

CONDICIONAMENTO FÍSICO E SUAS IMPLICAÇÕES NO SERVIÇO POLICIAL MILITAR.

PHYSICAL CONDITIONING AND ITS IMPLICATIONS IN THE POLICE MLITARY SERVICE.

¹ORDONES, Paulo Eduardo

²BATISTA, Uanderson Martins

RESUMO

O presente estudo teve como objetivo analisar a percepção do nível de atividades físicas dos integrantes da PMGO (mais específico dos policiais militares pertencentes ao Batalhão de Eventos da Polícia Militar de Goiás). A pesquisa é do tipo descritivo, de corte transversal e de natureza quantitativa. A pesquisa foi feita de na unidade que possui um efetivo de 62 militares, e pesquisa contou com a participação de 15 integrantes do Batalhão de Eventos, todos do sexo masculino, lotados no serviço operacional e administrativo. Foi utilizado o Questionário Internacional de Atividade Física – versão curta (IPAQ), a pesquisa foi respondida de forma satisfatória. Os resultados mostram, ao contrário dos estudos e pesquisas feitas durante o decorrer do trabalho, a prevalência de 26,67% de indivíduos que estão na condição de relativamente ativos, sendo que 40% estão na condição de ativo e 33.33% na situação de muito ativo. Conclui-se que existe uma prevalência considerável de policiais militares deste Batalhão na condição de atividade, onde nenhum dos policiais participantes foi classificado como sedentário. Assim sugere-se incentivos e políticas para conscientização aos outros batalhões sobre a importância de viver um estilo de vida ativo, praticante de atividades físicas, adotadas perante a polícia militar, e também disponibilização de recursos para que o policial possa se manter ativo.

Palavras-chaves: Polícia militar. IPAQ. Estado de Goiás. Atividades físicas.

ABSTRACT

The present study aimed to analyze the perception of the level of physical activity of PMGO members (more specifically, military police officers belonging to the Goiás Military Police Events Battalion). The research is descriptive, cross-sectional and quantitative in nature. The research was carried out in the unit that has a staff of 62 soldiers, and the research included the participation of 15 members of the Events Battalion, all male, assigned to operational and administrative service. The International Physical Activity Questionnaire – short version (IPAQ) was used, the survey was answered satisfactorily. The results show, contrary to studies and research carried out during the course of the work, the prevalence of 26.67% of individuals who are relatively active, with 40% being active and 33.33% being very active. Active. It is concluded that there is a considerable prevalence of military police officers from this Battalion in the active condition, where none of the participating police officers was classified as sedentary. Therefore, incentives and policies are suggested to raise awareness among other battalions about the importance of living na active lifestyle, practicing physical activities, adopted by the military police, and also making resources available so that the police officer can remain active.

Keywords: Military police. IPAQ. State of Goiás. Physical activities

¹ Aluno do Curso de Formação de Praças do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás – CAPM, turma Charlie – ordonesrodriguesp@gmail.com; Goiânia – Go, junho de 2023.

² Professor orientador: Mestre, Professor do Programa de Pós-Graduação e Extensão do Comando da Academia de Policia Militar de Goiás - CAPM, e-mail: uandersonmartins1@yahoo.com.br, Goiânia – GO, junho 2023.

INTRODUÇÃO

Hodiernamente, a prática de atividade física está cada vez mais recorrente e internalizada na sociedade, essa prática recorrente é oriunda de vários benefícios trazidos por atividades físicas, podendo ser elas benefícios à saúde ou benefícios estéticos, entretanto, há alguns casos em que a prática recorrente de atividade física é de cunho obrigatório para conseguir desenvolver suas atividades laborais de com mais eficiência.

Dentre esses casos obrigatórios, estão os que derivam da profissão desenvolvida pelo indivíduo, onde se tem como um dos principais exemplos a atividade Policial militar.

As atribuições que possui os policiais militares são várias, sendo a principal atribuição aquela definida na Constituição, que é atuar preventivamente para evitar que ocorra o delito e de forma ostensiva, de modo no qual a presença do Policial é indispensável para desenvolver um trabalho efetivo e consequentemente um serviço de excelência para a população. (CF/88)

Nessas atividades desenvolvidas de forma ostensiva, exige-se, principalmente, a utilização de meios relacionados ao vigor físico do indivíduo que está a prestar o serviço, neste caso, o policial militar.

Outra questão também é o viés da saúde, esta pode se relacionar diretamente com a prática de atividade física, por exemplo: uma pessoa acima do peso pode apresentar vários problemas, dentre eles: colesterol alto, hipertensão, problemas cardiovasculares, diabetes tipo 2, problemas respiratórios, disfunções renais, e hipertrofia ventricular. Todas essas doenças, além de trazer sérios problemas pessoais, também prejudicam drasticamente o desenvolvimento da atividade do militar. (Instituto de Medicina Sallet 2023)

Ao conhecer a rotina do polícia militar, nota-se que há uma imensa dificuldade em aderir hábitos saudáveis para seu dia a dia, pois estes possuem diversas limitações inerentes ao tipo de atividade e como a exercem. Como por exemplo, uma das principais restrições, e mais evidente, é a falta de sono, a escala de serviço executada por essa classe de servidor público demanda várias horas seguidas de serviço contínuo (Brazilian Journal of Development 2021).

