



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DE GOIÁS
SECRETARIA DA SEGURANÇA PÚBLICA E ADMINISTRAÇÃO PENITENCIÁRIA
SUPERINTENDÊNCIA DA ACADEMIA ESTADUAL DE SEGURANÇA PÚBLICA**

WAGNER GONÇALVES DA CUNHA

BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA PARA O POLICIAL MILITAR

GOIÂNIA

2017

WAGNER GONÇALVES DA CUNHA

Artigo apresentado ao CEGESP2017, da Secretaria de Segurança Pública e Administração Penitenciária, em cooperação técnica com a Universidade Estadual de Goiás, como requisito parcial para obtenção do título de Especialista em Gerenciamento em Segurança Pública.

Orientador: Major PM Tairo Ciloé de Oliveira

Data da Aprovação: ____ / ____ / ____

Prof: Major PM Tairo Ciloé de Oliveira - Orientador

Prof^a. Nélia Cristina Pinheiro Finotti

Prof^a. Major BMTO Andreia

GOIÂNIA

2017

BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA PARA O POLICIAL MILITAR

Wagner Gonçalves da Cunha¹

RESUMO

Ambiente hostil, jornada de trabalho, má alimentação, serviço noturno e o risco da própria vida são algumas características que são encontradas na vida policial militar que com o passar do tempo o desgaste do homem se apresenta em diversas formas e todas prejudicando a saúde do policial militar. Esse trabalho apresenta a qualidade de vida que o policial militar está sujeito em virtude do sedentarismo e alguns maus hábitos contraídos durante a vida miliciana no qual a prática de atividades física não é prioridade para o policial militar, e ainda propõe alguns métodos para que o policial militar desenvolva durante o dia-a-dia e assim possa ter uma melhoria de sua qualidade de vida, e também manter-se saudável conforme padrões estipulados pela OMS. Evitando contrair algumas doenças advindas do sedentarismo ocasionando no afastamento do policial militar de suas atividades ou ainda ser reformado em virtude de alguma doença de caráter permanente. Com a melhoria da qualidade de vida do policial militar, a atividade fim da Polícia Militar também sofrerá impactos positivos perante a sociedade goiana.

Palavras chave: Qualidade de vida. Atividade física. Policial militar.

ABSTRACT

Hostile environment, working hours, poor food, night service and the risk of life itself are some characteristics that are found in the military police life that over time the wear and tear of the man presents in various forms and all harming the health of the police officer military. This work presents the quality of life that the military police officer is subjected to due to the sedentarism and some bad habits contracted during militia life where the practice of physical activities is not a priority for the military policeman and also proposes some methods for the military police officer develops during the day to day and thus can have an improvement of their quality of life, and also to stay healthy according to standards stipulated by the WHO. Avoiding contracting some diseases caused by the sedentary lifestyle, causing the military police to be removed from their activities or being retired due to permanent illness. With the improvement of the quality of life of the military police, the activity of the Military Police will also suffer positive impacts on the society of Goiás.

Keywords: Quality of life. Physical activity. Military police

¹Capitão da Polícia Militar do Estado de Goiás, Subcomandante da 20ª CIPM

INTRODUÇÃO

Há muito tempo na Polícia Militar do Estado de Goiás, a educação física militar foi extinta, e passamos a ter duas horas semanais, 01 hora às terças-feira e 01 hora às quintas-feira, ao final do expediente, para que cada policial militar lotado em serviços administrativos faça por conta própria sua atividade física, já o policial militar lotado na frente de serviço operacional, pratica atividade física no seu período de folga.

Com isso, fica a cargo dos policiais militares procurarem um local, seja academias, parques, clubes ou qualquer outro tipo de local para realizar suas atividades. Sendo tão somente, verificado se o policial militar pratica atividade física quando se faz necessário realizar o Teste de Aptidão Física (TAF), o que é realizado quando o policial militar possui os requisitos para ser promovido, ou quando este é convocado pelo Centro de Saúde Integral do Policial Militar (CSIPM).

Ocorre que quando o policial militar não se preocupa em praticar atividades físicas rotineiras, quando este é submetido aos Testes de Aptidão Física (TAF), eventualmente, fica exposto a algumas doenças que podem ser adquiridas e/ou agravadas com o sedentarismo, e ainda pode refletir na dificuldade na realização do referido Teste, podendo tornar-se inapto para fins do Serviço policial militar.

Portanto o presente trabalho tem como objetivo apresentar a necessidade da presença de um educador físico mais próximo da tropa operacional nas Unidades de Polícia Militar (UPM), para que este profissional acompanhe as atividades físicas dos policiais militares com maior eficiência e o agente de segurança pública possa disfrutar dos benefícios da atividade física para sua saúde.

