

AS BARREIRAS PERCEBIDAS POR POLICIAIS MILITARES DO ESTADO DE GOIÁS PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS

THE BARRIERS PERCEIVED BY MILITARY POLICE OFFICERS IN THE STATE OF GOIÁS TO THE PRACTICE OF PHYSICAL EXERCISES

Lima, Ledson Rodrigues*
De Paula, Márcio Antônio**

RESUMO

Este trabalho foi realizado para verificar as barreiras percebidas por Policiais Militares do Estado de Goiás para a prática de exercícios físicos. Este é um estudo de campo, realizado com um grupo de policiais militares. A amostra consistiu-se de 56 policiais militares de diversos Batalhões do Estado de Goiás. Utilizou-se como instrumento de avaliação o questionário de avaliação das barreiras percebidas para a prática de atividades físicas de Martins e Petroski (2000) o qual foi formulado numa plataforma digital online (Google Forms) e aplicado por meio de aplicativos de mensagens instantâneas nos batalhões de área para descobrir as barreiras percebidas por policiais militares para a prática de exercício físico. As informações colhidas foram tratadas por meio do Google Planilhas. Como resultado foi descoberto que as principais barreiras percebidas foram a falta de tempo por causa da jornada de trabalho, serviços extras e estudo e o cansaço físico gerado por causa dessa rotina. Nesse viés, é importante incluir programas de exercícios físicos na tropa, com a supervisão de um professor de Educação Física com o objetivo de prevenir o sobrepeso e obesidade dos policiais.

Palavras-chave: Policiais militares. Exercício físico. Barreiras.

ABSTRACT

This work was carried out to assess the perceived barriers to physical exercise among Military Police officers in the State of Goiás. This is a field study conducted with a group of military police officers. The sample consisted of 56 military police officers from various battalions in the State of Goiás. The evaluation instrument used was the questionnaire for assessing perceived barriers to physical activity by Martins and Petroski (2000), which was formulated on an online digital platform (Google Forms) and administered through instant messaging apps in the area battalions to discover the perceived barriers to physical exercise among military police officers. The collected information was processed using Google Sheets. As a result, it was found that the main perceived barriers were lack of time due to work hours, extra duties, and study commitments, as well as physical fatigue resulting from this routine. In this context, it is important to implement physical exercise programs within the troop, supervised by a Physical Education teacher, with the aim of preventing overweight and obesity among police officers.

Keywords: Military police officers. Physical exercise. Barriers.

* Aluno do Curso de Formação de Praças 2023, Turma ALFA, Goiânia – GO, do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás (CAPM). E-mail: ledson.lima@goias.gov.br

** Professor orientador, Especialista em Fisiologia do Exercício, Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás (CAPM), Goiânia – GO, outubro, 2023. E-mail: marcio.paula78@gmail.com.

1 INTRODUÇÃO

O exercício físico não é importante somente na formação dos militares, mas sim em toda sua carreira. Mesmo assim, muitos policiais militares tem baixo nível de prática de exercício físico, o que preocupa as corporações militares e gera um crescente número de estudos dessa população.

Conforme Calheiros *et al*, *apud* Pate (1998) e Bezerra (2004), afirmam que é importante que o militar se mantenha saudáveis, adquirindo condicionamento físico, emocional e mental. Diante disso, o militar poderá realizar satisfatoriamente suas competências profissionais de forma eficiente para a preservação da ordem pública.

A portaria número 7.867 de 09 de maio de 2016 da PMGO do diário oficial número 86/2016 fala que o exercício físico é necessário para o condicionamento físico do militar, em que sua privação pode riscos à saúde e refletir em faltas ao serviço.

De acordo com Assunção *et al*, *apud* Pereira (2007), o serviço policial militar, no cumprimento das leis na sociedade e manutenção da ordem pública, é estressante e expõe os trabalhadores a riscos psicológicos e físicos, associando-se a outras fontes de risco, tais como a má alimentação, baixa prática de exercícios físicos e obesidade, podem causar doenças crônicas, principalmente as cardiovasculares.

Diante do exposto vislumbrou-se a seguinte problemática: quais as barreiras percebidas por policiais militares do Estado de Goiás para a prática de exercícios físicos?

Conforme os autores Dishman (1995), Marcus (1995), Oman (1998) e Sallis (1994) relatam em suas literaturas aspectos como sexo, idade, disponibilidade de tempo, crenças pessoais, autoconceito (em relação à autoeficácia), falta de recursos financeiros, ambientais ou materiais são alguns dos fatores que influenciam na decisão de praticar ou não exercícios físicos. São chamados de fatores determinantes, que determinam a prática ou não exercícios físicos, neste caso, levando em consideração a sua intensidade, regularidade e tipo de exercício executado. Apesar desses fatores determinantes não causarem influenciam muito a decisão, positivamente ou negativamente, em dado espaço de tempo. Fatores facilitadores são os que viabilizam ou oportunizam a prática de exercícios físicos já as chamadas barreiras são as que dificultam ou atrapalham a prática.

As barreiras descritas por Sallis e Owen (1999) são as razões, desculpas ou motivos informados pelos indivíduos que podem os motivar negativamente na tomada de decisão em praticar exercícios físicos. Em todo lugar e tempo pode-se encontrar fatores que desmotivem na decisão de praticar exercícios físicos, devido à sua natureza onipresente. Assim sendo, faz-

se importante estudá-las.

