

A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NA FUNÇÃO INERENTE DO POLICIAL MILITAR

THE IMPORTANCE OF THE PRACTICE OF PHYSICAL ACTIVITY IN THE INHERENT FUNCTION OF THE MILITARY POLICY

ABIB, Diego Rosalen¹
SILVA, Davi Rodrigues²

RESUMO

Este trabalho avaliou a importância da prática de atividade física na melhora do condicionamento físico do policial militar. Em específico discutiu sobre a melhoria do desempenho da atividade laboral por parte do militar, bem como lecionou os riscos admitidos quando perante a um mau condicionamento durante a carreira militar e seu impacto nas atividades de polícia. Para a argumentação de toda a pesquisa foi necessário à realização de duas pesquisas, sendo a pesquisa bibliográfica, onde se avaliou a teoria sobre a atividade física na função do policial militar e utilizou-se também uma pesquisa de cunho investigativo, sendo essa pesquisa fundamental para apresentar dados reais sobre a realidade dos policiais militares do Estado de Goiás. Os resultados demonstraram que a prática de atividade física dos policiais militares do batalhão de Guapó, não há uma preocupação com a saúde. Isso certamente levará a sérias consequências para o policial, a começar pela presteza dos serviços, uma vez que a atividade do policial militar requer uma saúde livre de possíveis danos advindos do estresse, certo de que o militar tem o dever de proteger a sociedade da criminalidade.

PALAVRAS-CHAVE: Condicionamento físico. Desempenho laboral. Preocupante.

ABSTRACT

This article evaluated the importance of the practice of physical activity in the improvement of the physical conditioning of the military police. Specifically it discussed the improvement of the performance of the work activity by the military, as well as taught the risks admitted when faced with poor conditioning during the military career and its impact on police activities. For the argumentation of all the research it was necessary to carry out two researches, being the bibliographical research, where the physical activity theory was evaluated in the function of the military policeman and a research of investigative nature was also used, being this research fundamental for to present real data on the reality of the military police of the State of Goes. The results demonstrated that the practice of physical activity of the Guapó battalion military police, it was noticed that there is no concern with health. This will certainly lead to serious consequences for the police, starting with the promptness of the services, since the activity of the military police requires a health of possible damages from stress, certain that the military has a duty to protect society from crime.

¹ Aluno do Curso de Formação de Praças do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás – CAPM, diego3o3@hotmail.com, junho de 2018.

² Professor orientador: Dr. Davi Rodrigues da Silva do Programa de Pós-Graduação e Extensão do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás CAPM. Graduado em Engenharia Química (UNB) Pós-graduado em Química geral (UFLA), Mestre em Biologia Molecular (UNB), Perito Criminal do Estado de Goiás e Doutorando em Físico-Química (UNB), davirodrigues380@gmail.com

KEYWORDS: Physical conditioning. Labor performance. Worrysome

1 INTRODUÇÃO

Hodiernamente, a função precisa do policial militar constitui um importante instrumento do Estado para preservação da ordem pública, a qual é executada por meio do patrulhamento ostensivo. Adentrando neste contexto, é fundamental que o militar esteja em pleno condicionamento físico para ocupar este cargo de agente público, primeiro que a atividade laboral exige tanto fisiologicamente do policial, como o submete a situações estressantes em decorrência das rotinas extenuantes que acabam provocando danos físicos e psicológicos.

Algumas dificuldades na saúde do profissional de segurança pública esta relacionado com a prática de atividades físicas, uma vez que o policial militar, lida diariamente com fatores de risco o que requer que tenha uma saúde física e psicológica sem problemas que acabam por lesar a capacidade parcial ou total da sua função.

É notória uma exigência do policial militar em proporcionar segurança à sociedade, ou seja, é primordial que o militar pratique atividades físicas para que tenha o condicionamento necessário que a sua função exige. É importante que ocorram treinamentos físicos diários para que o profissional militar esteja devidamente condicionado para o exercício de tal atividade.

