

A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA ATIVIDADE POLICIAL

A THE IMPORTANCE OF PHYSICAL ACTIVITY FOR POLICE ACTIVITY

MESSIAS, Neemias ¹
DE OLIVEIRA, Anderson Gomes ²

RESUMO

Atividade noturna, alimentação irregular e a ameaça iminente da própria vida são peculiaridades ligados a vida do policial militar, com o passar do tempo o desgaste do ser humano se propaga através de inúmeras formas, e todas afetam a vitalidade do policial militar. Portanto este trabalho retrata a qualidade de vida que o policial militar está passível em virtude do sedentarismo e de certos maus hábitos adquiridos ao longo da vida miliciana, em que a prática da atividade física são vistas por alguns como segundo plano, procura também propor formas para que o policial militar durante sua rotina diária possa ter uma evolução e melhoria de sua qualidade de vida como também permanecer-se saudável, buscando evitar a contrair algumas doenças oriundas do sedentarismo, ocasionando dessa forma o afastamento do policial militar ou até mesmo de ser reformado em decorrência de certas doenças de condição permanente. Contudo também mostra que com a melhoria da qualidade de vida a atividade policial militar traz consigo inúmeros resultados positivos perante a sociedade.

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

ABSTRACT

Hostile place, nocturnal activity, irregular food and the imminent threat of life itself are peculiarities linked to the life of the military policeman, who over time the wear and tear of the human being has been propagated in innumerable ways and all affect the vitality of the policeman military. Therefore, this work portrays the quality of life that the military police officer is capable of due to the sedentary lifestyle and certain bad habits acquired during militia life, in which the practice of physical activity is seen by some as a background, also seeks to propose ways to that the military police during their daily routine can have an evolution and improvement of their quality of life as well as staying healthy. Trying to avoid contracting some diseases caused by the sedentary lifestyle, thus causing the military police to be removed or even to be reformed due to certain diseases of permanent condition. Also showing that with the improvement of the quality

¹ Aluno do curso de formação de praças do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás – CAPM, neemiasmessias2016@gmail.com; Águas Lindas de Goiás-GO.

² Professor orientador: Mestre, professor do Programa de Pós-Graduação e Extensão do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás -CAPM, gomesdeoliveira.anderson@gmail.com.

of life the military police activity brings with it numerous positive results before the society.

Keywords: Physical activity. Quality of life. Military police

1 INTRODUÇÃO

A atividade policial se estabelece como um mecanismo crucial para o estado, que por sua vez, é o grande responsável pela segurança de todos, cuja função é a de resguardar a preservação da ordem pública. Pertencente a uma categoria desgastante e estressante, com inúmeros fatores de riscos e a alta carga horária de trabalho, até mesmo o estresse enfrentado pela própria natureza do serviço policial, pode determinar que essa população tenha ao longo da vida sérios riscos relacionados à sua saúde. É neste ponto que a atividade física vem para desempenhar um papel fundamental, objetivando trazer resultados reais e concretos para estes profissionais.

O policial militar devidamente preparado terá melhores formas e condições de agir em eventuais ocorrências, pois algumas dessas ocorrências podem requerer um grande estímulo físico sendo diretamente observado e exigido pelo cidadão que solicita o atendimento.

Desta forma, objetivou-se com este estudo entender a necessidade de conservar continuamente as condições físicas apropriadas para o bom funcionamento inerentes a função do policial militar, partindo do princípio que a atividade física, deve ser firmada não só durante o curso de formação, mas também como uma prática diária, promovendo dessa forma a agilidade e a condição adequada para o atendimento das ocorrências.

2 REVISÃO DE LITERATURA

Observando as concepções sobre atividade física, existe uma classificação eficaz, definida como atividade física estruturada e não estruturada. Atividade física estruturada seria todo exercício físico idealizado, ou seja, um programa planejado de atividades. Enquanto a atividade física não estruturada seria as atividades

costumeiras que fazemos ao andar de bicicleta, caminhar, fazer compras, lavar e passar roupa, entre outras. (GUISELINI, 2006)

Associados com a aplicação precisa e regular de exercícios, encontram-se os benefícios. É interessante mencionar, que as principais vantagens de uma vida saudável provêm da prática da atividade física. (MATSUDO & MATSUDO, 2000). Nessa mesma obra, esses mesmos autores revelam que a prática de atividade física oferece consigo inúmeros benefícios para a saúde. É importante frisar neste momento que ao falar em benefícios, deve existir o entendimento de melhorias no ser humano de forma absoluta, como, por exemplo, a expansão da capacidade aeróbica, o aumento da ventilação pulmonar, como também a diminuição da pressão arterial.

