



POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DE GOIÁS
COMANDO DA ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR
DIRETORIA DE ENSINO E PESQUISA
ESPECIALIZAÇÃO EM POLÍCIA E SEGURANÇA PÚBLICA



FERNANDO FERNANDES TAVARES

**A ATIVIDADE FÍSICA NO CONTEXTO PROFISSIONAL POLICIAL: impactos na
saúde e desempenho profissional**

GOIÂNIA-GO

2024

FERNANDO FERNANDES TAVARES

**A ATIVIDADE FÍSICA NO CONTEXTO PROFISSIONAL POLICIAL: impactos na
saúde e desempenho profissional**

Artigo Científico apresentado como exigência para conclusão da disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso da Pós-Graduação em Polícia e Segurança Pública pelo Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás, sob a orientação do Prof. Jairo Lima de Sena.

GOIÂNIA-GO

2024

A ATIVIDADE FÍSICA NO CONTEXTO PROFISSIONAL POLICIAL: impactos na saúde e desempenho profissional

PHYSICAL ACTIVITY IN THE POLICE PROFESSIONAL CONTEXT: impacts on health and professional performance

Fernando Fernandes Tavares¹
Jairo Lima de Sena²

Resumo

Este estudo investigou os impactos da atividade física na saúde e desempenho profissional de policiais militares. Através de uma pesquisa de campo com 31 participantes, foram examinadas as percepções e comportamentos dos policiais em relação à prática de exercícios físicos. Os resultados mostraram uma percepção unânime sobre a importância da atividade física para o desempenho profissional, com a maioria dos participantes relatando uma melhora na energia e disposição no trabalho em dias de exercício regular. As atividades físicas mais praticadas foram corrida, caminhada, musculação e levantamento de peso, refletindo a busca por fortalecimento muscular e aumento da resistência física. Essas intervenções podem não apenas melhorar a saúde e o bem-estar dos policiais, mas também contribuir para a eficácia e a segurança de suas operações. No entanto, a falta de tempo foi identificada como a principal barreira para a prática regular de atividade física. Sugere-se a implementação de políticas institucionais e programas de conscientização para incentivar a adoção de hábitos saudáveis entre os policiais militares.

Palavras-chave: atividade física, policiais militares, saúde, desempenho profissional, pesquisa de campo.

Abstract

This study investigated the impacts of physical activity on the health and professional performance of military police officers. Through a field research with 31 participants, perceptions and behaviors of police officers regarding physical exercise were examined. The results showed a unanimous perception about the importance of physical activity for professional performance, with the majority of participants reporting an improvement in energy and disposition at work on days of regular exercise. The most practiced physical activities were running, walking, weightlifting, and strength training, reflecting the search for muscle strengthening and increased physical endurance. These interventions can not only improve the health and well-being of police officers but also contribute to the effectiveness and safety of their operations. However, lack of time was identified as the main barrier to regular physical activity. The implementation of institutional policies and awareness programs to encourage the adoption of healthy habits among military police officers is suggested.

Keywords: physical activity, military police officers, health, professional performance, field research.

¹ Aluno do Curso de Formação de Praças – 2ª Turma, Especialização em Polícia e Segurança Pública do Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás. E-mail: fernandes.ft@hotmail.com. Telefone: (62) 99107-8084.

² Orientador. Professor da Especialização em Polícia e Segurança Pública do Comando da Academia de Polícia Militar. Graduado em Direito e Especialista em Docência do Ensino Superior. E-mail: jairo.chicobento@hotmail.com. Telefone: 62 993892891.

1 INTRODUÇÃO

Este artigo aborda a importância da prática de atividade física por Policiais Militares e os impactos na saúde e desempenho profissional. O exercício da atividade policial é intrinsecamente desafiador, sujeito a situações de elevado estresse, pressão e exigências físicas intensas (Silva, 2012). Dessa forma, manter uma boa saúde é um requisito essencial no bom desempenho profissional de uma força policial saudável e eficiente. A negligência em relação à saúde física pode acarretar consequências adversas, como um aumento do risco de lesões, doenças associadas ao estilo de vida e uma redução na capacidade de resposta durante operações críticas (De Paula, 2018).

Nesse contexto, a atividade física se destaca como um componente crucial para manter o bem-estar do corpo e da mente dos policiais, ao mesmo tempo em que aprimora suas habilidades profissionais (Silva, 2012). Para além dos benefícios à saúde, a prática de atividades físicas está intrinsecamente ligada a melhoras no condicionamento físico que tem o potencial de gerar melhoria da resistência, força e flexibilidade, contribuindo assim para a eficácia operacional durante as exigentes atividades policiais.

