



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



ADDANS NUNES SILVA

A ATIVIDADE FÍSICA NA FORMAÇÃO DO POLICIAL MILITAR

GOIÂNIA-GO
ANO 2024

ADDANS NUNES SILVA

A ATIVIDADE FÍSICA NA FORMAÇÃO DO POLICIAL MILITAR

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 da Prof. **Dr. Suzy Darlen Soares de Almeida**

GOIÂNIA-GO

ANO

2024

A atividade física na formação do policial militar

The Physical activity in military police training.

Addans Nunes Silva

Suzy Darlen Soares de Almeida

Comentado [RA1]: colocar só o nome e nota de rodapé

Resumo

Este trabalho foi realizado com Policiais Militares formados e Alunos da Turma 2 do Curso de Formação de Praças da Polícia Militar do Estado de Goiás 2023/24 na cidade de Goiânia, escolhidos de maneira adequada na Academia da Polícia Militar do Estado de Goiás. O objetivo do estudo foi saber a opinião dos militares dessa unidade sobre a importância da atividade na formação do aluno soldado. Também se estendeu aos subtemas sobre como o período de adaptação a vida militar pode ou não influenciar na vida do Aluno quando começar a atividade policial em si. Foi usada a plataforma do Google Forms como forma de questionário, e posteriormente os dados foram organizados em forma de gráficos para melhor avaliação. Os resultados mostraram que a maioria desses militares concordam que a atividade física durante a formação é de suma importância na vida do policial preparado e recém-formado. No entanto essa mesma pesquisa mostra que militares após a formação têm o hábito de não continuar praticando atividades físicas, desenhando assim uma conclusão com assuntos a se tratar nessa vertente.

Palavras-chave: Polícia; Militar; Atividades; Físicas e Formação

Abstract

This work was carried out with trained Military Police Officers and Students from Class 2 of the Military Police Training Course of the State of Goiás 2023/24 in the city of Goiânia, chosen appropriately at the Military Police Academy of the State of Goiás. The objective of the study was to find out the opinion of the military personnel from that unit on the importance of the activity in the training of student soldiers. It also extended to the subtopics about how the period of adaptation to military life may or may not influence the Student's life when the police activity itself begins. The Google Forms platform was used as a form of questionnaire, and later the data was organized in the form of graphs for better evaluation. The results showed that the majority of these soldiers agree that physical activity during training is of paramount importance in the life of prepared and recently graduated police officers. However, this same research shows that soldiers after training have the habit of not continuing to practice physical activities, thus drawing a conclusion with issues to be addressed in this aspect.

Keywords: Police; Military; Activities; Physics and Training

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, email: addansnunes@gmail.com. Telefone: (64)99256-7358

¹ Orientador. Professor da Especialização em Polícia e Segurança Pública do Comando da Academia de Polícia Militar. Graduado em Nutrição e Especialista em Ciências da Saúde Email: suzydarllen@gmail.com. Telefone: (62) 9209-7233

A atividade física é um fator de extrema importância para o ser humano para que consiga manter uma boa qualidade de vida. Porém, além de ser uma questão de melhoria de vida, o exercício e a atividade física são de maior relevância quando se coloca em evidência a profissão militar.

O ser humano possui um histórico desde os antepassados, de adaptação ao meio que vive e a evolução em função ao desempenho de atividades a que é submetido. O corpo humano possui uma grande capacidade de adaptação funcional e estrutural ao exercício físico intenso. Os homens foram nômades e caçadores durante milhares de anos de evolução (GUEDES, 2012).

Isso já mostra que é indiscutível a importância da prática de exercícios físicos na vida do ser humano tanto para sua evolução tanto para sua sobrevivência ao dia a dia para manter-se com saúde.