Ao mesmo tempo em que, os impactos antropométricos e neuromusculares cominam para a perda da gordura corporal, ensejando para o aumento da força e massa muscular, os benefícios psicológicos por sua vez estão relacionados com a melhora da autoestima, redução da ansiedade, do estresse e da socialização (BOMPA, 2001). É importante salientar que há também o emprego da atividade física regular, no intuito de combater ou prevenir a obesidade, diabetes, osteoporose e diversas outras (SHEPHARD, 1995).

Havendo a população o acesso a essa classe de saber, a prática de atividades físicas passou a ser bastante solicitada, tornando-se uma incansável busca para uma melhor qualidade de vida e auxiliando também na prevenção de doenças. (MATSUDO & MATSUDO, 2000).

O exercício físico é visto como o modelo de atividade física que deve obrigatoriamente compreender regularidade e planejamento, possuindo assim frequência, continuidade e força definida, e tem como objetivo principal a evolução da aptidão física. Por sua vez, o conceito de aptidão física refere-se na competência de desempenhar as atribuições cotidianas necessárias, sem que ocorra uma instabilidade em sua totalidade biopsicossocial (MATSUDO, 1992 apud, OLIVEIRA, 2011 p. 36).

Para Pereira e Moulin (2006, pag. 12)

Atividade física é todo o movimento corporal voluntário humano, que resulte, num gasto energético acima dos níveis de repouso. Para os mesmos autores no âmbito da intervenção do profissional de educação física, compreende a totalidade de movimentos corporais, executados através de exercícios físicos no contexto de diversas práticas, como: Ginástica, Lutas, Capoeira, Artes Marciais.

Informações fornecidas pela Organização Mundial da Saúde, no ano de 2010 pressupõe que a inatividade física concorre para cerca de 2 milhões de mortes anuais no mundo. Concomitantemente deduz também que 60% da população mundial não desempenha de forma suficiente a prática de atividade física, consistindo assim, um dos maiores dilemas de saúde pública. O sedentarismo contribui também para a ocorrência de doenças crônicas, mortes prematuras e invalidez, o que leva a graves custos econômicos e sociais (MARQUES; GOUVEIA; LEAL, 2006).

O exercício físico regular é um grande aliado na prevenção e tratamento na obesidade, e de diversas doenças como diabetes e doenças cardiovasculares, como consequência traz consigo inúmeros benefícios como melhoras cardiorrespiratórias e alterações na composição corporal (como diminuição de gordura corporal e/ou aumento de massa magra) (FRANCISCHI *et al*, apud HERNANDES E VALENTINI 2010).

A atividade física praticada pelas pessoas, tanto na vida cotidiana quanto dentro de organizações contribui significativamente para a melhoria da qualidade de vida. E algumas empresas brasileiras começaram a realizar incentivos no campo das atividades físicas e esportivas para seus trabalhadores, com o intuito de melhorar o rendimento laboral e a qualidade de vida, conseqüentemente, a melhoria da competitividade e a qualidades nas empresas (DREHER, GODOY, 2003).

A relevância do nível de atividade física na profissão do policial militar está acima do condicionamento físico para ocorrências de pronto emprego, pois os mesmos constituem-se numa classe de trabalhadores diferenciados. Inúmeros fatores influenciam no exercício de sua profissão como, por exemplo, o perigo de conviver com a violência e o risco da morte, na mediação e intervenção de diversas situações do comportamento humano, a carga e condições de trabalho e o estresse (COSTA, 2007).

É fato que para a profissão do policial militar, o profissional precisa manter bons níveis de disposição física para o desempenho de suas atividades, no cumprimento do seu dever constitucional de preservar a ordem pública e executar o policiamento ostensivo. E para isso ele necessita manter um bom preparo físico, e um nível de saúde adequado para a realização de suas missões institucionais. Nota-se que existe a necessidade de os policiais buscarem uma vida saudável e melhorar a qualidade de vida, e para que este objetivo seja alcançado é importante a adoção de um estilo de vida mais ativo, beneficiando-se da atividade física.

A procura pela prática de atividades físicas no tempo de lazer, é apresentado como uma considerável ferramenta para o avanço da qualidade de vida, dado que, o ser humano sempre precisou de um tempo para preencher suas necessidades de lazer e de repouso. Isto é mais que uma necessidade, o lazer é um direito.