São escalas como: 24 horas trabalhadas e 72 de descanso ou 2 dias trabalhados por 6 dias de descanso, dentre outras escalas que são específicas de cada batalhão, dessa forma, o sono fica totalmente desregulado, pois não consegue dormir, por dia o mínimo recomendado. Outra área que afeta muito a saúde e o condicionamento físico do Policial, que é prejudicada pela rotina do mesmo, é a alimentação, pois na rotina de serviço, não lhes são dispostos um bom tempo para preparar refeições saudáveis, sendo assim o agente prefere valer-se de alimentos de preparo rápido, que são os conhecidos por fast food, alimentos que na maioria das vezes não possuem como características serem saudáveis, muito pelo contrário, estes contém nutrientes que não são tão interessantes à saúde de quem os ingerem, como por exemplo: quantidade de gordura consideravelmente grande, alto nível de conservantes, alimentos muitas

vezes industrializados, com índices acima da média em sódio, dentre outras.(Brazilian Journal of Development 2021).

E todas essas características, além de trazer sérios problemas para saúde, como colesterol alto, diabetes, hipertensão, conseqüentemente afeta na condição física de quem os ingerem. E por último e não menos importante, outra área prejudica pela rotina do policial militar é o cansaço físico e psicológico, que resulta em indisposição para desenvolver atividades físicas, pois, nos dias de folga, a pessoa sente uma grande necessidade de se descansar, tanto mentalmente como fisicamente.

Há também outras condições que estão cada vez mais disseminadas em toda a sociedade, não só no meio policial, que contribuiu de acentuadamente para a má qualidade física, ou então ao sedentarismo, que é o avanço Mundial da tecnologia, dentro desse contexto tem-se várias características que divergem, principalmente, da prática de exercícios ou atividades ligadas a estímulos corporais, hoje em dia grande quantidade das coisas são resolvidas de forma rápida e sem precisar sair do seu ponto de inércia, onde na maioria das vezes se faz por um simples aperto na tela do celular, ou então, trabalhos que eram desenvolvidos pela força física, hoje são desenvolvidos por máquinas, de forma mais rápida e prática, fazendo-se, cada vez mais, a falta de necessidade da prática de atividade física para as atividades laborais, deixando a sociedade cada vez mais sedentária e portanto doenças como conseqüências do estilo de vida levado.

A presente pesquisa possui como objetivo geral explicitar a necessidade do bom condicionamento físico para a prestação de um serviço eficaz por parte do policial militar, e de que forma isso pode acontecer dentre vários, o objetivo específico desse trabalho de divide nos seguintes tópicos:

- a) Verificar a necessidade do condicionamento físico para o desenvolvimento da atividade

Policial Militar;

- b) Pesquisar, através de questionário sobre o que causa a dificuldade de manter o condicionamento físico;
- c) Conhecer hábitos que podem melhorar essa realidade inerente a função exercida;
- d) Estabelecer os benefícios do bom condicionamento físico;

Sendo assim, esses fatores supracitados, estão consolidados na grande parte das pessoas ingressas na polícia militar, pois na rotina da maioria estão inclusos esses fatores expostos. Dessa forma, a importância da presente pesquisa é pujante para a polícia militar, haja vista a necessidade do bom condicionamento físico do policial militar e a dificuldade em que a tropa possui para lograr êxito nesse condicionamento físico, pois as dificuldades trazidas pela rotina são várias e cercam os policiais militares, ficando claro, assim, a necessidade de um desenvolvimento mais específico sobre o tema através de pesquisas mais cirúrgicas sobre o tema, para realizar de forma precisa, o incentivo necessário ao agente

para que ele possa habituar-se cada vez mais, não só a atividade física, mas também a um conjunto de atos no dia a dia que trará uma saúde melhor e consequentemente um bom condicionamento físico.

O presente trabalho se desenvolverá através de um questionário aplicado através do google forms e questionário de anamnese sobre o nível de atividade física no BEPE, haverá no estudo revisão literária, questionário e conclusão com os resultados apresentados sobre a importância do condicionamento físico do policial militar, para o desenvolvimento de suas atividades.

2.REVISÃO DA LITERATURA

2.1 ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE

Desde séculos passados é pontuada a importância da atividade física, não só para o contexto policial, mas para a saúde de todo e qualquer praticante de exercícios, corroborando, também, não só para a saúde corporal, mas também para a saúde psíquica, como já foi abordado por vários pensadores e até mesmo médicos, de toda parte da linha do tempo na história da humanidade. Como será exposto nos exemplos a seguir, utilizado por HIPOCRATES “Pai da medicina” que se fosse possível proporcionar a todos indivíduos a dose certa de nutrição e atividade física, teríamos um melhor êxito na busca pela saúde, e que, ao contrário, a falta da atividade física, prejudica a boa condição de qualquer ser humano, enquanto o exercício físico de forma correta preserva e salva essa condição.

Fica claro, portanto, que a importância do vigor físico para o ser humano se mostra desde os primórdios, onde o pensador e médico, “Hipócrates”, considerado o pai de medicina, já destacava a necessidade da prática de atividades físicas como um dos principais e mais seguro caminho para uma boa saúde, além do mais, ressalta ainda que a falta daquela prática, destrói a boa condição de qualquer ser humano, enquanto sua prática de forma correta “ metódico “, salva e preserva sua condição.

O vigor físico do policial militar depende de vários fatores, como por exemplo: saúde, condicionamento físico, e boa alimentação. Todavia, quando estudadas e analisadas, percebe-se que ambas são harmônicas entre si, ou seja, uma depende da outra, logo, se o indivíduo possuir uma boa alimentação, e praticar exercícios para o bom condicionamento físico, consequentemente terá uma boa saúde, e assim vice e versa.

