



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



DOUGLAS ALEXANDRE SILVEIRA FONSECA

Bo.gal@hotmail.com

(62)98493-8055

**A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA A SAÚDE E
OPERACIONALIDADE DOS POLICIAIS MILITARES DE GOIÁS**

GOIÂNIA-GO

2024

DOUGLAS ALEXANDRE SILVEIRA FONSECA

**A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA A SAÚDE E
OPERACIONALIDADE DOS POLICIAIS MILITARES DE GOIÁS**

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 PM Márcio Antônio de Paula.

GOIÂNIA-GO

2024

A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA A SAÚDE E OPERACIONALIDADE DOS POLICIAIS MILITARES DE GOIÁS

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL ACTIVITY FOR THE HEALTH AND OPERATIONALITY OF GOIÁS MILITARY POLICE OFFICERS

Douglas Alexandre Silveira Fonseca¹
2º Tenente PM Márcio Antônio de Paula²

Resumo

Atualmente, a atividade física é listada como um dos principais indicadores de saúde, haja vista que a maioria das doenças se desenvolve por meio de múltiplos fatores, dentre as quais a inatividade física. A prática de atividades físicas vem sendo apontada como fator positivamente associado à saúde. Diante do exposto é indiscutível a importância da atividade física como meio preventivo e terapêutico para a saúde e performance dos policiais militares combatentes. Esse estudo busca pesquisar sobre a importância da atividade física na operacionalidade da tropa da Polícia Militar de Goiás, visando a manutenção da saúde, o interesse da força policial e o cumprimento da sua missão institucional, evitando assim possíveis complicações tanto no desempenho profissional quanto no pessoal. Sendo assim, a atividade física é fundamental ou não para que o policial militar combatente possa estar em condições de dar uma resposta técnica, eficiente e eficaz no atendimento de ocorrências que exijam dele o preparo físico adequado e necessário para que tenha sucesso na sua ação.

Palavras-chave: Atividade Física, Polícia Militar, Saúde.

Abstract

Currently, physical activity is listed as one of the main health indicators, given that most diseases develop through multiple factors, including physical inactivity. The practice of physical activities has been identified as a factor positively associated with health. In view of the above, the importance of physical activity as a preventive and therapeutic means for the health and performance of military police officers is indisputable. This study seeks to research the importance of physical activity in the operation of the Goiás Military Police troop, aiming to maintain health, the interest of the police force and the fulfillment of its institutional mission, thus avoiding possible complications in both professional and personal performance. . Therefore, physical activity is fundamental or not so that the combatant military police officer can be in a position to provide a technical, efficient and effective response in dealing with incidents that require him to have the appropriate and necessary physical preparation to be successful in his action.

Keywords or Palabras clave: Physical Activity, Military Police, Health.

¹ Aluno do Curso de Formação de Praças – 2ª Turma, Especialização em Polícia e Segurança Pública do Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás, e-mail: xxxxxxxxxxxxxxxxx@gmail.com. Telefone: (62)99999-9999.

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

1 INTRODUÇÃO

Em 1988, a Constituição da República atribui especial atenção à salvaguarda do Estado e das Instituições Democráticas no livro V, especificamente no capítulo III dedicado à segurança pública, delineado pelo artigo 144. Este enfoque evidencia a valorização dada pelo constituinte de 1988 ao elemento fundamental da ordem pública, que é a segurança pública. Vale ressaltar que a segurança pública, conforme estabelecido, transcende a simples manutenção da ordem pública, sendo incumbência das Forças Policiais Militares não apenas a realização de atividades de polícia de segurança ostensiva, mas também a promoção da tranquilidade e salubridade públicas.

Dessa forma, a nomeação nos quadros da instituição policial de segurança pública confere aos seus agentes a autoridade policial em suas respectivas áreas de atuação. Dentro dessas delimitações territoriais, sua competência está claramente definida pelos limites estabelecidos pela Constituição, os quais respaldam o exercício do Poder de Polícia e legitimam suas ações. Contudo, quando o órgão policial de segurança pública ultrapassa os limites de sua competência constitucional, pode ocorrer excesso de poder ou desvio de função, caracterizando-se como abuso de autoridade. Nesses casos, os responsáveis ficam sujeitos a medidas de responsabilidade criminal, civil e administrativa.

Dessa maneira, a Polícia Militar desempenha suas responsabilidades centradas na proteção das pessoas físicas, da comunidade, de seus patrimônios e atividades, atuando como uma força policial ostensiva. Seus agentes são reconhecidos pelo uniforme, que simboliza sua autoridade pública, além dos equipamentos, armas e veículos que carregam consigo. A identificação simples desses elementos permite que a Polícia Militar atue eficazmente na promoção da segurança do Estado e de seus territórios.

A atividade física é fundamental para que o policial militar possa executar com eficácia suas responsabilidades, pois é fundamental para os policiais militares por diversos motivos que impactam diretamente em sua operacionalidade e desempenho profissional. Isso porque a atividade física tem vários fatores que colaboram, sendo para o seu condicionamento físico, sendo que a natureza do trabalho policial frequentemente envolve atividades físicas intensas, como perseguições a pé, subidas, corridas e outras ações que demandam resistência física. Manter um bom condicionamento físico é crucial para lidar eficazmente com essas situações.

Resistência e energia, já que a prática regular de atividade física melhora a resistência cardiovascular e a capacidade aeróbica, proporcionando aos policiais militares a

energia necessária para enfrentar situações de estresse físico prolongado. Na agilidade e mobilidade, habilidades importantes para um policial militar, especialmente em ambientes urbanos e operações táticas. Sendo que o treinamento físico aprimora essas habilidades, facilitando a resposta rápida a diferentes cenários.

Na saúde mental do policial militar, possui benefícios significativos ajudando a reduzir o estresse, melhorar o humor e aumentar a concentração. Esses são aspectos cruciais para um policial militar que frequentemente enfrenta situações desafiadoras. Já com a imagem e representação, policiais fisicamente aptos também servem como um exemplo positivo para a comunidade. Sua aparência e condicionamento físico reforçam a imagem de profissionalismo e dedicação ao serviço.

E não podendo deixar de destacar as prevenções de lesões, afinal manter um corpo forte e saudável contribui para a prevenção de lesões. Os policiais em boa forma física têm menos probabilidade de sofrer lesões durante atividades operacionais.