E ainda preparar o policial militar para executar o Teste de Aptidão Física, com maior frequência e com aproveitamento satisfatório, para que assim o policial militar esteja sempre preparado fisicamente para galgar novas promoções em suas carreiras.

Confeccionamos um questionário para os instrutores de educação física do curso de formação de Soldados da Polícia Militar do Estado de Goiás, onde

constatamos que há locais de formação que os instrutores não são oriundos da PMGO, a exemplo de Posse-GO ser um policial civil, Iporá, Águas Lindas e Morrinhos os instrutores são bombeiros militares.

1 BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA

A prática regular de atividades físicas trazem benefícios à saúde e inibem algumas doenças que podem gerar incapacidade física e mental do ser humano. Estudos revelam que pessoas fisicamente ativas apresentam menor capacidade de contrair doenças do que as pessoas que permanecem como sedentárias.

Quadro 1 - Principais condições clínicas combatidas pela prática regular de exercícios físicos.

Doença aterosclerótica coronariana
Hipertensão arterial sistêmica
Acidente vascular encefálico
Doença vascular periférica
Obesidade
Diabetes melito tipo II
Osteoporose e osteoartrose
Cancer de cólon, mama, próstata e pulmão
Ansiedade e depressão

Fonte: CARVALHO (1996).

Portanto não há que se duvidar quanto aos benefícios da atividade física regular. Diante a não obrigatoriedade da prática de exercícios, o policial militar do Estado de Goiás está exposto à essas condições especificadas acima.

A maioria dos policiais militares, ao encerrar seu período de serviço, está preocupada em descansar e retornar ao serviço extra remunerado, ou então a se dirigir para atividades secundárias (bico). Sendo assim, está apenas agravando o

sedentarismo aliado a má alimentação, noites de sono mal dormidas e uma carga de estresse excessiva.

De acordo com Almeida (2017, p. 14):

A prevalência da SM entre os PMs de Goiás foi de 23,7%, sendo mais frequente nos sujeitos com idade entre 40 e 45 anos, casados, com ensino médio incompleto, com atividade física abaixo de três vezes por semana, Sargentos, não fumantes, com sono normal e lotados em Goiânia. Os fatores de risco identificados foram o IMC e a idade, respectivamente, as classes mais potencializadoras, idade entre 40 a 45 anos e sobrepeso aumentam a associação com a SM.

Podemos notar que o índice de massa corporal (IMC), a idade e sobrepeso são fatores que aumentam a associação com a Síndrome Metabólica, que é “um transtorno complexo representado por um conjunto de fatores de risco cardiovascular usualmente relacionados à deposição central de gordura e à resistência à insulina” (BRANDÃO et al., 2005).

E ainda a baixa frequência de atividades física por semana, também contribui para a associação com a Síndrome metabólica.

Na tabela 1 percebe-se que 23,05% do efetivo estão com obesidade I, II ou III, sendo que não foi analisado o Sobrepeso, em virtude de este ser aferido pelo índice de massa corporal, onde se trata do peso (kg) dividido pela altura (cm) ao quadrado, conforme tabela 2.

Tabela 1. Distribuição dos Policiais Militares de Goiás de acordo com o perfil epidemiológico, referente ao período entre 2009 e 2012 do banco de dados do Centro de Saúde Integral do Policial Militar, modificado, Goiânia, 2017.

