

A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA O POLICIAL MILITAR

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL ACTIVITY FOR THE MILITARY POLICY

SANTANA, Pedro Henrique ¹
SILVA, Bruna Daniella de Souza ²

RESUMO

O presente artigo trata sobre a importância da prática de atividade física para os policiais militares, que desempenham uma das funções mais estressantes e desgastantes em detrimento da profissão de caráter preventivo e ostensivo. Diante disso, a prática de atividade ou exercício físico apresenta papel crucial para a manutenção de um bom condicionamento físico e capacidade funcional, além de contribuir positivamente para a saúde física e psíquica do policial, diminuindo o estresse, a ansiedade e o risco de contrair outras doenças comuns à população em geral e, ainda, aumenta a qualidade do sono. O estudo propõe verificar se a razão pela qual os policiais militares não executam atividade ou exercício físico com frequência seria a ausência de atividades sistematizadas regulares obrigatórias. Sendo assim, a hipótese inicial é positiva, pois como a prática de atividade ou exercício físico não é obrigatória e devido à alta jornada de trabalho e troca de turno para pouco efetivo, os policiais militares sentem-se desmotivados e indispostos para efetuar a prática física regular. Desse modo, foram construídos objetivos a fim de buscar resposta à problemática. Logo, o escopo deste artigo visa entender a importância da realização de atividades físicas para os policiais militares, identificar os benefícios da atividade física para os mesmos, analisar as circunstâncias as quais estes estão expostos e verificar se estas circunstâncias permitem a realização de atividade física regular por parte dos policiais militares. Para execução dos objetivos propostos foram realizadas pesquisas exploratórias e bibliográficas, de forma qualitativa e método indutivo.

Palavras-chave: Atividade Física; Policiais Militares; Condicionamento Físico.

ABSTRACT

This article discusses the importance of practicing physical activity for military police officers, who perform one of the most stressful and exhausting functions to the detriment of the profession of preventive and ostensive character. Therefore, the practice of physical activity or exercise plays a crucial role in the maintenance of good physical conditioning and functional capacity, as well as contribute positively to the physical and mental health of the police, reducing stress, anxiety and the risk of contracting others diseases common to the general

¹ Aluno do curso de formação de Praças do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás - CAPM, pedrosoldadopmgo@gmail.com; Itumbiara – GO, Maio de 2018.

² Professora orientadora: Doutora, professora do Programa de Pós-Graduação e Extensão do Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás CAPM, brunadani.souza@gmail.com, Goiânia - GO, Maio de 2018.

population, and also increases the quality of sleep. The study proposes to verify if the reason why the military police officers do not execute activity or physical exercise frequently would be the absence of regular systematized activities obligatory. Therefore, the initial hypothesis is positive, since as the practice of physical activity or exercise is not mandatory and due to the high working shift and shift to ineffective, military police officers feel unmotivated and unwilling to perform physical practice regular. In this way, objectives have been constructed in order to seek a response to the problem. Therefore, the scope of this article aims to understand the importance of performing physical activities for military police officers, to identify the benefits of physical activity for them, to analyze the circumstances in which they are exposed and to verify if these circumstances allow regular physical activity by the military police. For the accomplishment of the proposed objectives, exploratory and bibliographical researches were carried out, qualitatively and inductively.

Keywords: Physical Activity; Military Police; Physical Conditioning.

1 INTRODUÇÃO

É de conhecimento geral que a prática de atividade física possui benefícios cruciais para a saúde do indivíduo que a realiza, combatendo o sedentarismo e evitando ou dificultando que o corpo seja tomado por doenças comuns à sociedade em geral, sejam elas físicas ou psicológicas.

Em um contexto mais específico, no que tange aos policiais militares, a atividade física é importante para a manutenção de um bom condicionamento físico e para a redução do estresse oriundo do desgaste que emana da profissão exercida. Todavia, hodiernamente, as altas jornadas de trabalho nem sempre permitem que o policial efetue, cotidianamente, a prática de atividade ou exercício físico e, além disso, os avanços tecnológicos advindos do mundo atual globalizado evitam que os indivíduos demandem esforço referente à aquisição de produtos e serviços.