O exercício físico pode ser realizado tanto no âmbito de preservação de saúde quanto no de preparação física seja ela no desempenho de exercícios para fortalecimento ou para resistência, sendo que a prática para qualquer uma delas não invalida de a outra. No entanto, ambas promoverão resultado significativo tanto na prevenção quanto na manutenção da saúde (FLAUSINO, 2012)

Na vida militar, as técnicas e conhecimentos são importantes para o bom desempenho da atividade, e uma das exigências antes mesmo de assumir qualquer cargo na vida militar é o TAF (teste de aptidão física) ou após estar dentro de qualquer instituição o TFM (treinamento físico militar), onde é realizada a prática da educação física. No meio militar, ela é caracterizada por atividades desportivas comuns como corridas, natação e esportes coletivos, e por atividades físicas específicas como pista de treinamento de circuito. É por vezes complementado com exercícios de flexão de braços, abdominal e flexões na barra fixa. Um dos objetivos do TFM, além do aprimoramento físico corporal, é desenvolver atributos afetivos coletivos e individuais como espírito de corpo, união, amizade, persistência e tenacidade, fundamentais para a atividade militar.

Diante dessa situação, vemos que a rotina militar anda de mãos dadas com o desempenho físico. De acordo com as atividades desempenhadas e o desgaste de

uma noite no serviço ou da necessidade de subir, descer, correr, ficar atento, etc... o corpo deve estar regularmente bem-preparado para tudo que for exigido. E isso até mesmo psicologicamente, pois para cada desafio proposto, quando o militar sabe que está fisicamente e tecnicamente preparado, não é visto como dificuldade.

O objetivo geral desse trabalho é relatar a efetividade da aplicação do exercício físico nos cursos da Academia de Polícia Militar.

Já como objetivos específicos, estudar o planejamento das aulas de exercício físico pelos instrutores de educação física, bem como a interferência de suas experiências ao longo da carreira na condução das aulas.

Estabelecer também relações entre a prática do exercício físico e a construção de um profissional disciplinado.

Será realizada também pesquisa de revisão nos estudos, quanto a efetividade de intervenções de promoção da atividade física na CAPM. Estabelecer relações com pesquisadores, profissionais de saúde, gestores e instituições no Brasil e incentivar intervenções baseadas em evidência para a promoção da atividade física.

E finalmente avaliar os impactos do exercício físico após as aulas de exercício físico nos alunos da CAPM, bem como as percepções quanto ao ganho no executar as funções policiais.

A discussão desse trabalho, "A importância do exercício físico durante formação do soldado da polícia militar de Goiás", baseia-se em bibliografia existente sobre a temática da educação física no cotidiano das pessoas e seus benefícios fazendo comparações e demonstrando os pontos onde são benéficas na aplicação do meio militar.

Compreender também como os instrutores planejam suas aulas de educação física e o que objetivam com elas, compartilhando além do que objetiva o plano de atividades da Academia, mas também a mescla com a experiência desses professores.

As referências usadas nesse trabalho, obviamente, tenderam a leituras de profissionais conceituados tanto nas áreas de educação física quanto nutrição, voltados ao campo de visão da ótica dos militares, principalmente da Polícia Militar de Goiás.

O referencial teórico sobre a importância da atividade física na formação da Polícia Militar destaca-se pela relevância na promoção da saúde física, mental e emocional dos membros. A prática regular de exercícios contribui para o desenvolvimento da resistência, força e agilidade necessárias para enfrentar desafios operacionais. Além disso, a atividade física tem impactos positivos na capacidade de tomada de decisões sob pressão, no gerenciamento do estresse e na promoção do espírito de equipe, fatores essenciais para o desempenho eficaz das funções policiais.

Pode-se ter por base desta argumentação teórica, um fato histórico de que, no Brasil, a Educação Física surgiu por influência militar, objetivando assim a difusão da prática, por todo o território nacional, criando uma cultura expansiva de que o corpo sendo são a mente também será sã (ÁVILA; SOARES; NEVES, 2016).