2.2 SAÚDE FÍSICA NO CONTEXTO POLICIAL MILITAR

De forma a observar o dia a dia da caserna, percebe-se que essa necessidade não é a realidade de todos deste ambiente, tendo em vista vários policiais militares com o condicionamento físico em péssimas condições, onde não conseguem realizar atividades simples do meio militar, como exemplo corrida, apoio(flexão) dentre outros, ficando claro que não estão também em condições de atuar diretamente de

forma ostensiva nas situações que lhes são inerentes da profissão, como por exemplo um algemamento de emergência ou uma luta corporal.(SILVA,2015).

Ademais, adentrando no viés Policial Militar, há alguns estudos onde o principal alvo é a correlação do desenvolvimento da atividade Policial Militar, com sua rotina inerente as funções atribuídas pelo cargo. O posterior estudo, Segundo Schlichting Junior e Silva (2009), a rotina se torna uma das principais causas aos distúrbios relacionados a saúde mental e física, segundo Schlichting Junior e Silva: É frequente um relato sobre a quantidade considerável de problemas na saúde social, física e psíquica de policiais militares, derivados de transtornos traumáticos sofridos, principalmente por policiais da ativa, como por exemplo: transtornos relacionados ao estresse, dependência química, sedentarismo e estigma social.

Observando tal citação, percebe-se uma imensa contradição dentre a rotina e as exigências e desgastes da função, pois ao mesmo tempo que a profissão Policial Militar exige muito da saúde do agente, no desenvolvimento da mesma não proporciona condições para desenvolver tal saúde, principalmente no que tange a exercícios físicos e a qualidade de alimentação.

No estudo que segue, fica pujante a realidade de condições enfrentadas pelo policial militar e sua rotina de trabalho, apesar do estudo ter sido realizado pelo IBGE, sobre a PMAM, se amolda adequadamente a PMGO.

Além disso, “somam-se as exigências da carga horária de trabalho nas circunstâncias referidas; a necessidade de cumprimento de horas extras para suprir a carência de efetivo necessário e acrescentar no rendimento mensal; e o crescimento desenfreado da violência urbana, uma vez que o número de servidor público militar da PMAM não concorreu com o crescimento populacional (13,6%) no último decênio, sendo este crescimento superior ao apresentado pela média nacional (12,5%) (IBGE, 2010)”.

Dessa forma, de acordo com a pesquisa feita pelo IBGE, exige-se cada vez mais do policial militar, principalmente fisicamente, pois a demanda está sempre em crescente, devido a vários fatores, como por exemplo o crescimento da violência urbana, que cada dia mais assola a população, devido a facilidade que o mundo moderno traz ao indivíduo de se tornar criminoso, acesso mais fácil a arma, drogas, a liquides maior de informações, trazida pelo avanço da internet, dentre outros fatores.

Em Goiás, esse desafio se torna maior ainda, pois, além do crescimento da violência, a quantidade de Policial por habitantes, se torna bem menor que o necessário, visto que o efetivo da PMGO se encontra aproximadamente em 13,7, o que, dividido pela quantidade de habitantes no Estado, estima-se aproximadamente 1 Policial Militar para cada 471 habitantes(O Popular, 2023), todavia, na referida pesquisa feita pelo jornal o popular, inclui-se nesse número todos os policiais militares da ativa, inclusive os que não são do serviço operacional, ou seja, desses 13,7 mil policiais militares, quase metade estão em áreas administrativa, não estão nas ruas combatendo o crime de forma ostensiva, nesse aspecto, o número supracitado de habitantes por policiais, quase dobraria, se fosse levado em conta os que atuam ostensivamente.(O POPULAR, 2013).

Nota-se que essa quantidade é ínfima, ainda mais quando levado em consideração a quantidade mínima de policiais por habitantes, estabelecida como base pela ONU, que seria de 1 policial para cada 350 pessoas (folha de São Paulo, 2021). Fica claro, portanto, que a PMGO, depende cada vez mais da qualificação e eficiência dos seus servidores, pois é na qualidade que a quantidade pequena de policiais conseguem suprir a grande demanda que o estado de Goiás possui. Dessa forma, ressalta-se a necessidade pujante, novamente, o vigor físico do policial militar, principalmente no Estado de Goiás, que como visto acima, exige-se muito do servidor público da área de segurança.

Portela et al., (2007), Em seus estudos e pesquisas, afirma que um sério problema, trazido pelo sedentarismo policial militar, são problemas psicológicos, envolvidos diretamente com a falta de atividade física e sobre peso. Em seus estudos, ele percebeu de forma clara que os policiais que eram praticante assíduos de atividade física, eram, por consequência, mais calmos, resolviam os seus problemas de forma mais racional, enquanto isso, os não praticantes de atividades físicas eram, de forma perceptível, mais estressados, com a irritabilidade mais acentuada.

As Polícias Militares, como forma de objetivar a necessidade da prática de atividade física e o bom condicionamento físico, de certa forma, estimula ou até mesmo obriga o candidato a ter comprometimento com exercício físico, haja vista que uma das provas para ingresso na corporação é o teste de aptidão física (TAF), onde geralmente possui provas como corrida(para testar a resistência física, cardiovascular e respiratória e mobilidade do candidato), tração na barra, flexão de Braços, e abdominal(que além de testar as mesmas habilidades da corrida, também utiliza a força do candidato) a exigência do TAF, será de acordo com o que o cargo exige para desenvolvê-lo (Art. 37 CF).