Por este motivo, este artigo se justifica, visto que o bom condicionamento físico melhora a performance do policial militar, seja para tomada de decisões rápidas, bem como na realização de tarefas físicas mais complexas que exigem uma maior atenção e concentração, a exemplo disso, em uma situação que requer o uso de arma municiada, isto é, até mesmo para executar um tiro em condições de estresse requer do policial um condicionamento pronto para o combate.

Desta forma, os profissionais que atuam na carreira militar precisam ter bom condicionamento físico para a realização das tarefas que lhes são exigidas diariamente, em virtude desse argumento e ressaltando que o trabalho corriqueiro diário não supre as necessidades ideais de exercício físico, a pergunta chave questiona: Os policiais militares têm procurando obter o condicionamento físico ideal para realizar a sua função perante a sociedade?

O presente trabalho tem o objetivo de avaliar a importância da prática de atividade física na melhora do condicionamento físico do policial militar. Em específico busca discutir sobre a melhoria do desempenho da atividade laboral por parte do militar, bem como lecionar os riscos admitidos quando perante a um mau condicionamento durante a carreira militar e seu impacto (consequências) nas atividades de polícia.

Para a argumentação de toda a pesquisa foi necessário à realização de duas pesquisas, sendo a pesquisa bibliográfica, onde se avaliou a teoria sobre a atividade física na função do policial militar e utilizou-se também uma pesquisa de cunho investigativo, sendo essa pesquisa fundamental para apresentar dados reais sobre a realidade dos policiais militares do Estado de Goiás de dois batalhões em específico.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 A ATIVIDADE DE POLÍCIA MILITAR E A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA

No que diz respeito à atividade militar, quando uma melhora na capacidade física do profissional militar ocorre, isso contribui muito para o bom desempenho de seu trabalho, proporcionando uma melhora em vários aspectos laborais e operacionais como na prontidão e conseqüentemente proporciona também uma melhor condição para suportar o estresse debilitante do serviço (OMENA, 2011).

Entretanto, grande parte da população de policiais militares diminui seu treinamento de atividade física com o passar do tempo. Mesmo sabendo-se que a resistência muscular é consideravelmente importante para que o policial militar consiga suportar o peso de grandes cargas que incluem munição de artilharia e armamentos, isso porque, nem todos os policiais militares encontram-se no mesmo estágio de condicionamento físico (MOURA, 2012)

Foi o que Rodrigues (2012) observou em seu estudo amostral de policiais militares oriundos de uma companhia especial de Minas Gerais. Salientando no fim do estudo, que estes policiais foram classificados com um baixo nível de condicionamento físico devido à baixa frequência de prática de atividades físicas. E apesar de se saber essas informações, pouco tem sido estudado acerca da saúde dos policiais militares na América Latina, sobretudo no Brasil.

Tendo em vista as situações expostas anteriormente, é importante ressaltar que com o passar do tempo, as companhias militares começaram a exigir cada vez mais do tempo do policial militar, ocupando então todo o espaço de tempo destes profissionais, que seria reservado para a prática de atividades físicas. Isso acabou agravando o quadro de saúde de vários profissionais da policia militar, já que estes não teriam tanto tempo para desempenharem suas atividades visando alcançarem uma melhoria do condicionamento físico (OMENA, 2011).

Observa-se que nas regiões dos centros urbanos mais industrializados, grandes mudanças no estilo de vida da população ocorrem, impactando de forma

diferente cada um dos indivíduos, seja negativa ou positivamente. E juntamente ao crescimento da população, mudança nos padrões de consumo, avanço tecnológico e o aumento da renda, fazem-se aumentar a desigualdade e o desamparo social, acarretando em desemprego, desestruturação familiar, pobreza e violência (FERNANDES, 2010).

Com isso, o surgimento da polícia militar no Brasil Imperial mostrou-se necessário para a prevenção e principalmente a promoção da ordem pública, pois durante o império de D. Pedro I, as províncias não aplicavam a ordem. Desse modo, a criação da força policial foi considerada a melhor forma para resolver esse problema (OMENA, 2011).

