, doenças do coração, acidente vascular cerebral, câncer de cólon, mama e diabetes tipo II.” (Ferreira; Dietrich; Pedro, 2015).

Ainda segundo os autores Ferreira, Diettrich e Pedro (2015 *apud* Who, 2004), previne o ganho de peso (diminuindo o risco de obesidade), auxilia na prevenção ou redução da osteoporose, promove bem-estar, reduz o estresse, a ansiedade e a depressão, entre outros”.

Além das doenças citadas anteriormente, policiais militares também estão propensos a doenças psicológicas, dentre elas depressão, ansiedade, síndrome do pânico, Síndrome de Burnout. Por isso exercícios físicos são importantes para promoção e prevenção das mesmas, sua falta pode causar segundo Santos (2019) diminuição da autoestima, da autoimagem, do bem-estar e da sociabilidade, acontece o aumento significativo do estresse, ansiedade e possivelmente da depressão.

2.2 POLÍCIA E SEGURANÇA PÚBLICA

Para entendermos mais sobre a carreira policial e sobre os policiais que a integram, necessitamos saber mais sobre seu surgimento e sobre o seu papel sobre a sociedade. Além disso, constitucionalmente precisamos falar sobre o papel da POLÍCIA MILITAR na sociedade.

A Polícia Militar Brasileira teve sua origem “no século 19, com a chegada de D. João VI, em 1808” (Senado, 2013). Ou seja, a Polícia Militar (PM) existe em nosso país a mais de 2 (dois) séculos, passando por diversas evoluções ao longo dos anos, se aprimorando e mudando sua estrutura organizacional. No começo ela foi criada aos moldes da Guarda Real da Polícia de Lisboa, “adotava o mesmo modelo de organização da guarda portuguesa, usava os mesmos trajes e armas e já tinha estrutura militarizada, com companhias de infantaria e de cavalaria” (Senado, 2013).

Com o aumento das populações nas regiões interioranas do nosso país foram criadas outras forças militarizadas semelhantes a encontrada no Estado do Rio de Janeiro, suas estruturas se aproximavam do que seriam mais tarde as Polícias Militares Estaduais. “Minas Gerais foi a primeira (1811), seguida por Pará (1820), Bahia e Pernambuco (ambas em 1825)” (Senado, 2013).

A PM do Estado de Goiás foi criada ainda no Século XIX pelo Presidente da Província de Goyas (nome usado pelo estado de Goiás no século 19), o Doutor Januário da Gama Cerqueira em que “baixou-se a Resolução nº 13, de 28 de julho, criando a Força Policia” (Souza, 1999).

O modelo de polícia adotado em nosso país está fortemente ligado ao Modelo Francês, ou seja, as polícias estaduais adotaram o militarismo a partir daí como forma de organização e estruturação. “A militarização das polícias estaduais que ocorreu com a vinda de missões militares do Exército francês em São Paulo (1905)” (Fernandes; Costa, 2012).

Atualmente a PM tem suas funções bem definidas pela Constituição Federal (CF) em seu artigo 144, parágrafo 5º “às polícias militares cabem a polícia ostensiva e a preservação da ordem pública” (Constituição, 1988).

A PM se faz presente na Segurança Pública por todo país, mas também é necessário compreender o que é Segurança Pública e sua definição. De acordo com Fernandes e Costa (2012, p. 71 *apud* Polícia Militar do Espírito Santo, 1997) “Segurança Pública é a garantia que o Estado presta à nação contra quaisquer óbices que não sejam de natureza ideológica”.

Além disso Segurança Pública envolve diversos outros fatores, as relações entre instituição e população criam uma espécie de interdependência. Carvalho, Fátima e Silva (2011) consideram que Segurança Pública é “um processo articulado, caracterizando-se pelo envolvimento de interdependência institucional e social”.

3 METODOLOGIA

A revisão bibliográfica permitiu enxergar o que é Segurança Pública e qual o papel da Polícia Militar dentro dela, além de demonstrar os principais problemas de saúde dentro das corporações. Porém, o foco principal desse estudo é expor a relação entre policiais militares, seus problemas de saúde e de que maneira a Educação Física por meio de exercícios Físicos pode ajudar na prevenção e tratamentos destes problemas.