Partindo desta premissa, é possível estabelecer a seguinte problemática: a razão pela qual os policiais militares não executam atividade ou exercício físico com frequência seria a ausência de atividades sistematizadas regulares obrigatórias?

A hipótese inicial referente ao problema é positiva, visto que, como a prática de atividade ou exercício física não é obrigatória e devido à alta jornada de trabalho e troca de turno para pouco efetivo, que acarreta na redução de qualidade do sono e interfere na boa alimentação, os policiais militares sentem-se desmotivados e sem disposição para efetuar a prática física regular.

A importância de trabalhar este tema está no fato de que os policiais militares precisam ser valorizados, visto que são atuantes no trabalho da segurança pública, buscando proteger os bens jurídicos tutelados pelo código penal brasileiro, como a vida, a integridade física e psíquica e o patrimônio. Assim, para que seja possível atuar com excelência e disposição, os policiais militares necessitam de bom condicionamento físico e mental, qualidade no sono e alimentação adequada.

O objetivo geral é entender a importância da realização de atividades físicas para os policiais milites, além dos objetivos específicos que se fundamentam em identificar os benefícios da atividade física para os policiais militares, analisar as circunstâncias as quais estes estão expostos e verificar se estas circunstâncias permitem a realização de atividade física regular por parte dos policiais militares.

Portarias regulamentadoras e artigos inerentes à aptidão física para policiais militares forneceram aporte para o tema em questão, os quais possuem consonância fundamentada, principalmente, na área de Educação Física e Saúde e Segurança Pública, de forma a permitir o desenvolvimento de uma análise sobre o tema e propicia base, em específico, de aprofundamento acerca da atividade física e sua importância e benefícios para o policial militar, não apenas em sua capacidade funcional relativa à profissão, como também pessoal.

Cabe ressaltar que a pesquisa bibliográfica e exploratória foi elaborada por meio dos livros como o “Exercício e saúde: teste e prescrição de exercícios” (NIEMAN, 2011) e “Epidemiologia da atividade física, do exercício e da saúde” (PITANGA, 2010), como também buscas em sites considerados confiáveis. Cumpre dizer, ainda, que as fontes primárias utilizadas foram portarias, quanto às fontes secundárias foram utilizados livros e artigos de internet.

Neste artigo houve a presença do método dedutivo, o qual Aristóteles contribuiu para a sua definição, conhecida como lógica aristotélica, que propicia o entendimento de que este método parte de conclusões gerais para, então, obter uma conclusão particular, isto é, como a própria palavra induz, trata-se de deduzir algo a partir de uma generalização, de forma a particularizar a mesma.

Os dados foram analisados na forma qualitativa, que é basicamente aquela que busca entender um fenômeno específico em profundidade. Em vez de estatísticas, regras e outras generalizações, a qualitativa trabalha com descrições, comparações e interpretações. Tal forma foi aplicada por meio da hermenêutica dos livros, artigos e portarias, que propiciaram, após o estudo aprofundado, conclusões acerca do tema.

Houve viabilidade, já que não requer gastos, nem tampouco viagens investigatórias, de modo que se tornou viável a sustentação argumentativa frente às obras trabalhadas,

resultando, ainda, na aquisição de conhecimento, entendimento e desenvolvimento sobre tais competências.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 Órgãos da segurança pública brasileira

As polícias são órgãos do Estado que visam à preservação da ordem pública, bem como a proteção de bens jurídicos tutelados pelo direito penal, que são valores específicos elegidos como fundamentais para determinada sociedade, de forma a investigar e reprimir crimes, controlando a violência. Além disso, as polícias se dividem em diferentes tipos e funções, divisão esta que acompanha o conceito de polícia desde sua origem, em 1971, na França, em que este termo era oriundo de civilizar e foi dividido em polícia administrativa e polícia judiciária. A primeira atua de forma preventiva e ostensiva, enquanto a segunda atua de forma repressiva, auxiliando o Poder Judiciário na aplicação da lei, inerente aos crimes de competência da Justiça Estadual.