Diante disso, a pesquisa se justifica para descobrir quais as barreiras percebidas pelos policiais militares praticarem exercícios físicos. Nessa perspectiva, com a análise feita a polícia militar de Goiás poderá criar incentivos a prática de exercícios físicos por seus servidores. Contribuindo para eles e sendo relevante para a Polícia Militar de Goiás, já que a da prática de exercício físico é altamente benéfica conforme descrito ao longo desse trabalho, tanto para a parte operacional, quanto para a saúde do militar, aumentando a saúde do militar tornando-o ativo e refletindo na performance operacional e na saúde.

Assim sendo, este estudo teve como objetivo geral descobrir por meio de pesquisa de campo as causas da baixa prática de exercícios físicos por policiais militares do Estado de Goiás.

Ainda, teve como objetivos específicos a serem abordados: demonstrar os benefícios da prática de exercícios físicos por policiais militares do Estado de Goiás, descobrir as barreiras percebidas por eles para a prática de exercícios físicos e a descrever importância da prática regular de exercício físico para o bom desempenho das atividades policiais.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 O QUE É EXERCÍCIO FÍSICO

Inicialmente, se faz importante pontuar o que é o exercício físico e sua diferença em relação a atividade física o que pode ser confundido por muitos que não tenham conhecimento na área de educação física.

Conforme Monteiro e Filho (2004) exercício físico é entendido como atividade realizada com movimentos orientados e sistêmicos, com aumento no consumo de oxigênio por causa da necessidade muscular ocasionando, portanto, trabalho. Com o objetivo de trazer condicionamento o exercício origina-se de um subgrupo de atividade física planejada. É definido também como a atividade muscular que impeça a homeostase e produza força.

Para Nahas (2003) exercício físico é definido como uma das formas de atividade física planejada, estruturada, repetitiva, que desenvolve habilidades motoras, a reabilitação orgânico-funcional ou gera aptidão física.

Nahas (2003) destaca que o exercício físico proporciona uma melhoria na aptidão física, que é caracterizada pela capacidade de realizar as atividades diárias com vigor e energia. Além disso, ela está associada a um menor risco de desenvolvimento de doenças ou

condições crônicas degenerativas, que, por sua vez, estão frequentemente ligadas a níveis reduzidos de atividade física. O autor ressalta que o exercício não apenas beneficia a aptidão física, mas também contribui para a capacidade funcional do indivíduo.

A atividade física, por outro lado, abrange qualquer movimento corporal realizado pelos músculos esqueléticos que demande consumo de energia. Isso inclui atividades praticadas no ambiente de trabalho, jogos, execução de tarefas domésticas, deslocamentos e momentos de lazer (conforme a Apostila de Saúde e Segurança Pública – PMGO 2023). Nesse contexto, é importante diferenciar o exercício físico, que contribui para a aptidão física. Esta última é definida como a capacidade de realizar trabalhos musculares de maneira satisfatória, assegurando a sobrevivência em boas condições orgânicas no ambiente em que as pessoas vivem (conforme a Apostila de Saúde e Segurança Pública – PMGO 2023). Diante desse cenário, surge a necessidade de avaliar a condição física dos policiais militares do Estado de Goiás por meio do Teste de Aptidão Física (TAF), conduzido anualmente.

2.2 POLICIAIS MILITARES E SEU NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA

Um estudo conduzido por Jesus e Jesus (2012) analisou a dedicação para os exercícios físicos e as dificuldades para a sua prática em um efetivo de 316 policiais militares em Feira de Santana, Bahia. O estudo revelou que apenas 63% dos participantes eram considerados ativos, sem distinção significativa entre homens e mulheres e as faixas etárias. As dificuldades enfrentadas que mais se destacaram foram: afazeres domésticos, tempo de serviço, falta de equipamento, falta de ambiente seguro, falta de companhia e falta de dinheiro. O maior percentual de militares considerados pouco ativos foi mais elevado entre aqueles que percebiam problemas pessoais, sociais, financeiro, faixa etária e ambiente inseguro, após ajustes para sexo.

Um estudo realizado por Minutosayo, Assis e Oliveira (2011) com 1.108 Policiais Militares do Rio de Janeiro identificou problemas osteomusculares, sendo as dores nas costas, coluna ou pescoço as reclamações físicas mais evidentes, afetando 38,8% dos policiais estudados. O elevado índice de gordura foi destacado como um fator de risco significativo, associada a complicações como hipertensão, aumento do colesterol e elevação dos níveis de açúcar no sangue. Foi observado que o índice de massa corporal dos policiais militares é 32% maior do que à média dos brasileiros, conforme a Pesquisa Nacional sobre Saúde e Nutrição. Além disso, é relevante mencionar que o nível de exercícios físicos praticados entre esses policiais é menor em comparação a outros profissionais e até mesmo em relação a policiais de

outros entes federativos. O estudo ressalta que dois em cada oito policiais não pratica nenhum exercício físico.

Jesus (2012) conduziu uma pesquisa com 316 Policiais Militares da Bahia, utilizando um questionário para descoberta das dificuldades enfrentadas para a dedicação nos exercícios físicos. Os resultados destacaram diversas barreiras, como jornada de trabalho, compromissos familiares, falta de segurança no ambiente, falta de companhia, ocupação doméstica, falta de dinheiro e falta de equipamento. Além disso, o risco de lesões e a instrução sobre atividades físicas ou falta de conhecimento foram apontados como causas primordiais que impossibilitam ou atrapalham os participantes do estudo a praticar exercícios físicos.