A PM de Goiás é reconhecida por todo Brasil como uma das mais eficientes no combate a criminalidade, mas assim como todas as outras corporações do nosso país enfrenta problemas de saúde relacionados a sua tropa. A rotina de um policial é extremamente cansativa e estressante, muitos deles chegam a trabalhar por 24 horas seguidas dentro de uma viatura.

A pesquisa será feita em campo, pois somente a revisão bibliográfica não se mostra suficiente para identificar os problemas específicos dentro da tropa. Por isso, serão entrevistados 50 policiais militares do Estado de Goiás que já concluíram o CFP ou CFO e já possuem mais de um ano na corporação. A pesquisa será formada por 6 perguntas que incluem desde a prática de exercícios físicos até o uso de algum tipo de estimulante ou remédio controlado.

Depois de respondida as perguntas pelos entrevistados, serão feitos gráficos onde será possível identificar os problemas de saúde mais recorrentes na tropa, além de mensurar a quantidade de seções de exercícios físicos praticados pelos mesmos. Essa pesquisa busca enriquecer ainda mais a polícia militar e melhorar a qualidade de vida da sua tropa. Permitindo direcionar os investimentos relacionados a Educação Física de uma maneira mais objetiva.

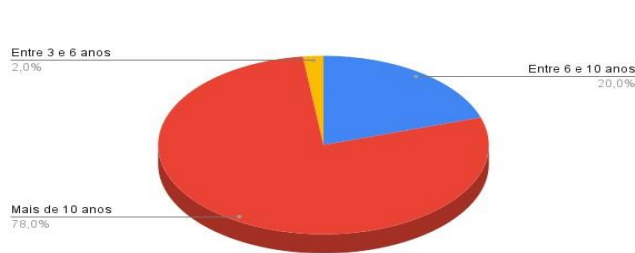
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A importância da Educação Física e seus exercícios físicos foram demonstrados anteriormente neste estudo, porém não basta sabermos sua importância para a profissão policial militar, é necessário identificar os problemas mais frequentes em nossa tropa, além de identificar por uma ótica do policial militar a sua valorização.

O policial militar sofre com graves problemas de saúde ao longo de sua carreira, seja eles fisiológicos, psicológicos ou ortopédicos. A pesquisa feita com os 50 policiais militares entre eles praças e oficiais permitiu identificar os principais problemas em nossa tropa, sem distinção de posto, graduações ou sexo.

A primeira pergunta feita aos policiais foi: **“Quanto tempo você está na Polícia Militar?”**. Essa pergunta é importante para identificar quanto tempo o policial ficou exposto a situações de estresse no trabalho e sua relação como desenvolvimento de algum problema de saúde ao longo de sua carreira.

Gráfico 1: A quanto tempo você está na Polícia Militar?



Contagem de A quanto tempo você está na Polícia Militar?

Fonte: O autor (2024)

Como visto anteriormente no gráfico, nossa tropa está em sua maioria envelhecida e exposta com um certo tempo aos estresses do serviço policial militar. 78% dos entrevistados (39 policiais) disseram ter mais de 10 anos de serviço, ou seja, é mais de uma década de

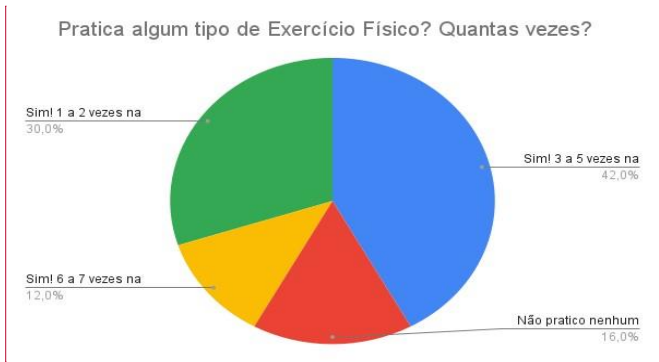
Comentado [RJ3]: Centralizar na página

Comentado [RJ4]: Inserir legenda

exposição a perigos e estresses causados pela rotina policial militar. Outros 20% tem entre 6 e 10 anos (10 policiais) e apenas 1 policial entre 3 e 6 anos. Demonstrando que a carência por novos concursos e renovação da tropa se faz necessária.