No Brasil, a segurança pública é exercida, no âmbito da União, pela Polícia Federal, Polícia Rodoviária Federal, Polícia Ferroviária Federal e, no âmbito estadual, atuam a Polícia Civil, Polícia Militar, Corpo de Bombeiros Militar e Guardas Municipais. A Polícia Federal e Civil são exemplos de polícia judiciária, enquanto que, como exemplo de polícia administrativa, tem-se a Polícia Militar, atuante no policiamento preventivo e ostensivo, conforme previsão constitucional no artigo 144, § 4º e § 5º da Carta Magna de 1988:

§ 4º Às polícias civis, dirigidas por delegados de polícia de carreira, incumbem, ressalvada a competência da União, as funções de polícia judiciária e a apuração de infrações penais, exceto as militares. § 5º Às polícias militares cabem a polícia ostensiva e a preservação da ordem pública; aos corpos de bombeiros militares, além das atribuições definidas em lei, incumbe a execução de atividades de defesa civil. (CONSTITUIÇÃO FEDERAL, 1988)

A Polícia Militar, de acordo com Soibelman (1994), "é a que protege o ordenamento jurídico e a integridade do Estado. Órgão encarregado da proteção da ordem política e social. Função administrativa destinada a proteger a segurança e tranquilidade (sic) públicas. Polícia preventiva e administrativa". O policiamento preventivo refere-se ao controle da criminalidade, no sentido de fiscalizar e inibir ou dificultar a ocorrência de fato típico, antijurídico e culpável. Por policiamento ostensivo, entende-se o exercício do poder de polícia de forma visível pela

sociedade, de forma com que, basta a presença do policial, para que haja a obtenção de resultados preventivos.

2.2 Polícia militar como polícia administrativa em face das circunstâncias cotidianas

Em detrimento do tipo de policiamento (preventivo e ostensivo) ao qual estão inseridos os policiais militares, faz-se necessário aos mesmos que tenham boas condições físicas, visto que a prevenção à violação da norma constitucional acontece, em último caso, utilizando-se de arma de fogo, isto é, há uma luta corporal entre o policial e o indivíduo até que este, caso resista, possa ser algemado, dentre outros procedimentos operacionais padrão. Além disso, por se tratar de policiamento ostensivo, os policiais militares devem possuir bom reflexo, direção defensiva e resistência física, visto que estão visíveis e por fiscalizarem através de patrulhamentos nas vias públicas, precisam ter condições físicas para enfrentar as diversas situações que podem acontecer no cotidiano de um policial.

Ressalta-se ainda que os policiais militares, justamente por efetuarem patrulhamento em vias públicas e serem expostos a contato com acidentados e outras pessoas feridas, necessitam de resistência física como forma de evitar a propagação dos danos de riscos a que estão vulneráveis, além de estarem flexíveis também às doenças que atingem grande parte da população como obesidade, diabetes e hipertensão.

Em razão de tal exposição é que a atividade física desempenha um papel importante na vida e saúde do policial militar, visto que além de ajudar no controle de peso e evitar a incidência de doenças comuns à população em geral, a prática de atividade física aumenta a capacidade funcional, o desempenho fisiológico, a recuperação de doenças e cirurgias e reduz a dor, fadiga, solidão, má circulação, depressão e ansiedade, sendo tais benefícios imprescindíveis aos que exercem uma das profissões mais desgastantes e estressantes.

O bom condicionamento físico do policial militar, além de essencial para o benefício próprio do agente, é fundamental para que este, no exercício de suas atribuições, trabalhe de 12 a 14 horas armado, com equipamento que pode pesar cerca de 20 quilos a mais do que o peso normal do policial. Como forma de controlar a boa forma, resistência e condicionamento dos policiais militares, são realizados Testes de Aptidão Física (T.A.F.), na admissão de novos policias, após a fase de prova escrita, e também antes de processos de promoção.