A temática proposta por este artigo e a escolha de investigar a atividade física no cenário profissional policial, é importante para compreender como a saúde desses profissionais pode ser preservada e cuidada para enfrentar os desafios diários. Nesse contexto, a promoção da conscientização sobre os benefícios da atividade física no âmbito policial é relevante, dada a contribuição significativa que ela pode fornecer tanto para a saúde quanto para o desempenho profissional.

Desta forma, compreender as razões pelas quais alguns policiais não incorporam exercícios físicos regulares em suas rotinas é crucial para desenvolver estratégias capazes de superar essas barreiras e incentivar a adoção de hábitos mais saudáveis. Essa abordagem fundamentada visa não apenas explorar os benefícios da atividade física, mas também identificar e compreender os obstáculos específicos que podem impedir sua prática regular entre esses profissionais.

O foco central deste estudo é entender como a prática regular de atividade física pode ter um impacto positivo na saúde e no desempenho profissional dos policiais. O objetivo principal é investigar os impactos das atividades físicas no contexto profissional policial, visando compreender como essa prática pode contribuir para a promoção da saúde e o aprimoramento do desempenho profissional desses agentes, analisando a relação entre a

atividade física regular e a saúde física dos policiais, investigando indicadores como resistência, flexibilidade e prevenção de lesões.

A partir do objetivo geral, serão exploradas especificamente questões direcionadas em: compreender como a prática regular de atividade física impacta a resistência física dos policiais; examinar a influência da atividade física na saúde mental dos policiais, como redução de estresse, ansiedade e sintomas depressivos, contribuindo para o bem-estar emocional e avaliar como a prática regular de atividade física é encarada pelos policiais, e qual a frequência em que praticam, identificando as principais razões para a não prática.

Assim, o trabalho foi estruturado em três partes: A primeira seção consistiu em uma revisão teórica, incluindo uma breve análise sobre a prática de atividade física com foco nos profissionais de segurança pública. A segunda seção detalhou a metodologia adotada, descrevendo os materiais e métodos utilizados, além de elucidar o processo de condução da pesquisa. Na terceira seção, foram apresentados os resultados da pesquisa de campo, os quais analisaram como a prática regular de atividade física é integrada ao dia a dia dos policiais militares, por meio de um estudo qualitativo e descritivo das entrevistas realizadas com uma parte do efetivo da Polícia Militar de Goiás.

A pesquisa realizada foca nos impactos secundários associados a uma profissão de alto risco, bem como as vantagens e benefícios associados à prática de atividades físicas. Assim, a intenção final é proporcionar uma compreensão mais aprofundada do tema. No entanto, mantendo sempre a proposta de analisar as consequências da falta de envolvimento regular em atividades físicas na vida diária dos policiais militares, destacando simultaneamente os benefícios que a prática consistente de exercícios físicos pode proporcionar a esses profissionais.

2 REVISÃO TEÓRICA

A prática regular de atividades físicas é fundamental para a promoção da saúde de toda a sociedade. A decisão de se dedicar ou não a uma atividade física tem uma influência significativa na qualidade de vida de uma pessoa, podendo influenciar positiva ou negativamente a saúde, especialmente durante o envelhecimento (De Paula, 2018). No entanto, é importante considerar outros fatores, como estilo de vida, alimentação e a natureza da atividade profissional exercida, pois esses elementos podem contribuir para complicações precoces.

Do mesmo modo, Melo (2018) afirma que a rotina de um Policial Militar demanda considerável vigor físico e estabilidade psicológica para desempenhar suas funções com qualidade e eficácia. Considerando a carga diária repleta de deveres e responsabilidades que podem acarretar consequências significativas para a saúde desses profissionais, a prática regular de atividades físicas torna-se vital. Isso permite que o policial desempenhe suas funções de maneira satisfatória, enquanto diminui a probabilidade de desenvolver doenças relacionadas ao sedentarismo.

Neste mesmo pensamento, Santos (2018) aponta dentre as responsabilidades da Polícia Militar, destaca-se o patrulhamento ostensivo uniformizado, realizado para prevenção e contenção de criminosos e infratores da lei, assim como as intervenções necessárias para garantir a manutenção da ordem pública. Nesse contexto, é essencial que os policiais militares possuam uma condição física adequada para desempenhar suas funções, sendo altamente recomendada a prática regular de atividades físicas.

Sabe-se que a saúde física está estritamente ligada à saúde mental. No que diz respeito à saúde mental, Benedetti (2014), argumenta que trabalhar na área de Segurança Pública constitui um grande risco para a saúde física e mental. Isso não só se deve às ameaças físicas diretas, mas também aos "efeitos resultantes de problemas causados por situações que afetam a autoestima e a dignidade", como insultos, tratamento injusto da comunidade e frustrações relacionadas à não realização de objetivos profissionais essenciais à carreira.