O objetivo geral deste trabalho é demonstrar como prática regular de atividade física não apenas melhora a saúde geral dos policiais militares, mas também é essencial para garantir que estejam preparados para enfrentar os desafios físicos e mentais inerentes às suas funções operacionais. Sendo assim, na busca para atender o objetivo geral foram estabelecidos os seguintes objetivos, como avaliar o impacto da prática regular de atividade física na saúde física e mental dos policiais militares, por meio da análise de indicadores como níveis de estresse, resistência física e incidência de doenças relacionadas ao sedentarismo. Investigar os principais obstáculos e desafios enfrentados pelos policiais militares no que diz respeito à adoção e manutenção de uma rotina regular de exercícios físicos, por meio de entrevistas e levantamento de dados quantitativos. Propor medidas e estratégias específicas para incentivar e apoiar a prática regular de atividade física entre os policiais militares, levando em consideração as demandas e características específicas da profissão, com o objetivo de promover uma cultura organizacional que valorize o cuidado com a saúde e o bem-estar dos profissionais.

Este estudo sobre a prática regular de atividade física entre os policiais militares é de suma importância para a corporação, pois fornece insights valiosos que podem impactar positivamente a saúde, o bem-estar e o desempenho operacional dos profissionais. Ao compreender melhor os hábitos e as percepções dos policiais militares em relação à atividade física, a instituição pode desenvolver estratégias mais eficazes para promover a saúde e o condicionamento físico de seus membros.

Uma das principais contribuições deste estudo é a identificação de obstáculos e desafios enfrentados pelos policiais militares na adoção e manutenção de uma rotina regular de exercícios físicos. Com essas informações em mãos, a corporação pode implementar medidas específicas para incentivar e apoiar os profissionais em suas práticas de atividade física, como a oferta de programas de treinamento físico, a criação de espaços adequados para a prática de exercícios e a promoção de atividades físicas coletivas.

Além disso, o estudo também destaca a importância da atividade física para a saúde mental dos policiais militares, ressaltando os benefícios do exercício físico na redução do estresse, na melhoria do humor e na promoção do bem-estar psicológico. Ao reconhecer essa relação entre atividade física e saúde mental, a corporação pode implementar políticas e programas que visem não apenas ao condicionamento físico, mas também ao cuidado com o aspecto emocional dos profissionais.

Outro ponto relevante é a contribuição do estudo para a promoção de uma cultura organizacional que valorize o cuidado com a saúde e o bem-estar dos policiais militares. Ao demonstrar os benefícios da prática regular de atividade física para a saúde e o desempenho no trabalho, o estudo incentiva uma mudança de mindset dentro da corporação, estimulando uma maior atenção aos aspectos relacionados à saúde dos profissionais.

Em suma, este estudo é fundamental para a Polícia Militar, pois oferece subsídios para o desenvolvimento de políticas e programas que visam melhorar a qualidade de vida e o desempenho operacional dos policiais militares. Ao investir no cuidado com a saúde física e mental de seus membros, a corporação está não apenas valorizando seus profissionais, mas também fortalecendo sua capacidade de atuação e seu compromisso com a segurança pública.

2 REVISÃO TEÓRICA

2.1 BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA

“O exercício físico aliado à reeducação alimentar é a principal forma não farmacológica de tratamento do sobrepeso e obesidade.” (AER *et al*., 2017)

O exercício físico superado o período inicial, se torna uma atividade muito agradável e que traz inúmeros benefícios ao praticante, que vão desde a melhora do perfil lipídico até a melhora da autoestima. Existem fatores físicos e psicológicos que a atividade física causa, que são intervenientes na qualidade de vida das pessoas, quando as mesmas estão em situação de

trabalho, se tornando mais produtivas, competentes no seu gerenciamento, proporcionando condições favoráveis na sua produtividade. (SILVA *et al.*, 2010)

Em um estudo publicado por Silva *et al.*, (2010), demonstra que há uma variação significativa de diferença entre o padrão social das pessoas que praticam atividade física das pessoas inativas fisicamente, o que leva a muitas pessoas ativas fisicamente estarem acima da média, pois essas pessoas que praticam atividade conseguem desenvolver mais interseções pessoas, por meio da atividade física. Independente do sexo, idade ou profissão, também evidenciaram melhoras na qualidade de vida e controle de peso. As pessoas fisicamente ativas estão propensas a perceber sua qualidade de vida de forma satisfatória.

Ao praticar atividade física adquire benefícios psicológicos em qualquer fase da vida, assim o praticante tem melhora no bem-estar mental, diminuição da ansiedade, da agressividade e depressão. Há uma diminuição na obesidade, diabetes e hipertensão arterial, esses agravos estão significativamente associados ao sedentarismo, além disso, existe uma importante relação entre a intensidade de exercícios físicos e a resposta imunológica, existindo uma menor prevalência de alguns tipos de câncer em pessoas que praticam atividade física. (FREIRE *et al.* , 2014)

Mesmo quando a prática regular de atividade física não promove a perda de peso, possui efeitos benéficos ao aumentar as lipoproteínas (HDL), reduz a pressão arterial, entre outros benefícios que são capazes de reduzir fatores de risco para doenças crônicas. (ALVES; REZENDE; JÚNIOR, 2018)

2.2 EXERCÍCIO FÍSICO

A prática de exercícios físicos refere-se a uma atividade física organizada, planejada, repetitiva e intencional, constituindo-se como um subgrupo das atividades físicas. Seu propósito principal é aprimorar um ou mais elementos da aptidão física. Por sua vez, a aptidão física é composta por atributos ou características que uma pessoa possui ou desenvolve, relacionados à habilidade de realizar esforços físicos sem enfrentar fadiga excessiva. (CAMILLI, 2008)

A prática de atividade física e exercício físico induz um estresse no organismo, desencadeando ajustes neurais, hormonais, cardiovasculares e respiratórios. Essas adaptações visam assegurar o equilíbrio, conhecido como homeostase, diante da significativa demanda energética para a musculatura esquelética. Essas modificações fisiológicas, que persistem tanto durante o exercício quanto no período de repouso, incluem a redução da pressão arterial,

aumento do HDL, desenvolvimento da vascularização colateral coronária e aprimoramento do controle glicêmico. (NEGRÃO; BARRETO, 2006)