O estudo conduzido por Jesus (2012) destaca que o percentual de policiais pouco ativos em Feira de Santana foi superior ao encontrado em um estudo anterior realizado com policiais militares do Rio de Janeiro por Minutosayo, Assis e Oliveira (2011). Jesus (2012) aponta a escassez de horário disponível e a muito tempo gasto trabalhando ou estudando como obstáculos frequentemente mencionados em pesquisas científicas, representando desafios fundamentais para o engajamento em atividades físicas, abrangendo diferentes idades e classes de profissionais.

Outra análise relevante de Jesus (2012) destaca que a extensa jornada de trabalho pode levar os policiais a perceberem obstáculos para a prática de exercícios físicos, incluindo dores, falta de energia, mal-estar e estresse, refletindo o estresse físico e psicológico inerente à atividade policial. A questão dos compromissos familiares é abordada, indicando que a escassez de tempo livre devido ao trabalho pode levar os indivíduos a preferirem ficar em casa com suas famílias, complicando a incorporação do exercício físico em suas rotinas.

Um estudo adicional conduzido por Jesus e Pitanga (2011) avaliou o nível de exercício físico de policiais militares em Mata de São João - Bahia, revelando uma predominância de níveis de exercício físico abaixo do recomendado, aumentando o risco de doenças crônico-degenerativas.

Calheiros, Neto e Calheiros (2013) examinaram 37 policiais militares em Alagoas, observando que 59,4% eram considerados irregularmente ativos. O estudo descreveu que devido ao baixo salário, muitos militares precisam de mais de um local de trabalho, atrapalhando a disponibilidade de horário vago para a prática de exercício físico.

Diante desse cenário, busca-se realizar um estudo semelhante com policiais militares do Estado de Goiás para analisar e compreender as dificuldades enfrentadas por esses profissionais na prática regular de exercícios físicos.

2.3 ATIVIDADE FÍSICA E SEUS BENEFÍCIOS

Atualmente, os benefícios da prática regular de atividades físicas para a saúde são amplamente documentados por diversos estudos, como destacado por Naczenski et al. (2017), White et al. (2016), e Fonseca Junior et al. (2013). No entanto, apesar dessas evidências, alguns estudos, como os de Ferraz et al. (2020), Herazo Beltrám et al. (2017), e Castro, Barbosa e Zica (2018), revelam a persistência de barreiras que impedem a adoção de estilos de vida ativos, especialmente entre profissionais policiais.

Morais (2019) ressalta que, entre todas as estratégias para o controle de problemas psicológicos relacionados ao labor, a prática de atividades físicas destaca-se como um componente excelente. Isso se deve à sua contribuição positiva na prevenção, redução e redução de doenças no metabolismo, no sistema cardiovascular e problemas mentais, promovendo melhorias na capacidade funcional, qualidade de vida, e auxiliando no desempenho das atividades policiais e na vida social.

De acordo com a ACSM (2018), a atividade física oferece resultados positivos na redução do índice de massa corporal, favorecendo a redução da obesidade e o desenvolvimento muscular. Além disso, contribui para a melhoria da função cardiovascular e respiratória, aumenta a capacidade máxima de oxigenação, aprimora a função cognitiva e o bem-estar, enquanto reduz sentimentos de ansiedade e depressão. Esses benefícios se refletem não apenas na saúde geral, mas também no desempenho no trabalho e em atividades esportivas.

Portanto, fica evidente que a prática regular de exercícios físicos é de extrema importância para a manutenção da saúde dos policiais militares. A ausência ou a baixa frequência de atividades físicas, por outro lado, acarreta prejuízos à saúde e compromete o desempenho nas atividades profissionais desses profissionais.

3 METODOLOGIA

O presente trabalho foi produzido por meio de pesquisa de campo onde foi aplicado o questionário de avaliação das barreiras percebidas para a prática de exercícios físicos de Martins e Petroski (2000) o qual foi formulado numa plataforma digital online (Google Forms) e aplicado por meio de aplicativos de mensagens instantâneas nos batalhões de área para descobrir as barreiras percebidas por policiais militares para a prática de exercícios físicos. As informações colhidas foram tratadas por meio do Google Planilhas. Também por

meio de pesquisa documental de manuais de educação física da corporação e pesquisas sobre benefícios na prática regular de atividades físicas.

A população avaliada foi todo o efetivo da Polícia Militar do Estado de Goiás, onde foi feita uma amostragem do máximo possível de policiais dos Batalhões de Área dispostos a participar da pesquisa utilizando como instrumento de coleta de dados o Google formulários em que foi feito um gráfico no Google Planilhas para analisar os dados colhidos com a pesquisa.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foi realizada uma pesquisa de campo com 56 policiais militares em que contou com a participação de 44 praças, 8 praças especiais e 4 oficiais das mais diversas áreas da polícia, entre elas o Centro de Operações Policiais Militares (COPOM) e Comando da Academia de Polícia Militar (CAPM) e também do trabalho operacional, também de diversos batalhões, tais como Rotam, Choque, CPE e Batalhões de Área.

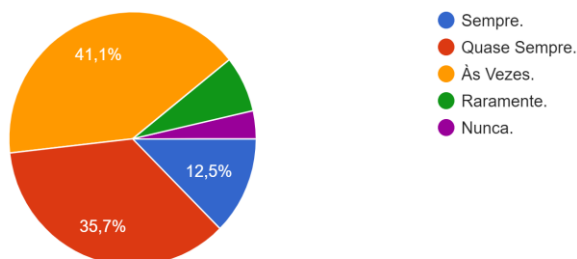
Na sequência são mostrados os resultados e análises envolvendo os dados obtidos na pesquisa de campo em que foi aplicado o questionário de avaliação das barreiras percebidas para a prática de atividades físicas de Martins e Petroski (2000). Nesse sentido, foram feitas 14 perguntas referentes as possíveis barreiras percebidas e com que frequência eram percebidas pelos policiais militares e que podiam responder como sempre, quase sempre, às vezes, raramente ou nunca. A seguir, os gráficos que apresentam os resultados da pesquisa de campo feita com os policiais militares.