A segunda pergunta feita foi **“Pratica algum tipo de Exercício Físico? Quantas vezes?”**. Esse gráfico buscar saber como o policial militar está aproveitando o seu tempo de folga para a prática de exercícios físicos.

Gráfico 2: Pratica algum tipo de Exercício Físico? Quantas vezes?



Fonte: O autor (2024)

O Gráfico demonstrou uma pluralidade de tempo dedicado aos exercícios físicos na tropa. Sendo que 42% (21 policiais) dos entrevistados praticam de 3 a 5 vezes na semana, isto é, estão tendo aproveitamento o seu tempo para cuidar da saúde e enxergando como um escape para os problemas cotidianos. Porém uma parcela considerável dos entrevistados não está praticando nenhum tipo de exercício físico 16% (8 entre os 50), o que é preocupante, pois por meio de uma pequena parcela do efetivo já deu para ter a noção de que muitos policiais da corporação não estão se importando com sua saúde.

Uma rotina de atividades físicas é essencial para que o policial consiga ter uma qualidade de vida melhor e assim melhorar seu relacionamento pessoal com outras pessoas, evitar o aparecimento de doenças crônicas e melhorar a sua autoestima.

“Outro ponto relevante que deve ser destacado na qualidade de vida dos policiais militares é referente ao nível de atividade física. Para que o militar esteja em boas condições físicas para realizar as suas atividades laborais ostensivas e preventivas, é necessário que este profissional tenha uma boa aptidão física. Por esta razão, é essencial que o militar execute práticas sistemáticas de atividades físicas”. (Calheiros et al., 2013).

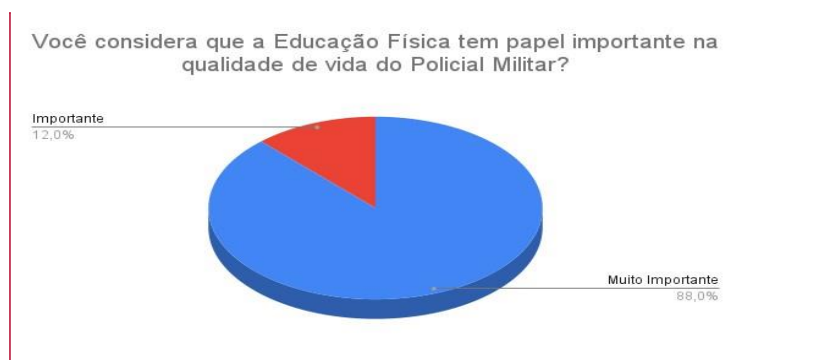
“Com a diminuição do tempo dedicado ao lazer e a redução das atividades físicas. Esta última tem sido apontada como importante determinante para a saúde, tendo em vista que sua prática regular contribui efetivamente para reduzir a morbimortalidade de importantes doenças crônicas não transmissíveis e, ainda, melhorar a auto-estima, a

Comentado [RJ5]: idem

resistência física e a disposição para as atividades cotidianas”. (Ferreira *et al.*, 2009 apud Faerstein, 2003).

A terceira pergunta feita aos entrevistados foi “**Você considera que a Educação Física tem papel importante na qualidade de vida do Policial Militar?**”. Essa pergunta serve para saber se os militares estão mantendo suas rotinas de treinos por vontade própria ou se estão fazendo apenas por mera pressão da corporação. Além disso essa pergunta visa saber do ponto de vista policial se eles enxergam na educação física, principalmente a militar, alguma importância.

Gráfico 3: Você considera que a Educação Física tem papel importante na qualidade de vida do Policial Militar?