A atividade física representa a faceta mais diversificada do dispêndio energético diário, permitindo que a maioria das pessoas alcance taxas metabólicas superiores. Durante exercícios que envolvem grandes grupos musculares, essas taxas podem chegar a valores até dez vezes superiores aos observados durante o repouso. Em situações habituais, a atividade física contribui com aproximadamente 15 a 30% do total do gasto energético diário. (CAMILLI, 2008)

Níveis reduzidos de condicionamento cardiorrespiratório, escassa força muscular e um padrão predominante de sedentarismo são fatores que aumentam a prevalência da Síndrome Metabólica de três a quatro vezes em um indivíduo. Portanto, para colher benefícios, a prática regular de atividade física é crucial, mas não age como uma garantia absoluta contra doenças cardiovasculares. A adoção de um estilo de vida saudável demonstra ser mais eficaz no controle dos fatores de risco associados. (CAMILLI, 2008)

2.3 ATIVIDADE FÍSICA PARA O POLICIAL MILITAR

A participação em atividade física é crucial para o desenvolvimento do policial militar. É fundamental enfatizar que a prática contínua de atividade física é essencial após a conclusão do curso de formação, assegurando um desempenho operacional de alta qualidade e eficiência. (SANTOS; ARGOLIO, 2016)

Com isso a polícia militar deve estar comprometida em incentivar sua tropa a se envolver em atividades físicas não apenas durante o período de formação, mas também como parte integrante da rotina diária. Isso é essencial para desenvolver habilidades e garantir um atendimento adequado às ocorrências diárias. (SANTOS; ARGOLIO, 2016)

A prática de atividade física no contexto militar não apenas aprimora a eficácia do sistema operacional, mas também desempenha um papel significativo na promoção da saúde mental dos policiais. Isso se torna crucial devido ao estresse associado às funções de segurança, que pode levar, em alguns casos, ao desenvolvimento de quadros depressivos, como destacado por Costa:

A importância do nível de atividade física na atividade Policial Militar ainda vai além do condicionamento físico para situações de pronto emprego, pois os policiais militares representam uma classe de trabalhadores diferenciados. Vários são os fatores que influenciam o exercício da sua profissão, como o convívio com a violência e o risco de morte, a intervenção em delicadas circunstâncias do

comportamento humano, como situações de conflito e tensão, a carga e condições de trabalho e o estresse (COSTA, 2007, p. 64).

Reis (2009) vai além e diz que atividade realizada por um Policial pode desencadear diversas patologias dentre elas a obesidade:

A redução nos níveis de atividade física habitual e os hábitos nutricionais inadequados, de forma isolada ou combinada, parecem ser os principais fatores determinantes da chamada epidemia do sobrepeso/obesidade que se verifica atualmente. (REIS, 2009, p.12)

A promoção da prática de atividade física para o policial militar brasileiro se mostra essencial diante das consequências negativas associadas ao excesso de peso, ao estresse e à obesidade. De acordo com Souza e Silva (2018), tais fatores contribuem significativamente para o aumento da carga de doenças crônicas e incapacitantes, afetando não apenas a qualidade de vida, mas também a capacidade de desempenho das atividades profissionais. Além das condições debilitantes, como dificuldades respiratórias e doenças coronárias, o desenvolvimento de diabetes e câncer é uma preocupação adicional. Nesse contexto, a promoção de programas de atividade física direcionados aos policiais militares torna-se uma medida crucial para prevenir e mitigar esses problemas de saúde, promovendo não apenas a saúde individual, mas também a eficácia operacional das corporações policiais e a segurança pública em geral.

A implementação da atividade física no âmbito policial não apenas beneficia a qualidade de vida física, mas também aborda a saúde mental, auxiliando na prevenção do surgimento de patologias graves.(SANTOS; ARGOLIO, 2016)

3.4 A OBRIGATORIEDADE DA ATIVIDADE FÍSICA PARA O POLICIAL MILITAR

Algumas ocupações geram desgastes físicos e emocionais que impactam negativamente na saúde e na qualidade de vida. A carreira policial é um exemplo, colocando os policiais em situações extremas que desafiam os limites do corpo. Este ambiente de trabalho, caracterizado por elevados níveis de estresse, aumenta a propensão ao desenvolvimento da síndrome de burnout, prejudicando a saúde global e elevando o risco de doenças físicas e mentais, além de comportamentos agressivos, entre outros problemas. Isso resulta em desempenho profissional abaixo do esperado e um aumento nos índices de afastamento por motivos de saúde. (MARCELL; DANTAS, 2018)

Martins (2020) vai além, ao afirmar que, dentre as profissões no cenário global, a do policial se destaca como uma das mais propensas a desenvolver doenças graves, como as doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), devido à significativa exposição aos riscos psicológicos e físicos inerentes à atividade profissional. Os fatores de risco associados à saúde física de policiais militares demandam uma investigação mais aprofundada, embora seja reconhecido que as condições laborais, os perigos da profissão e a extensa jornada de trabalho exercem impactos físicos e psicológicos consideráveis nos policiais militares.

Devido a isso, para ser um Policial Militar é necessário preencher alguns pré-requisitos para a ocupação do cargo. O Estado de Goiás na lei nº 3.540/1990, dispõe sobre: “Art. 3º - A Academia de Polícia Militar tem a seguinte organização estrutural: [...] V – Seção de Educação Física e Desporto – CEFD com o intuito de regulamentar a prática de atividade física no ambiente da Polícia Militar”.

O ingresso na Polícia Militar exige a aprovação em teste físico, conforme estabelecido no edital de convocação, tanto para a admissão e matrícula no curso de formação quanto na classificação final após a conclusão do referido curso, como especificado no edital publicado no Diário Oficial do Estado de Goiás.

1.1.6 O concurso será realizado em 04 (quatro) fases específicas e distintas para os 02(dois) cargos [...]2ª Fase – Teste de avaliação física, de caráter eliminatório; 6.3 Os exercícios que compõem o Teste de Avaliação Física serão os seguintes: Tração na barra; Flexão de braços; abdominal curl up; Corrida de 12 (doze) minutos e Natação de 25 (vinte e cinco) metros. 6.6 Os Testes de Avaliação Física consistirão na execução de baterias de exercícios, considerando-se apto o candidato que atingir o desempenho mínimo indicado para cada um deles nas tabelas de pontuação. (GOIÁS, 2016)

A normatização da prática de atividade física dentro da Corporação Militar é crucial para promover um desenvolvimento operacional eficiente, resultando em benefícios para a saúde do mesmo, como o bem coletivo.