O teste de aptidão física não é somente para ingresso na corporação, mas também faz parte do teste de aptidão profissional (TAP) para se alcançar graduações maiores na carteira, realizado pelas praças, neste teste conta com uma primeira prova, de conhecimento objetivo, e após esta, para lograr êxito na promoção, é submetido a um TAF, com os mesmos exercícios exigidos no teste de aptidão física para o ingressar na PM, entretanto com intensidades diferentes, relativamente correspondentes a idade em que possui o policial na época da realização do exame, essa necessidade de exercício físico na prova para a promoção do praça, funciona como um incentivo a mais ao policial, para que ele mantenha um bom condicionamento físico.(UNIBRASIL, 2019).

3. METODOLOGIA

3.1 TIPO DE PESQUISA

Estudo do tipo descritivo, de corte transversal, de natureza quantitativa.

3.2 LOCAL DA PESQUISA

A pesquisa foi realizada no Batalhão Especializado de Policiamento em Eventos da Polícia Militar do Estado de Goiás, da cidade de Goiânia – GO.

3.3 POPULAÇÃO E AMOSTRA

A população é composta por indivíduos de ambos os sexos, com média de tempo de serviço de 16,8 anos trabalhados, que são lotados no serviço operacional (principalmente na contenção de torcida organizada ou qualquer tipo de evento que necessite da polícia militar) e administrativo – lotados no Batalhão Especializado de Policiamento em Eventos da Polícia Militar do Estado de Goiás, na cidade de Goiânia – GO. A amostra abrangeu 15 indivíduos de um efetivo total de 42 policiais militares do referido batalhão.

3.4 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO

Foram incluídos todos os policiais militares em serviço no período da coleta de dados que se dispuseram a participar da pesquisa. Foram excluídos os policiais militares inativos, em férias, licença especial e afastamento médico.

3.5 INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS

Foi utilizado o Questionário Internacional de Atividade Física –versão curta (IPAQ) aplicado via on-line, pelo programa “Google Forms”.

3.6 PROCEDIMENTOS DE COLETA DE DADOS

O Questionário Internacional de Atividade Física e de anamnese sócio demográfica e do trabalho foi aplicado nas dependências do BEPE, no município de Goiânia – GO. Foi auto administrado pelos policiais, por estes terem nível de escolaridade compatível à leitura e interpretação do instrumento. Anteriormente à coleta foi explicada aos policiais os objetivos da pesquisa, bem como os procedimentos, e apresentado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (disponível em anexo, para consulta) para que pudessem ler e assinar.

3.7 PROCESSAMENTO E ANÁLISE DOS DADOS

Após a coleta dos dados, estes foram organizados em uma base de dados através do programa Excel versão 2016 a ser realizada a análise dos resultados, utilizando a estatística descritiva. Os grupos foram classificados de acordo com a Classificação do Nível de Atividade Física (conforme em anexo), onde se encontram os valores quantitativos da classificação de cada grupo e a conclusão de qual a percentagem desse espaço amostral se encontra sedentário ou classificado nos demais grupos. Assim como, foi também realizado a Média e o Desvio Padrão dos resultados obtidos através da coleta de anamnese sócio demográfica e do trabalho. Para o preenchimento da tabela fez-se uma fusão dos grupos “muito ativos” com “ativos”, permanecendo os resultados com esta última classificação.

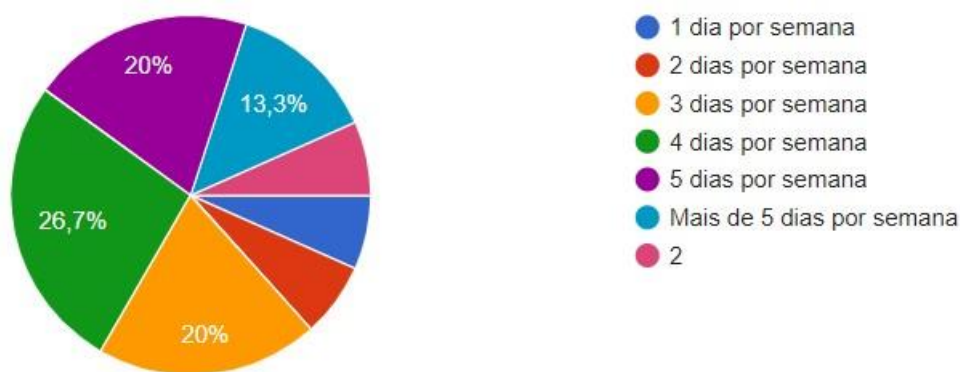
4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Foi aplicada o questionário de educação física (IPAQ versão curta) no Batalhão de Polícia Especializada em Eventos (BEPE). Foi respondido por 15 integrantes do batalhão, que possui ao todo, X policiais de efetivo.

4.1 PERGUNTAS REALIZADAS E RESPOSTAS REFERENTES

4.1.1 Pergunta de número 1: Em quantos dias da última semana você CAMINHOU por pelo menos 10 minutos contínuos em casa ou no trabalho, como forma de transporte para ir de um lugar para outro, por lazer, por prazer ou como forma de exercício?

Respostas aplicadas à pergunta nº 1 em gráfico pizza:



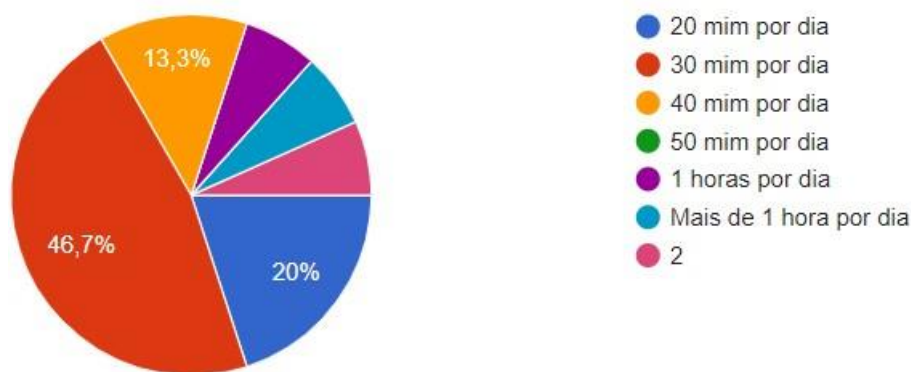
Legenda: n = quantidade da amostra e % = percentual da amostra.