Segundo esse estudo, conduzido por Benedetti (2014), aproximadamente um terço dos casos de infarto do miocárdio e acidentes vasculares apresentam uma conexão direta com a hipertensão arterial sistêmica, uma condição frequentemente desencadeada por fatores externos, como estresse, obesidade e consumo de álcool. Além disso, a Organização Mundial de Saúde (OMS) apontou em 2019, que cerca de 1,13 bilhão de pessoas em todo o mundo sofriam de hipertensão arterial.

Assim, a prática regular de exercícios físicos pode aprimorar o desempenho do profissional em suas atividades cotidianas, diminuindo, conseqüentemente, os riscos de doenças relacionadas ao sedentarismo. Silva (2012) explica que a atividade física engloba todo e qualquer movimento corporal gerado pelo sistema musculoesquelético, resultando em um consumo de energia acima dos níveis normais. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), essa prática deve ser adaptada à faixa etária de cada indivíduo, a fim de evitar excessos e respeitar as limitações e disposição específicas de cada pessoa.

Conforme destacado por Bites e Vilela (2013), considerando que o serviço policial militar impõe considerável desgaste físico e psicológico, a realização frequente de atividades

físicas poderia atenuar ou minimizar os efeitos prejudiciais causados a esses profissionais. Os autores também salientam que, para que a Polícia Militar possa cumprir com eficácia sua missão, é necessário que seus membros possuam não apenas uma preparação técnico-profissional sólida, mas também uma boa saúde.

Assim, Melo (2018) aborda uma conexão entre aptidão física e saúde, uma vez que fica evidente que essa habilidade contribui para o bem-estar positivo, influenciando positivamente a qualidade de vida e proporcionando maior satisfação na prática geral de exercícios físicos. Nesse sentido, a aptidão física desempenha um papel crucial no avanço da carreira de qualquer indivíduo, não apenas aprimorando o sistema biológico e fortalecendo o organismo, mas também sendo fundamental para o alívio da mente e do desgaste psicológico associado ao trabalho.

Em um estudo sobre a relevância da atividade física para os Bombeiros Militares, Romão (2011) enfatiza que muitas das tarefas profissionais executadas diariamente demandam um alto nível de energia, destacando que ter um bom condicionamento físico é crucial para o êxito ou fracasso das missões.

A prática de atividade física contribui ainda para a saúde mental ao elevar a autoestima e promover o bem-estar geral, além de reduzir os níveis de ansiedade e depressão (Favacho, 2012).

Segundo De Oliveira (2018), ao abordar o tema da atividade física, é crucial estabelecer uma conexão entre qualidade de vida e saúde, uma vez que a qualidade de vida contribui para um melhor funcionamento do corpo, englobando aspectos físicos, emocionais e até mesmo mentais, aprimorando, assim, as habilidades do indivíduo. A aptidão física está associada ao estado físico de uma pessoa, abrangendo desde a capacidade respiratória até a velocidade com que respira. Em termos simples, a aptidão física representa a habilidade desse indivíduo para lidar com os esforços físicos do dia a dia (Borges, 2018).

Em continuidade a essa mesma linha de pensamento, Machado (2012) define que a aptidão física refere-se à capacidade do corpo de realizar atividades físicas com eficiência e vigor, mantendo um nível adequado de saúde e energia. Ela é composta por diversos componentes que refletem diferentes aspectos do condicionamento físico, como: força muscular, composição corporal, agilidade e equilíbrio entre outros.

A atividade física, conforme definida por Favacho (2012) engloba ações cotidianas não estruturadas, como caminhar, lavar roupas, passear com o cachorro, entre outras atividades funcionais. Embora essas ações possam não aprimorar o condicionamento físico, segundo o *American College of Sports Medicine (ACSM)* e a *American Heart Association*

(AHA), desempenham um papel crucial na proteção contra o desenvolvimento de doenças relacionadas à inatividade, ao mesmo tempo em que promovem a saúde e estimulam mudanças comportamentais nos indivíduos.

Considerando que a prática de caminhada é uma forma acessível e benéfica de exercício físico, podendo ser praticada por qualquer pessoa sem custos, Campos (2002) destaca a diversidade de métodos para realizar essa atividade, cada um proporcionando benefícios, seja no aspecto físico ou mesmo mental, auxiliando na prevenção de possíveis doenças. No âmbito da atividade policial, os benefícios não se limitam apenas à caminhada. Conforme Silva e Rosa (2013), as capacidades funcionais motoras, como força, velocidade, agilidade e potência aeróbica, estão interligadas à qualidade da aptidão física, que deve ser avaliada periodicamente nos policiais.