3 METODOLOGIA

A metodologia quantitativa adotada neste estudo baseia-se na coleta e análise de dados numéricos relacionados à prática de atividade física entre os policiais militares. Para isso, foram utilizados questionários estruturados como instrumento de pesquisa, visando obter informações específicas sobre a frequência e os hábitos de exercício físico dos participantes,

bem como suas percepções sobre a importância da atividade física para sua saúde e desempenho operacional.

O questionário foi desenvolvido com base no objetivo geral do estudo, que é demonstrar como a prática regular de atividade física impacta a saúde e o preparo dos policiais militares para suas funções operacionais. As questões abordaram temas como frequência e tipos de atividades físicas praticadas, tempo de dedicação à prática de exercícios, percepção de benefícios para a saúde e para o desempenho no trabalho, entre outros aspectos relevantes.

A amostra foi composta por policiais militares ativos, selecionados aleatoriamente dentro da corporação, garantindo uma representatividade adequada da população-alvo. Os participantes foram convidados a responder ao questionário de forma voluntária e anônima, garantindo a confidencialidade e a imparcialidade das respostas.

Os dados coletados foram submetidos a análises estatísticas quantitativas, utilizando técnicas como tabulação de dados, cálculo de frequências e porcentagens, além de análises descritivas para identificar padrões e tendências nas respostas dos participantes. Essa abordagem permitiu uma compreensão detalhada do perfil e dos hábitos de atividade física dos policiais militares, bem como de suas percepções sobre a importância dessa prática para sua saúde e desempenho no trabalho.

Os procedimentos de análise consistirão em uma abordagem crítica dos estudos selecionados. A avaliação cuidadosa de cada fonte permitirá extrair conclusões sólidas sobre como a atividade física impacta a saúde e o desempenho profissional do policial militar. Será dada ênfase às evidências científicas e aos dados provenientes de instituições oficiais, proporcionando uma base confiável para a discussão dos resultados no desenvolvimento do trabalho.

Esta metodologia oferece uma abordagem abrangente e criteriosa para explorar o papel da atividade física na vida do policial militar, ancorada em uma revisão crítica da literatura disponível. Ao seguir essas etapas, almeja-se contribuir significativamente para a compreensão dos benefícios da atividade física para essa categoria profissional específica.

3.1 PERÍODO E LOCAL DO ESTUDO

O estudo foi conduzido na cidade de Goiânia, Goiás, onde os alunos da 2ª Turma do Curso de Formação de Praças, Especialização em Polícia e Segurança Pública, estão localizados. A coleta de dados ocorreu de forma remota, com o envio do link do questionário para os participantes selecionados, no período compreendido entre 15 e 20 de janeiro de 2024.

3.2 AMOSTRA E CRITÉRIO DE EXCLUSÃO

A amostra deste estudo incluiu seis indivíduos de Goiânia, Goiás, abrangendo diferentes faixas etárias e gêneros, todos residentes na cidade. Foram excluídos os participantes que não residiam em Goiânia ou que não eram membros da Polícia Militar.

3.3 QUESTIONAMENTOS

1. Qual é a sua idade?
2. Qual é a sua identidade de gênero?
3. Há quanto tempo você reside na cidade de Goiânia?
4. Na sua opinião, qual é o principal benefício da atividade física para o policial militar?
5. Com que frequência você acha que os policiais militares devem praticar atividade física para manter um bom desempenho profissional?
6. Qual é o principal obstáculo para os policiais militares praticarem atividade física regularmente?
7. Você acredita que a prática de atividade física pode reduzir o número de lesões e afastamentos por motivo de saúde entre os policiais militares?
8. Qual tipo de atividade física você acredita ser mais adequada para um policial militar?
9. Você já participou de programas ou iniciativas de promoção da saúde e atividade física dentro da corporação policial?
10. Você tem alguma sugestão para incentivar a prática de atividade física entre os policiais militares?

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O exercício físico, uma vez superado o período inicial, transforma-se em uma atividade prazerosa, proporcionando uma série de benefícios ao praticante, que vão desde melhorias no perfil lipídico até um aumento significativo na autoestima. Esses benefícios não se limitam apenas ao aspecto físico, mas também abrangem aspectos psicológicos, os quais exercem influência direta na qualidade de vida das pessoas, especialmente no ambiente de trabalho, promovendo maior produtividade e competência na gestão das tarefas. Estudos como o de Silva *et al.* (2010) demonstram a relevância dessa prática, evidenciando uma diferença significativa no padrão social entre os indivíduos ativos e inativos, com os primeiros

apresentando melhores índices de interação pessoal e satisfação com a vida, independentemente de sexo, idade ou profissão.

Além dos impactos sociais, a prática regular de atividade física também contribui para melhorias significativas na saúde psicológica e física dos praticantes, independentemente da fase da vida em que se encontram. Benefícios como aumento do bem-estar mental, redução da ansiedade, agressividade e depressão são observados em pessoas que adotam uma rotina ativa. Estudos como o de Freire *et al.* (2014) destacam ainda a importância do exercício na prevenção de doenças crônicas, como obesidade, diabetes e hipertensão arterial, as quais estão intimamente ligadas ao sedentarismo. Além disso, há evidências de uma relação positiva entre a prática regular de exercícios e uma resposta imunológica mais eficaz, contribuindo para a redução da prevalência de certos tipos de câncer.

A prática regular de atividade física não apenas proporciona melhorias físicas visíveis, mas também traz consigo uma série de benefícios psicológicos e de saúde que são essenciais para uma vida equilibrada e satisfatória. Tais benefícios, corroborados por estudos como os de Silva *et al.* (2010) e Freire *et al.* (2014), destacam a importância de incentivar e promover um estilo de vida ativo, não apenas para a saúde individual, mas também para o bem-estar coletivo da sociedade.