Variáveis	Regiões															Total	p
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Patente																	
Soldado	n 283	208	131	114	59	55	729	88	95	47	33	196	24	59	16	2137	
	% 40,0	34,9	29,2	33,7	29,2	40,7	33,3	27,8	26,5	36,2	40,2	41,6	32,4	28,1	36,4		
Cabo	n 141	130	121	87	42	11	340	95	82	23	12	92	9	61	5	1251	
	% 19,9	21,8	27,0	25,7	20,8	8,1	15,5	30,1	22,9	17,7	14,6	19,5	12,2	29,0	11,4		
Sargento	n 241	221	166	128	81	57	863	116	170	51	29	165	35	79	22	2424	
	% 34,1	37,1	37,1	37,9	40,1	42,2	39,5	36,7	47,5	39,2	35,4	35,0	47,3	37,6	50,0		
Tenente	n 22	11	3	2	6	4	64	6	3	2	4	8	1	4	0	140	0,000
	% 3,1	1,8	0,7	0,6	3,0	3,0	2,9	1,9	0,8	1,5	4,9	1,7	1,4	1,9	0,0		
Capitão	n 8	7	10	1	3	4	96	4	2	4	1	0	2	4	0	146	
	% 1,1	1,2	2,2	0,3	1,5	3,0	4,4	1,3	0,6	3,1	1,2	0,0	2,7	1,9	0,0		
MAJ/TC/CEL	n 12	19	17	6	11	4	95	7	6	3	3	10	3	3	1	200	
	% 1,7	3,2	3,8	1,8	5,4	3,0	4,3	2,2	1,7	2,3	3,7	2,1	4,1	1,4	2,3		
IMC																	
Magreza	n 0	1	0	0	1	0	7	0	0	0	0	2	0	1	2	13	
	% 0,0	0,2	0,0	0,0	0,5	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,5	28,6		
Normal	n 180	158	77	76	55	31	718	72	77	29	42	129	20	54	3	1721	
	% 25,5	26,5	17,2	22,5	27,2	23,0	32,8	22,8	21,4	22,3	35,0	27,3	27,0	25,6	42,9		
Sobrepeso	n 350	293	221	179	99	74	1048	155	194	64	49	246	38	105	1	3116	
	% 49,5	49,2	49,3	53,0	49,0	54,8	47,9	49,1	54,0	49,2	40,8	52,1	51,4	49,8	14,3		
Obesidade I	n 149	117	113	69	39	24	342	68	65	32	23	84	14	41	0	1180	0,000
	% 21,1	19,6	25,2	20,4	19,3	17,8	15,6	21,5	18,1	24,6	19,2	17,8	18,9	19,4	0,0		
Obesidade II	n 25	20	33	12	8	5	59	18	19	5	5	10	2	8	0	229	
	% 3,5	3,4	7,4	3,6	4,0	3,7	2,7	5,7	5,3	3,8	4,2	2,1	2,7	3,8	0,0		
Obesidade III	n 3	7	4	2	0	1	15	3	4	0	1	1	0	2	1	44	
	% 0,4	1,2	0,9	0,6	0,0	0,7	0,7	0,9	1,1	0,0	0,8	0,2	0,0	0,9	14,3		
Atividade Física																	
Sedentário	n 190	173	137	96	51	37	714	91	99	45	25	143	13	80	9,00	1903	
	% 26,9	29,0	30,6	28,4	25,2	27,4	32,6	28,8	27,6	34,6	30,5	30,3	17,6	4,2	20,5		
≤ 3x/Semana	n 423	345	245	208	138	85	1214	188	229	73	52	274	53	117	29,0	3673	0,001
	% 59,8	57,9	54,7	61,5	68,3	63,0	55,5	59,5	63,8	56,2	63,4	58,1	71,6	3,2	65,9		
≥ 4x/Semana	n 94	78	66	34	13	13	261	37	31	12	5	55	8	14	6,0	727	
	% 13,3	13,1	14,7	10,1	6,4	9,6	11,9	11,7	8,6	9,2	6,1	11,7	10,8	1,9	13,6		

Legenda: n= número de amostra, MAJ = Major, TC = Tenente Coronel, CEL = Coronel, IMC = Índice de massa corporal. Regionais Integradas de Segurança Pública (RISP) em conformidade ao Programa Goiás Cidadão Seguro: 1. Abadia de Goiás, Aparecida de Goiânia, Senador Canedo e Trindade; 2. Anápolis, Goianápolis, Inhumas e Pirenópolis; 3. Caldas Novas, Goiatuba, Itumbiara e Morrinhos; 4. Catalão e Pires do Rio; 5. Ceres, Goianésia e Uruaçu; 6. Alto Paraiso de Goiás, Formosa e Planaltina de Goiás; 7. Goiânia; 8. Aruanã, Cidade de Goiás, Itaberaí, Jussara e Anicuns; 9. Aragaças, Iporá, Palmeiras de Goiás e São Luis de Montes Belos; 10. Águas Lindas de Goiás, Padre Bernardo, Santo Antônio do Descoberto e Alexânia; 11. Jataí, 12. Cidade Ocidental, Luziânia, Novo Gama, Valparaíso de Goiás e Cristalina, 13. Porangatu e São Miguel do Araguaia; 14. Rio Verde, Indiara, Quirinópolis e Santa Helena; e 15. Posse.