Por essa razão, o processo de seleção e concurso para ingresso nas carreiras policiais exige a aptidão física avaliada por testes específicos. A exigência de aptidão física para ingresso nos quadros da Polícia Militar fundamenta-se na necessidade de garantir que os profissionais que integrarão as forças de segurança estejam fisicamente preparados para desempenhar suas funções de maneira eficaz e segura. Essa medida visa assegurar que os policiais possuam o condicionamento físico necessário para enfrentar as demandas físicas e desafios inerentes à profissão.

Os testes específicos de aptidão física, aplicados durante o processo seletivo, têm o propósito de avaliar diversas habilidades físicas, tais como resistência, força, agilidade e velocidade. Esses critérios são estabelecidos levando em consideração as exigências práticas do trabalho policial, que muitas vezes envolvem perseguições, respostas rápidas a situações de emergência e outras atividades que demandam uma boa condição física.

Conforme ressalta Santos (2018), na rotina dos policiais militares, enfrentam-se situações que demandam um alto gasto de energia, decorrente do estresse no trabalho e da prontidão necessária durante as ocorrências. Este desgaste é evidenciado em atividades como perseguições a criminosos, imobilização de suspeitos, superação de obstáculos durante perseguições, saídas rápidas de viaturas, entre outras situações comuns que exigem habilidades físicas e aptidão do policial.

Segundo Pereira (2011 *apud* Santos, 2018) “um outro aspecto essencial para a prática de exercícios físicos é a 'resistência', que se refere à capacidade mental e física de tolerar a fadiga e o esforço durante períodos prolongados, e também à habilidade de se recuperar após ser exposto a esses desafios”.

Também chamada de resistência à fadiga, (Machado, 2012) explica que a resistência muscular refere-se à capacidade de um músculo ou grupo muscular realizar trabalho específico em uma intensidade determinada, comumente utilizando pesos, sem comprometer a qualidade do exercício. Afirma-se que a força e resistência muscular são desenvolvidas por meio de um treinamento constante voltado para a aptidão física.

É evidente que todas as definições de diversos autores apontam a mesma ideia, indicando que a preservação da integridade física só ocorre quando há uma integração eficaz dos elementos relacionados à prática de exercícios físicos. Esse consenso entre as fontes consultadas enfatiza a importância fundamental da atividade física na promoção da saúde e na preservação da integridade corporal entre os militares.

Diante desse contexto, este estudo visa examinar como a prática de atividade física afeta a saúde e o desempenho profissional de policiais militares, além de explorar de que forma esse hábito contribui para a prevenção de doenças. O método utilizado para essa análise será descrito posteriormente, e os resultados e discussões correspondentes serão apresentados a seguir.

3 METODOLOGIA

Nesta pesquisa, de caráter exploratório, será realizado um levantamento bibliográfico para examinar a importância da prática de atividade física na profissão de policiais militares, bem como para definir conceitos e possíveis consequências da falta de exercício regular. A metodologia adotada será mista, combinando abordagens quantitativas e qualitativas, a fim de obter uma compreensão abrangente do tema. Inicialmente, será conduzido um levantamento bibliográfico explorando livros, artigos e materiais acadêmicos para aprofundar a compreensão dos efeitos da atividade física no desempenho profissional e na saúde dos policiais.

A pesquisa bibliográfica abrangeu sites, revistas e artigos científicos relevantes ao tema, incluindo trabalhos selecionados pela relevância do conteúdo disponíveis no acervo digital da Secretaria de Segurança Pública do Estado de Goiás. A análise teórica permitiu compreender os conceitos relacionados ao tema, destacando considerações relevantes sobre a importância da atividade física e o significado de aptidão física.

Adicionalmente, o estudo adota uma natureza exploratória com uma metodologia qualitativa, incorporando revisões bibliográficas de diversos autores e publicações acadêmicas. O objetivo é fornecer uma análise precisa sobre a relevância da prática consistente de atividades físicas na rotina de um membro da Polícia Militar.

A fase subsequente consistirá na realização de pesquisa de campo, empregando questionários direcionados a policiais militares para abordar especificamente a temática da atividade física no âmbito da Polícia Militar. A coleta de dados proporcionará informações valiosas sobre os impactos da atividade física na saúde e no desempenho profissional dos participantes, além de avaliar como os policiais percebem a prática regular de atividade física, a frequência com que a realizam e identificar as principais razões para a não prática.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

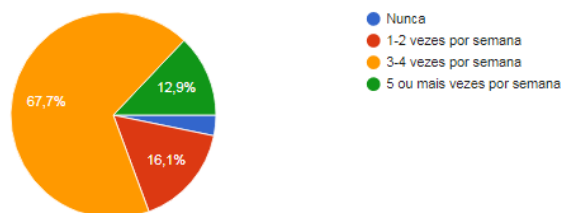
Nesta parte, os resultados provenientes da pesquisa de campo com 31 policiais militares serão apresentados e analisados. Esses resultados exploram as visões dos policiais sobre como a atividade física afeta seu trabalho e saúde. A coleta de dados foi feita através de um questionário no *Google Forms*, administrado de 01 a 15 de fevereiro de 2024, via WhatsApp. O questionário continha oito perguntas, sendo sete objetivas e uma dissertativa. A prática regular de atividade física foi correlacionada a uma melhoria na saúde geral, aumento de energia e disposição no trabalho, além de ser vista como benéfica para o desempenho profissional, conforme os detalhes a seguir.