Inicialmente foi questionado com que frequência “falta de tempo disponível” era percebido como fator que o impedisse de praticar exercícios físicos e 89,3% responderam que sempre, quase sempre ou às vezes esse fator o impede de realizar exercícios físicos.

Gráfico 1 – Falta de tempo disponível

1. Considerando o fator: "Falta de tempo disponível", indique com que frequência eles representam, para você, motivos para não praticar Exercícios Físicos.

56 respostas



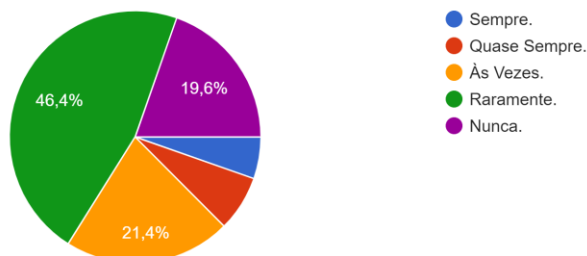
Fonte: Elaborada pelo autor (2023).

Como segundo barreira foi perguntado com que frequência "fatores climáticos (vento, frio, calor, chuva)" era percebido como fator que o impedisse de praticar exercícios físicos e 66% responderam que raramente ou nunca esse fator o impede de realizar exercícios físicos.

Gráfico 2 – Fatores climáticos (vento, frio, calor, chuva)

2. Considerando o fator: "Fatores climáticos (vento, frio, calor, chuva)", indique com que frequência eles representam, para você, motivos para não praticar Exercícios Físicos.

56 respostas



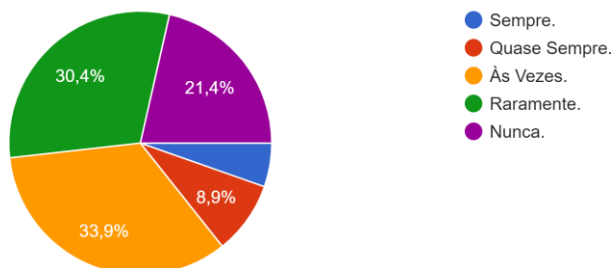
Fonte: Elaborada pelo autor (2023).

Como terceira barreira foi perguntado com que frequência era percebido "não disponibilidade de ambiente" como fator que o impedisse de praticar exercícios físicos e 51,8% responderam que raramente ou nunca esse fator os impedem de realizar exercícios físicos.

Gráfico 3 – Não disponibilidade de ambiente

3. Considerando o fator: "Não disponibilidade de ambiente", indique com que frequência eles representam, para você, motivos para não praticar Exercícios Físicos.

56 respostas



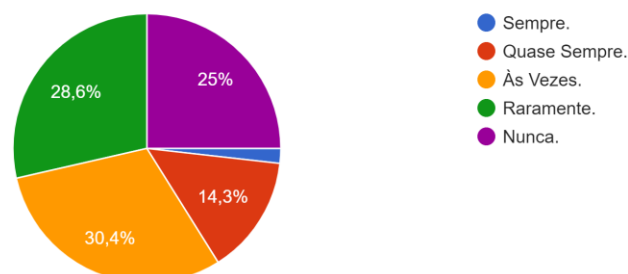
Fonte: Elaborada pelo autor (2023).

Como quarta barreira foi perguntado com que frequência "não disponibilidade de equipamentos" como fator que o impedisse de praticar exercícios físicos e 53,6% responderam que raramente ou nunca esse fator o impede de realizar exercícios físicos.

Gráfico 4 – Não disponibilidades de equipamentos

4. Considerando o fator: "Não disponibilidade de equipamentos", indique com que frequência eles representam, para você, motivos para não praticar Exercícios Físicos.

56 respostas



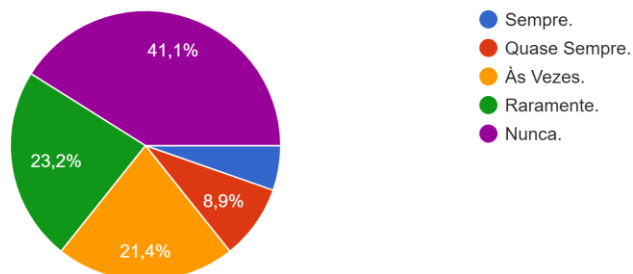
Fonte: Elaborada pelo autor (2023).

Como quinta barreira foi perguntado com que frequência era percebido "falta de companhia de terceiros" como fator que o impedisse de praticar exercícios físicos e 64,3% responderam que raramente ou nunca esse fator o impede de realizar exercícios físicos.

Gráfico 5 – Falta de companhia de terceiros

5. Considerando o fator: "Falta de companhia de terceiros", indique com que frequência eles representam, para você, motivos para não praticar Exercícios Físicos.

56 respostas



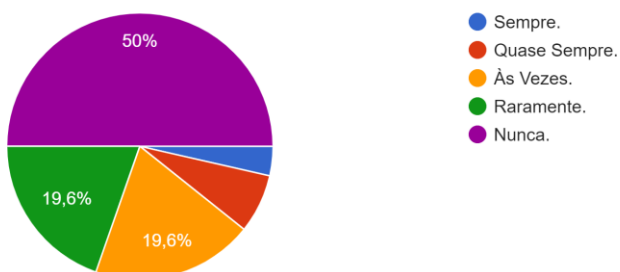
Fonte: Elaborada pelo autor (2023).