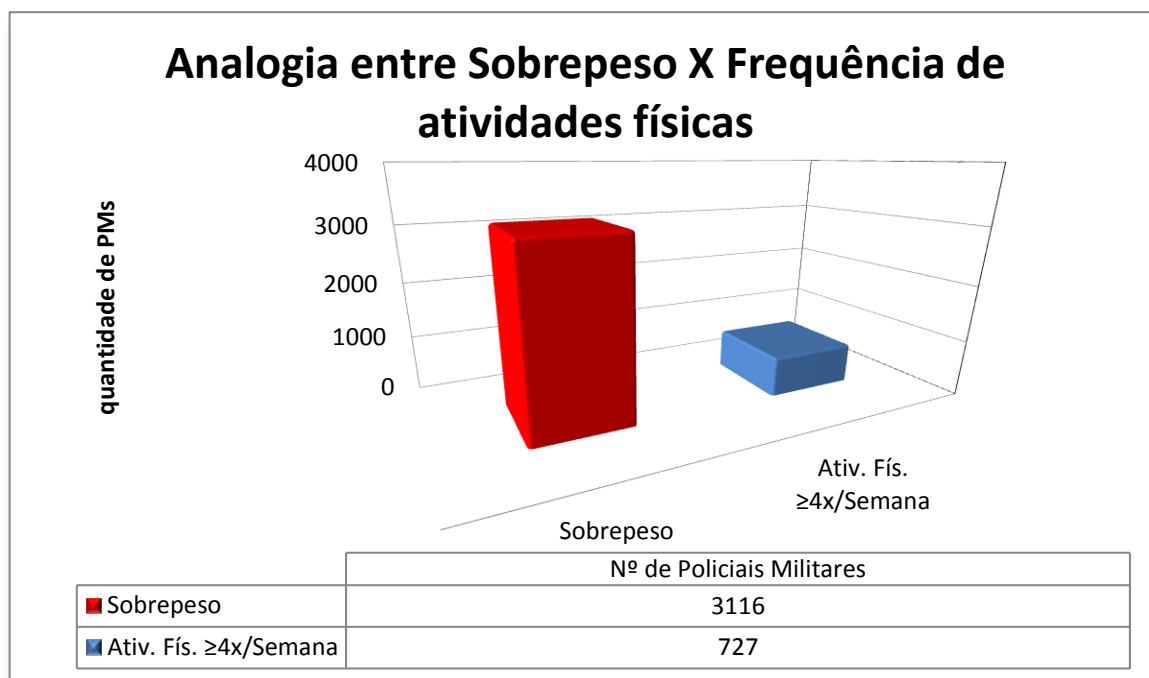
Tabela 2 – Valores de referência para IMC

Interpretação do IMC		
IMC (Kg/m ²)	Classificação	Obesidade (grau)
Menor que 18,5	Abaixo do peso	0
Entre 18,5 e 24,9	Peso Normal	0
Entre 25,0 e 29,9	Sobrepeso	0
Entre 30,0 e 34,9	Obesidade	I
Entre 34,9 e 39,9	Obesidade	II
Maior ou igual a 40	Obesidade	III

Fonte: ABESO (2009)

Em contrapartida, para não analisarmos o sobrepeso, observamos, ainda na Tabela 1 que a frequência de atividades físicas deveria ser proporcional, porém obtemos a seguinte analogia.

Gráfico 1 – Analogia entre sobrepeso e frequência de atividades físicas.



Fonte: Autor (2017)

Portanto, analisando o gráfico acima e comparando a frequência de atividades física com o Sobrepeso, podemos concluir que a maioria dos Policiais Militares que estão com sobrepeso não possuem um físico atlético. Então, segundo os dados apresentados na tabela 1, constatamos que 3842, mais de 60% da tropa está acima do peso.

2 JORNADA DE TRABALHO

Analisando a legislação vigente que rege sobre a jornada de trabalho do policial militar em seu artigo primeiro, temos a seguinte redação:

Art. 1º - Estabelecer no âmbito da Polícia Militar um padrão para a jornada de trabalho do policial militar, em condições de normalidade, tendo como base os seguintes critérios: Carga horária diária máxima, proteção ao horário reservado ao descanso, preservação da saúde física e mental do policial militar, emprego uniforme do efetivo, responsabilização direta do comandante do policial militar por emprego em desconformidade com essa Portaria. (PORTARIA Nº 2550 – PM-1, 2012, p.1).

Embora haja previsão da preservação física e mental do policial militar, não há nenhum trabalho neste sentido, onde deveria haver um direcionamento para o cumprimento deste quesito. O Policial militar chega para assumir ser serviço, receber as diretrizes do Comandante da Unidade de Polícia Militar, verificam seus armamentos, equipamentos e viaturas e já dão início às suas atividades nas ruas, para cumprir suas missões constitucionais.