Fonte: Ordones (2023).

O gráfico acima mostra que a maioria dos Policiais Militares participantes da pesquisa fazem caminhada no mínimo, 3 dias por semana, caminhadas com duração maior do que dez minutos. Representando cerca de 66,7 dos pesquisados.

4.1.2 Pergunta de número 2: Nos dias em que você caminhou por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou caminhando por dia?

Respostas aplicadas à pergunta nº 2 em gráfico pizza:



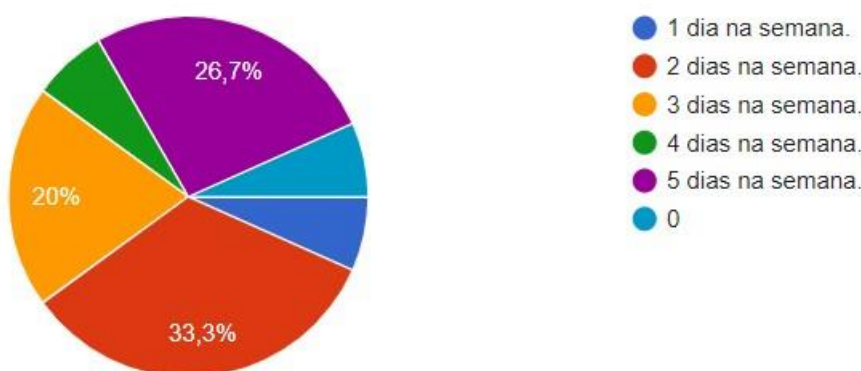
Legenda: n = quantidade da amostra e % = percentual da amostra.

Fonte: Ordones (2023).

De acordo com o gráfico exposto acima, a maioria dos entrevistados caminham, por vez, um tempo estimado de 30min (trinta minutos). Somando 46,7% no total que caminham 30 minutos por vez.

4.1.3 Pergunta de número 3: Em quantos dias da última semana, você realizou atividades MODERADAS por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo pedalar leve na bicicleta, nadar, dançar, fazer ginástica aeróbica leve, jogar vôlei recreativo, carregar pesos leves, fazer serviços domésticos na casa, no quintal ou no jardim como varrer, aspirar, cuidar do jardim, ou qualquer atividade que fez aumentar moderadamente sua respiração ou batimentos do coração (POR FAVOR NÃO INCLUA CAMINHADA).

Respostas aplicadas à pergunta nº 3 em gráfico pizza:



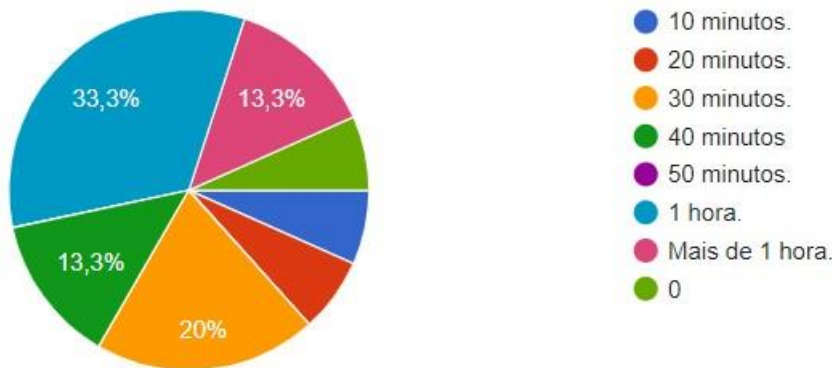
Legenda: n = quantidade da amostra e % = percentual da amostra.

Fonte: Ordones (2023).

A pergunta acima é referente a atividade moderada, uma atividade não muito intensa, entretanto, mais intensa que caminhada. De acordo com gráfico, a opção mais votada foi que (praticase, atividade moderada, em média dois dias por semana), foram somados 33,3% nesta opção, um número menos expressivo do que a quantidade de caminhada. Percebe-se, dessa forma, que por ser uma atividade de perfil mediano, é menos praticada pelos entrevistados.

4.1.4 Pergunta de número 4: Nos dias em que você fez essas atividades moderadas por pelo menos 10 minutos contínuos, quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades por dia?

Respostas aplicadas à pergunta nº 4 em gráfico pizza:



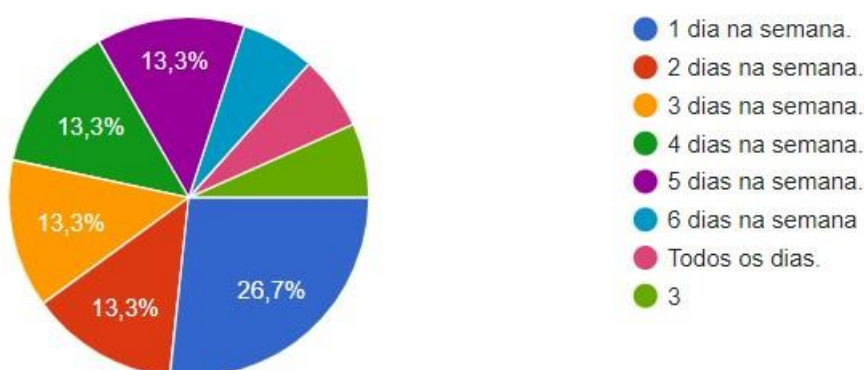
Legenda: n = quantidade da amostra e % = percentual da amostra.

