



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



TIAGO HENRIQUE RIBEIRO DE QUEIROZ

A IMPORTÂNCIA DA CORRIDA NO MEIO POLICIAL MILITAR

GOIÂNIA-GO

2024

TIAGO HENRIQUE RIBEIRO DE QUEIROZ

A IMPORTÂNCIA DA CORRIDA NO MEIO 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 do Prof. ST 29.424 Everton Fernando Cavalcante de Jesus.

GOIÂNIA-GO

2024

RESUMO

A prática da corrida no meio policial militar tem se destacado como uma estratégia eficaz para promover tanto a saúde física quanto mental dos profissionais dessa área. Estudos demonstram que a corrida contribui significativamente para a melhoria da capacidade física e resistência dos policiais militares, fortalecendo o sistema cardiovascular, muscular e reduzindo o risco de lesões relacionadas ao trabalho. Além disso, a corrida desempenha um papel crucial na redução do estresse e na promoção do bem-estar emocional, através da liberação de endorfinas e proporcionando um momento de desconexão do ambiente estressante do trabalho. A prática regular de corrida também aprimora a coordenação, reflexos e habilidades de reação dos policiais, essenciais para lidar com situações de emergência. Além dos benefícios individuais, a corrida em grupo promove a coesão e o trabalho em equipe dentro das instituições policiais, fortalecendo os laços entre os colegas e incentivando a motivação mútua. Em suma, a corrida emerge como uma ferramenta essencial para a preparação física, mental e o bem-estar geral dos policiais militares, destacando sua importância na promoção da saúde e eficiência no desempenho de suas funções.

Palavras chaves: Prática, corrida, policial militar, saúde, física, mental, resistência, estresse, bem-estar, capacidade.

1 INTRODUÇÃO

A prática da corrida no contexto policial militar emerge como um tema de relevância crescente, impulsionada pelo reconhecimento dos benefícios físicos, mentais e operacionais que essa atividade proporciona aos profissionais das forças de segurança. Este artigo visa explorar e analisar a importância da corrida no meio policial militar, destacando o papel crucial que essa prática desempenha na promoção da saúde, no aprimoramento do condicionamento físico e na potencialização das habilidades necessárias ao desempenho eficiente das atribuições desses profissionais.

O problema da pesquisa reside na necessidade de compreender de que maneira a corrida pode contribuir para a melhoria do desempenho policial militar, considerando os desafios físicos e mentais enfrentados no exercício de suas funções. A justificativa para esta pesquisa fundamenta-se na importância de garantir condições adequadas de preparo físico e mental para os policiais militares, visando não apenas a promoção do bem-estar individual, mas também o aumento da eficácia operacional no enfrentamento de situações de risco e na preservação da segurança pública.

Os objetivos gerais desta investigação incluem analisar o impacto da prática da corrida na saúde e no condicionamento físico dos policiais militares, enquanto os objetivos específicos buscam identificar os benefícios psicológicos decorrentes da corrida e avaliar a influência dessa atividade no desempenho operacional. A hipótese subjacente a este estudo é a de que a incorporação regular da corrida na rotina dos policiais militares resultará em melhorias significativas em sua condição física, saúde mental e habilidades operacionais.

A metodologia adotada será de cunho misto, combinando elementos qualitativos e quantitativos. Será realizada uma revisão bibliográfica abrangente para embasar teoricamente a pesquisa, seguida por uma análise qualitativa de relatos de policiais militares que praticam corrida regularmente. Além disso, serão coletados dados quantitativos por meio de avaliações físicas e psicológicas para mensurar os impactos objetivos da corrida na amostra selecionada.

Ao final desta introdução, antecipa-se a estrutura do artigo, que abordará inicialmente os fundamentos teóricos relacionados à importância da atividade física no contexto policial militar. Posteriormente, serão apresentados os resultados da pesquisa qualitativa e quantitativa, seguidos de uma discussão aprofundada sobre os achados. Por fim, será oferecida uma conclusão que sintetizará as descobertas e destacará implicações práticas e sugestões para pesquisas futuras, proporcionando ao leitor uma visão abrangente sobre a importância da corrida no meio policial militar.