A esse respeito Junior (2009, p.14) discorreu que:

O Policial que atua na área Operacional da Corporação, mormente todos os riscos que corre no seu labor diário, ainda não foi contemplado com nenhum tipo de programa de atividade física que lhe possibilitasse exercer as suas funções e cuidar da sua saúde física, o que tem gerado Policiais Militares envelhecidos, desgastados fisicamente por doenças hipocinéticas, e doenças crônico-degenerativas, facilmente combatidas com a prática regular de atividades física e, sobre tudo obeso e com composição corporal totalmente alterada, além de produzir um índice de absenteísmo altíssimo para uma instituição que deveria ser composta por pessoas com boa saúde.

Sendo assim torna-se insuficiente o cumprimento do artigo 1º da Portaria Nº 2550 – PM-1, 2012, no que diz respeito à preservação da saúde física e mental do policial militar.

Muitas vezes ainda o policial militar chega para trabalhar e já tem um atendimento para realizar, quer seja por ser um atendimento de urgência, quer seja para assumir o lugar de outro policial militar que esteja no local da ocorrência aguardando seu substituto para que assim possa ir para o seu descanso.

Conforme Portaria nº 2550/2012 – PM/1: “§ 1º - Para o emprego operacional e administrativo do policial militar, fica definida a jornada máxima de 42 (quarenta e duas) horas semanais”.

Dessa forma, não há um horário para o policial militar realizar suas atividades físicas trabalho ou uma seção pertinente nas UPM (Unidade de Polícia Militar) para conduza esse trabalho.

Essa rotina de serviço é perceptível na maioria das Unidades de Polícia Militar, excetuando-se nas Unidades Especializadas como BPM CHOQUE, ROTAM,

GRAer, BOPE, onde a educação física militar é realizada no início do serviço ordinário.

3 TESTE DE APTIDÃO FÍSICA

Conforme Lucena (2014, p. 18) “A prática de exercício físico é essencial para o policial militar, já que tal profissão exige uma boa aptidão física para um desempenho mais satisfatório de suas atividades”.

A Academia de Polícia Militar, responsável pela formação da maioria dos profissionais desta Instituição, dispõem de uma Seção de Educação Física, onde são 06 Policiais militares detentores da graduação em Educação Física, quer seja Licenciatura, Bacharelado e/ou Licenciatura Plena, responsáveis pela organização e planejamento das atividades físicas dos alunos em formação e adaptação.

Tais profissionais realizam atividades físicas frequentes com os alunos em formação e com os profissionais em adaptação, que passam por aquela Casa de Ensino em média 30 (trinta dias) por cada curso de adaptação. Levando em consideração que após a formação o policial militar volta para a Academia de Polícia Militar em média de 4 a 5 anos e nesse período somente lhe é cobrado um teste físico quando está preste a ser promovido, ao realizar o TAF o policial militar não reúne condições físicas satisfatórias para uma atividade de maior esforço.

Contudo, ao encerrarem os cursos de formação e/ou adaptação, os policiais militares retornam para as Unidades Operacionais de Polícia Militar e não mais participam de uma atividade física, voltada para a vida miliciana.

Para que o policial militar avance em sua carreira com as promoções, se faz necessário que este tenha a aprovação em teste de aptidão física, sendo este teste, previsto em portaria nº 42/2008 – PM/1 onde o policial militar deverá executar os seguintes exercícios:

- § 2º O TAF Padrão Formação (TAF/PF) e o TAF Padrão Profissional (TAF/PP) serão compostos dos seguintes exercícios:
- I - tração na barra;
 - II - abdominal;
 - III - flexão de braços; e
 - IV - corrida de 12 (doze) minutos.

E ainda, conforme portaria nº 42/2008 – PM/1, para obter aprovação o policial militar deverá alcançar média de:

Art. 16. Para fins de ingresso no quadro de acesso à promoção, os conceitos do TAF ficam assim definidos:

I – “regular”: quando a nota final for entre 5,0 (cinco) e 5,9 (cinco vírgula nove);

II – “bom”: quando a nota final for entre 6,0 (seis) e 7,9 (sete vírgula nove);

III – “muito bom”: quando a nota final for entre 8,0 (oito) a 9,9 (nove vírgula nove);

IV – “excelente”: quando a nota final for igual a 10,0 (dez).

E para alcançar tal pontuação faz-se necessário atingir os seguintes objetivos como exemplifica a tabela da portaria nº 535 de 09 de março de 2010.

Tabela 3.1. – Teste de Aptidão física, masculino, padrão profissional.