Fonte: Ordonez (2023).

De forma clara, a maioria dos participantes de atividades moderadas, quando praticam essa atividade, a fazem por cerca de 1 hora, uma quantidade expressiva.

4.1.5 Pergunta de número 5: Em quantos dias da última semana, você realizou atividades VIGOROSAS por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo correr, fazer ginástica aeróbica, jogar futebol, pedalar rápido na bicicleta, jogar basquete, fazer serviços domésticos pesados em casa, no quintal ou cavoucar no jardim, carregar pesos elevados ou qualquer atividade que fez aumentar “muito” sua respiração ou batimentos do coração.

Respostas aplicadas à pergunta nº 5 em gráfico pizza:



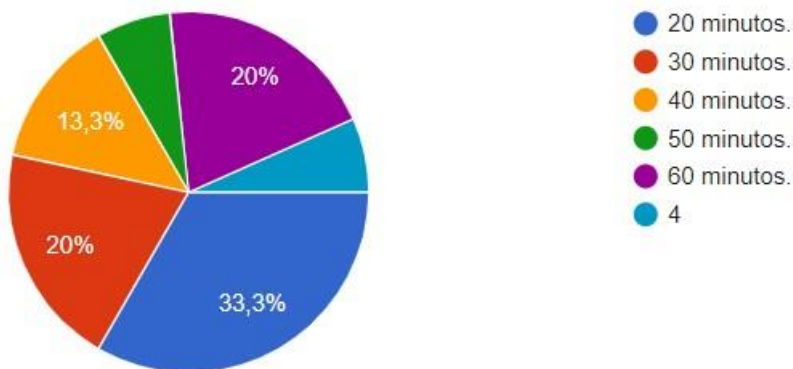
Legenda: n = quantidade da amostra e % = percentual da amostra.

Fonte: Ordonez (2023).

O gráfico acima representa sobre atividades vigorosas, são as atividades consideradas pesadas, dentre as pesquisadas foi a menos praticadas pelos entrevistados, e a maioria que a faz, pratica apenas uma vez na semana, por ser uma atividade mais pesada.

4.1.6 Pergunta de número 6: Nos dias em que você fez essas atividades vigorosas por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades por dia?

Respostas aplicadas à pergunta nº 6 em gráfico pizza:



Legenda: n = quantidade da amostra e % = percentual da amostra.

Fonte: Ordones (2023).

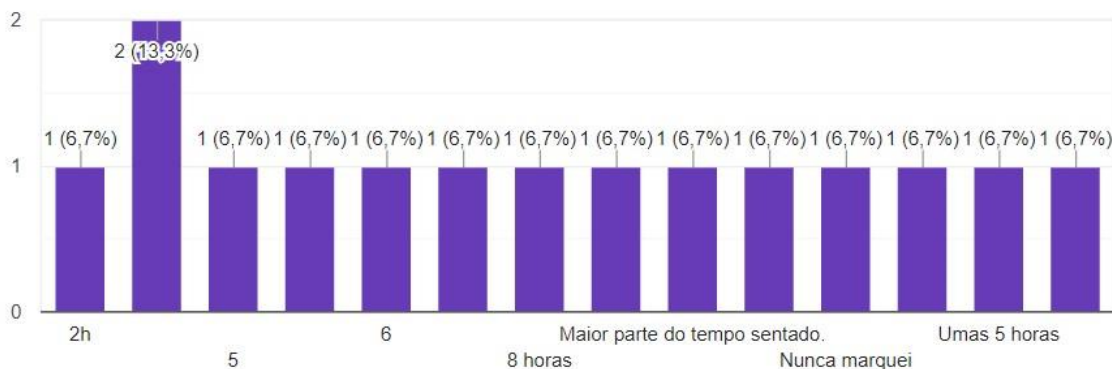
O gráfico acima mostra a relação de tempo em que se gasta para a prática da atividade física

de forma vigorosa, fica claro que a maioria gasta entorno de 20 min a 30 min por dia praticado, somando mais de 50%. O tempo empregado nessa atividade se torna bem menor entre os entrevistados, por ser a atividade considerada mais pesada, demandando muito esforço físico e gasto calórico no seu desenvolvimento.

4.1.8 Pergunta de número 8: Estas últimas questões são sobre o tempo que você permanece sentado todo dia, no trabalho, na escola ou faculdade, em casa e durante seu tempo livre. Isto inclui o tempo sentado estudando, sentado enquanto descansa, fazendo lição de casa visitando um amigo, lendo, sentado ou deitado assistindo TV. Não inclua o tempo gasto sentado durante o transporte em ônibus, trem, metrô ou carro.

Quanto tempo no total você gasta sentado durante um **dia de semana**?

Respostas aplicadas à pergunta nº 8 em gráfico de barras:



Legenda: n = quantidade da amostra e % = percentual da amostra.

5.1 CLASSIFICAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DOS POLICIAIS MILITARES DO BEPE.

Tabela 1- Resultado da classificação do nível de atividade física dos policiais militares.

Classificação	N	%
Muito Ativo	05	33,33
Ativo	06	40
Irregularmente ativo	04	26,67
Total	15	100

Legenda: n = quantidade da amostra e % = percentual da amostra.

Fonte: Ordones (2023).