Como sexta barreira foi perguntado com que frequência era percebido "falta de incentivo da família e/ou amigos" como fator que o impedisse de praticar exercícios físicos e 69,6% responderam que raramente ou nunca esse fator o impede de realizar exercícios físicos.

Gráfico 6 – Falta de incentivo da família e/ou amigos

6. Considerando o fator: "Falta de incentivo da família e/ou amigos", indique com que frequência eles representam, para você, motivos para não praticar Exercícios Físicos.

56 respostas



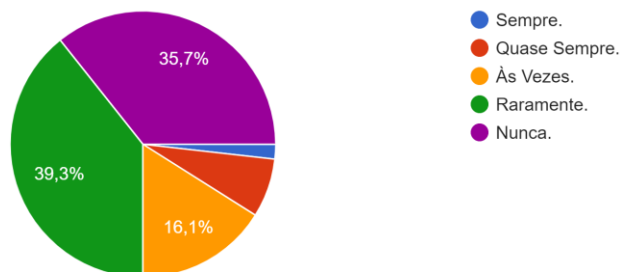
Fonte: Elaborada pelo autor (2023).

Como sétima barreira foi perguntado com que frequência era percebido "falta de recursos financeiros" como fator que o impedisse de praticar exercícios físicos e 69% responderam que raramente ou nunca esse fator o impede de realizar exercícios físicos.

Gráfico 7 – Falta de recursos financeiros

7. Considerando o fator: "Falta de recursos financeiros", indique com que frequência eles representam, para você, motivos para não praticar Exercícios Físicos.

56 respostas



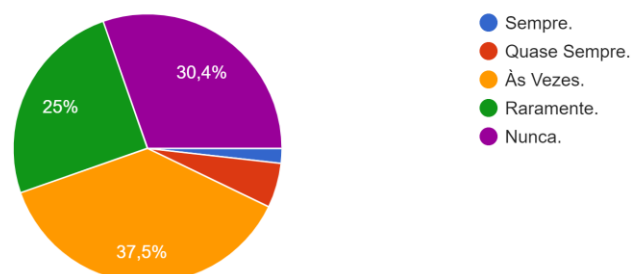
Fonte: Elaborada pelo autor (2023).

Como oitava barreira foi perguntado com que frequência era percebido "mau humor" como fator que o impedisse de praticar exercícios físicos e 55,4% responderam que raramente ou nunca esse fator o impede de realizar exercícios físicos.

Gráfico 8 – Mau humor

8. Considerando o fator: "Mau humor", indique com que frequência eles representam, para você, motivos para não praticar Exercícios Físicos.

56 respostas



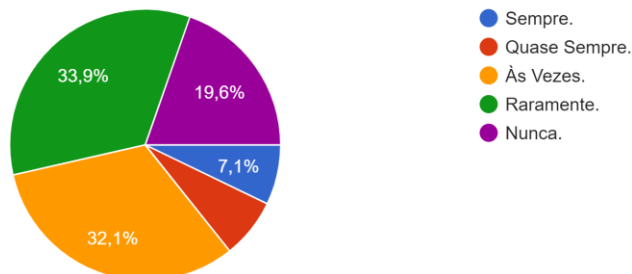
Fonte: Elaborada pelo autor (2023).

Como nona barreira foi perguntado com que frequência era percebido "lesões físicas anteriores ou atuais" como fator que o impedisse de praticar exercícios físicos e 53,5% responderam que raramente ou nunca esse fator o impede de realizar exercícios físicos.

Gráfico 9 – Lesões físicas anteriores ou atuais

9. Considerando o fator: "Lesões físicas anteriores ou atuais", indique com que frequência eles representam, para você, motivos para não praticar Exercícios Físicos.

56 respostas



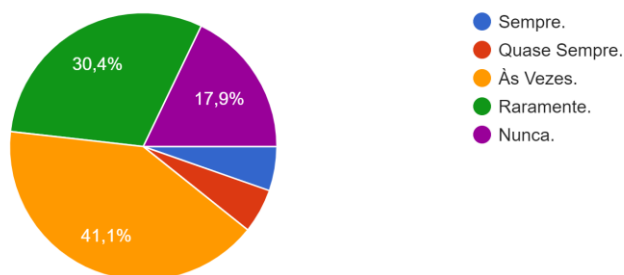
Fonte: Elaborada pelo autor (2023).

Como decima barreira foi perguntado com que frequência era percebido "dores leves e/ou mal-estar" como fator que o impedisse de praticar exercícios físicos e 51,9% responderam que sempre, quase sempre ou às vezes esse fator o impede de realizar exercícios físicos.

Gráfico 10 – Dores leves e/ou mal-estar

10. Considerando o fator: "Dores leves e/ou mal-estar", indique com que frequência eles representam, para você, motivos para não praticar Exercícios Físicos.

56 respostas



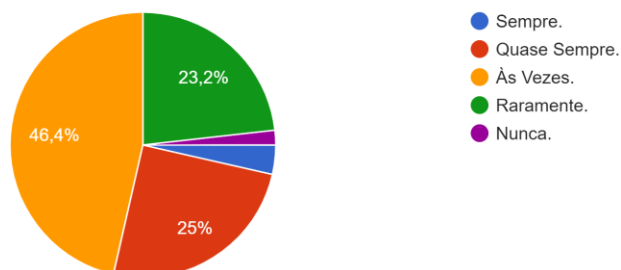
Fonte: Elaborada pelo autor (2023).