Portanto, os agentes da polícia formam uma classe de trabalhadores diferenciados, devido a fatores que influenciam o exercício de sua profissão, sendo um deles, o trabalho diário frente à violência e risco de morte. Condições estas, que tornam este trabalho, um ofício sobrecarregado tanto no quesito “horas trabalhadas” quanto no quesito “estresse” (RODRIGUES, 2012).

Sobre a prática da atividade militar, o sucesso nas operações, a conduta tomada diante dos imprevistos e as medidas de segurança da sua própria vida, dependem muitas vezes, das qualidades físicas e morais adquiridas por meio dos exercícios físicos regulares e convenientemente orientadas. Pois, durante a jornada de trabalho, o policial militar permanece por muitas horas de pé, caminha, corre, carrega material pesado e eventualmente precisa fazer uso exaustivo da força (MOURA, 2015).

Além disso, o militar é constantemente submetido a condições extremas em que se vê obrigado a percorrer longas distâncias em marcha, carregando sobrepeso em equipamentos, muitas vezes sob condições adversas como sol, chuva, fome e cansaço, além da necessidade de sempre estar alerta em função da iminência de um confronto a qualquer momento (OMENA, 2011).

Segundo Moura (2015) os desconfortos relacionados à carga e sobrepeso imposta aos militares, podem ser amenizados, se estes apresentarem uma regular prática de atividades físicas. Isso conseqüentemente irá promover o fortalecimento muscular e melhora no condicionamento.

Convém mencionar que o teste de aptidão física (TAF) realizado pela corporação que visa avaliar a capacidade física de seus policiais na atividade, se demonstra de extrema importância para que o mesmo continue treinando e se mantendo em forma durante o tempo de serviço para que possa ter um serviço de

mais qualidade e desempenhar um papel mais importante na sociedade.

Como já se sabe, o continente americano tem o pior prognóstico nos relatórios anuais de saúde, no que diz respeito à falta de aptidão física por falta de prática de atividades físicas pela população, além da grande tendência a obesidade que seria uma consequência disso (PITANGA, 2012).

E, além do fator “Praticar atividade física”, outros fatores também limitam diretamente a capacidade física e influenciam no condicionamento, como envelhecimento (que acaba por diminuir a capacidade física e mental do ser humano), causas genéticas, mudanças químicas celulares, desequilíbrio entre sistemas que compõem o corpo humano e também as causas ambientais (PITANGA, 2012).

O déficit de aptidão física pode influenciar na atuação da função policial, tem-se observado o surgimento do estresse na atividade policial, o exercício físico por sua vez pode proporcionar melhor bem-estar físico e mental, desenvolvendo a percepção da sua capacidade de decisão (RODRIGUES, 2012).

Em vista disso, note-se que uma boa aptidão física é imprescindível ao desempenho profissional satisfatório das atividades militares. Portanto, pode-se inferir que, policiais bem condicionados fisicamente apresentam mais condições de desenvolverem um trabalho mais eficiente. Sendo assim, se faz necessária a adoção de um eficiente programa de exercícios físicos como parte da preparação técnica dos policiais pertencentes a policia militar (MOURA, 2015).

De acordo com a pesquisa de Moura (2015) o sucesso na prática de atividades policiais garantido pelo condicionamento físico abrange, inclusive, o bom desempenho na prática do tiro, pois o militar deve estar preparado para executar o tiro com eficiência mesmo sob condições de stress físico e/ou psicológico. Mesmo diante desta problemática diversos estudos publicados sobre o estilo de vida de policias apontaram que estes apresentaram baixa prática de atividade física.

O excesso de exercício físico aliado ao trabalho desempenhado pela classe policial pode desencadear sérios problemas de saúde, desta forma pode-se dizer que o exercício físico sem orientação e sem planejamento pode sobrecarregar o corpo e causando problemas futuros. Por este motivo, Fernandes (2010) leciona a importância da avaliação da aptidão física em militares para o acompanhamento do desempenho durante a carreira militar. Esta análise pode ser também realizada através do Teste de Aptidão Física (TAF), que é uma forma simples e eficaz de avaliar a aptidão física.