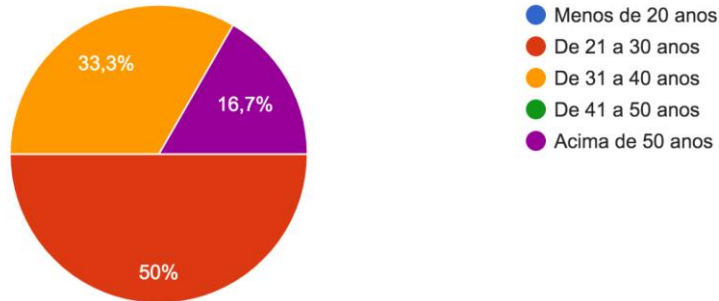
4.1 ANÁLISE DOS DADOS

Realizamos uma análise quantitativa dos policiais militares de Goiás que responderam ao questionário sobre a importância da atividade física para a saúde e operacionalidade. A amostra consistiu em 6 entrevistados, todos membros da Polícia Militar do estado.

Em relação à faixa etária, observamos que 33% dos participantes têm entre 31 e 40 anos, enquanto 50% estão na faixa etária de 21 a 30 anos e 16,7% têm mais de 50 anos.

Qual é a sua idade?

6 respostas

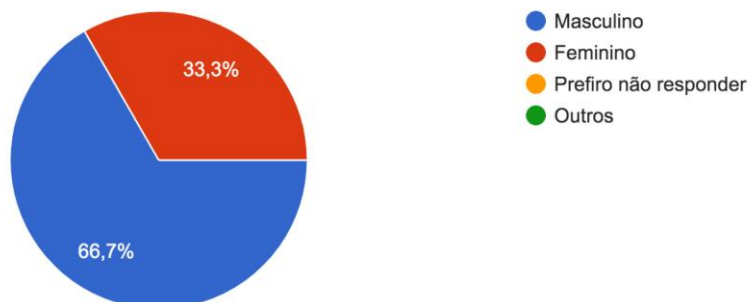


A análise dos resultados revela um perfil diversificado entre os policiais militares entrevistados. Em relação à idade, observamos uma distribuição relativamente equilibrada, com a maioria dos participantes na faixa etária de 21 a 40 anos, indicando uma presença significativa de profissionais em estágios intermediários de suas carreiras. A presença de 16,7% dos entrevistados acima de 50 anos destaca a importância de considerar as necessidades e limitações específicas dessa faixa etária ao desenvolver programas de promoção da atividade física.

Quanto à identidade de gênero, constatamos que 33,3% são do sexo feminino e 66,7% do sexo masculino. No que diz respeito ao gênero, a maioria esmagadora dos participantes é do sexo masculino, refletindo uma tendência comum em profissões de segurança. Essa disparidade de gênero pode influenciar as percepções e práticas relacionadas à atividade física, exigindo abordagens diferenciadas para engajar todos os membros da corporação de forma eficaz.

Qual é a sua identidade de gênero?

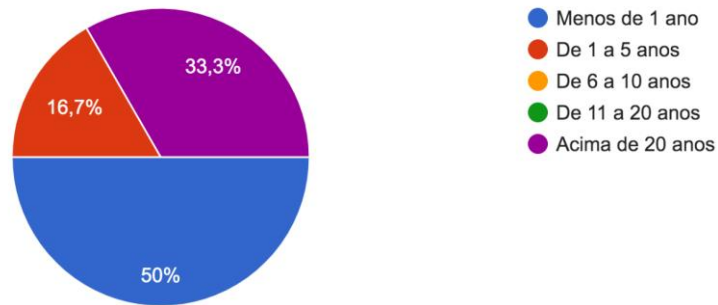
6 respostas



Em relação ao tempo de residência em Goiânia, Goiás, 50% dos participantes estão na cidade há menos de 1 ano, 16,7% residem na cidade entre 1 e 5 anos, e 33,3% têm mais de 20 anos de residência.

Há quanto tempo você reside na cidade de Goiânia?

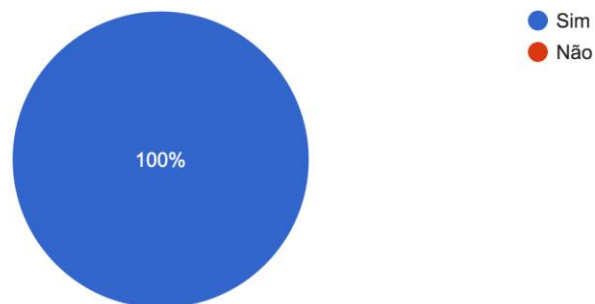
6 respostas



Todos os entrevistados são policiais militares, evidenciando a representatividade da categoria na amostra.

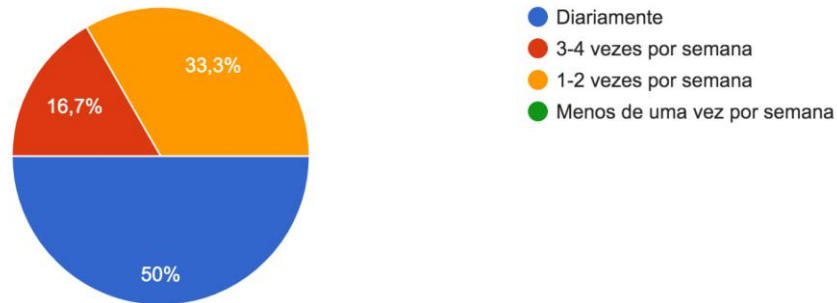
Você é um policial militar em Goiás?

6 respostas



Com que frequência você pratica atividade física?

6 respostas



Com base na literatura, é amplamente reconhecido que a prática regular de atividade física desempenha um papel fundamental na promoção da saúde física e mental. Como destacado por Warburton et al. (2006), o aumento da frequência de atividade física está associado a uma redução significativa no risco de desenvolvimento de doenças crônicas, como doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2 e certos tipos de câncer. Esses benefícios são ainda mais evidentes quando a atividade física é realizada em níveis suficientes para alcançar e manter a aptidão física adequada. Portanto, é imperativo incentivar e promover estratégias eficazes para aumentar a frequência da atividade física na população, visando melhorar a saúde e o bem-estar geral.