2.3 Testes de aptidão física

A aptidão física, de acordo com Nieman (2011) trata-se da “capacidade de realizar trabalho muscular de maneira satisfatória”, ou seja, realizar atividades físicas cotidianas sem demandar grande esforço, com tranquilidade. A aptidão física relacionada à saúde (AFRS) conforme Pitanga (2010) é a capacidade de o indivíduo realizar tarefas diárias com vigor e energia, demonstrar traços e características que estão associados a baixo risco de desenvolvimento de doenças crônico-degenerativas/hipocinéticas.

A AFRS está ligada a capacidade cardiorrespiratória (de realizar movimentos por um tempo superior a 03 minutos), resistência e força muscular, flexibilidade e composição corporal (identificação do grau de magreza ou de excesso de gordura de determinado corpo). Outro tipo de aptidão física, relacionada a capacidades esportivas, abrange, além dos componentes da AFRS, a velocidade, capacidade anaeróbia, agilidade, velocidade, força explosiva, dentre outros, isto é, refere-se à aptidão para o desempenho em atividades desportivas.

Os testes de aptidão física (TAF) são comuns para carreiras policiais e visam avaliar a capacidade do indivíduo para desempenhar as funções do cargo que irá ocupar, mediante um teste de esforço. Assim, as avaliações de determinados exercícios são realizadas de acordo com um prazo de tempo previsto em edital, o que possibilita que o candidato se prepare e conheça os níveis de dificuldade dos exercícios avaliados, todavia o teste só poderá ser efetuado após prévia aprovação em avaliação médica competente, e será aplicado por uma comissão, conforme portaria 42/2008- PM/1 (p. 2): “Art. 3º O TAF será aplicado por uma comissão composta por oficiais e praças em que pelo menos um dos integrantes tenha formação na área de educação física, cuja designação se dará por ato do Comandante-Geral com divulgação no Diário Oficial PM”.

Os testes seguem um padrão e periodicidade, sendo divididos em: TAF Padrão Inclusão (TAF/ PI), TAF Padrão Formação (TAF/ PF) e TAF Padrão Profissional (TAF/ PP). O TAF/ PI é aplicado aos candidatos a ingresso na Polícia Militar, com edital prévio, e seus exercícios baseiam-se em tração de barra, flexão de braço, abdominal, 12 minutos de corrida e 25 metros de natação; enquanto o TAF/ PF é dirigido aos alunos do curso de formação, e seus exercícios englobam os do TAF/ PI, com exceção da natação.

O TAF/ PP, será aplicado aos policiais militares anualmente e em cursos e/ou estágios de especialização dos mesmos. É válida a ressalva de que, nos dois primeiros tipos de testes, haverá diferenciação quanto ao parâmetro de exercícios apenas no que tange ao sexo, não havendo variação em detrimento de idade.

Quanto à avaliação (aprovação e reprovação) dos testes, a pontuação será fundamentada no cálculo da média de todos os pontos obtidos nos exercícios, sendo que a corrida tem peso dois. Para que o indivíduo seja aprovado, deverá obter nota igual ou superior a 5,0. Serão reprovados, além dos que não conseguirem média, os que não comparecerem ou atrasarem.

As variações inerentes ao parâmetro dos exercícios decorrem das diferenças biológicas existentes entre os sexos masculino e feminino. Habitualmente, o indivíduo inicia o teste com o alongamento, seguido do aquecimento e, depois, seguem para a realização dos exercícios previstos no edital, sendo que os exercícios podem variar de um concurso para o outro, a depender do estado para o qual será realizado.

Normalmente, como informado nos tipos de TAF acima, estes são aplicados na fase práticas de concursos públicos referentes à segurança pública e, no caso da polícia militar, também quando o policial é promovido e/ou requer especialização, como forma de avaliar novamente a capacidade do mesmo de assumir o cargo o qual se refere à promoção. As diferenças entre homens e mulheres nestes testes são respeitadas por influência do princípio da isometria, reconhecendo as dificuldades e capacidades de ambos os gêneros.