Porém, ainda assim, de acordo com vários estudos realizados com policiais militares, os resultados obtidos não foram nada satisfatórios, pois apontaram níveis insuficientes de aptidão física, bem como uma drástica queda na frequência e qualidade das atividades físicas básicas que seria necessária para o desempenho desta categoria específica de profissionais da segurança pública (MOURA, 2015).

E mesmo em meio a tanta pesquisa, que aponta para o quadro preocupante sobre a saúde dos policiais, as necessidades impostas a estes profissionais são ainda incompatíveis com a manutenção do próprio corpo. Ao mesmo tempo em que estudos apontam para o problema da manutenção do condicionamento físico destes profissionais, estes mesmos estudos não chegam a uma solução de fato para este problema (CALHEIROS, 2013).

Sendo assim, alguns pesquisadores como Calheiros (2013) salientam que esta classe de profissionais aponta que nas próprias instituições (quartéis e academias de polícia) não proporciona um projeto eficaz onde a capacitação física se encaixe nos quadros de horários de serviços destes mesmos, ou seja, a maioria dos militares não disponibiliza de tempo adicional ao tempo de serviço, para poder praticar atividades físicas para melhorar o condicionamento, devido ao fato de preencherem seus horários vagos com serviços extrarremunerados, a fim de acrescentarem uma renda complementar.

3 METODOLOGIA

Para a elaboração de todos os capítulos deste trabalho foi necessário à realização de duas pesquisas, sendo a pesquisa bibliográfica, onde se avaliou a teoria sobre a atividade física na função do policial militar e utilizou-se também uma pesquisa de cunho investigativo, sendo essa pesquisa fundamental para apresentar dados reais que versam sobre a realidade da prática e atividades físicas que são realizadas pelos policiais militares do Estado de Goiás.

Desta forma, é possível lecionar o estudo de Silva (2016) ao mencionar que a pesquisa bibliográfica auxilia na argumentação e discussão sobre possíveis temas que apresentam certa complexidade. Baseando-se em estudos científicos, documentos e livros, é possível obter as informações necessárias sobre a parte teórica de um estudo.

A pesquisa bibliográfica entra em nexos com o trabalho científico, sendo que por intermédio dos argumentos encontrados é possível reunir informações e dados analíticos que servirão de base para o tema em evidência. Assim que parte o processo de investigação e concordância das questões contra e pós que referenciam um trabalho (SILVA, 2016).

Outra pesquisa realizada foi a investigativa, que segundo a visão de Silva (2016) engloba o campo humano, ou seja, está relacionada com a realidade de um grupo, nos seus procedimentos padrão de aceitação, é necessário o uso de questionário, para que os desdobramentos, sejam obtidos de forma objetiva e transparente, sem que seja preciso tomar decisões que ferem a investigação como um todo, decisões que se referem a inobservância dos dados, bem como do entrevistado.