O embasamento teórico desta pesquisa reside na compreensão dos múltiplos aspectos que a prática da corrida pode influenciar no contexto policial militar. Estudos indicam que a atividade física regular, como a corrida, está diretamente associada à melhoria da resistência cardiovascular, força muscular, flexibilidade e equilíbrio, características essenciais para o desempenho eficaz das atividades operacionais. Além disso, a corrida tem demonstrado impactos positivos na saúde mental, contribuindo para a redução do estresse, ansiedade e depressão, fatores críticos considerando o ambiente desafiador em que os policiais militares atuam.

A abordagem qualitativa da pesquisa busca capturar as experiências subjetivas dos policiais militares que incorporam a corrida em suas rotinas. Entrevistas e relatos pessoais serão analisados para identificar padrões emergentes, percepções individuais e as motivações subjacentes à escolha dessa prática. Paralelamente, a abordagem quantitativa empregará avaliações físicas e psicológicas, como testes de resistência, avaliações de saúde mental e indicadores operacionais, para quantificar os benefícios observáveis da corrida no desempenho dos participantes.

Ao dividir o artigo em seções, a segunda parte abordará os resultados obtidos a partir da combinação das abordagens qualitativa e quantitativa. Será apresentada uma análise detalhada das descobertas, destacando as tendências identificadas e fornecendo uma visão holística dos impactos da corrida no meio policial militar. Serão discutidas possíveis correlações entre a prática da corrida e indicadores específicos de desempenho operacional, saúde física e mental.

Na terceira seção, a discussão aprofundada permitirá explorar as implicações dos resultados, considerando o contexto teórico e prático. Serão abordadas possíveis limitações

da pesquisa e sugestões para estudos futuros. Esta seção visa enriquecer a compreensão do leitor sobre os benefícios da corrida no meio policial militar e fornecer insights valiosos para gestores, profissionais de saúde e pesquisadores interessados nesse campo.

Por fim, a conclusão reunirá os principais pontos discutidos no artigo, reforçando a importância da corrida como uma ferramenta multifacetada para aprimorar a saúde e o desempenho dos policiais militares. Além disso, serão oferecidas sugestões práticas para a implementação de programas de corrida nas organizações policiais, visando melhorias no bem-estar e eficácia operacional. Este artigo visa contribuir para o entendimento e promoção de práticas saudáveis no ambiente policial militar, reconhecendo a corrida como uma ferramenta valiosa para alcançar esses objetivos.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 A IMPORTÂNCIA DE UM POLICIAL MILITAR BEM PREPARADO FISICAMENTE.

A importância de um policial militar bem preparado fisicamente é crucial para o desempenho eficaz de suas funções, garantindo não apenas sua própria segurança, mas também a segurança da comunidade que servem. O papel desafiador e dinâmico desempenhado pelos policiais militares exige uma prontidão física que vai além da mera estética, sendo um requisito essencial para o cumprimento das demandas operacionais e a preservação da ordem pública.

A prática regular de atividade física é um dos principais pilares para a manutenção da saúde do corpo. Seja por meio de exercícios aeróbicos, treinamento de resistência ou práticas mais suaves como a yoga, a atividade física promove a eficiência cardiovascular, fortalece músculos e ossos, além de contribuir para o controle do peso. Como afirmou o filósofo romano Juvenal, "Mens sana in corpore sano" – uma mente sã em um corpo sã –, ressaltando a conexão intrínseca entre a saúde mental e física. Segundo Guiselini (1996, p. 61):

Saúde é ter uma condição de bem-estar físico que inclui não apenas o bom funcionamento do corpo, mas também o vivenciar uma sensação de bemestar espiritual (ou psicológico) e social, entendido este último, o bem estar social, como uma boa qualidade nas relações que o indivíduo mantém com as outras pessoas e

com o meio ambiente. O polo positivo seria caracterizado pela capacidade de viver satisfatoriamente com a concepção de bem-estar geral. Observando as condições biopsicossociais ausentes de doenças.