2.4 Estilo de vida como regulador do nível de aptidão física

Hodiernamente, é sabido que os avanços tecnológicos impulsionaram o processo de comunicação e a velocidade de informação, devido à globalização. Destarte, na medida em que a tecnologia avança menos os indivíduos precisam demandar esforço físico para adquirirem bens e serviços, visto que estes podem ser adquiridos virtualmente, sem que o indivíduo precise se locomover para tanto.

Apesar de positivo no que compete à facilidade de obtenção de produtos e outros serviços e do conforto propiciado no processo de aquisição, tais avanços que propiciam esta maior comodidade, acaba tornando o indivíduo acomodado, visto que ele não precisa se desgastar fisicamente, como nos tempos antigos, em que a energia, água, alimentos e serviços dependiam, exclusivamente, da força e mão-de-obra do indivíduo.

Este estilo de vida cada vez mais confortável e cômodo cria pessoas sedentárias, que não realizam atividades físicas, ou seja, não realizam movimentos corporais produzidos por musculatura que geram desgastes físicos, logo, há uma redução no nível de aptidão física destas pessoas que, ao realizarem algum esforço fora do habitual, sentem-se incomodadas.

Outros fatores como ausência de qualidade no sono e realização de exames preventivos podem influenciar no déficit do nível de aptidão física, pois as pessoas tornam-se indispostas, com dificuldade de concentração e, em último caso, procuram apoio médico para sanar tais problemas. No caso do órgão estudado, a questão relativa ao sono se torna ainda mais importante, devido à troca de turnos e até mesmo excesso de horas trabalhadas, em razão do pouco efetivo. Por isso, o sono deve ser reparador, isto é, propiciar que o indivíduo acorde descansado e que este não tenha sonolência durante o período em que necessitar estar acordado.

A alimentação adequada possui forte influência tanto na disposição do indivíduo em exercitar-se fisicamente, quanto inibe doenças como diabetes, refluxo gastrointestinal, gastrite, obesidade, hipertensão, dentre outras, além de interferir diretamente no sono, principalmente no que tange a ingestão de comidas pesadas e bebidas alcóolicas, visto que estas, quando digeridas próximo ao horário de dormir, diminuem a qualidade do sono.

Como forma de evitar a evolução de doenças crônicas relacionadas ao consumo excessivo de calorias e ingestão desequilibrada de nutrientes na alimentação, o ideal é que os produtos industrializados sejam substituídos por produtos naturais ou minimamente processados, controlando gorduras saturadas, sódio e açúcar livre, e é crucial que o indivíduo faça a ingestão, variadas vezes durante o dia, de água potável, devidamente filtrada, e se alimente bem, sem pressa, em local higiênico.

Denota-se, portanto, que uma boa alimentação é necessária ao policial militar, que precisa de alimentos saudáveis para manter a boa forma e um bom condicionamento físico, através de nutrientes que propiciem energia para o corpo sem excessos, evitando que o policial, além de interferência no sono, sinta fadiga ou indisposição devido à alimentação incorreta.

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Como forma de avaliar a capacidade do policial, seja ele ingresso na corporação ou esteja apenas visando especialização e promoção, há o teste de aptidão física, conforme explanado anteriormente, que é crucial no que tange a avaliação do nível de aptidão do indivíduo, visto que é dotado de uma série de exercícios previamente listados, os quais permitem que o policial treine antes de fazer o teste oficial e adquira mais resistência muscular e flexibilidade.