Como decima primeira barreira foi perguntado com que frequência "cansaço físico" era percebido como fator que o impedisse de praticar exercícios físicos e 75% responderam que sempre, quase sempre ou às vezes esse fator o impede de realizar exercícios físicos.

Gráfico 11 – Cansaço físico

11. Considerando o fator: "Cansaço físico", indique com que frequência eles representam, para você, motivos para não praticar Exercícios Físicos.

56 respostas



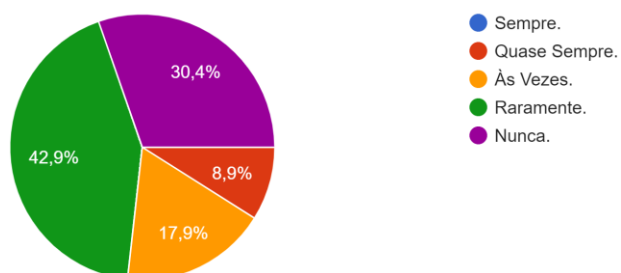
Fonte: Elaborada pelo autor (2023).

Como decima segunda barreira foi perguntado com que frequência "falta de habilidades físicas" era percebido como fator que o impedisse de praticar exercícios físicos e 73,3% responderam que raramente ou nunca esse fator os impedem de realizar exercícios físicos.

Gráfico12 – Falta de habilidades físicas

12. Considerando o fator: " Falta de habilidades físicas ", indique com que frequência eles representam, para você, motivos para não praticar Exercícios Físicos.

56 respostas



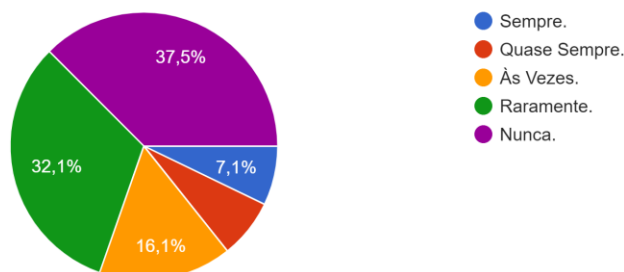
Fonte: Elaborada pelo autor (2023).

Como decima terceira barreira foi perguntado com que frequência "falta de segurança do/no ambiente" era percebido como fator que o impedisse de praticar exercícios físicos e 69,6% responderam que raramente ou nunca esse fator os impedem de realizar exercícios físicos.

Gráfico 13 – Falta de segurança do/no ambiente

13. Considerando o fator: "Falta de segurança do/no ambiente", indique com que frequência eles representam, para você, motivos para não praticar Exercícios Físicos.

56 respostas



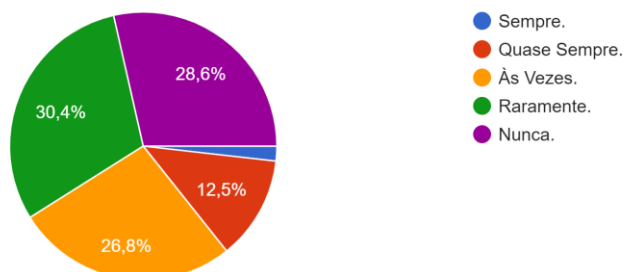
Fonte: Elaborada pelo autor (2023).

Como última barreira foi perguntado com que frequência "falta de interesse em praticar" era percebido como fator que o impedissem de praticar exercícios físicos e 59% responderam que raramente ou nunca esse fator o impede de realizar exercícios físicos.

Gráfico 14 – Falta de interesse em praticar

14. Considerando o fator: "Falta de interesse em praticar", indique com que frequência eles representam, para você, motivos para não praticar Exercícios Físicos.

56 respostas



Fonte: Elaborada pelo autor (2023).

A falta de tempo, jornada de trabalho ou de estudos causam empecilhos no envolvimento à prática de exercícios físicos, entre pessoas das mais variadas idades e classes trabalhistas conforme diz Jesus (2012).

No estudo feito por Calheiros, Neto e Calheiros (2013) descreveu que devido ao baixo salário, muitos militares precisam de mais de um local de trabalho, atrapalhando a disponibilidade de horário vago para a prática de exercício físico.

Diante da pesquisa feita foi possível observar que a maior parte dos policiais militares percebem como barreira que o impede de realizar exercícios físicos o fator falta de tempo e

cansaço físico. Foi dada, também, a oportunidade aos participantes de falarem quais outros fatores os impedem e como resposta foi dito que a falta de tempo por realizarem muitos serviços extras para complementar a renda. Esse fator pode também estar relacionado com o aumento de cansaço físico e refletido no alto índice de respostas desse fator como uma barreira percebida.

No estudo feito por Calheiros, Neto e Calheiros (2013) aponta que a baixa dedicação aos exercícios físicos é explicada pela falta de planos de treinamento físico na instituição militar, planos estes que podem melhorar o condicionamento físico dos militares para que eles possam melhor desempenhar suas atividades.

Nesse sentido, um estudo sobre a criação de programas de exercícios físicos para os policiais militares do estado de Goiás se faz relevante devido os diversos benefícios que podem advir dessa prática na instituição. Também como indica o gráfico 3 em que os policiais militares veem como barreira a não disponibilidade de ambiente para a prática de exercícios físicos.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

No decorrer do trabalho é possível perceber os inúmeros benefícios que a prática regular de exercícios físicos trás as pessoas e principalmente aos policiais militares que precisam do condicionamento físico para bem executar suas funções.