De acordo com os resultados da coleta de dados sobre a frequência da prática de atividades físicas entre policiais militares, observa-se uma distribuição variada dos hábitos de exercício. Cerca de 50% dos participantes relataram praticar atividade física diariamente, evidenciando um comprometimento regular com a sua saúde física e bem-estar. Por outro lado, 16,7% dos policiais militares revelaram praticar atividades físicas de 3 a 4 vezes por semana, enquanto 33,3% relataram praticar apenas de 1 a 2 vezes por semana. Esses dados destacam a importância de promover estratégias eficazes para aumentar a frequência da atividade física entre os policiais militares, alinhando-se com a evidência apresentada por Warburton et al. (2006), que demonstrou os benefícios substanciais à saúde associados à prática regular de exercícios físicos.

Você acha que a prática regular de atividade física é importante para a saúde dos policiais militares?

6 respostas



Na importância da prática regular de atividade física na saúde do policial militar os dados foram 100% concordando totalmente. O estilo de vida sedentário emerge como um fator de risco significativo para o desenvolvimento da obesidade. No contexto brasileiro, dados indicam que aproximadamente 27,6% dos adolescentes do sexo masculino e 23,4% do sexo feminino estão sobrepeso ou obesos, com uma tendência crescente nesses índices. Há evidências substanciais que apontam para a influência dos hábitos adquiridos na infância e adolescência no desenvolvimento da obesidade na vida adulta. Portanto, essa fase da vida é crucial para intervenções e mudanças de comportamento que visem promover hábitos saudáveis, como a prática regular de atividade física. (FREIRE et al., 2014)

Os resultados da coleta de dados revelam uma distribuição etária relativamente equilibrada entre os participantes, com a maioria situada na faixa etária de 21 a 40 anos, indicando uma presença significativa de profissionais em estágios intermediários de suas carreiras. A presença de 16,7% dos entrevistados acima de 50 anos ressalta a importância de considerar as necessidades e limitações específicas dessa faixa etária ao desenvolver programas de promoção da atividade física. Além disso, é notável que todos os participantes expressaram uma total concordância sobre a importância da prática regular de atividade física na promoção da saúde do policial militar. Esses achados reforçam a necessidade de abordagens personalizadas e inclusivas para garantir que todos os grupos etários dentro da corporação possam beneficiar-se de programas de promoção da saúde física e mental.

Você acha que a prática regular de atividade física é importante para a operacionalidade dos policiais militares?

6 respostas



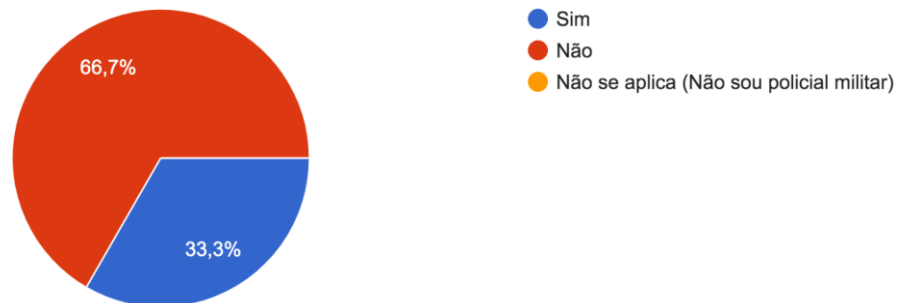
O mesmo para a prática regular de atividade física é importante para a operacionalidade dos policiais militares, sendo 100% concordando totalmente.

A prática regular de atividade física desempenha um papel crucial na vida do policial militar brasileiro, não apenas para a promoção da saúde física, mas também para o desempenho eficaz de suas funções profissionais. Como destacado por Almeida et al. (2020), a atividade física é fundamental para garantir a aptidão física necessária para enfrentar as demandas físicas e psicológicas da profissão policial. Além disso, a atividade física regular pode ajudar a reduzir o estresse, a ansiedade e a incidência de lesões relacionadas ao trabalho, contribuindo para a saúde mental e o bem-estar geral dos policiais militares. Portanto, investir em programas de promoção da atividade física específicos para essa categoria profissional é essencial não apenas para melhorar a qualidade de vida dos policiais, mas também para otimizar o desempenho operacional e a segurança pública como um todo.

E nas atividades praticadas foram relatadas as seguintes atividades: natação, corrida e musculação, treino funcional entre os 6 participantes.

Você recebe algum tipo de incentivo ou apoio para praticar atividade física por parte da instituição policial?

6 respostas



Os participantes foram questionados sobre receberem incentivo por parte da instituição da polícia militar sendo que 66,7% deles informaram que não recebem nenhum incentivo e 33,3% recebem sim incentivo.

Incentivar a prática de atividade física para o policial militar brasileiro é crucial não apenas para promover a saúde e o bem-estar dos profissionais, mas também para melhorar o desempenho operacional e a eficácia no cumprimento das suas funções. Conforme ressaltado por Reis et al. (2017), a adoção de programas de promoção da atividade física específicos para policiais militares pode contribuir significativamente para a redução do sedentarismo e o aumento da aptidão física, fatores essenciais para enfrentar as demandas físicas e psicológicas da profissão. Além disso, tais programas podem atuar na prevenção de lesões relacionadas ao trabalho, no controle do estresse e na melhoria da saúde mental dos policiais militares. Portanto, é imperativo que sejam implementadas políticas e iniciativas que incentivem e facilitem a prática regular de atividade física dentro das corporações policiais, visando não apenas o bem-estar individual dos profissionais, mas também a eficácia das operações policiais e a segurança pública como um todo.

E por fim quanto pediram uma sugestão para melhorar o incentivo à prática de atividade física entre os policiais militares de Goiás foram relatadas as seguintes sugestões: disponibilidade no horário de trabalho, mais corridas, criação de protocolo de treinamento e acompanhamento nutricional, mais políticas públicas e verbas para o condicionamento do policial, visto que está bem fisicamente influência na atividade policial, os batalhões deveriam reservar de 1 a 2h no início do plantão para atividades físicas do policial militar.

No que se refere à prática de atividades físicas, os dados revelam uma distribuição variada em termos de frequência, com metade dos participantes praticando atividade diariamente. Essa alta taxa de participação diária pode indicar um forte compromisso com a saúde e o bem-estar físico entre os policiais militares entrevistados.

Finalmente, as sugestões dos participantes para melhorar o incentivo à prática de atividade física dentro da instituição destacam a importância de políticas e iniciativas que promovam o acesso e a disponibilidade de tempo para atividades físicas durante o horário de trabalho. Essas sugestões fornecem insights valiosos para o desenvolvimento de estratégias eficazes de promoção da atividade física entre os policiais militares de Goiás, visando melhorar tanto a saúde física quanto a operacionalidade da corporação.