Para conseguir um melhor desenvolvimento dos alunos da Polícia Militar do Estado de Goiás eles fizeram diversos treinamentos das técnicas já usadas pelas forças armadas onde foram feitos estudos e pesquisas com finalidade de otimizar as mesmas em suas tropas nos mais diversos níveis de operações, o que necessita de adequado preparo físico de acordo com sua especificidade.

O estado realiza regularmente a promoção de concurso público para a Polícia Militar do Estado de Goiás onde os aprovados iniciam suas carreiras, tendo por fonte o pensamento de que o homem é o elemento principal das ações, sendo imprescindível que ele possua uma atenção especial à sua condição física e saúde (MORGADO; MORGADO; FERREIRA, 2016).

Claramente que a maioria dos ingressantes não possuem, ao entrar na Polícia Militar, as aptidões físicas necessárias para o desempenho eficiente das funções, devido ao estilo de vida que levavam anteriormente. A vida do militar requer constantes adaptações, desde ambientais, psicológicas, nutricionais e físicas, fator este que exige dos militares versatilidade e preparo para quaisquer condições impostas, para tal recorre-se ao treinamento físico militar (ROCHA;PAZELI,2017).

Conforme Staine (2006) por meio do treinamento físico, o militar desenvolve de modo metódico, racional e harmônico as qualidades físicas e morais que lhe ofertarão, no decorrer de sua carreira, a oportunidade de vencer qualquer desafio e imprevisto, mantendo-o vivo diante das adversidades

Essa abordagem reforça a ideia de que o condicionamento físico não é apenas uma questão de estética, mas sim um componente fundamental na preparação integral dos policiais militares.

A prática regular de atividade física oferece uma série de benefícios para profissionais de segurança, como os membros da Polícia Militar. Entre esses benefícios estão:

1- Melhora na Resistência Física: A atividade física regular contribui para o desenvolvimento da resistência cardiovascular e muscular, melhorando a capacidade de suportar esforços prolongados durante operações policiais.

2- Aprimoramento da Força e Agilidade: Exercícios de resistência e treinamento funcional fortalecem os músculos e melhoram a agilidade, características cruciais para a execução eficaz de tarefas físicas demandadas pela função policial.

3- Controle do Estresse: A prática regular de exercícios auxilia no controle do estresse, promovendo a liberação de endorfinas e reduzindo os níveis de cortisol, fatores essenciais para profissionais que enfrentam situações de alta pressão.

4- Melhoria na Saúde Mental: A atividade física está associada a benefícios para a saúde mental, incluindo a redução da ansiedade e a melhoria da concentração, aspectos cruciais para o desempenho cognitivo dos profissionais de segurança.

5- Fomento ao Espírito de Equipe: Atividades físicas em grupo promovem a coesão e o espírito de equipe, fortalecendo os laços entre os membros da Polícia Militar e contribuindo para a eficácia nas operações.

Integrar esses elementos no treinamento pode resultar em profissionais mais preparados, resilientes e aptos a lidar com os desafios físicos e mentais inerentes às suas funções.

Segundo Junior & Silva (2008) há profissões que exigem um acentuado esforço físico ao mesmo tempo em que impõem uma elevada pressão psíquica no desempenho da função. Um exemplo de profissionais que se enquadra nesse contexto são os agentes de segurança pública, pois a função exige elevado esforço físico e faz com que os profissionais se deparem em seu cotidiano com delitos graves. Além disso, estão expostos ao perigo e a agressões tendo muitas vezes que intervir em situações de conflitos e tensão social.

A sociedade cada vez mais exige e necessita de profissionais honestos, competentes e comprometidos com a sua função. Dessa forma, faz-se necessário acompanhar e avaliar bem esses profissionais no que se refere à saúde, principalmente nas variáveis stress e atividade física, pois estas variáveis têm uma grande influência na capacidade de trabalho dos indivíduos.

Com relação à saúde mental é a diminuição da autoestima, da autoimagem, do bem-estar, da sociabilidade; aumento de ansiedade, de stress, e de depressão.