TAF/PP – MASCULINO											
PROVAS				IDADE/PONTOS							
Tração na Barra *	Flexão de Braços	Abdominal Curl-up	Corrida de 12 minutos	Até 20 Anos	21 a 25	26 a 30	31 a 35	36 a 40	41 a 45	46 a 48	Acima de 48 Anos
-	08	18	1550	-	-	-	-	-	-	-	0,0
-	09	20	1600	-	-	-	-	-	-	0,0	1,0
-	10	22	1650	-	-	-	-	-	0,0	1,0	2,0
-	11	24	1700	-	-	-	-	0,0	1,0	2,0	3,0
-	12	26	1750	-	-	-	0,0	1,0	2,0	3,0	4,0
-	13	28	1800	-	-	0,0	1,0	2,0	3,0	4,0	5,0
-	14	30	1850	-	0,0	1,0	2,0	3,0	4,0	5,0	6,0
-	15	32	1900	0,0	1,0	2,0	3,0	4,0	5,0	6,0	7,0
01	16	34	1950	1,0	2,0	3,0	4,0	5,0	6,0	7,0	8,0
02	18	36	2000	2,0	3,0	4,0	5,0	6,0	7,0	8,0	9,0
03	20	38	2100	3,0	4,0	5,0	6,0	7,0	8,0	9,0	10,0
04	22	40	2200	4,0	5,0	6,0	7,0	8,0	9,0	10,0	
05	24	42	2300	5,0	6,0	7,0	8,0	9,0	10,0		
06	26	44	2400	6,0	7,0	8,0	9,0	10,0			
07	28	46	2500	7,0	8,0	9,0	10,0				
08	30	48	2600	8,0	9,0	10,0					
09	32	50	2700	9,0	10,0						
10	34	52	2800	10,0							

* Tração na barra exigível até 30 (trinta anos)

Fonte: Portaria nº 042/2008 – PM/1 - (item 2.3 alterado pela Port. 000535, de 09 março de 2010)

Tabela 3.2 – Teste de Aptidão física, feminino, padrão profissional.

TAF/PP – FEMININO											
PROVAS				IDADE/PONTOS							
Tração na Barra Isometria *	Flexão de Braços	Abdominal Curl-up	Corrida de 12 minutos	Até 20 Anos	21 a 25	26 a 30	31 a 35	36 a 40	41 a 45	46 a 48	Acima de 48 anos
10"	08	14	1400	-	-	-	-	-	-	-	0,0
12"	09	16	1450	-	-	-	-	-	-	0,0	1,0
14"	10	18	1500	-	-	-	-	-	0,0	1,0	2,0
16"	11	20	1550	-	-	-	-	0,0	1,0	2,0	3,0
18"	12	22	1600	-	-	-	0,0	1,0	2,0	3,0	4,0
20"	13	24	1650	-	-	0,0	1,0	2,0	3,0	4,0	5,0
22"	14	26	1700	-	0,0	1,0	2,0	3,0	4,0	5,0	6,0
24"	15	28	1750	0,0	1,0	2,0	3,0	4,0	5,0	6,0	7,0
26"	16	30	1800	1,0	2,0	3,0	4,0	5,0	6,0	7,0	8,0
30"	18	32	1850	2,0	3,0	4,0	5,0	6,0	7,0	8,0	9,0
35"	20	34	1900	3,0	4,0	5,0	6,0	7,0	8,0	9,0	10,0
40"	22	36	1950	4,0	5,0	6,0	7,0	8,0	9,0	10,0	
45"	24	38	2000	5,0	6,0	7,0	8,0	9,0	10,0		
50"	26	40	2100	6,0	7,0	8,0	9,0	10,0			
55"	28	42	2200	7,0	8,0	9,0	10,0				
1'00"	30	44	2300	8,0	9,0	10,0					
1'05"	32	46	2400	9,0	10,0						
1'10"	34	48	2500	10,0							

* Tração na barra isometria exigível até 30 (trinta) anos"

Fonte: Portaria nº 042/2008 – PM/1 - (item 2.3 alterado pela Port. 000535, de 09 março de 2010)

Para que o policial militar seja considerado apto no Teste de Aptidão física, basta que conclua o TAF com média de, no mínimo 5,0, e que não obtenha nenhuma pontuação igual a zero.

4 MONITOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Se tratando de Educação Física Militar, logo se tem em mente o método calistênico francês que se define como um conjunto de exercícios que concentram seu interesse nos movimentos de grupos musculares, mais que na potência e no esforço, com o objetivo último de desenvolver a agilidade, a força física e a flexibilidade.

Portanto para se desenvolver uma atividade física com excelência faz-se necessário um educador físico habilitado para que este conduza da melhor forma o trabalho sabendo o limite de cada docente.