Em relação com os resultados obtidos através do questionário aplicado e classificação do nível de atividade física dos policiais militar do batalhão de eventos, observa-se na tabela acima, que (33,33%) estão na condição de muito Ativo, ou seja, estão no nível maior da prática de atividade física de acordo com o questionário aplicado, na classificação “ativo” estão (40%) do efetivo pesquisado, e o restante (26,67) estão na condição de irregularmente ativo, que são os que praticam atividades física de forma esporádica.

De acordo com os resultados apresentados com a pesquisa no Batalhão de Polícia Especializada em Eventos (BEPE), conclui-se que o nível de atividade física dos integrantes do batalhão, se apresentam acima da média trazidas pelos estudos desse presente trabalho. Pois de acordo com a tabela de classificação do nível de atividade física dos policiais militares do BEPE, todos os policiais entrevistados praticam algum tipo de atividade física, e a maioria são classificados como ativo ou muito ativo(que praticam atividade de forma expressiva), somando as duas classificações são aproximadamente 73,33% dos pesquisados, ou seja, se diverge da realidade dos policiais militares de hoje em dia, que, de acordo com os estudos realizados por autores citados acima, como por exemplo (SILVA,2015).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo feito, explicitou um nível acima da média sobre os policiais militares do Batalhão de Eventos da Polícia Militar de Goiás em relação a prática de atividade física, dentre todos os pesquisados, nenhum deles demonstraram ser sedentário, todos praticavam algum tipo de atividade física, alguns de maneira mais intensa, classificados como muito ativo, outros de maneira mediana , classificados como ativo, e outros de forma menos intensa, que foram classificados como irregularmente ativo, mas todos, dentro de suas respectivas condições, praticavam de alguma forma, exercício físico . Todavia, o batalhão pesquisado se torna uma exceção à regra, pois, devido a uma série de fatores, grande parte dos

policiais militares, não praticam atividade física de forma regular, que foi mostrado nos estudos expostos acima, por diversos estudiosos, alguns fatores que influenciam para essa falta de atividade física seria a carga horária de trabalho, o estresse causado, e a escala noturno.

É notável que a grande maioria da Polícia de Goiás não é praticante assídua de atividade física, sendo assim, a PMGO deveria dar mais apreço ao incentivo da prática de hábitos saudáveis, haja vista que é interessante inclusive para a instituição, pois o agente terá um desempenho bem mais aguçado no desenvolvimento do seu serviço. Nesse interim a conscientização sobre o sedentarismo, deve ser tratada como algo de mais relevância nos projetos e programas da PMGO para com os integrantes da corporação. Por conseguinte, seria de extrema importância, outros estudos que exponham os verdadeiros motivos que levam os policiais militares a não praticarem de forma regular exercícios físicos, com fito de combater diversos tipos de problemas pessoais e institucionais tratados com atividade física e Saúde do Policial militar.

O estudo encontrou não encontrou dificuldades em relação as respostas da pesquisa, os participantes responderam de forma correta, pois as questões ficaram de fácil interpretação e com respostas intuitivas. Entretanto, para outra oportunidade de pesquisa, seria conveniente de realizar o estudo com a autorização do comandante da unidade, para que os mesmos tivessem mais tempo para responder o questionário, de forma mais tranquila e sem atrapalhar o andamento dos seus serviços.

Este trabalho, baseado e orientado por outros estudos, possa também servir de orientação e inspiração a outros pesquisadores, que tiverem interesse em desenvolver estudos sobre essa área tão importante e em voga na polícia militar, que é a saúde do policial militar.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

COSTA, SIDNEY. A importância do preparo físico e biotipo policial-militar para a credibilidade social e efetivo desempenho funcional. 2009, disponível em :

<<https://acervodigital.ufpr.br/handle/1884/65451>> acesso em 07 out. 2023.

SALLET. Conheça as 5 Principais doenças relacionadas à obesidade. 2023 disponível em:<<https://sallet.com.br/conheca-as-5-principais-doencas-relacionadas-a-obesidade>> acesso em 07out. 2023.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Ministério da Saúde lança publicação sobre indicadores de prática de atividades físicas entre os brasileiros.** Agosto 2022, disponível em:

<<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/agosto/ministerio-da-saude-lanca-publicacaosobre-indicadores-de-pratica-de-atividades-fisicas-entre-os-brasileiros#:~:text=N%C3%BAmeros,36%2C7%25%20em%202021.>>

> acesso em 07 out. 2023

GAMBAROTTO, MATHEUS e PLOCHARSKI, LUÍS/UNIBRASIL. **Análise crítica da utilização dos testes de aptidão física (TAF), aplicados nas forças armadas e forças auxiliares.** Agosto 2019, disponível em:

<<https://portaldeperiodicos.unibrasil.com.br/index.php/anaisvinci/article/view/4376>

<https://www1.folha.uol.com.br/fsp/cotidian/ff2606200114.htm#:~:text=A%20Organiza%C3%A7%C3%A3o%20das%20Na%C3%A7%C3%B5es%20Unidas,policia%20para%20cada%20250%20habitantes>

> acesso em 07 out, 2023.

PARAGUASSÚ, LISANDRA. **Faltam policiais civis e militares no Brasil.** Junho 2001, disponível em:

<<https://www1.folha.uol.com.br/fsp/cotidian/ff2606200114.htm#:~:text=A%20Organiza%C3%A7%C3%A3o%20das%20Na%C3%A7%C3%B5es%20Unidas,policia%20para%20cada%20250%20habitantes>

> acesso em 07 out, 2023.