Fonte: O autor (2024)

Esse Gráfico diferente dos outros teve uma variação menor nas respostas, mesmo com 5 alternativas, os entrevistados se direcionaram para apenas duas. Sendo que, 88% (44 policiais) dos que responderam ao questionário disseram considerar como “muito importante” e outros 12% (6 policiais) como “importante”. Essa pergunta foi direcionadora, pois por meio dela percebemos que os policiais que responderam a pergunta anterior dizendo que não praticava nenhum exercício na semana tem algum tipo de motivo. Esse motivo pode ser longas rotinas de trabalho extra remunerado ou até mesmo familiares, não será possível saber, mas o importante é que consideram a Educação Física importante. Essa percepção de importância é um avanço para a corporação, pois se torna possível pensar em novas estratégias e programas de treino para a tropa.

A quarta pergunta feita em nossa pesquisa foi “**Faz uso de algum estimulante para se manter acordado? (Ex: café, pré-treino, energético, pó de guaraná)?**”. Essa pergunta

Comentado [RJ6]: idem

Comentado [RJ7]: Citar os gráficos sempre com a primeira letra em maiúscula. Fazer o mesmo com o restante das análises.

Ex: O Gráfico 3 difere dos demais em que obteve uma variação menor.....

está fortemente ligada a qualidade de vida dos policiais militares de Goiás, uma vez que as escalas de trabalho da grande maioria da corporação é o regime de plantão, ou seja, os policiais trabalham entre 12 a 24 horas e em alguns casos entre 48 e 72 horas. Essa forma de regime acarreta para o policial problemas no sono e na disposição, tornando-os propícios a fazerem uso de algum estimulante para se manterem acordado. Além disso na Polícia Militar do Estado de Goiás os Policiais têm a oportunidade de fazerem escalas extra remuneradas e com isso melhorarem seu salário, porém é uma via de mão dupla, dado que são feitas nos horários de folga, abrindo mão do descanso e do tempo que poderiam praticar com algum exercício físico.

“A maioria dos policiais participantes do estudo relatou ter uma jornada de trabalho superior a 10 horas/dia, considerando a jornada de trabalho no Batalhão de Polícia (12 horas de serviço por 24 horas de descanso+12 horas de serviço por 48 horas de descanso), as horas extras e demais atividades laborais remuneradas, reduzindo desta forma seu tempo livre”. (Calheiros *et al.* 2013).

Gráfico 4: Faz uso de algum estimulante para se manter acordado? (Ex: café, pré-treino, energético, pó de guaraná)



Fonte: O autor (2024)

Esse quarto questionamento feito com apenas duas alternativas (sim ou não) se apresentou bastante positivo e promissor, já que mais da metade 64% (32 respostas) dos entrevistados responderam que não fazem nenhum uso de estimulantes para se manter acordados, outros 36% (18 respostas) responderam que fazem o uso de algum deles. O número de pessoas que usam ainda é alto se multiplicado pelo tamanho da tropa. Esses estimulantes do ponto de vista nutricional podem acarretar ou agravar outros problemas de saúde já encontrados entre os militares. Estimulantes podem causar problemas cardíacos, diabetes, problemas no fígado e até mesmo prejudicar o sono.

Comentado [RJ8]: idem

A quinta pergunta feita foi “Depois que entrou na Polícia Militar desenvolveu algum tipo de lesão ou problema de saúde?”. Nessa pergunta os entrevistados pela pesquisa tiveram a opção de responder a mais de uma alternativa, visto que problemas de saúde não tem um número exato de aparição. Essa pergunta é primordial para entendermos os principais problemas de saúde (ortopédicos, fisiológicos e psicológicos) enfrentados após o ingresso na PM de Goiás e assim buscar uma solução que visa minimizar esses efeitos causados pela profissão.

Gráfico 5: Depois que entrou na Polícia Militar desenvolveu algum tipo de lesão ou problemas de saúde? Pode escolher mais de uma alternativa.



Comentado [RJ9]: idem

Fonte: O autor (2024)

Apesar de uma boa quantidade de pessoas não terem desenvolvido nenhum tipo de doença após seu ingresso na Polícia Militar, cerca de 16% (8 entrevistados), observamos que os outros 42 entrevistados (84%) declararam ter desenvolvido algum tipo de problema de saúde, o que é extremamente preocupante. Entre os que mais se destacaram está a ansiedade (44%) e dificuldade com sono (38%), seguidos por lesões na coluna (32%) e lesões no joelho (20%). O que retrata que os problemas psicológicos estão entre os principais problemas enfrentados pela tropa.