O dia a dia do profissional de segurança pública, e específica no escopo principal desse trabalho, o Policial militar, é de uma rotina de muito stress e grandes testes emocionais que quando não tratados podem vir a acometer esses profissionais de situações como o surto, podendo colocar em risco tanto a si mesmo, quanto a pessoas da própria corporação, ou ainda evoluindo para situações contra a família.

Esse stress também pode se manifestar em forma de depressão, assumindo ali a pessoa uma postura mais isolada e afastada, podendo trazer os mesmos riscos do surto, porém com um potencial de risco muito maior, porque dessa vez vem acompanhado do silêncio, na maioria das vezes, do indivíduo.

Para Kheian e Matsudo (2005) as consequências da inatividade física e do sedentarismo para a saúde física são o diabetes, a hipertensão, a hipercolesterolemia, a obesidade, a osteoporose, diversas formas de câncer, calculose renal, biliar e até disfunção erétil.

Os problemas advindos do sedentarismo, portanto são inúmeros, e acarretam muito sobre todas as áreas da vida do policial, desde a saúde propriamente dita e a saúde mental.

Já Adriano Carmo Nunes e Bruna Daniela de Souza, no seu trabalho: AS CONSEQUÊNCIAS DE UMA MÁ ALIMENTAÇÃO E POUCO DESCANSO NO COTIDIANO DO POLICIAL MILITAR diz:

O cotidiano dos trabalhadores em aspecto geral, mas principalmente nos profissionais da área da segurança pública poderá ocorrer consequências devido a suas condições da profissão, como a trajetória longa de trabalho, pouco tempo para descanso, pressão sobre a função exercida sem haver uma pausa coerente para realizar alimentação durante seu expediente de serviço de maneira adequada. De certa maneira o todo em si, quando reunidos, faz com que a qualidade de vida dos trabalhadores venha a ser afetada e influenciada de maneira negativa (OLIVEIRA; QUEMELO, 2014, p. 17).

Ou seja, com o tempo, desde a formação, os policiais vão deixando de se ater às práticas da Academia para sua formação, adotando medidas mais relapsas em

relação à sua saúde, podendo assim criar uma situação de grande desgaste físico e mental que impacte diretamente na sua função ante a sociedade.

O médico ortopedista brasileiro Pietro Manarinno, explica que disciplinar o corpo é a melhor forma de disciplinar a mente. Diz também que o exercício físico que vai rotineiramente de moderado a intenso, é capaz de fortalecer o indivíduo tanto psicologicamente quanto fisicamente.

A Dra. Suzy Darlen, no seu trabalho: SÍNDROME METABÓLICA NO POLICIAL MILITAR DO ESTADO DE GOIÁS, diz:

O perfil dos PMs do Estado de Goiás de acordo com as regiões do Programa Goiás Cidadão Seguro é apresentado, na Tabela 2. Todas as regiões no conjunto caracterizam-se por uma maior proporção de praças(soldados, cabos e sargentos), e daqueles com prática de educação física até três vezes por semana, peso acima do ideal ($IMC \geq 25 \text{ Kg/m}^2$) e nível de desesperança. Já as variáveis por regiões, têm-se sobrepeso (54,8%) como maioria da Região 5 – Uruaçu e a obesidade I (25,2%) na Região 3 -Itumbiara. Nos PMs fumantes, a maior taxa está na Região 10 – Aguas Lindas de Goiás (12,3%), e a maior proporção de PMs com prática de atividade física até três vezes por semana na Região 13 - Porangatu(71,6%). (Darlen Suzy, Síndrome Metabólica no Policial Militar do Estado de Goiás)

Para finalizar, certo é que ter uma mente forte é extremamente necessária para o policial militar. Esse aspecto deve ser muito bem trabalhado no aluno soldado, a fim de se colocar ali na formação, durante a adaptação da vida militar a base psicológica do exercício físico. Essa é uma maneira que já é aplicada dentro da Academia de Polícia Militar para construção de uma mente forte no Aluno soldado.