Para que se possa alavancar a atividade física de forma regular e efetiva, é imprescindível compreender as causas que levam as pessoas a ter o contato com a atividade física e a de continuarem nela. Caso contrário, a tendência é de se avançar criando programas onde logo depois, as pessoas acabam desistindo.

Assim, verifica-se que a qualidade de vida, são as condições de existência de uma pessoa, pois não podemos dizer que uma pessoa doente possua alta qualidade de vida, haja vista que não são capazes de cuidar de si mesmas, realizar atividades que gostam devido as restrições físicas, mentais ou financeiras.

Vaz e Gutierrez (2008) fazem uma ressalva de que a atividade física não deve ser considerada como um remédio para todos os males e problemas da sociedade, mas que através dela é sim possível oferecer condições para que os trabalhadores obtenham melhor qualidade de vida. Pois é fato que a atividade física proporciona efeitos psicológicos positivos e proporciona inúmeros benefícios a qualquer ser humano.

A atividade física está paralelamente ligada a atividade militar, e consequentemente a polícia militar desde os primórdios da sua origem. Dentro da rotina diária do policial militar todas as suas atitudes inseridas na sua atividade profissional implicam numa necessidade de um bom preparo físico, sendo que sua performance e seu desempenho na visão do público é constantemente avaliada, sobretudo pela sua apresentação física no momento da sua atuação.

Partindo do princípio que a profissão policial-militar é constituído por infinitas particularidades que demandam do profissional um certo condicionamento físico evitando-se dessa forma situações de efeitos negativos, faz-se necessário, portanto, manter uma constante continuidade do condicionamento físico conciliando com às necessidades do policial-militar.

Diante de um exausto dia de trabalho onde o policial militar passa a maior parte do tempo dentro de uma viatura ou andando em duplas em avenidas ou na execução de serviços administrativos que por sua vez, muito estressantes, o corpo humano recebe dessa forma volumes excessivos que são reunidos em forma de

tensão. Tensões essas que podem prejudicar inevitavelmente a atuação do policial militar, podendo trazer consigo efeitos irreparáveis.

Para BARBANTI p. 5-8.

A má preparação física ou a sua inexistência é fator importante para a má qualidade do serviço prestado pelo policial militar. A preparação física tem ligação direta com o serviço prestado pelo policial tanto pela jornada de trabalho e como pela aptidão física necessária para o desenvolvimento das atividades.

Nesse contexto, a educação física mostra-se como um excelente meio para amenizar os estresses da atividade policial-militar, pois diferente de pessoas comuns, o policial militar não realiza exercícios físicos unicamente para conseguir uma evolução em sua saúde, mas sim na melhoria do seu desempenho e atingir um ótimo nível de aptidão física para exercer a sua profissão da melhor forma possível.

A atividade física é aprimorada durante todo o tempo do curso formação, fase na qual o policial militar ganha uma condição física satisfatória, havendo assim uma melhoria significativa no desempenho de suas funções. Entretanto, após o término dos cursos de formações, ocasião em que os policiais são subdivididos para outros batalhões, a realização de atividade física, normalmente deixa de existir. Essa Ausência implica na diminuição do nível de aptidão física da tropa, abrindo janelas para a formação do sedentarismo, doenças, até mesmo estresses e desgaste oriundos da atividade policial-militar.

O policial militar, antes mesmo de ser aprovado na corporação, deve se apresentar com características físicas melhores do que as apresentadas pelo público em geral. Nesse contexto, os testes de aptidão física têm como finalidade analisar a capacidade do indivíduo para desempenhar as funções típicas do cargo que exercera, como também funcionará como um meio eliminatório nos concursos para a entrada na carreira militar.

Portanto, os concorrentes que se mostrarem com um desempenho fora dos padrões que são necessários nos testes físicos, são assim julgados com não aptos resultando fora do sistema de seleção. Esses testes físicos apontados, comumente envolve procedimentos, cardiopulmonares, neuromusculares, como também a exigência da estatura mínima, que por sua vez muito relevante nas carreiras policiais.

segurança pública demanda que cada policial militar detenha um alto grau de aptidão física (NEGRÃO, C. E. et al. 2001. p.74).