Quando questionados se acreditam que a prática de atividade física influencia positivamente seu desempenho profissional como policial, 100% dos participantes responderam afirmativamente. Esse resultado indica uma percepção unânime entre os policiais de que a atividade física desempenha um papel crucial em sua capacidade de realizar suas funções com eficácia e eficiência.

Gráfico 1. Frequência da Prática de Atividade

3. Com que frequência você pratica atividade física por semana? (Incluindo treinamento físico, exercícios, esportes, etc.)

31 respostas



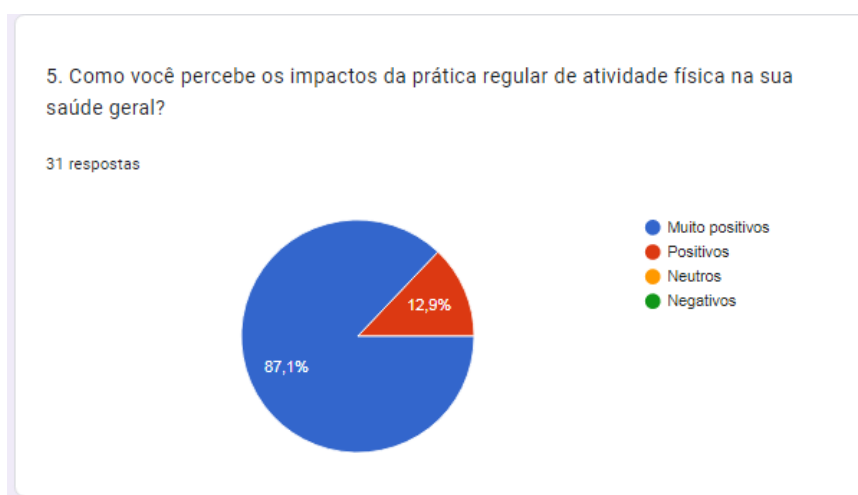
Física

Fonte: *Google Forms* (2024)

Quanto à frequência da prática de atividade física por semana, observou-se que a maioria dos policiais (67,7%) pratica atividades físicas de 3 a 4 vezes por semana. Essa frequência é positiva, pois está alinhada com as recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS) para adultos, que sugere pelo menos 150 minutos de atividade física moderada por semana para manter uma boa saúde.

Quando questionados sobre como percebem os impactos da prática regular de atividade física em sua saúde geral, a grande maioria dos participantes (87,1%) relatou perceber impactos muito positivos. Isso reforça a importância da atividade física na promoção da saúde entre os policiais militares, destacando seus benefícios significativos para o bem-estar físico e mental.

Gráfico 2. Frequência da Prática de Atividade Física



Fonte: *Google Forms* (2024)

Quanto à energia e disposição no trabalho em dias de exercício regular, todos os participantes afirmaram sentir uma maior energia e disposição no trabalho em dias em que se exercitam regularmente, em comparação com dias em que não o fazem. Essa constatação ressalta o papel da atividade física na melhoria dos níveis de energia e no aumento da capacidade de enfrentar as demandas físicas e mentais do trabalho policial.

Além disso, na quarta pergunta os números indicaram a corrida e a caminhada como as atividades físicas mais frequentemente realizadas entre os entrevistados. Essa preferência pode ser justificada por diversos fatores que tornam essas práticas acessíveis e atrativas para esse público específico. Em primeiro lugar, a corrida e a caminhada são atividades simples e de baixo custo, que não requerem equipamentos sofisticados ou estruturas especiais para sua execução, podendo praticá-las em qualquer lugar, a qualquer momento, sem a necessidade de

frequentar academias ou investir em equipamentos específicos, o que se alinha com a natureza imprevisível e exigente da profissão policial.