Com a aplicação do questionário na pesquisa de campo foram identificadas as principais barreiras percebidas pelos Policiais Militares do Estado de Goiás para a prática de exercícios físicos. Diante disso, as mais frequentes foram a falta de tempo pela jornada de trabalho, escalas extras e estudo e o cansaço físico que é gerado por essa rotina intensa.

Por fim é importante para a Polícia Militar do Estado de Goiás (PMGO) criar mecanismos de incentivo à prática de exercícios físicos pela tropa. Nesse sentido, a PMGO já executa a avaliação física dos seus policiais através do teste de aptidão física (TAF) anualmente e faz o acompanhamento de quem não atinge o índice mínimo exigido nos exercícios. Um bom exemplo para incentivar a tropa à prática de exercícios físicos seria a criação de uma medalha de mérito físico aos policiais militares que atingirem nota máxima em todos os exercícios exigidos no TAF em cinco anos consecutivos a qual incentivaria os militares a se dedicarem mais nos treinamentos físicos militares com o objetivo de alcançar a medalha e melhorar a ficha funcional.

O presente trabalho tem o intuito de servir como inspiração para novas pesquisas sobre

o tema que é extremamente importante para a Polícia Militar do Estado de Goiás.

REFERÊNCIAS

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. RIEBE, D., et al (2018). **ACSM's guidelines for exercise testing and prescription (Tenth edition.)**. Philadelphia: Wolters Kluwer.

ASSUNÇÃO, Gabriel Vasconcelos; VIEIRA, Cláudia Maria da Silva. **Composição corporal por bioimpedância de policiais da companhia de choque do BPRONE da Polícia Militar do Piauí**. Revista Somma, Teresina Piauí, v.1, n.1, p.68-77, jul./dez., 2015.

CALHEIROS, DANILO DOS SANTOS; NETO, JORGE LOPES CAVALCANTE; CALHEIROS, DAVID DOS SANTOS. A qualidade de vida e os níveis de atividade física de policiais militares de Alagoas, Brasil. **Revista Brasileira de Qualidade de Vida**. 2013. Disponível em: <https://periodicos.utfpr.edu.br/rbqv/article/view/1647>. Acesso em: 01 outubro 2023.

CASTRO, M. I. S. de; BARBOSA, T. C.; ZICA, M. M. **Níveis de atividade física e barreiras percebidas para prática da atividade física em policiais militares**. In: VII Congresso de Ciências do Esporte da Região Norte, 2018, Palmas – TO. Anais eletrônicos. Disponível em: <http://congressos.cbce.org.br/index.php/7conceno/7conceno/schedConf/presentation> Acesso em: 01 outubro 2023.

Comando da Academia de Polícia Militar do Estado de Goiás – (CAPM). **Saúde e Segurança Pública** p. 39 e 40. Curso de pós-graduação do curso de formação de praças 2023.

Dishman, R.K. (ed.). (1995). **Advances in exercise adherence**. Champaign: Human Kinetics.

FERRAZ, A. de F. et al. **Physical activity level and sedentary behavior of militar police staff**. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v. 26, n. 2, p. 117-121, 2020.

FONSECA-JUNIOR, S. J. et al. **Physical exercise and morbid obesity: a systematic review**. ABCD. Arquivos Brasileiros de Cirurgia Digestiva (São Paulo), v. 26, p. 67-73, 2013.

GOIÁS. **Diário Oficial Eletrônico Número 86/2016**. Goiânia, 10 de maio de 2016.

HERAZO-BELTRÁN, Y. et al. **Predictors of perceived barriers to physical activity in the general adult population: a cross-sectional study**. Brazilian journal of physical therapy, v. 21, n. 1, p. 44-50, 2017.

JESUS, Gilmar Mercês de; JESUS, Éric Fernando Almeida de. Nível de atividade física e barreiras percebidas para a prática de atividades físicas entre policiais militares. **Revista brasileira de ciências do esporte**, v. 34, p. 433-448, 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbce/a/TJPG6vK6VfNQdCVkSgFmmtK/>. Acesso em 01 outubro de 2023.

JESUS, Cátia Cristina Brito de; PITANGA, Cristiano Penas Seara. **Nível de atividade física dos policiais militares da 53ª CIPM em mata de São João – Bahia**. Revista do curso de Educação Física – UNIJORGE, v.1, n.1, p. 25-36, jul./dez. 2011.

JESUS, Gilmar Mercês de; JESUS, Éric Fernando Almeida de. **Níveis de atividade física e barreiras percebidas para a prática de atividades físicas entre policiais militares**. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, v. 34, n. 2, p. 433-448, abr./jun. 2012.

Marcus, B. (1995). Exercise behavior and strategies for intervention. **Research Quarterly for Exercise and Sport**, 66(4), 319-323.

MARTINS, Marcelle de Oliveira; PETROSKI, Edio Luiz. Mensuração da percepção de barreiras para a prática de atividades físicas: Uma proposta de instrumento. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desenvolvimento Humano**, v. 2, n. 1, p. 65, 2000. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/rbcdh/article/view/3958>. Acesso em 01 de outubro de 2023.

MINUTOSAYO, Maria Cecília de Souza; ASSIS, Simone Gonçalves de; OLIVEIRA, Raquel Vasconcellos Carvalhaes de. **Impacto das atividades profissionais na saúde física e mental dos policiais civis e militares do Rio de Janeiro (RJ, Brasil)**. Revista Ciência & Saúde Coletiva, v. 16, n. 4, p. 2199-2209, 2011.