Segundo Sousa (2021) “a convivência com a violência, o constante risco de morte e as cargas excessivas de trabalho são fatores que causam estresse, ansiedade e podem desencadear a depressão, afetando de forma significativa a qualidade de vida”. Isto é, estar exposto o tempo

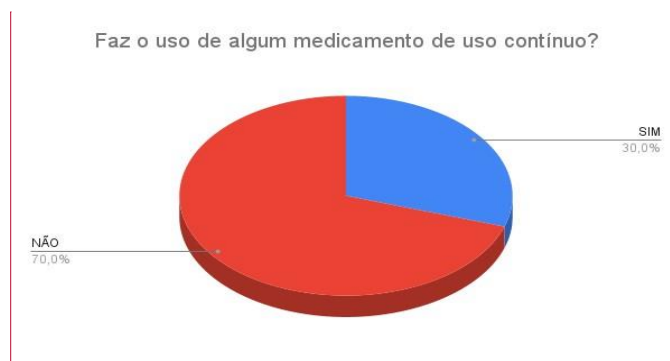
inteiro ao estresse, hábitos alimentares, falta de sono e risco de morte pode gerar além de estresse no policial militar, um quadro de depressão. Na pesquisa feita com o efetivo da PMGO (Polícia Militar de Goiás) 4 entrevistados disseram sofrer com a depressão, ou seja, um número bastante expressivo se levado em consideração a quantidade de policiais entrevistados. Isso requer uma atenção especial por parte do corpo clínico na corporação.

“Policiais apresentam um risco maior de desenvolverem um ou mais sintomas relacionados à saúde mental do que a população em geral no exercício de suas atividades militares, tendo em vista a sua jornada de trabalho muitas vezes estressante, com riscos físicos e mentais, afeta a vida pessoal e familiar desses profissionais e favorece o declínio de sua qualidade de vida, o que corrobora com os estudos da maioria dos autores citados em virtude da exposição e vulnerabilidade frente ao cenário de perigo iminente”. (Sousa *et al.*, 2021 *apud* Castro, Rocha, & Cruz, 2020; Grossi Filho, 2019)

Ainda segundo os estudos feitos por Souza (2021) foi identificado “altas taxas de suicídios entre os ocupantes das carreiras policiais, em grande parte decorrente da presença de transtornos mentais (principalmente depressão) e das características internas que envolvem a profissão”, como por exemplo a Hierarquia e Disciplina como base da instituição, colocando sobre o sujeito ainda mais pressão frente as suas atitudes no trabalho.

A sexta e última pergunta feita aos entrevistados foi “**Faz o uso de algum medicamento de uso contínuo?**”. Essa pergunta foi para saber quantas pessoas precisam de um acompanhamento especial por parte do corpo médico da PMGO e de que maneira os exercícios físicos poderiam ajuda-las a diminuir suas dosagens ou até mesmo cessar como é o caso de alguns medicamentos para ansiedade.

Gráfico 6: Faz o uso de algum medicamento de uso contínuo?



Comentado [RJ10]: idem

Fonte: O autor (2024)

Cerca de 30% dos entrevistados (15 pessoas) disseram estar fazendo o uso de algum tipo de medicamento de uso contínuo. Resultado relevante e que liga o alerta em relação a criação de algum programa de acompanhamento desses policiais. Como é sabido exercícios físicos são importantes no auxílio a tratamento de diversas doenças, um programa multidisciplinar e espalhado pelo estado poderia melhorar a qualidade de vida desses policiais.