3 METODOLOGIA

O modelo de metodologia usado no trabalho será a Pesquisa quantitativa, com pesquisa bibliográfica e entrevistas.

Foi iniciado com pesquisas bibliográfica sobre as atividades físicas, tanto no contexto geral quanto no contexto da formação militar, utilizando autores e artigos onde falam preferencialmente de atividades física na formação de militares, porém

levando em consideração pesquisas sobre atividades físicas com trabalhos relevantes na área.

O que se alcançou através de intensa investigação é a demonstração do caráter fundamental do exercício físico não só para o aluno soldado, mas para os militares em geral; análise da relação mente e corpo quando se pratica exercício, amplificação da noção que se tem da importância desse hábito na formação de um policial.

Também foram usados questionários tanto em instrutores quanto alunos na Academia de Polícia, e profissionais já formados e atuando para saber se a base teórica da formação continua presente nas suas vidas após o curso, e quais benefícios ela ofereceu e se abandonada a rotina da época de formação, quais os malefícios.

As pesquisas e entrevistas foram feitas pessoalmente, podendo, porém, conforme a ocasião e situação do entrevistado, ser feita por telefone ou Internet.

Já os questionários foram pessoais, ou também pelo Google Forms, uma plataforma gratuita que serve muito bem para fazer questionários na sua maioria anônimos, e que estão no celular, prontos e a distância das mãos.

Com o avanço da tecnologia e seu correto uso, a metodologia se tornou muito efetiva para esse trabalho, sendo assim uma maneira mais precisa de se obter dados em regiões onde as vezes pessoalmente seriam impossíveis.

Comentado [RA2]: é necessário colocar referências de autores sobre pesquisa quantitativa, questionário survey e análise de dados.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), a atividade policial é a segunda mais perigosa do mundo. Além disso, muitas vezes o policial chega ao trabalho sem saber quando terminará sua missão, além de cumprir escalas extras imprevisíveis e lidar com a pressão que envolve cada ocorrência para qual é acionado. Quando o policial brasileiro sai de casa para trabalhar, a família nunca sabe se é a

última vez que está vendo ele vivo. A morte está sempre presente no contexto da profissão policial, embora sejamos encorajados a enfrentar a criminalidade e a violência cotidianas com disposição, uso proporcional da força e heroísmo. O policial é cobrado para estar em dia com a força física, para manter o controle emocional e ter conhecimentos jurídicos que o permitam solucionar rapidamente problemas cotidianos.

Nesse trabalho consegue visualizar que, o processo de resistência muscular e de condicionamento físico, é algo que ajuda as pessoas em qualquer estágio da vida. A atividade física é um importante aspecto da saúde humana, principalmente em algumas profissões específicas que dependem do corpo e mente ativos para o bom desempenho de suas funções. Estudos demonstram que a atividade física pode ser utilizada como uma estratégia de propensão a saúde, sendo que as pessoas ativas fisicamente têm um risco diminuído para o desenvolvimento de várias doenças, dentre estas doenças pode-se citar as doenças cardiovasculares, tais como hipertensão arterial sistêmica, metabólicas, como a obesidade, hipercolesterolemia e diabetes, e ortopédicas, como os dores lombares.

O processo de condicionamento físico antes do curso de formação é algo que consiste mais em querer manter uma vida saudável, e ajuda a combater a ansiedade, obesidade, e doenças cardíacas. A maioria dos candidatos e participantes das pesquisas praticavam atividades físicas moderadamente, visando condição de vida ou até mesmo estética, mas dificilmente a pessoa foca na melhor execução de alguma atividade de desempenho diário.

Após a entrada do curso de formação os alunos e entrevistados visaram o estreitamento de relação de mais atividades físicas visando o melhor condicionamento físico devido ao curso de formação, que exige melhores condições físicas e rápido desempenho nas atividades afins. Muitos dos alunos se adaptaram a atividades mais funcionais, pois somente a musculação não conseguia contribuir com a evolução do desempenho físico, para a melhor performance de atividades que visavam mais o peso corporal e capacidade cardíaca.