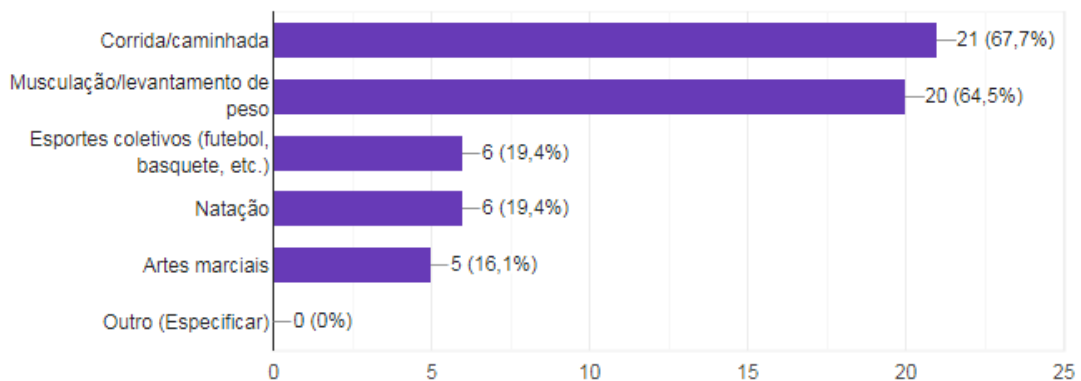
Em seguida, a musculação e o levantamento de peso foram destacados pelos entrevistados, representando 64,5% das respostas. Essas atividades são reconhecidas por sua capacidade de fortalecer os músculos, o que desempenha um papel fundamental na abordagem das exigências físicas inerentes ao trabalho policial. Essas demandas incluem o manuseio de armamentos pesados, a contenção de suspeitos e a proteção pessoal em situações de risco. Além de contribuir significativamente para o aumento da resistência muscular, essencial para sustentar esforços físicos prolongados durante perseguições, resgates e outras circunstâncias emergenciais.

Quadro I: indicadores de atividade mais praticada.

4. Qual tipo de atividade física você pratica regularmente? (Selecione todas que se aplicam)



31 respostas



Fonte: *Google Forms* (2024)

A resistência física é indispensável para o bom andamento do trabalho do militar, pois eles frequentemente enfrentam situações que exigem esforço prolongado. Os resultados da pesquisa indicaram que a maioria dos policiais percebe uma melhoria em sua resistência física com a prática regular de atividade física. Esse resultado confirma o que diz a literatura, que sugere que o treinamento físico adequado pode aumentar a resistência muscular e cardiovascular, permitindo que os policiais mantenham um desempenho eficaz em situações de alto estresse e alta demanda física.

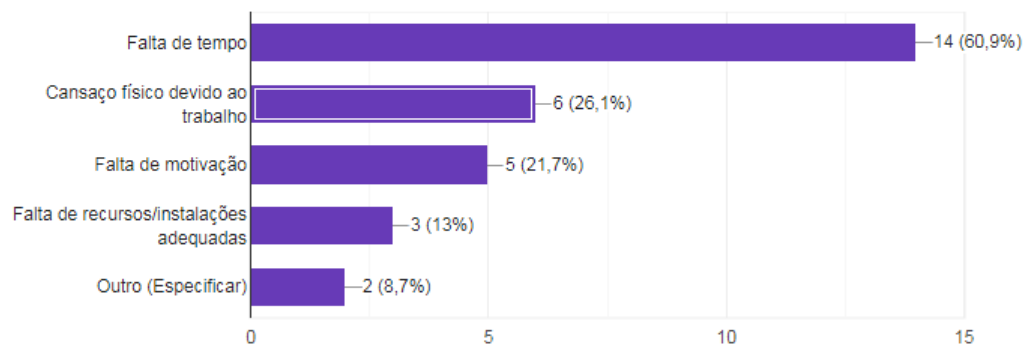
Ainda, entre os policiais que não praticam atividade física regularmente, a falta de tempo foi identificada como a principal razão, citada por 60,9% dos participantes. Isso sugere

a necessidade de implementação de estratégias que facilitem a incorporação de exercícios físicos na rotina desses profissionais, considerando as cargas horárias variáveis de trabalho.

Quadro II: indicadores para não praticar atividade física regularmente

7. Se você não pratica atividade física regularmente, quais são as principais razões para não o fazer? (Selecione todas que se aplicam)

23 respostas



Por fim, em uma pergunta aberta foi oportunizado aos participantes compartilhar sobre a prática de atividade física no contexto profissional policial. As sugestões e observações dos participantes enfatizam a importância da prática de atividade física para o desempenho das atividades policiais. Muitos destacaram a necessidade de incentivos e políticas institucionais que promovam e facilitem a prática regular de exercícios físicos durante o expediente de trabalho, visando melhorar o bem-estar geral e a eficiência operacional.

Além disso, a adoção de medidas específicas, tais como a introdução de programas de treinamento físico no ambiente de trabalho e a implementação de políticas que ofereçam flexibilidade de horário, pode ser eficaz para estimular e respaldar a prática frequente de exercícios físicos pelos policiais. Tais iniciativas têm o potencial não apenas de aprimorar o estado de saúde e o bem-estar dos policiais, mas também de fortalecer a eficiência e a segurança de suas atividades operacionais.