Em todas as polícias militares, o condicionamento físico deveria ser uma prioridade, pois o mesmo busca uma perfeita saúde de seus integrantes, instruindo-os para o exercício da carreira

A carreira policial militar exige que os responsáveis que nela estão concordem em aderir um modo de vida corporalmente ativo, no entanto não é isso que está acontecendo na prática. Em decorrência disto, policiais encontram-se cada vez mais doentes e estressados. O êxodo nas ocorrências, a tomada de decisão em determinadas eventualidades e a proteção da sua própria vida, consistem por vezes na qualidade física conseguido através do treinamento físico regular.

A melhoria da aptidão física contribui para o aumento significativo da prontidão e proporciona melhores condições para que os mesmos possam suportar o estresse debilitante do combate (MCCAE, GOODERSON, 1986).

3 RESULTADO E DISCUSSÃO

A prática regular de atividades físicas sempre foi apontada como fator positivo associado à saúde, contribuindo na prevenção, redução e/ou controle de doenças cardiovasculares, obesidade, diabetes, câncer, entre outros (JESUS; JESUS, 2012).

Em relação a proposta da revisão, verificamos que pesquisas que analisam a atividade física em policiais tendem a colaborar no sentido de se ter um melhor conhecimento da situação desses profissionais, assim como para a elaboração de programas que visam a conscientização da importância da prática da atividade física. Demonstrando que os policiais estão expostos a episódios que podem causar danos a sua saúde, como a prática da atividade física realizada de modo insatisfatória.

A prática de atividade física regular, pode auxiliar não somente na saúde do policial, mas também na melhoria das suas atividades diárias, remetendo que o policial pode estar exposto a longas horas de comportamento sedentário ou a situações fisicamente arriscadas, dependendo da sua função. Sendo assim a atividade física age exatamente na saúde do indivíduo, proporcionando uma evolução no tocante a sua qualidade de vida, ocasionando uma grande melhoria na saúde tanto em policiais que atuam em áreas administrativas, quanto naqueles que possui a necessidade de um bom condicionamento físico para desempenhar da melhor forma possível funções operacionais.

Desse modo para se permanecer em certo padrão de qualidade de vida e enfrentar as infinitas condições para atuar na segurança pública, torna-se necessário e importante aderir a um programa de atividades físicas (exercícios físicos e práticas esportivas) como parte de um estilo de vida saudável, junto a outros elementos, como uma dieta equilibrada, safar-se do fumo e do álcool em excesso.

Santana (2012) ressalta que, a péssima qualidade de vida do policial militar pode influir no ambiente familiar, que tende a se desligar das emoções em relação a sua família, levados a um processo de desequilíbrio emocional, muito manifestam suas frustrações nos cidadãos tornando-se arbitrários, agressivos e grosseiros, sendo um dos motivos para manutenção de uma boa qualidade de vida dos PMs.

Ferreira, Augusto e Silva (2008) apontam que a qualidade de vida na função policial militar, deve-se ter em consideração, os problemas responsáveis pela concepção de carga de trabalho excessiva e enormes índices de diagnósticos médicos, relacionado aos distúrbios neuropsíquicos, como fadiga, irritação, ansiedade, distúrbios do sono e dores de cabeça

Portanto para que o policial execute bem a sua função, é recomendado um apropriado desempenho físico, psicológico e elevado nível de contentamento pessoal e no trabalho, definições essas que podem ser predicados do conceito de qualidade de vida. Desta forma, o policial militar necessita de elevado índice de qualidade de vida associados à saúde e atividade física adequada, para atingir níveis satisfatórios na sua profissão, além disso, necessita ainda, estar em boa capacidade de trabalho e aptidão física, pois o policial militar em geral, tende a ter um desgaste físico psíquico e cognitivo maior do que os outros trabalhadores de outras funções

Importante ressaltar que a atividade física do ser humano tem características peculiares e determinantes de ordem cultural e biológica, igualmente significativas nas escolhas e nos benefícios derivados desse comportamento (NAHAS, 2006). Este comportamento inclui quatro contextos de realização: atividades ocupacionais, atividades da vida diária, deslocamentos e atividades de lazer, incluindo os exercícios físicos, esportes, dança etc.

Apesar do reconhecimento da relevância da prática regular das atividades físicas para a saúde e qualidade de vida, a prevalência na população de indivíduos insuficientemente ativos é alta, principalmente nos centros urbanos e áreas mais industrializadas (DIAS-DA-COSTA et al., 2005).