MONTEIRO, Maria de Fátima; FILHO, Dário C. Sobral. **Exercício físico e o controle da pressão arterial**. Revista Brasileira Medicina do Esporte, v. 10, n. 6, p. 513-515 – Nov/Dez, 2004.

MORAIS, H. L. de. **Benefícios da atividade física para o policial militar**. Mar2019. 11 f. Trabalho de Conclusão de Curso em Formação de Praça do Comando - Academia da Polícia Militar de Goiás. Disponível em: < <http://dspace.pm.go.gov.br:8080/pmgo/handle/123456789/1697> > Acesso em: 01 outubro 2023

NACZENSKI, L. M. et al. **Systematic review of the association between physical activity and burnout**. Journal of occupational health, v. 59, n. 6, p. 477-494, 2017.

NAHAS, Markus V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. Londrina: Midiograf, 3ª ed., 2003.

Oman, R. (1998). Barriers to leisure time physical activity in an inner city, minority population. **Research Quarterly for Exercise and Sport -Supplement**, march, A-44.

Sallis, J.F. & Owen, N. (1999). **Physical Activity & Behavioral Medicine**. Califórnia: Sage Publications.

Sallis, J.F. (1994). **Influences on physical activity of children, adolescents, and adults or Determinants of active living**. President's Council of Physical Fitness and Sports: Washington D.C. 20004, series 1, nº 7, august, 1-7.

WHITE, M. I. et al. **Physical activity and exercise interventions in the workplace impacting work outcomes**: A stakeholder-centered best evidence synthesis of systematic reviews. *Int J Occup Environ Med (The IJOEM)*, v. 7, n. 2 April, p. 739- 61-74, 2016.

APÊNDICE

Questionário de avaliação das barreiras percebidas para a prática de atividades físicas de Martins e Petroski (2000):

1. Considerando o fator: **"Falta de tempo disponível"**, indique com que frequência eles representam, para você, motivos para não praticar Exercícios Físicos.
2. Considerando o fator: **"Fatores climáticos (vento, frio, calor, chuva) "**, indique com que frequência eles representam, para você, motivos para não praticar Exercícios Físicos.
3. Considerando o fator: **"Não disponibilidade de ambiente"**, indique com que frequência eles representam, para você, motivos para não praticar Exercícios Físicos.
4. Considerando o fator: **"Não disponibilidade de equipamentos"**, indique com que frequência eles representam, para você, motivos para não praticar Exercícios Físicos.
5. Considerando o fator: **"Falta de companhia de terceiros"**, indique com que frequência eles representam, para você, motivos para não praticar Exercícios Físicos.
6. Considerando o fator: **"Falta de incentivo da família e/ou amigos"**, indique com que frequência eles representam, para você, motivos para não praticar Exercícios Físicos.
7. Considerando o fator: **"Falta de recursos financeiros"**, indique com que frequência eles representam, para você, motivos para não praticar Exercícios Físicos.
8. Considerando o fator: **"Mau humor"**, indique com que frequência eles representam, para você, motivos para não praticar Exercícios Físicos.
9. Considerando o fator: **"Lesões físicas anteriores ou atuais"**, indique com que frequência eles representam, para você, motivos para não praticar Exercícios Físicos.
10. Considerando o fator: **"Dores leves e/ou mal-estar"**, indique com que frequência eles representam, para você, motivos para não praticar Exercícios Físicos.
11. Considerando o fator: **"Cansaço físico"**, indique com que frequência eles representam, para você, motivos para não praticar Exercícios Físicos.
12. Considerando o fator: **"Falta de habilidades físicas"**, indique com que frequência eles representam, para você, motivos para não praticar Exercícios Físicos.
13. Considerando o fator: **"Falta de segurança do/no ambiente"**, indique com que frequência eles representam, para você, motivos para não praticar Exercícios Físicos.
14. Considerando o fator: **"Falta de interesse em praticar"**, indique com que

frequência eles representam, para você, motivos para não praticar Exercícios Físicos.

Todas as perguntas poderiam ser respondidas com uma frequência escolhida pelo entrevistado sendo: 1. Sempre, 2. Quase sempre, 3. Às Vezes, 4. Raramente e 5. Nunca.

TERMO DE CONSENTIMENTO E LIVRE ESCLARECIMENTO

Este questionário é uma pesquisa sobre **Análise da Causa da Baixa Prática de Exercício Físico por Policiais Militares do Estado de Goiás**.

Esta pesquisa faz parte do Programa de Pós-Graduação do Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás.

Contamos com sua participação em responder o questionário e solicitamos a divulgação deste link junto aos demais grupos profissionais de WhatsApp da PMGO para que possamos alcançar o máximo de Policiais com o objetivo de colaborar com a presente pesquisa.

Garantimos o sigilo e a privacidade de sua participação e de seus dados durante todas as fases da pesquisa e posteriormente na divulgação científica. Sua resposta continuará anônima.

Sua participação no estudo é voluntária. Caso não queira participar, fique à vontade para fechar o link do questionário.

Desde já agradecemos a colaboração!!!

Respeitosamente,

AL SD PM A23 **Ledson** Rodrigues Lima - CFP 1ªTurma /2023

2º TEN PM – **Márcio** Antônio **de Paula** – Orientador

Gráfico 01 – Aceite em participar da pesquisa

* Tem interesse em colaborar com a pesquisa?
58 respostas