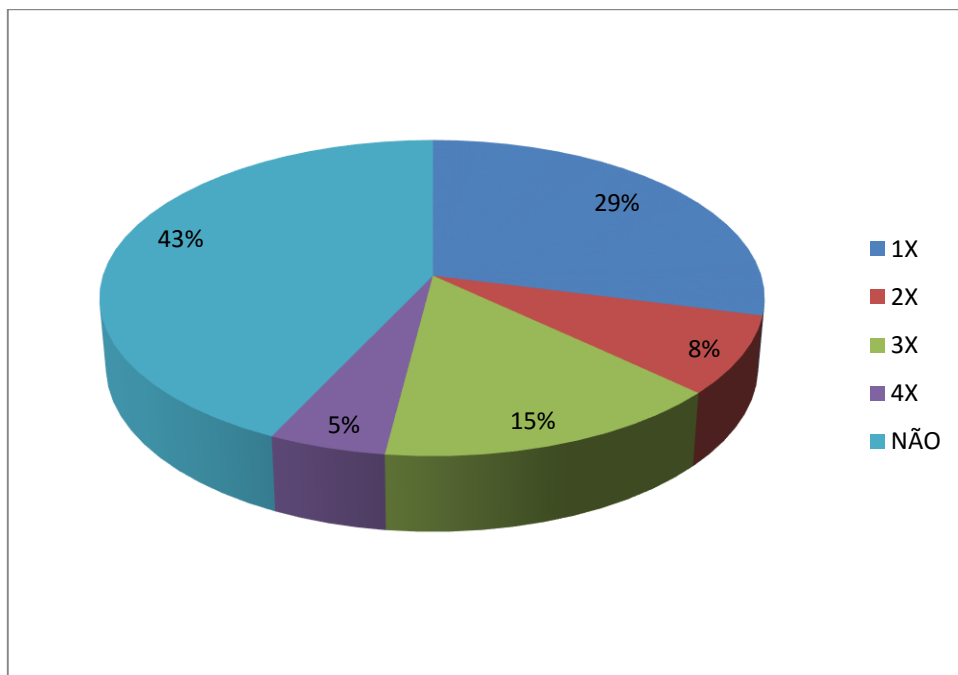
Partindo desse pressuposto foi realizada uma pesquisa de cunho investigativo em dois batalhões específicos da Polícia Militar do estado de Goiás (PMGO). As entrevistas ocorreram no mês de maio de 2018, participaram da pesquisa 13 militares, as questões foram objetivas e subjetivas para que as informações e dados encontrados fossem externados detalhadamente por meio de gráficos e tabelas.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Até chegar às informações que serão apresentadas posteriormente, foi necessário realizar um estudo literário observando os principais aspectos que se referem à prática de atividades físicas pelos policiais militares, envolvendo em específico o policial militar do Estado de Goiás, assim foi possível chegar a esses resultados.

Na primeira análise foi argumentado se os policiais entrevistados praticam atividades físicas para obter condicionamento físico. O gráfico 01 detalha com precisão essa informação.

Gráfico 01 – Prática de atividade física



Fonte: ABIB, 2018.

É um quadro preocupante a análise da quantidade de vezes que o militar pratica atividade física, visto que (43%) não praticam exercícios físicos. De certa forma, isso interfere na função do policial, uma vez que o sedentarismo toma conta da saúde e logo o estresse, fadiga e demais consequências que podem acarretar em problemas mais sérios de saúde.

Por essa razão Moura (2015) leciona que a prática de exercícios físicos

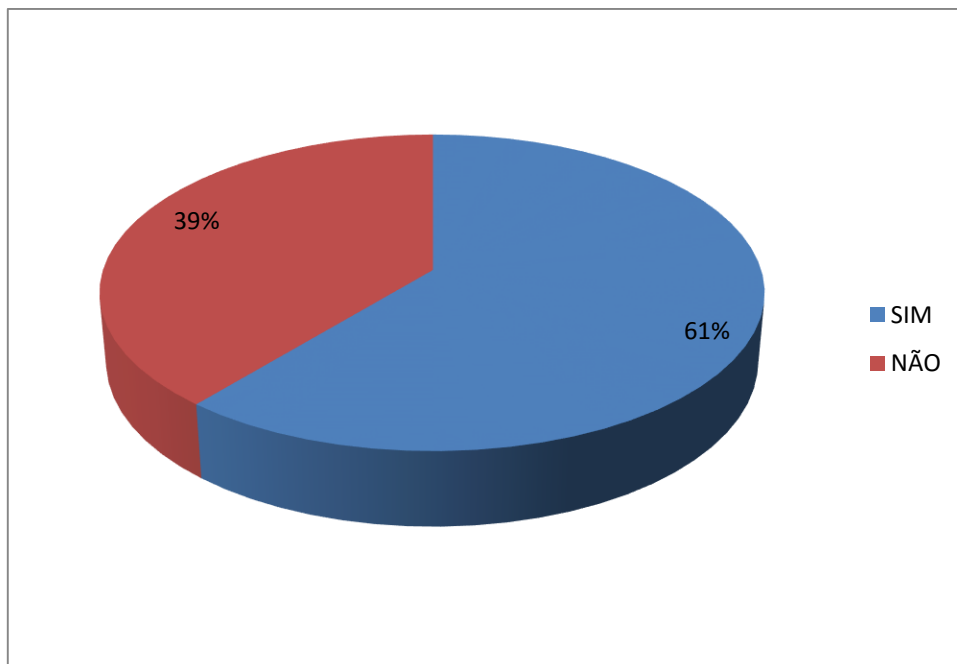
melhoram as condições de bem estar físico, bem como marcadores biológicos de saúde, além do que combate ao sedentarismo.