O lazer beneficia consideravelmente a saúde, sobretudo, mental das pessoas, direcionado as energias perdidas para aspectos saudáveis, amenizando a

fadiga exaustiva e o estresse provocado pelas condições desfavoráveis da vida cotidiana, por isso, o lazer tem um papel fundamental enquanto meio facultativo para o relaxamento e alívio dos problemas pessoais ou profissionais dos indivíduos.

Sabemos que atividades de lazer podem exercer um papel muito importante enquanto meio alternativo para o relaxamento e alívio dos problemas pessoais ou profissionais dos indivíduos. Pois, o lazer favorece consideravelmente a saúde, sobretudo, mental das pessoas, direcionado as energias perdidas para aspectos saudáveis, amenizando a fadiga exaustiva e o estresse provocado pelas condições desfavoráveis da vida cotidiana (DUMAZEDIER, 1979).

. Pitanga (2002) relata que o sedentarismo já é recebido como fator de risco primário para as doenças cardiovasculares, sendo identificada sua prevalência, torna-se fundamental a identificação dos determinantes da atividade física, com isso incentivar a população buscarem um estilo de vida ativo fisicamente tornando isso uma estratégia para melhorar os índices negativos.

Conforme Pitanga (2002) os programas de exercícios inseridos na vida do ser humano eles não melhoram somente a aptidão física assim como também podem se tornar essencial para melhorar os níveis de lipídios sanguíneos, pressão arterial, densidade óssea, composição corporal, sensibilidade à insulina e tolerância à glicose, com isso poderia levar a diminuição nas taxas de mortalidade e conseqüentemente o aumento no tempo de vida saudável dos indivíduos.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diversas pesquisas constataram a relevância que os exercícios físicos praticadas de forma regular proporciona para a melhoria da saúde mental e física da sociedade, trazendo consigo dessa forma progressos para o bom andamento do nosso corpo.

Dessa maneira, o presente trabalho colocou em evidência a necessidade de conscientização dos policiais mostrando também a grande importância de se praticar uma atividade física regularmente, ajudando também no desempenho das atividades dos policiais militares.

É necessário que o policial militar preserve sua saúde para desenvolver a sua função de proteger a sociedade, pois apesar da dedicação integral da sua vida pela obrigação constitucional no combate e da prevenção do crime, as instituições

não possibilitam a promoção de ações de atividades físicas para a manutenção e para a prevenção do policial militar.

Portanto, é de suma importância refletirmos na necessidade de praticarmos alguma atividade física, tendo em vista se ela for exercida de forma contínua o indivíduo poderá desfrutar de grandes benefícios como, saúde, bem estar e um desempenho profissional melhor, assim sendo, estará mais preparado para os serviços diários, irá produzir melhor, conseqüentemente também ajudará na diminuição do risco do crescimento de doenças em geral.

REFERÊNCIAS

50 BARBANTI, V. J. **Aptidão física e saúde**. Revista Festur, Curitiba, v. 3, n. 1, 1991. p. 5-8.

BOMPA, Tudor O. **A periodização no treinamento esportivo**. Barueri, SP: Manole, 2001.

GUISELINI, M. **Aptidão Física Saúde Bem Estar: fundamentos teóricos e exercícios**. 2 ed. São Paulo. Phorte, 2006.

MARQUES, M. GOUVEIA, M. J. LEAL, I. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida**. 2006. Disponível em: Acesso: 29/10/2014.

MATSUDO, Sandra Mahecha, MATSUDO, Victor K.R. **Evidências da importância da atividade física nas doenças cardiovasculares e na saúde**. Revista Diagnóstico e tratamento, v.5, n. 2, p. 10-17,2000.

MATSUDO, Sandra Mahecha, **MATSUDO**, Victor K.R. Prescrição e benefícios da atividade física na terceira idade. Revista Brasileira de Ciência e Movimento; v.6, n.4, p.19-30, out. 1992.

PEREIRA, MM; MOULIN, AFV. **Educação Física para o Profissional Provisionado**. Brasília: CREF7, 2006. P.12

SHEPHARD, Roy J. **Physical activity, fitness and health: the current consensus**. Quest, v.47, n.3, p. 288-303, 1995.

VAZ, L.; GUTIERREZ, G. L. **Atividade Física e Aptidão Física: Intervenção Dirigida à Saúde do Trabalhador.** In: VILARTA, R.; GUTIERREZ, G. L. (orgs.). **Qualidade de vida no ambiente corporativo.** Campinas, SP: IPES Editorial, 2008. p. 191-199.