4.2 DISCUSSÃO DOS DADOS

Os resultados da análise quantitativa dos policiais militares entrevistados revelam uma diversidade significativa de perfis dentro da categoria. A distribuição etária mostra uma representatividade balanceada, com a maioria dos participantes na faixa de 21 a 40 anos, sugerindo uma presença marcante de profissionais em estágios intermediários de suas carreiras. No entanto, a presença de 16,7% dos entrevistados acima de 50 anos destaca a importância de considerar as necessidades específicas dessa faixa etária ao desenvolver programas de promoção da atividade física.

Quanto à frequência da prática de atividades físicas, observamos uma variedade de comportamentos, com metade dos participantes praticando atividades diariamente. Essa alta taxa de participação diária pode indicar um forte compromisso com a saúde e o bem-estar físico dos policiais militares entrevistados. Por outro lado, é importante notar que uma parcela significativa dos entrevistados (33,3%) pratica atividades físicas apenas de 1 a 2 vezes por semana, o que pode sugerir uma necessidade de maior incentivo e suporte para a adoção de uma rotina mais regular de exercícios.

Quando questionados sobre a importância da prática regular de atividade física para a saúde e operacionalidade dos policiais militares, todos os participantes concordaram totalmente, demonstrando um reconhecimento unânime da relevância desse aspecto para o desempenho profissional e a qualidade de vida. Além disso, as atividades físicas mais comuns entre os entrevistados foram natação, corrida e musculação, treino funcional, indicando uma variedade de interesses e preferências dentro da categoria.

No entanto, é preocupante observar que a maioria esmagadora dos participantes (66,7%) afirmou não receber nenhum tipo de incentivo por parte da instituição da Polícia

Militar para a prática de atividades físicas. Isso sugere uma lacuna significativa na promoção de uma cultura de saúde e bem-estar dentro da corporação, destacando a necessidade de implementação de políticas e programas que incentivem e apoiem a participação em atividades físicas entre os policiais militares.

Em resposta à solicitação de sugestões para melhorar o incentivo à prática de atividade física, os participantes destacaram a importância da disponibilidade de tempo durante o horário de trabalho, a criação de protocolos de treinamento e acompanhamento nutricional, e a destinação de verbas e políticas públicas específicas para o condicionamento físico dos policiais. Essas sugestões ressaltam a necessidade de uma abordagem holística e integrada para promover a saúde e o bem-estar dos profissionais, considerando não apenas a prática de atividades físicas, mas também outros aspectos relacionados, como nutrição e gestão do tempo.

Com isso entendemos que algumas ocupações, como a carreira policial, implicam em desafios físicos e emocionais significativos, afetando adversamente a saúde e a qualidade de vida dos profissionais. Os policiais frequentemente enfrentam situações extremas que testam os limites do corpo e da mente, aumentando a propensão ao desenvolvimento de problemas físicos e mentais, como a síndrome de burnout. Esse ambiente de trabalho estressante pode resultar em desempenho profissional abaixo do esperado e em um aumento nos índices de afastamento por motivos de saúde.

Martins (2020) destaca que entre as profissões globais, a carreira policial se destaca como uma das mais propensas a desenvolver doenças graves, como as doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), devido à exposição significativa aos riscos físicos e psicológicos inerentes à atividade. Os desafios associados à saúde física dos policiais militares exigem uma investigação mais profunda, considerando os perigos da profissão e as condições laborais que impactam tanto no aspecto físico quanto no psicológico dos profissionais.

A falta de incentivo por parte da corporação da Polícia Militar para a prática de atividade física entre seus membros é uma questão que merece atenção. A ausência de políticas e programas que promovam e incentivem a atividade física pode levar os policiais a negligenciar sua saúde física e mental, o que, por sua vez, pode resultar em um baixo desempenho nas atividades laborais.

Quando os policiais não recebem estímulos ou apoio institucional para a prática regular de exercícios físicos, eles podem se sentir desmotivados ou até mesmo desencorajados a investir tempo e esforço em atividades físicas. Isso pode levar a um ciclo negativo, no qual a

falta de exercício físico contribui para problemas de saúde, como o sedentarismo, a obesidade e o estresse, afetando diretamente o desempenho no trabalho.

Além disso, a falta de incentivo para a prática de atividade física pode criar um ambiente de trabalho desfavorável, no qual os policiais não se sentem apoiados e valorizados em relação ao cuidado com sua saúde e bem-estar. Isso pode gerar sentimentos de descontentamento e desengajamento, afetando não apenas o desempenho individual, mas também a coesão e a eficácia da equipe como um todo.

É importante ressaltar que a atividade física desempenha um papel crucial na saúde física e mental dos policiais, ajudando a reduzir o estresse, aumentar a resistência física e melhorar a qualidade do sono, entre outros benefícios. Portanto, a falta de incentivo para a prática de exercícios físicos não apenas prejudica o bem-estar dos policiais, mas também compromete sua capacidade de desempenhar suas funções com eficiência e eficácia.

Diante disso, é essencial que as corporações da Polícia Militar reconheçam a importância da atividade física para seus membros e implementem políticas e programas que incentivem e apoiem a prática regular de exercícios. Investir no bem-estar físico e mental dos policiais não só beneficia individualmente os profissionais, mas também contribui para uma força policial mais saudável, resiliente e eficaz no cumprimento de suas missões e responsabilidades.

5 CONCLUSÃO

Os resultados apresentados e das evidências encontradas na literatura, fica clara a importância da prática regular de atividade física para a saúde e o desempenho profissional dos policiais militares. A partir dos relatos dos participantes, é possível perceber que a atividade física desempenha um papel fundamental na melhoria da resistência física, na redução do estresse e no aumento da disposição para o trabalho, contribuindo diretamente para uma melhor qualidade de vida e bem-estar geral.

Além dos benefícios físicos evidentes, como o fortalecimento muscular e a melhoria da capacidade cardiovascular, a prática de atividade física também exerce impactos positivos na saúde mental dos policiais militares. A liberação de endorfinas durante o exercício promove uma sensação de prazer e bem-estar, enquanto a redução dos níveis de cortisol contribui para o controle do estresse e da ansiedade, aspectos cruciais em uma profissão caracterizada por situações de alta pressão e tensão.