A prática de exercícios físicos na função do policial militar é fundamental, uma vez que é um agente da segurança pública, por isso precisa estar apto aos diversos tipos de serviços que normalmente exigem um bom condicionamento físico, principalmente força e boas condições cardiorrespiratórias.

Apesar de o condicionamento físico ser um fator crucial para desempenho das atividades de um policial militar em serviço, observou-se que os entrevistados apresentam pouco nível de atividade física, não há um programa regular de atividade física devido à jornada extensa de trabalho.

No segundo momento, observou-se o posicionamento do policial militar no que tange a sua saúde física e psicológica, se pela ausência de atividades físicas tem surtido alterações negativas nos dias atuais.

Gráfico 02 – Análise da saúde física e psicológica



Fonte: ABIB, 2018.

Como pôde ser observada no gráfico 02 a argumentação de entendimento dos policiais ao avaliaram se a sua saúde física e psicológica tem alguma alteração negativa no seu condicionamento físico, chegaram ao resultado preocupante em que 61% dos entrevistados não se importam ou não tem o entendimento da importância da prática de atividades físicas como auxílio para a sua função.

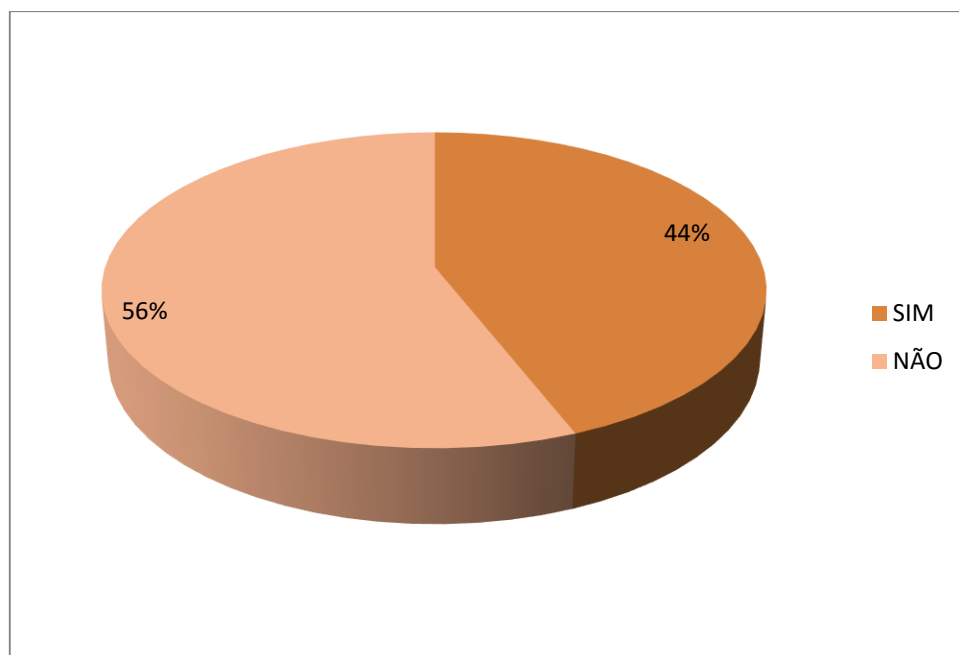
Segundo a visão de Pitanga (2012) a aptidão física relacionada à saúde,

consiste no conjunto de habilidades importantes para prevenir e promover a saúde física e psicológica e também na capacidade do indivíduo realizar as ações rotineiras sem mostrar-se esgotado. Outros estudos mostram que o profissional de segurança pública deve exercer com total eficiência as suas atividades, isso requer, portanto que estes profissionais apresentem bom condicionamento físico para desempenhar tal função.