OS PROCEDIMENTOS UTILIZADOS NA PESQUISA:

APÊNDICE 1: – Questionário Internacional de Atividade Física – Forma Curta

IDENTIFICAÇÃO

Nome: _____

Sexo: Feminino Masculino

Posto/Graduação _____ OPM _____ Data

de Nascimento ____/____/____ Idade ____ Anos Data da Avaliação ____/____/____

Contatos: Fone (s) _____ E-mail _____

Tempo de serviço na PM _____ anos _____

Tem alguma doença crônica _____

Tipo de atividade desenvolvida na PM: () Administrativa () Operacional

Qual sua carga horária de trabalho semanal _____

Exerce alguma atividade extra remunerada dentro ou fora da PM? () sim () não

*Se sim, qual o regime de escala (tipo e horas trabalhadas no mês)? _____

Para responder as questões lembre-se que:

*atividades físicas **VIGOROSAS** são aquelas que precisam de um grande esforço físico e que fazem respirar MUITO mais forte que o normal.

* atividades físicas **MODERADAS** são aquelas que precisam de algum esforço físico e que fazem respirar UM POUCO mais forte que o normal.

Para responder as perguntas pense somente nas atividades que você realiza **por pelo menos 10 minutos contínuos** de cada vez.

1a. Em quantos dias da última semana você **CAMINHOU** por pelo menos 10 minutos contínuos em casa ou no trabalho, como forma de transporte para ir de um lugar para outro, por lazer, por prazer ou como forma de exercício? dias _____ por **SEMANA** () Nenhum

1b. Nos dias em que você caminhou por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou caminhando **por dia**? horas: _____ Minutos: _____

2a. Em quantos dias da última semana, você realizou atividades **MODERADAS** por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo, pedalar leve na bicicleta, nadar, dançar, fazer ginástica aeróbica leve, jogar vôlei recreativo, carregar pesos leves, fazer serviços domésticos na casa, no quintal ou no jardim como varrer, aspirar, cuidar do jardim, ou qualquer atividade que fez aumentar **moderadamente** sua respiração ou batimentos do coração (**POR FAVOR, NÃO INCLUA CAMINHADA**) dias _____ por **SEMANA** () Nenhum

2b. Nos dias em que você fez essas atividades moderadas por pelo menos 10 minutos contínuos, quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades **por dia**?

horas: _____ Minutos: _____

3a. Em quantos dias da última semana, você realizou atividades **VIGOROSAS** por pelo menos 10

minutos contínuos, como por exemplo correr, fazer ginástica aeróbica, jogar futebol, pedalar rápido na bicicleta, jogar basquete, fazer serviços domésticos pesados em casa, no quintal ou cavoucar no jardim, carregar pesos elevados ou qualquer atividade que fez aumentar **MUITO** sua respiração ou batimentos do coração.

_____ por **SEMANA** () Nenhum

3b. Nos dias em que você fez essas atividades vigorosas por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades **por dia?**

horas: _____ Minutos: _____

Estas últimas questões são sobre o tempo que você permanece sentado todo dia, no trabalho, na escola ou faculdade, em casa e durante seu tempo livre. Isto inclui o tempo sentado estudando, sentado enquanto descansa, fazendo lição de casa visitando um amigo, lendo, sentado ou deitado assistindo TV. Não inclua o tempo gasto sentado durante o transporte em ônibus, trem, metrô ou carro.

4a. Quanto tempo no total você gasta sentado durante um **dia de semana?** _____ horas ____ minutos

4b. Quanto tempo no total você gasta sentado durante em um **dia de final de semana?**

_____ horas ____ minutos

Disponível em:

<periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/RBAFS/article/viewFile/931/1222>. Acesso em: 25 nov. 2023.

APÊNDICE 3: Classificação do Nível de Atividade Física IPAQ (adaptado)

1. MUITO ATIVO: aquele que cumpriu as recomendações de:

- a) **VIGOROSA:** ≥ 5 dias/sem e ≥ 30 minutos por sessão
- b) **VIGOROSA:** ≥ 3 dias/sem e ≥ 20 minutos por sessão + **MODERADA** e/ou

CAMINHADA: ≥ 5 dias/sem e ≥ 30 minutos por sessão.

2. ATIVO: aquele que cumpriu as recomendações de:

- a) **VIGOROSA:** ≥ 3 dias/sem e ≥ 20 minutos por sessão; **ou**

- b) MODERADA ou CAMINHADA: ≥ 5 dias/sem e ≥ 30 minutos por sessão; **ou**
- c) Qualquer atividade somada: ≥ 5 dias/sem e ≥ 150 minutos/sem (caminhada + moderada + vigorosa).

3. IRREGULARMENTE ATIVO: aquele que realiza atividade física, porém insuficiente para ser classificado como ativo pois não cumpre as recomendações quanto à frequência ou duração. Para realizar essa classificação soma-se a frequência e a duração dos diferentes tipos de atividades (caminhada + moderada+ vigorosa). Este grupo foi dividido em dois subgrupos de acordo com o cumprimento ou não de alguns dos critérios de recomendação:

IRREGULARMENTE ATIVO A: aquele que atinge pelo menos um dos critérios da recomendação quanto à frequência ou quanto à duração da atividade:

- a) Frequência: 5 dias /semana **ou**
- b) Duração: 150 min / semana

IRREGULARMENTE ATIVO B: aquele que não atingiu nenhum dos critérios da recomendação quanto à frequência nem quanto à duração.

4. SEDENTÁRIO: aquele que não realizou nenhuma atividade física por pelo menos 10 minutos contínuos durante a semana.

Disponível em:

https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/3343547/mod_resource/content/1/IPAQ.pdf>.

Acesso em: 25 de Nov. 2023.