Em respeito ao princípio da isometria e para que sejam respeitadas as diferenças entre homens e mulheres, concernentes a diferenças biológicas entre ambos os sexos, os exercícios,

que são previstos em edital, possuem variações que respeitam os limites de cada tipo biológico dos sexos, conforme tabelas abaixo, de exercícios cobrados no TAF Padrão Inclusão masculino e feminino, conforme portaria regulamentadora do TAF da Polícia Militar de Goiás publicada no BGE 190, em 10 de Outubro de 2008:

Tabela 1- Provas TAF/ PI- Masculino

Tração na barra	Flexão de braços	Abdominal Curl-up	Corrida de 12 minutos	Pontos
2	20	40	2000	0,0
3	22	42	2100	1,0
4	24	44	2200	2,0
5	26	46	2300	3,0
6	28	48	2400	4,0
7	30	50	2500	5,0
8	32	52	2600	6,0
9	34	54	2700	7,0
10	36	56	2800	8,0
11	38	58	2900	9,0
12	40	60	3000	10,0

Prova de Natação

Nado livre	Tempo	Parecer
25 metros	Livre	Aprovado/ Reprovado

Fonte: PORTARIA Nº 42/2008 – PM/1

Tabela 2- Provas TAF/ PI- Feminino

Tração na barra	Flexão de braços	Abdominal Curl-up	Corrida de 12 minutos	Pontos
20"	20	34	1600	0,0
25"	22	36	1700	1,0
30"	24	38	1800	2,0
35"	26	40	1900	3,0
40"	28	42	2000	4,0
45"	30	44	2100	5,0
50"	32	46	2200	6,0
55"	34	48	2300	7,0
1'00"	36	50	2400	8,0
1'05"	38	52	2500	9,0
1'10"	40	54	2600	10,0

Prova de Natação

Nado livre	Tempo	Parecer
25 metros	Livre	Aprovado/ Reprovado

Fonte: PORTARIA Nº 42/2008 – PM/1

A aplicabilidade destes testes e os requisitos para aprovação (média 5,0) demonstram a importância de o policial encarar a prática de atividade física como necessária para a manutenção de um bom condicionamento físico, a partir da premissa de que, se o indivíduo possui prática de atividade física regular, controla a boa qualidade do sono e se alimenta corretamente, além de estar cuidando de sua saúde- que seria o bem estar físico e mental, e não a mera ausência de doença- estará contribuindo para que execute o seu trabalho da melhor maneira possível, evitando desgaste físico e trabalhando com mais disposição e eficiência, além de não precisar de esforço para adentrar novamente no ritmo de exercícios exigidos pelo TAF, seja quando for incluso, promovido ou nos teste aplicados anualmente.

É sabido que algumas corporações contam com pouco efetivo, razão pela qual os policiais excedem suas horas trabalhadas e trocas de turno, o que afeta o sono, a alimentação e, principalmente, a prática regular de exercício físico. Todavia, seria ideal que os policiais conseguissem adequar a sua rotina a não só atividade física como caminhar e outras atividades cotidianas, como também aderir à prática de exercício físico, com repetições e treino focado, de forma a adquirir cada vez mais resistência e força muscular.

Os benefícios da atividade e exercício físico são importantes a todos os indivíduos e, no caso dos policiais militares, contribuem imprescindivelmente não só para a saúde física

como também mental, no que infere a redução do estresse, da ansiedade e até mesmo depressão, além de aumentar a qualidade do sono.

Faz-se válido ressaltar que o trabalho da polícia militar, em patrulhamento pelas vias públicas e devido à vulnerabilidade a situações diversas, exige disposição por parte do policial para lidar com operações inesperadas, perseguição a infratores, que podem demandar corridas e saltos, por tempo imprevisível, o que requer bom condicionamento físico e mental, para traçar estratégias e cumprir os procedimentos operacionais padrão, de tentar conter o indivíduo inicialmente sem o uso da força coercitiva, mas que pode ser necessária caso haja resistência.

O tempo de descanso reduzido, aliado a alta jornada de trabalho e falta de atividade física obrigatória aos policiais afeta diretamente em um déficit no nível de aptidão física relacionada à saúde e, conseqüentemente, na maior incidência de doenças físicas e psicológicas, o que comprova que o hábito de vida saudável- que seria a prática de atividade e/ou exercício físico, juntamente com a alimentação saudável, descanso correto e não consumo de drogas- é imprescindível para promover e manter um bom nível de aptidão física relacionada à saúde.