Durante o curso de formação as atividades físicas são cobradas dos alunos como forma avaliativa e de treinamento, na academia os instrutores são orientados a

auxiliar e cobrar dos alunos a melhor performance visando a atividade que será exercida após a formação que é a longa e exaustiva rotina de trabalho e as vezes irá exigir força de explosão e ação rápida.

Assim como outras profissões, os policiais estão diretamente expostos a inúmeras situações de risco à saúde. As características ocupacionais da instituição militar, como: sobrecarga de trabalho; influência dos diferentes turnos de trabalho; escalas diversificadas; rígido cumprimento da hierarquia e disciplina; e as situações enfrentadas diariamente como atendimentos de ocorrências de risco, somadas as exigências e obrigações pessoais externas a sua profissão, expõe seus agentes a uma série de problemas que levam ao adoecimento físico e mental. Neste contexto, a atividade física pode ser considerada uma importante ferramenta na prevenção e tratamento de algumas doenças crônicas além de benefícios físicos e psíquicos.

Dessa forma, considerando que o preparo físico é fundamental para saúde, qualidade de vida e exercício das atividades policiais, destaca-se a relevância da pesquisa feita com os próprios alunos e instrutores.

A atividade física regular pode contribuir não apenas na saúde do policial, como também no seu desempenho ocupacional. Isso quer dizer que o policial pode estar exposto a longas horas de comportamento sedentário ou a situações fisicamente arriscadas, dependendo da sua função. A atividade física atua diretamente na saúde do indivíduo, promovendo benefícios em relação à qualidade de vida, morbimortalidade de doenças crônicas não transmissíveis, a socialização, a redução de estresse e doenças mentais, dentre outros reconhecidos na literatura, proporcionando uma melhora na saúde tanto em policiais que desempenham funções administrativas, quanto naqueles que necessitam de uma boa aptidão física para um bom desempenho nas funções operacionais. Cabe ressaltar ainda que foi observado que os níveis de oficiais fisicamente ativos são menores do que as dos oficiais sedentários, e uma maior aptidão dos oficiais, sendo cada vez mais importante a conscientização da importância de manter-se fisicamente ativo.

Algo que se pode avaliar em campo que é que a competência para o desenvolvimento da atividade policial, tanto homens como mulheres, com maior IMC

teriam um desempenho inferior e que o resultado no teste seria significativamente relacionado as horas de atividades físicas praticadas pelos policiais.

Policiais com uma maior aptidão física muscular e aeróbia e maior prática de atividades físicas apresentaram menor relação com desconforto muscular. No entanto, os indivíduos que realizam muita atividade física também podem apresentar certa associação com o desconforto, sugerindo assim que o desconforto muscular em si pode estar relacionado ao fato de os policiais estarem se excedendo ou praticando de forma errada os exercícios. Sendo importante certificar sempre para que todos pratiquem atividade física com acompanhamento profissional adequado, para que seja de maior proveito o acompanhamento de um profissional habilitado, para uma orientação efetiva, e os benefícios que ele pode trazer a saúde e a qualidade de vida.

Durante a pesquisa, foram feitas 6 perguntas:

1 – Idade

2 – Graduação

3- Na sua opinião, qual a importância da Atividade Física para o Aluno Soldado?
Opções de Respostas(Muito Importante, Talvez seja importante, Não é importante)

4 - Você acha que a Academia da Polícia Militar tem um bom Plano de Ensino em relação às Atividades Físicas em relação aos Cursos de Formação de Praças? Opções de Respostas (Sim, Não, Talvez)

5 - Você acha que a Atividade Física é algo tão importante quanto a parte intelectual na formação do Policial Militar? Opções de Respostas (Sim, ambas são muito importantes, Não, a parte dos estudos sempre será mais importante porque garante a manutenção da Lei, Não sei responder)