Apesar de se existir toda uma promoção e veiculação para que o policial militar tenha um estilo de vida saudável, o que inclui prática de exercícios físicos, ainda se observa insuficiência nessa prática. E se essa classe de profissionais da segurança pública apresenta uma vida sedentária, isso de certa forma influenciará diretamente no comprometimento de sua energia e diminuindo assim sua eficiência profissional e até mesmo a perda progressiva da capacidade aeróbica no decorrer dos anos.

Na penúltima questão avaliou-se a percepção do policial militar quanto à função que presta a sociedade, se no entendimento individual, o entrevistado compreende que a atividade física o auxilia desde o patrulhamento, até uma ocorrência em que é necessário o uso legal da força policial ou que o infrator venha empregar fuga a pé.

Gráfico 03 – Percepção avaliativa do militar



Fonte: ABIB, 2018.

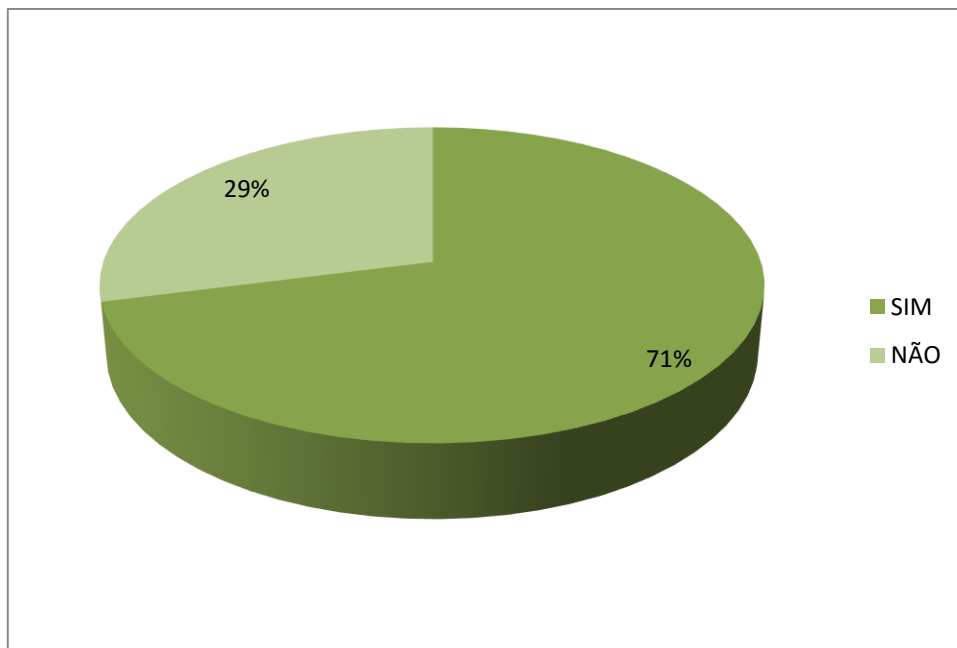
Os dados demonstram que 56% dos entrevistados destacaram que a atividade física não interfere de fato nas suas atividades policiais, independentemente

se seja necessário o uso legal da força policial ou for atrás do delituoso que empregou fuga a pé.

Dentro deste contexto o estudo de Calheiras (2013) aduz que é fundamental que o policial militar compreenda a necessidade da prática de atividade física, uma vez que é uma profissão que requer o patrulhamento constante da sociedade e que fica de prontidão para a segurança pública, por isso devem ser os que mais utilizam de treinamento, para que não estejam a suscetíveis riscos. Pois ao mesmo tempo em que se depara com situações estressantes e violentas, ainda assim devem apresentar melhores condições físicas que a população em geral.

Por fim, foi avaliada novamente a percepção dos entrevistados, destaque para a posição individual quanto à prática de atividades físicas no decorrer da função, se ela tem a ver com a resistência cardiorrespiratória, composição corporal, flexibilidade corporal e força e resistência muscular.

Gráfico 04 – Percepção individual dos benefícios da atividade física



Fonte: ABIB, 2018.