O último curso de monitor de educação física (CMEF) realizado pela Polícia Militar do Estado de Goiás foi no ano de 2006, na Academia de Polícia Militar, onde os concluintes do curso estão lotados hoje nas mais diversas frentes de serviços.

Porém poucos se encontram na função idealizada pelo Curso que concluíram. Sendo assim, a presença de um educador físico nas Unidades de Polícia Militar será de grande valia para que este profissional habilitado possa desenvolver um trabalho voltado para aqueles policiais que tem dificuldades em praticas atividades físicas.

Sobretudo o motivo da prática e de avaliações físicas constantes torna-se necessárias, pois segundo Paffenbarger, (1994):

Pesquisadores nas áreas de exercício físico, Educação Física e de Medicina do Exercício e do Esporte, pelos métodos de pesquisa epidemiológica, já demonstraram que tanto a inatividade física como a baixa aptidão física são prejudiciais à saúde.

Desse modo comprovamos que a prática de atividade física regular e bem orientada é uma forma de prevenção de algumas doenças e ainda de manutenção da boa saúde.

5 METODOLOGIA

O presente trabalho foi desenvolvido através de uma pesquisa bibliográfica na qual evidenciamos os malefícios que o sedentarismo traz para a saúde, a realidade que se encontra o policial militar do Estado de Goiás, os benefícios que a atividade física traz para a saúde do policial militar, a falta de motivação do policial militar em praticar atividade física e a necessidade do policial militar ser acompanhado de perto por um educador físico.

Analisamos a relação do Índice de Massa Corporal pela frequência de atividade física dos policiais militares conforme banco de dados do Centro de Saúde Integral da Polícia Militar do Estado de Goiás entre os anos de 2009 a 2012.

Elaboramos um questionário para os Educadores físicos que ministram a disciplina para os cursos de formação de Soldados da Polícia Militar do Estado de Goiás, contendo as seguintes perguntas:

1- Nome.

2- Graduação.

3- Município onde ministra Educação Física para cursos de formação.

4- Vínculo com a Secretaria de Segurança Pública do Estado de Goiás.

5- Ministra aulas de educação física para a tropa operacional que não estão em curso de formação e/ou adaptação?

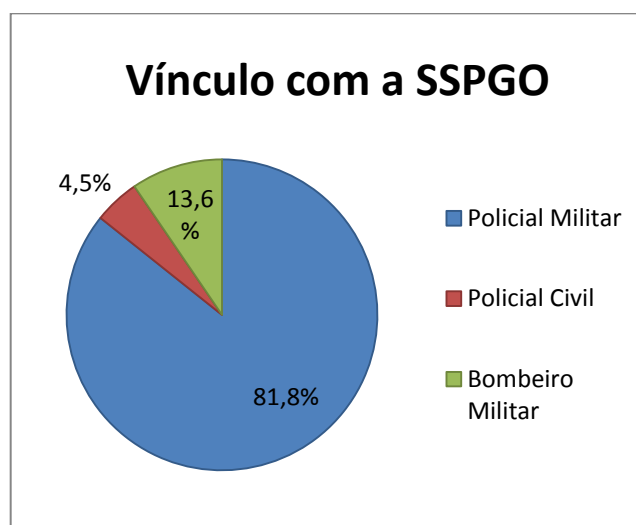
6- Entende que há necessidade da tropa convencional da PMGO realizar atividades físicas?

Buscamos analisar os dados fornecidos pelo grupo de Educadores Físicos que ministram aulas para os cursos de formação nos mais diversos municípios deste Estado.

6 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Após a análise, dos resultados que serão obtidos e comprovados pelo grupo de Instrutores de Educação Física da Polícia Militar, verificamos todos são devidamente graduados em Educação Física, que a maioria é policial militar conforme gráfico 6.1, diversificando entre Bombeiros Militares e Policial Civil.

Gráfico 6.1 – Instrutores de Curso de Formação de Soldados da Polícia militar do Estado de Goiás.



Fonte: Autor (2017)

Em contrapartida, poucos destes policiais militares, educadores físicos devidamente habilitados, ministram instruções de educação física militar para os policiais que já formaram, conforme ilustramos no gráfico 6.2 a seguir:

Gráfico 6.2 – Instrutores que ministram aulas de educação física para tropa operacional.



Fonte: Autor (2017)

Com isso, ilustramos a falta de um programa direcionado à prática de atividade física para os policiais militares que combatem a criminalidade

diuturnamente nas ruas. Tendo em vista que 100% dos entrevistados entendem que há necessidade do policial militar praticar atividades físicas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Vários estudos comprovaram a importância que os exercícios físicos regulares para a saúde física e mental dos seres humanos, mantendo e prevenindo o bom funcionamento da máquina corporal.