6 - Você acredita que a atividade física do Curso tenha alguma influência, física ou psicológica, na vida do Aluno após o período de formação? Opções de Respostas (Sim, Não, Talvez)

Apesar da necessidade dos policiais manterem níveis de atividade física para além da manutenção da saúde, já que esta condição engloba importantes fatores ao

próprio desempenho funcional, demonstrou que cerca de 30 % dos entrevistados não praticam atividades de acordo com as recomendações internacionais quanto à prática de atividade física. Bem como na pesquisa elaborada no estudo, cerca de 70% dos policiais participantes relataram que continuaram ou continuarão a fazer atividades físicas após a formação, e alguns apresentavam alta intenção de iniciar a prática.

É preciso considerar tanto os aspectos de organização do trabalho quanto às situações de risco a que policiais estão expostos, principalmente pelo aumento significativo da violência e pela precarização do trabalho, podem levar à sinergia desses componentes que podem causar complicações para a saúde mental nestes indivíduos. Um conjunto de determinantes ambientais e políticos, particularmente relacionadas ao ambiente físico, estão associados à atividade física e que deve ser levado em consideração na concepção de intervenções para a prática de atividade física.

Diante do exposto, pode-se concluir que os policiais estão expostos a problemas que podem causar prejuízos a sua saúde. Dentre eles, destacam-se o nível de atividade física inadequado e os problemas cardiovasculares, ortopédicos, sociais e emocionais relacionados a esta população. Baixos níveis de atividade física têm sido amplamente divulgados como um problema de saúde pública, afetando um grande número de pessoas e um profundo impacto sobre trabalhadores em uma sociedade que fica alerta por 24 horas. As consequências desses problemas incluem prejuízo das atividades sociais e profissionais dessa população. O policial ao exercer sua profissão está exposto a longas jornadas de trabalho e conseqüentemente encontrando dificuldades para o lazer e para a família, além de outras necessidades pessoais. Ainda que são incipientes os estudos relacionados a atividade física de policiais, sugerindo assim novos estudos para essa população. Os estudos incluídos nessa revisão avaliaram a atividade física através de medidas indiretas por questionários, ou teste físico para grupos especiais da polícia, dificultando possíveis comparações entre os mesmos. Deste modo, sugere-se a necessidade de criação de instrumentos específicos, padronizados, que considerem as características ocupacionais dos policiais.

4.1 Gráficos

Comentado [RA3]: os gráficos não estão conforme ABNT e modelo do artigo, refazer e colocar no corpo do texto para melhor entendimento do seu leitor.

Na sua opinião, qual a importância da Atividade Física para o Aluno Soldado?

 Copiar

5 respostas

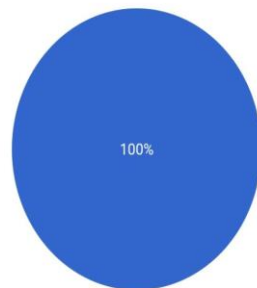


● Muito Importante
● Talvez seja importante
● Pouco Importante

Você acha que a Academia da Polícia Militar tem um bom Plano de Ensino em relação às Atividades Físicas em relação aos Cursos de Formação de Praças?

 Copiar

5 respostas

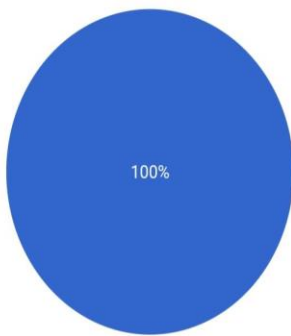


● Sim
● Não
● Talvez

Você acha que a Atividade Física é algo tão importante quanto a parte intelectual na formação do Policial Militar?



5 respostas



- Sim, ambas são muito importantes.
- Não, a parte de estudos sempre irá ser mais importante porque garante a manutenção da Lei.
- Não sei responder

Você acredita que a atividade física do Curso tenha alguma influência, física ou psicológica, na vida do Aluno após o período de formação?