Nesta última análise nota-se um fator positivo, pois 71% dos entrevistados tem a percepção de que as atividades físicas auxilia na resistência cardiorrespiratória, composição corporal, flexibilidade corporal e força e resistência muscular. Isso é fundamental e de início pode ser utilizado para que o policial militar compreenda a importância em ter um condicionamento físico plausível.

Enfim, um bom condicionamento físico não é prerrogativa apenas para bom desempenho em perseguições policiais, mas também influencia diretamente

para o bom desempenho do tiro durante e ações policiais corriqueiras, tudo engloba a prática de atividade física.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente trabalho atingiu os objetivos propostos, uma vez que foi possível avaliar a importância da prática de atividade física na melhora do condicionamento físico do policial militar. Em específico discutiu sobre a melhora do desempenho da atividade laboral por parte do militar, bem como lecionou os riscos admitidos quando perante a um mau condicionamento durante a carreira militar e seu impacto nas atividades de polícia.

Notou-se que o desempenho das atividades físicas está diretamente ligado ao bem estar do policial militar aliado, sendo que, quando se tem um fraco nível de aptidão física, conseqüentemente a função do policial estará a desejar, ou melhor, se torna um ponto negativo na hora da execução das tarefas que requer um condicionamento necessário para combater a criminalidade e até mesmo para o patrulhamento.

Por isso, a avaliação e o teste de capacidade física para prescrição de exercícios físicos orientados para esse grupo de profissionais da segurança pública, tornam-se uma prática extremamente importante nos dias atuais e que leva o entendimento ao policial militar o quanto é necessário ter um bem estar que advém da prática de exercícios físicos.

E isso vai de encontro com a realidade apresentada nos resultados anteriormente lecionados, visto que a maioria dos policiais militares entrevistados não pratica atividade física, a função é de alto grau de risco e principalmente estressante, e quando não se tem o condicionamento desejado, certamente que o policial se torna violável a possíveis conseqüências no decorrer das suas atividades policiais.

Destarte, que como este trabalho apresentou no geral a importância da prática de atividade física na melhora do condicionamento físico do policial militar, levando em consideração outras formas que podem contribuir para a melhora da atividade policial, a exemplo disso, uma boa alimentação, controle de bebidas alcoólicas e até mesmo acompanhamento de terapeutas. Em virtude disso é de extrema importância que novos estudos sejam realizados na prática, isto é,

conforme foi seguido o meso patamar, como: aplicar questionário avaliando o condicionamento físico do policial militar, isso porque parte de uma necessidade real, que é o condicionamento ideal para que o policial militar exerça sua função e seja de fato a ferramenta chave da segurança pública.

REFERÊNCIAS

CALHEIRAS, E. Q. **Características de estilo de vida na profissão do policial militar**. Revista do militar. Rio de Janeiro. 2013.

FERNANDES, C. V. **Qualidade de vida no trabalho**. São Paulo. 2010.

MOURA, T. I. **Epopéia de bravos guerreiros**. São Paulo. 2015.

OMENA, V. **Saúde do trabalhador**. São Paulo. 2011.

PITANGA, R. T. **Epidemiologia, atividade física e saúde**. Revista Brasileira de Ciência e Movimento. Brasília. 2012.

RODRIGUES, D. **Condicionamento físico na profissão militar** São Paulo. 2012.

SILVA, E. **Metodologia e pesquisa**. Rio de Janeiro. 2016.

APÊNDICE

QUESTIONÁRIO

Você pratica atividade física para obter condicionamento físico? Quantas vezes na semana?

- 1X
- 2x
- 3x
- 4x
- 5x
- Não

Você acha que a sua saúde física e psicológica tem alguma alteração negativa nos dias atuais?

- Sim
- Não

Por causa da função que você presta a sociedade, no seu entendimento, você acha que a atividade física o auxilia desde o patrulhamento, até uma ocorrência em que é necessário o uso legal da força policial ou que o infrator venha empregar fuga a pé?

- Sim
- Não

No seu entendimento, você acha que a prática de atividades físicas tem a ver com a resistência cardiorrespiratória, composição corporal, flexibilidade corporal e força e resistência muscular?

() Sim

() Não