“A importância da promoção e prevenção da saúde mental no trabalho dos policiais, pretendendo torná-los menos predispostos e vulneráveis quanto aos transtornos ansiosos e depressivos, isso por meio do reconhecimento dos fatores de risco frente aos cenários de alto risco e estresse em seu cotidiano. Além disso, é possível otimizar o ambiente de trabalho através da conscientização, promovendo conhecimento adequado sobre transtornos emocionais que são rotineiros e tornando possível uma redução nos índices de adoecimento dessa categoria. Assim, consequentemente, resultados mais eficazes no combate a esses transtornos de origem emocional podem ser alcançados”. (Sousa *et al.*, 2021)

5 CONCLUSÃO

A partir dos resultados obtidos pela pesquisa em campo podemos ter uma ideia melhor sobre a importância da Educação Física para a profissão policial militar. Deve-se avaliar positivamente que 84% dos entrevistados praticam algum tipo de exercício físico na semana, porém 16% deles não se exercitam durante a semana, o que é interessante e relevante, se comparado com a proporção de pessoas não entrevistadas que também se encontram na mesma situação.

Outro fator levantado na pesquisa e de grande importância é o fato de boa parte da tropa estar sofrendo de ansiedade, problemas com sono e lesões de coluna. Problemas possíveis de serem tratados por meio de programas de incentivo a prática de exercícios físicos pela tropa. Programas que podem ir desde uma simples sessão de alongamento antes do trabalho, até um treinamento funcional semanal com os policiais militares. A Polícia Militar do Estado de Goiás (PMGO) tem dentro da sua tropa diversos policiais formados em educação física e aptos a trabalharem na promoção do bem-estar policial militar.

Apesar dos entrevistados terem em sua grande maioria (88%) considerado a Educação Física importante, uma boa parte ainda não consegue enxergar seus benefícios e por isso é necessário que a PMGO por meio de seus profissionais de saúde trabalhe na divulgação e quebra do receio por parte de alguns que ainda não a consideram importante.

O trabalho de pesquisa aliado as revisões bibliográficas demonstrou positivamente um avanço na percepção por parte da tropa sobre a importância da educação física para promoção do seu bem-estar e saúde, além de demonstrar que muitos desses servidores estão praticando rotinas de treino ao longo da semana. Além disso também demonstrou positivamente um interesse da tropa em responder sobre seus problemas de saúde após ingresso na Polícia Militar, possibilitando direcionar as atenções para os problemas mais recorrentes.

Apesar de demonstrado pelo estudo os diversos benefícios da Educação Física para a tropa, o trabalho deixou claro que se faz necessário outros estudos voltados em particular para cada tipo de problema de saúde, apontando programas de treinamento e seus resultados positivos em cada um deles. Além disso o trabalho deixou evidente que é preciso uma atenção especial aos policiais que sofrem de algum problema de cunho psicológico como depressão, ansiedade e dificuldade com sono, visto que a falta de ajuda para esses policiais pode desencadear casos de suicídio e até automutilação.

Estresse, pressão no trabalho, dificuldades sociais, problemas de saúde pesam muito na carreira policial militar e por isso é possível concluir que a Educação Física tem sim seu papel de importância para os policiais, devendo ser aplicada de maneira mais eficaz e presente na vida de toda tropa, além disso propõe-se um programa de descentralização da educação física militar, levando-a a todos os regionais que compõem nossa gloriosa PMGO.

6 REFERÊNCIAS

- BRASIL. [Constituição (1988)]. **Constituição da República Federativa do Brasil de 1988**. Brasília, DF: Presidente da República, [2023]. Disponível em: <https://normas.leg.br/?urn=urn:lex:br:federal:constituicao:1988-10-05:1988#/con1988_15.12.2016/art_5_.asp>. Acesso em 11 jan. 2024.
- BUSS, Paulo Marchiori; et al. Promoção da saúde e qualidade de vida: uma perspectiva histórica ao longo dos últimos 40 anos (1980-2020). **Ciência e Saúde Coletiva**, p.4723-4735, 2020.
- CAMÕES, Miguel; *et al.* Exercício físico e qualidade de vida em idosos: diferentes contextos sociocomportamentais. **Motricidade**. vol. 12, n. 1, p. 96-105, 2016.
- CARVALHO, V. A.; FÁTIMA & SILVA, M. R. Política de segurança pública no Brasil: avanços, limites e desafios. **R. Katál.**, Florianópolis, v. 14, n. 1, p. 59-67, jan./jun. 2011
- FERREIRA, D. K. S.; BONFIM, C.; AUGUSTO, L. G. S. Fatores associados ao estilo de vida de policiais militares. **Ciência & Saúde Coletiva**, p.3404-3412, 2011