5 respostas



- Sim
- Não
- Talvez

5 CONCLUSÃO

Enfim, concluímos esse artigo. Ao longo desses 6 meses de pesquisas, muitas áreas vertentes do tema foram pesquisadas, discutidos e referidos. E em relação ao assunto, que é a Educação Física para o Aluno soldado em formação, todos os modelos de pesquisa são unânimes: é de muita importância.

De todas as discussões até as pesquisas de questionário feitas, independentemente da idade ou graduação, a atividade física militar sempre teve e terá todo apoio vindo dos que já passaram pela formação e aqueles que estão passando.

Há de se ter a sinceridade com o leitor de dizer que, embora tenha sido feita a pesquisa e não possa ter tido uma grande quantidade de entrevistados dispostos a responder, o consenso geral é que a Atividade Física é primordial para o funcionamento e manutenção da vida militar durante e após o curso de formação, sem sombra de dúvidas.

Dentro desse escopo, vê se também a importância que a atividade física traz ao Psicológico/Mental desse Aluno Soldado em formação, de onde o que antes poderia não ser uma rotina para o mesmo, acaba se tornando no pós curso.

Além disso, é algo que comprova – se importantíssimo para manter a racionalidade e lógica do corpo trabalhando durante a atividade policial que será exercida por esse aluno quando se tornar um policial militar da atividade, diminuindo inúmeros riscos de doenças psicológicas e físicas que podem ser adquiridas ao longo da vida e carreira desse mesmo policial.

Finalizando, é um assunto que abre e dá margem para nós mínimo outros dois assuntos, que são a preparação para a vida militar quando paisana e o impacto positivo na vida militar da atividade física em relação às doenças mentais, como já previamente citado tanto na discussão quanto no parágrafo anterior.

O importante é que, com o avanço da ciência, as forças policiais têm se importado cada vez mais com as didáticas de aprendizagem de educação física nos cursos de formações militares, e quem ganha com isso, além da instituição e do policial em si, é a própria sociedade.

REFERÊNCIAS

- *BOÇON, Marilys. Nível de atividade física de policiais militares operacionais da cidade de Curitiba. 2015. 45 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação), Bacharelado em Educação Física, Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Curitiba, 2015.*
- *A IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO NA QUALIDADE DE VIDA DO PROFISSIONAL DE SEGURANÇA PÚBLICA – POLICIAL MILITAR/GO* Thiago André de Sousa.
- *A importância da atividade física no contexto Policial Militar vinculada à construção do centro poliesportivo no 6.º BPM, Anderson Marcelo Figueredo.*
- *EXERCÍCIOS FÍSICOS X OBESIDADE E SAÚDE DO POLICIAL MILITAR,* Almir de França Ferraz
- *Atividade física e qualidade de sono em policiais militares, Valdeni Manoel Bernardoa, Franciele Cascaes da Silva b,*, Elizandra Gonç, alves Ferreira b, Gisele Grazielle Bento b, Mauro Cezar Zilchb, Bianca Andrade de Sousa b e Rudney da Silva,*
- *GLEYDSON LOPES DO NASCIMENTO MARTINS, A INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA O COMBATE AO ESTRESSE EM POLICIAIS MILITARES DO CURSO ESPECIAL DE FORMAÇÃO SARGENTOS DE GOVERNADOR VALADARES/MG: UM PROJETO DE INTERVENÇÃO.*
- *SUZY DARLEN SOARES DE ALMEIDA, SÍNDROME METABÓLICA NO POLICIAL MILITAR DO ESTADO DE GOIÁS.*
- *AS CONSEQUÊNCIAS DE UMA MÁ ALIMENTAÇÃO E POUCO DESCANSO NO COTIDIANO DO POLICIAL MILITAR, BORGES, Adriano Carmo Nunes SILVA, Bruna Daniella de Souza .*

Comentado [RA4]: Refazer referências conforma abnt e modelo do artigo, alinhamento a esquerda, espaçamento simples e título do texto/revista em negrito ou itálico.