Portanto o presente trabalho trouxe a evidência de que há uma necessidade de uma coordenação de atividades rotineiras nos quartéis. Tendo em vista que o policial militar dedica-se a sua vida à atividade constitucional de prevenir e combater o crime, porém a Instituição não promove uma ação de atividades físicas para a prevenção e manutenção do policial militar.

Evidenciamos assim a real necessidade da Polícia Militar realizar um curso de Monitores de educação física, para que cada Unidade de Polícia Militar possua em seu efetivo um educador físico habilitado para promover atividades físicas frequentes em seus quartéis. Contribuindo assim na prevenção e manutenção da saúde e do bem estar físico e mental do policial militar.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABESO. Associação Brasileira de Estudos Sobre Obesidade e Síndrome Metabólica. Diretrizes Brasileiras de Obesidade. **AC Farmacêutica** 3ª ed. Itapevi, SP. P.1-85,2009.

ABCMED, 2015. **Sedentarismo: o que é? Quais as consequências? Como abandoná-lo?**. Disponível em: <<http://www.abc.med.br/p/vida-saudavel/754592/sedentarismo-o-que-e-quais-as-consequencias-como-abandonalo.htm>>. Acesso em: 16 out. 2017.

ALMEIDA, Suzy Darlen Soares de. **Síndrome Metabólica no Policial Militar do Estado de Goiás**. Tese (Doutorado) – Universidade Federal de Goiás, Faculdade de medicina (FM), Programa de Pós-Graduação em Ciência da Saúde, Goiânia, 2017.

JUNIOR, José dos Reis. **Avaliação da composição corporal em policiais militares do 22º Batalhão da Polícia Militar do Estado de Goiás**. Dissertação – Mestrado – Universidade de Brasília, 2009.

LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Marina de Andrade. **Metodologia do trabalho científico: procedimentos básicos, pesquisa bibliográfica, projeto e relatório, publicações e trabalhos científicos**. São Paulo: Atlas, 2001.

LUCENA, M.M. **Risco cardiovascular em policiais e bombeiros militares de Campina Grande – PB**. 33 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Farmácia) – Universidade Estadual Paraíba, 2014.

PAFFENBARGER, R.S. Jr. **Forty years of progress: physical activity, health, and fitness**. In: American College of Sports Medicine 40th Anniversary Lectures, 1994.

PMGO. Portaria nº 042/2008 – PM/1 item 2.3 alterado pela Port. 000535, de 09 março de 2010.

TALES de. et al. **Posição oficial da Sociedade Brasileira de medicina do Esporte: atividade física e saúde**. Rev Bras Med Esport _ Vol. 2, Nº 4 – Out/Dez, 1996.

Anexo A

CEGESP/2017 – QUESTIONÁRIO PARA COMPOSIÇÃO DE TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

Caro Colega Colaborador, Instrutor de Educação Física da Polícia Militar do Estado de Goiás.

O presente questionário, com objetivos acadêmicos, compõe pesquisa para Trabalho de Conclusão de Curso do CEGESP/2017 e tem como público alvo os Instrutores de Educação Física da Polícia Militar do Estado de Goiás, que ministram aulas para Cursos de Formação.

A sua contribuição é de suma importância para se avaliar a importância e necessidade da tropa operacional da PMGO, a fim de proporcionar ao policial militar melhor condicionamento físico, e ainda promover maior qualidade de vida, combatendo e prevenindo algumas doenças.

Contextualização

Especula-se em evidenciar a necessidade de um educador físico devidamente habilitado nas Unidades de Polícia Militar, para que este profissional possa conduzir atividades de acordo com a rotina da UPM e assim proporcionar ao policial militar mais saúde e condicionamento físico.

Assim, responda o questionário abaixo, conforme a sua opinião.

A vossa identificação é dispensável.

1.Nome

() Sim

() Não

2. Graduação?

() Licenciatura em Educação Física

() Bacharel em Educação Física

() Outros: _____

3. Município onde ministra Educação Física para cursos de formação na PMGO?

4. Vínculo com a SSPGO?

() Policial Militar

() Bombeiro Militar

() Policial Civil

() Agente Prisional

() outros: _____

5. Ministra aulas de educação física para a tropa convencional da PMGO que não está em curso de formação ou adaptação?

() Sim

() Não

6 - Entende que há necessidade da tropa convencional participar de atividades físicas rotineiras??

() Sim

() Não