A questão psicológica está ligada às circunstâncias as quais se deparam os policiais, que acabam desgastando a mente dos mesmos, visto que durante o cotidiano os policiais podem lidar com pessoas alteradas, detidas por alguma infração penal ou crime; com as famílias, com sensibilidade emotiva; com pessoas acidentadas e outras diversas circunstâncias, como operações inesperadas aliadas de problemas pessoais, individuais.

Assim, tanto quando a saúde física, a mental também precisa ser preservada, e a prática de atividade ou exercício físico é fundamental para que haja esta preservação, por possuir benefícios abundantes e contribuírem para o aumento da capacidade funcional dos policiais militares, que exercerão suas funções com mais agilidade, resistência e sem desgaste físico e mental.

Em matéria escrita por Ilona Szabó de Carvalho (2017) referente ao número de mortes de policiais militares no estado do Rio Janeiro, tem-se que no ano de 2016 houveram 142 mortes de policiais militares e, em abril de 2017, já haviam ocorrido 17 mortes, em detrimento da violência a qual estão sujeitos os policiais, sempre que em patrulhamento, operação ou missão. Estes números são resultados de escalas desumanas e, como afirma Szabó (2017), “uma imprevisibilidade decorrente da falta de protocolos e treinamentos continuados para o uso progressivo da força; e um ambiente com muitas armas, leves e pesadas”.

Destarte, é notório que mesmo as licenças concedidas aos policiais por questão de saúde mental não são suficientes para sanar os danos acumulados durante as jornadas de trabalho, o que reforça ainda mais a importância de uma vida saudável, de uma boa alimentação,

de fazer por onde descansar e visar bom condicionamento físico e, se possível, periodicamente, atendimento psicológico e formações setorizadas, para que os policiais continuem sendo heróis e não vítimas, pois eles precisam ser valorizados.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este artigo abordou o tema “A importância da atividade física para o Policial Militar” e contribuiu efetivamente para a obtenção de conhecimento inerente aos benefícios propiciados pela prática regular de atividade ou exercício físico para o indivíduo que a realiza e, como foco deste trabalho, para os policiais militares, tanto pessoais, quanto profissionais.

A partir do desenvolvimento deste artigo e das pesquisas realizadas sobre o tema, tornou-se notório que a prática de atividade física ou de exercício físico regular influencia diretamente na saúde do indivíduo, e não apenas em sua capacidade funcional. Assim, além de inibir a incidência de doenças comuns à população como diabetes, hipertensão, depressão e ansiedade, a prática regular de atividade física sistematizada, aliada a alimentação adequada, apresentam um superávit na qualidade do sono e, conseqüentemente, na disposição, resistência, força, disciplina e concentração do policial militar.

Diante disso, a problemática deste artigo, referente à indagação de que a razão pela qual os policiais militares não executam atividade ou exercício físico com frequência seria a ausência de atividades sistematizadas regulares obrigatórias é positiva, de modo a confirmar a hipótese inicial, pois como na maioria das vezes o efetivo é pouco e as jornadas de trabalho são altas, há um impacto direto na qualidade do sono, na alimentação e na disposição do policial que, por trabalhar em escala demasiada, sem tempo determinado para refeições e outras necessidades, além de lidar com estresse e desgaste físico e psíquico e, ainda, suportar aproximadamente 20 quilos além do seu peso referente aos equipamentos operacionais padrão, como coldre, arma de fogo, distintivo, algema, etc.

Destarte, os objetivos deste artigo foram cumpridos, visto que foi possível entender a importância e os benefícios da atividade física, bem como as circunstâncias a que estão expostos (como altas jornadas de trabalho e expedientes estressantes) e as influências destas no que tange a possibilidade de estabelecer aos policiais uma atividade física sistematizada obrigatória.

Enfim, inserir na rotina dos policiais a prática de atividade física é realmente importante para que os mesmos tenham bom condicionamento físico e capacidade funcional, e este assunto necessita ser abordado com mais frequência, para que seja possível aumentar o

nível de aptidão física relacionada à saúde dos policiais militares, já que estes são de fundamental importância para a manutenção da ordem e segurança pública e por atuarem como polícia administrativa, preventiva e ostensiva.