5 CONCLUSÃO

Este estudo abordou a importância da prática regular de atividade física para os policiais militares, examinando seus impactos na saúde e no desempenho profissional. Os resultados obtidos revelaram uma série de percepções e comportamentos dos policiais em

relação à atividade física, destacando sua relevância para a promoção do bem-estar e eficácia operacional desses profissionais.

Através da análise dos dados coletados, foi possível constatar que a maioria dos policiais reconhece os benefícios da atividade física em seu desempenho profissional, com uma percepção unânime sobre a importância dessa prática. A frequência semanal de atividade física praticada pelos policiais também se mostrou adequada, refletindo uma adesão positiva a hábitos saudáveis que contribuem para a manutenção da saúde e qualidade de vida.

Além disso, os participantes relataram uma melhora significativa na energia e disposição no trabalho em dias de exercício regular, indicando uma relação direta entre a prática de atividade física e o aumento da capacidade de enfrentar as demandas físicas e mentais da profissão policial.

A preferência por atividades como corrida, caminhada, musculação e levantamento de peso demonstra a busca dos policiais por práticas que fortaleçam os músculos e aumentem a resistência física, características essenciais para o enfrentamento das situações de alto estresse e demanda física inerentes à profissão.

No entanto, apesar do reconhecimento dos benefícios da atividade física, a falta de tempo foi identificada como a principal barreira para sua prática regular entre os policiais que não a realizam. Essa questão ressalta a necessidade de políticas institucionais que incentivem e facilitem a incorporação de exercícios físicos na rotina de trabalho, garantindo assim o bem-estar físico e mental dos profissionais.

Diante desse cenário, sugere-se a adoção de intervenções específicas, como programas de treinamento físico no local de trabalho e flexibilidade de horário, para promover uma cultura de bem-estar e saúde entre os policiais militares. Essas iniciativas não apenas beneficiariam a saúde e o desempenho individual dos policiais, mas também contribuiriam para a eficácia e segurança das operações policiais como um todo.

Além disso, é importante destacar a necessidade de investimentos em programas de conscientização e educação sobre a importância da atividade física para os policiais, visando aumentar a adesão a hábitos saudáveis e reduzir os índices de doenças relacionadas ao sedentarismo e estresse ocupacional.

Em suma, este estudo reforça a importância da atividade física como um elemento essencial na promoção da saúde e no aprimoramento do desempenho profissional dos policiais militares. A continuidade dessa discussão e a implementação de medidas concretas para promover a prática regular de exercícios físicos são fundamentais para garantir o bem-estar e a eficácia operacional desses profissionais no cumprimento de suas missões.

REFERÊNCIAS

- BENEDETTI, Cristine Mattos; DOS SANTOS, Patrícia Domingos; BERNARDO, Valdeni Manoel. **Atividade física e condições de saúde de policiais militares em atendimento ou tratamento de saúde**. 2014. 15 p. Artigo científico, Universidade Estadual de Santa Catarina, Florianópolis/SC, 2014.
- BITES, Luiz Alberto Sardinha; VILELA, Mauro Ferreira. **A Educação Física na Polícia Militar do Estado de Goiás**. 2013. 43 p. artigo científico (Curso Superior de Polícia) - Polícia militar, Academia de Polícia Militar, Goiás, 2013.
- BITTNER, Egon. **Aspectos do trabalho policial**. 2.ed. Edusp: São Paulo, 2003.
- BORGES, Alex Moreira. **A influência do condicionamento físico do policial militar do estado de Goiás em seu desempenho profissional**. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização) - Academia de Polícia Militar de Goiás, Goiânia, 2018.
- CAMPOS, Marcos Vinhal; et al. **Atividade Física Passo a Passo: Saúde sem medo e sem Preguiça**. Brasília: Thesaurus, 2002.
- COELHO, Cleves Mendonça. **A importância da educação física e sua contribuição para a saúde e desempenho do trabalho do policial militar**. 2018. Disponível em: <https://acervodigital.ssp.go.gov.br/pmgo/handle/123456789/2007>. Acesso em: 10 jan. 2024.
- DE OLIVEIRA, Bruno Lourençato. **A atividade física como fator de melhoria da qualidade de vida do policial militar**. 2018. Disponível em: https://acervodigital.ssp.go.gov.br/pmgo/bitstream/123456789/1741/1/979010461-598_Bruno_Louren%C3%A7ato_De_Oliveira_dep%C3%B3sito_final_13447_40451978.pdf. Acesso em: 10 jan. 2024.
- DE PAULA, Maicon Winicius. **Os impactos da prática de atividade física na saúde e no desenvolvimento profissional do policial militar**. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização) - Academia de Polícia Militar de Goiás, Goiânia, 2018.
- FAVACHO, Felipe Barbosa. **Aptidão Física Relacionada à Saúde de Policiais Militares**. Belém-PA: UESPA, 2012. Disponível em: https://paginas.uepa.br/ccbs/edfisica/files/2012.2/FELIPE_FINAL.pdf. Acesso em: 10 jan. 2024.
- GIL, A. C. **Como elaborar Projetos de Pesquisa**. 2. ed. São Paulo: Atlas, 2002.
- MACHADO, Eduardo Schneider. **Treinamento Físico e Aptidão Física de Policiais Federais**. Brasília: UNB, 2012. Disponível em: http://www.repositorio.unb.br/bitstream/10482/10307/1/2011_EduardoSchneiderMachado.pdf. Acesso em: 10 jan. 2024.
- MELO, Lenilson Vieira de. **A importância da atividade física na profissão policial militar**. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização) - Academia de Polícia Militar de Goiás,