Ao mesmo tempo, é importante reconhecer os desafios enfrentados pelos policiais militares na incorporação da atividade física em sua rotina diária. A falta de incentivo institucional, a desmotivação pessoal e as limitações de tempo e infraestrutura adequada são obstáculos reais que precisam ser superados para promover uma cultura de bem-estar físico e mental dentro da corporação.

Diante desse contexto, torna-se evidente a necessidade de desenvolver políticas e programas de promoção da saúde e atividade física específicos para os policiais militares. Essas iniciativas devem considerar as necessidades e desafios únicos enfrentados por esses profissionais, oferecendo suporte e recursos adequados para que possam adotar e manter um estilo de vida saudável e ativo.

Portanto, investir na promoção da atividade física entre os policiais militares não apenas beneficia sua saúde e bem-estar individual, mas também contribui para um desempenho profissional mais eficaz e uma força policial mais resiliente e preparada para enfrentar os desafios do dia a dia. É fundamental que tanto as instituições quanto os próprios policiais reconheçam e valorizem a importância da atividade física como parte integrante de uma vida saudável e equilibrada.

REFERÊNCIAS

- AER, C. I. O. *et al.* EXERCÍCIO AERÓBICO X ANAERÓBICO NA Aerobic versus aerobic exercise in reducing fat mass: systematic review. v. 10, n. 3, p. 649659, 2017.
- ALMEIDA, Adenilson. R. P. *et al.* Perfil de aptidão física de policiais militares do estado do Paraná. *Motricidade*, 2020 - 16(2), 118-128.
- ALVES, B. L.; REZENDE, L. M. T. JÚNIOR, M. A. C. Comparação dos efeitos de treinamento aeróbio de baixa e alta intensidade no emagrecimento: uma revisão sistemática. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, v. v.12, p. 448–461, 2018.
- BARBANTI, Valdir J. *Dicionário de Educação Física e do Esporte*. São Paulo: Manole, 1994.
- BAYLEY, David H. *Padrões de policiamento: uma análise comparativa internacional*. São Paulo: Edusp; 2002.
- BITTNER, Egon. *Aspectos do trabalho policial*. 2.ed. Edusp: São Paulo, 2003.
- BRASIL. Constituição da República Federativa do Brasil de 1988. Disponível em https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm acesso: 02/12/2023.
- BRITO, José Caetano de. A evolução histórica da polícia militar de Goiás: uma proposta bibliográfica. 1991. f. 160. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização) - Academia de Polícia Militar de Goiás, Goiânia, 1991.
- CAMILI, H. L. *Proposta do programa de qualidade de vida no trabalho da polícia militar do Estado de São Paulo*. São Paulo: Centro de Aperfeiçoamento e Estudos Superiores da Polícia Militar do Estado de São Paulo, 2008.
- CASTRO, S. T. S.; PEREIRA, N. J. A Importância da Atividade Física para a Missão de Segurança Pública do Policial Militar em Goiânia. *REBESP*, Goiânia, v. 1, n. 1, 2009. Disponível em: <https://doi.org/10.29377/rebsp.v1i1.21> acesso: 29/11/2023.
- COSTA, Marcos. ACCIOLY, Horácio. OLIVEIRA, José. MAIA, Eulália. *Estresse: diagnóstico dos Policiais Militares em uma cidade brasileira*. Ed. Panam saúde. São Paulo. 2007.
- DELMANTO, F. O Risco dos Blogs Fitness. *Revista Educação Física*, v. 52, n. 2, p. 135-160, 2016. Disponível em: <https://www.confef.org.br> acesso: 28/11/2023
- FREIRE, R. S. *et al.* Prática Regular De Atividade Física: Estudo De Base Populacional No Norte De Minas Gerais, Brasil Regular Physical Activity: a Population Based Study in North. *Rev Bras Med Esporte*, v. 20, p. 345–49, 2014.
- GOIÁS, SEGPLAN - Secretaria de Planejamento do Estado de Goiás, Edital nº 05, PM GO, Goiás, 06 de setembro de 2016. Disponível em: <<https://www.concursosfunrio.org.br/uploads/47/concursos/8/anexos/de4d3e444d8b9825696a85e571b05dca.pdf>>.

GOIÁS. Polícia Militar. Procedimento Operacional Padrão. 4. ed. Goiânia: PMGO, 2023.

NEGRÃO, C. E. BARRETO, A. C. P. Cardiologia do exercício: do atleta ao cardiopata. 2.ed. São Paulo: Manole, 2006.

Marcell, A. M., Dantas, T. S. A importância da atividade física na atividade da Polícia Militar do Estado de Goiás. Goiânia, Goiás: Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás. 2018.

MARTINS, R. C. *et al.* Lesões musculoesqueléticas em policiais militares: uma revisão da literatura. *Research, Society and Development*, v. 9, n. 8, p. 7, 2020.

REIS, José Júnior. Avaliação da composição corporal em policiais militares do 22º batalhão da polícia militar do estado de Goiás. Dissertação (Mestrado em Ciências da Saúde) – Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde. Goiânia - GO 2009.

REIS, M. S., Nunes, H. E. G., Rodrigues, A. C. A., Santana, E. F., & Araújo, J. G. S. Avaliação da atividade física e capacidade física de policiais militares do núcleo de policiamento com cães. *Motricidade*, 2017 - 13(4), 74-84.

SANTOS Júnior, R. ARGOLIO Júnior, C. As barreiras para a prática de atividade física em policiais militares do Estado do Alagoas. *Ciências Biológicas e de Saúde Unit*, 3(2), 217-238. 2016. Alagoas. Recuperado de <https://periodicos.set.edu.br/cienciasbiologicas/article/view/3080>

SILVA, R. S. *et al.* Atividade física e qualidade de vida Physical activity and quality of life. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 15, n. 1, p. 115–120, 2010.

SOUZA, F. L. A., & Silva, M. J. O impacto do excesso de peso e da obesidade na saúde dos profissionais de segurança pública: uma revisão integrativa. *Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento*, 2018 - 3(8), 118-134.

WARBURTON, Darren E.R. *et al.* Benefícios à saúde da atividade física: a evidência. *Revista da Associação Médica Canadense*, 2006 - 174(6), 801-809.