REFERÊNCIAS

A importância da atividade física para a Polícia Militar de Alagoas. Disponível em: <http://www.pm.al.gov.br/intra/index.php?option=com_content&view=article&id=11892:importancia-da-atividade-fisica-para-a-policia-militar-de-alagoas&catid=4:geral&Itemid=77>. Acesso em: 16 jan. 2018.

Aptidão física. Disponível em: <https://pt.wikipedia.org/wiki/Aptid%C3%A3o_f%C3%ADsica>. Acesso em: 17 jan. 2018.

CARVALHO, Cláudio Frederico de. **O Policiamento Ostensivo Preventivo sob a ótica Jurídica.** Disponível em: <<http://www.egov.ufsc.br/portal/conteudo/o-policiamento-ostensivo-preventivo-sob-%C3%B3tica-jur%C3%ADdica>>. Acesso em: 15 jan. 2018.

CARVALHO, Ilona Szabó de. **O Brasil precisa proteger e valorizar o policial militar.** Disponível em: <<https://www.propm.org.br/single-post/2017/04/26/O-Brasil-precisa-protoger-e-valorizar-o-policial-militar>>. Acesso em: 17 jan. 2018.

EDITAL DE ABERTURA – PM/GO EDITAL N. 005 DE 06 DE SETEMBRO DE 2016. Disponível em: <<https://www.concursosfunrio.org.br/uploads/47/concursos/8/anexos/de4d3e444d8b9825696a85e571b05dca.pdf>>. Acesso em: 18 jan. 2018.

Equipe Gran Cursos Online: Saiba mais detalhe sobre o Teste de Aptidão Física (TAF) para concursos. Prepare-se online! Disponível em: <<https://blog.grancursosonline.com.br/saiba-mais-detalhe-sobre-o-teste-de-aptidao-fisica-taf-para-concursos-preparacao-online/>>. Acesso em: 18 jan. 2018.

Escola Psicologia: 29 Benefícios da atividade física na sua saúde. Disponível em: <<http://inspirar.com.br/blog/29-beneficios-da-atividade-fisica-na-sua-saude/>>. Acesso em: 16 jan. 2018.

FAVACHO, Felipe Barbosa. **APTIDÃO FÍSICA RELACIONADA À SAÚDE DE POLICIAIS MILITARES.** Disponível em:

<https://paginas.uepa.br/ccbs/edfisica/files/2012.2/FELIPE_FINAL.pdf>. Acesso em: 15 jan. 2018.

GASPARETTO, Gilberto. **Polícia: Instituição se divide em diferentes tipos e funções.** Disponível em: <<https://educacao.uol.com.br/disciplinas/cidadania/policia-instituicao-se-divide-em-diferentes-tipos-e-funcoes.htm>>. Acesso em: 15 jan. 2018

GONÇALVES, Luis Gonzaga de Oliveira. **Aptidão física relacionada à saúde de policiais militares no município de Porto Velho- RO.** Disponível em: <<http://www.repositorio.unb.br/bitstream/10482/2249/1/Disser%20-%20Luis%20Gonzaga%20de%20Oliveira%20Goncalves.pdf>>. Acesso em: 17 jan. 2018.

NIEMAN, David c. **Exercício e saúde: teste e prescrição de exercícios.** Tradução Rogério Ferraz, Fernando Gomes do nascimento. Baueri, SP: Manole, 2011.

PITANGA, Francisco José godim. **Epidemiologia da atividade física, do exercício e da saúde.** 3ed. phorte, 2010.

PORTARIA N° 42/2008 – PM/. Disponível em: <<http://hpm.org.br/wp-content/uploads/2014/06/portaria-n.-042-regula-o-taf.pdf>>. Acesso em: 20 jan. 2018.

SOIBELMAN, Leib. **Enciclopédia do Advogado.** 5ª ed. rev. Rio de Janeiro: Thex, 1994. p. 278.