Goiânia, 2018. Disponível em:

<https://acervodigital.ssp.go.gov.br/pmgo/bitstream/123456789/1097/1/Lenilson%20Vieira%20De%20Melo.pdf>. Acesso em: 10 jan. 2024.

SANTOS, Martinho Araújo dos. **A importância da prática de atividade física para manutenção da saúde do policial militar**. 2018. Disponível em:

<https://acervodigital.ssp.go.gov.br/pmgo/handle/123456789/1071>. Acesso em: 10 jan.2024.

SILVA, Edésio da; ROSA, Aurélio José Pelozato. **Manual de Educação Física da Polícia Militar de Santa Catarina**. Departamento de Educação Física e Deportes. 1ª Edição.

Florianópolis: DIOESC, 2013. Disponível em:

http://www.pm.sc.gov.br/fmanager/pmsc/upload/dsps/ART_927398_2014_07_23_083709_m_taf.pdf.pdf. Acesso em: 10 jan.2024.

SILVA, R. **Aspetos relacionados à qualidade de vida e atividade física de policiais militares de Santa Catarina –Brasil**. Motricidade- Unipessoal, Lda Vila Real, Portugal, 2012.

**APÊNDICE A – QUESTIONÁRIO PARA ENTREVISTA A ATIVIDADE FÍSICA NO
CONTEXTO PROFISSIONAL POLICIAL: IMPACTOS NA SAÚDE E
DESEMPENHO PROFISSIONAL**

Caro (a), agradeço por participar desta pesquisa, a qual faz parte do meu Trabalho de Conclusão de Curso no Curso de Formação de Praças – 2ª Turma, Especialização em Polícia e Segurança Pública do Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás. Suas respostas são essenciais para o aprimoramento do ensino na Academia da Polícia Militar de Goiás (PMGO). Suas respostas serão tratadas com total confidencialidade e utilizadas exclusivamente para fins de pesquisa acadêmica. Por favor, indique a opção que melhor representa sua visão.

Considero que fui informado (a) dos objetivos e da relevância do estudo proposto, de como será minha participação, dos procedimentos e riscos decorrentes deste estudo, declaro o meu consentimento em participar da pesquisa, como também concordo com os dados obtidos na investigação sejam utilizados para fins científicos. (divulgação em eventos e publicações).

Concordo

Discordo

1. Qual sua Idade:

Menos de 25 anos

25-34 anos

35-44 anos

45-54 anos

55 anos ou mais

2. Com que frequência você pratica atividade física por semana? (Incluindo treinamento físico, exercícios, esportes, etc.)

Nunca

1-2 vezes por semana

3-4 vezes por semana

5 ou mais vezes por semana

3. Qual tipo de atividade física você pratica regularmente? (Selecione todas que se aplicam)

Corrida/caminhada

Musculação/levantamento de peso

Esportes coletivos (futebol, basquete, etc.)

Natação

Artes marciais

Outro (Especificar)

4. Como você percebe os impactos da prática regular de atividade física na sua saúde geral?

Muito positivos

Positivos

Neutros

Negativos

Muito negativos

5. Você acredita que a prática de atividade física influencia positivamente seu desempenho profissional como policial?

Sim

Não

Não tenho certeza

6. Como você descreveria sua energia e disposição no trabalho em dias em que você se exercita regularmente em comparação com dias em que não se exercita?

Maior energia e disposição

Menor energia e disposição

Sem diferença significativa

7. Se você não pratica atividade física regularmente, quais são as principais razões para não o fazer? (Selecione todas que se aplicam)

Falta de tempo

Cansaço físico devido ao trabalho

Falta de motivação

Lesões ou problemas de saúde

Falta de recursos/instalações adequadas

Outro (Especificar)

8. Sugestões e Observações: Há algo mais que você gostaria de compartilhar sobre a prática de atividade física no contexto profissional policial?