- FERREIRA, J. S.; DIETRICH, S. H. C.; PEDRO, D. A. Influência da prática de atividade física sobre a qualidade de vida de usuários do SUS. **Saúde Debate**. Rio de Janeiro, V. 39, N. 106, P. 792-80, 2015.
- HALLAL, Pedro; MELO, Andrade de Melo. Crescendo e enfraquecendo: um olhar sobre os rumos da Educação Física no Brasil. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**. Volume 39, Número 3, páginas 322-327, 2017.
- MINAYO, M. C. S.; ASSIS, S. G.; OLIVEIRA, R. V. C. Impacto das atividades profissionais na saúde física e mental dos policiais civis e militares do Rio de Janeiro (RJ, Brasil). **Ciência & Saúde Coletiva**, 16(4):2199-2209, 2011
- NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. Londrina: Midiograf, 2013. p.15-40.
- NOBRE, M. R. C. Qualidade de Vida. **Arq Bras Cardiol**. Volume 64, (nº 4), p.299-300, 1995.
- Polícias Militares têm origem no século 19. Agência Senado, 2013. Disponível em: <https://www12.senado.leg.br/noticias/materias/2013/11/25/policias-militares-tem-origem-no-seculo-19>. Acesso em 11 jan. 2024.
- SANTOS, M. C. B. O exercício físico como auxiliar no tratamento da depressão. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício** 2019;18(2);108-115.
- SOUZA, K. L. A. O. *et al.* Fatores associados ao surgimento de ansiedade/depressão em policiais militares: uma revisão integrativa. **Research, Society and Development**, V. 10, N.10, p.1-14, 2021.
- WACHS, F.; ALMEIDA, U. R.; FABIANA, F. F. B. **Educação Física e Saúde Coletiva: cenários, experiências e artefatos culturais**. 1º Edição, Porto Alegre/RS, Rede Unida, 2016.
- CALHEIROS, D. S.; NETO, J. L. C.; CALHEIROS, D. S.; A qualidade de vida e os níveis de atividade física de policiais militares de Alagoas, Brasil. **Revista Brasileira de Qualidade de Vida**. V.5, n.3, jul/set. 2013, p.59-71.

APÊNDICE A – TÍTULO

IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA PROFISSÃO POLICIAL MILITAR (QUESTIONÁRIO APLICADO A TROPA).

1. A quanto tempo você está na Polícia Militar?
- () Menos de 1 ano

- ☐ Entre 1 e 3 anos
- ☐ Entre 3 e 6 anos
- ☐ Entre 6 e 10 anos
- ☐ Mais de 10 anos

2. Prática algum tipo de Exercício Físico? Quantas vezes?

- ☐ Não pratico nenhum exercício físico
- ☐ Sim! 1 a 2 vezes na semana
- ☐ Sim! 3 a 5 vezes na semana
- ☐ Sim! 6 a 7 vezes na semana

3. Você considera que a Educação Física tem papel importante na qualidade de vida do Policial Militar?

- ☐ Muito importante
- ☐ Importante
- ☐ Pouco importante
- ☐ Sem importância

4. Faz o uso de algum estimulante para se manter acordado? (Ex: café, pré-treino, energético, pó de guaraná)

- ☐ SIM
- ☐ NÃO

5. Depois que entrou na Polícia Militar desenvolveu algum tipo de lesão ou problema de saúde? (Permitido marcar mais de uma alternativa)

- ☐ Não!
- ☐ Lesão na Coluna
- ☐ Lesão no Joelho
- ☐ Lesão no Quadril
- ☐ Dificuldade com o sono
- ☐ Ansiedade
- ☐ Depressão
- ☐ Problemas cardíacos ou Diabetes

6. Faz o uso de algum medicamento de uso contínuo?

() SIM

() NÃO