A prática regular de atividade física é um dos principais pilares para a manutenção da saúde do corpo. Seja por meio de exercícios aeróbicos, treinamento de resistência ou práticas mais suaves como a yoga, a atividade física promove a eficiência cardiovascular, fortalece músculos e ossos, além de contribuir para o controle do peso. Como afirmou o filósofo romano Juvenal, "Mens sana in corpore sano" – uma mente sã em um corpo são –, ressaltando a conexão intrínseca entre a saúde mental e física.

Pitanga (2010), diz que a busca de uma boa saúde está além da prática de atividade física e boa alimentação:

A obtenção de uma 'boa' saúde não está restrita apenas em uma boa alimentação e um ótimo grau de condicionamento. Fatores como genética, meio ambiente, condição social e talvez a raça, também contribuem para o melhor de nossas vidas" (PITANGA, 2010, p. 53).

A prática regular de exercício físico é amplamente reconhecida como um hábito vital para a saúde geral ao longo da vida. Estudos corroboram a influência positiva do exercício na tolerância ao estresse ocupacional, como destacado por Taylor (1986). A realização de atividades físicas planejadas e orientadas é comprovadamente eficaz na redução dos níveis de estresse laboral, beneficiando diversos tipos de trabalhadores, conforme observado por Freeberg (1984).

O corpo humano, intrinsecamente vinculado à movimentação, requer a constante ativação de músculos, ossos e articulações para manter a funcionalidade harmônica de suas diversas funções fisiológicas. Nos primórdios da humanidade, a sobrevivência estava intrinsecamente ligada à força física, evidenciada pelas constantes migrações e desafios físicos enfrentados por nossos antepassados (PITANGA, 2002).

Embora a evolução tecnológica tenha trazido benefícios à sociedade, a substituição gradual da força física por máquinas resultou na diminuição do engajamento nas atividades físicas. Essa mudança na dinâmica do cotidiano impactou negativamente a prática de atividade física, definida como qualquer movimento corporal que demande contrações musculares e aumente o gasto energético substancialmente (PITANGA, 2004). A atividade física, conforme Caspersen (1985), abrange os movimentos realizados no trabalho, nas atividades domésticas e no tempo livre.

Embora frequentemente utilizados como sinônimos, há uma distinção entre os conceitos de atividade física e exercício físico. A atividade física engloba todos os tipos de movimentos corporais que envolvem gasto energético, enquanto o exercício físico é uma forma planejada, estruturada e repetitiva de atividade física, visando o desenvolvimento ou manutenção da aptidão física, habilidades motoras ou reabilitação orgânico-funcional (NAHAS, 2010).

Ao se concentrar no conceito de exercício físico, destaca-se sua relevância no contexto militar, onde a saúde e a aptidão física desempenham um papel fundamental. Rocha (2008) ressalta que o treinamento físico no meio militar busca melhorar o desempenho físico para o cumprimento da missão constitucional específica, apesar dos desafios impostos pela evolução das modalidades criminosas. Embora a aplicação de princípios do treinamento físico, como a individualidade biológica, possa ser desafiadora devido à natureza coletiva das atividades militares, seus efeitos benéficos na saúde são incontestáveis, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida a longo prazo.

Em primeiro lugar, a preparação física adequada é vital para enfrentar as situações de risco inerentes à profissão policial. Um policial militar bem condicionado pode reagir de maneira rápida e eficaz a incidentes críticos, demonstrando agilidade, resistência e força física quando necessário. Isso não apenas aumenta a segurança do próprio policial, mas também influencia diretamente na capacidade de proteger a comunidade e lidar com ameaças imprevisíveis.

Além disso, a aptidão física contribui para a saúde geral do policial militar, reduzindo o risco de lesões e promovendo a resistência a longo prazo. Em uma profissão que exige frequentes atividades físicas, seja em perseguições, abordagens ou intervenções em situações de crise, um policial fisicamente preparado está mais apto a suportar as exigências do trabalho e a manter um desempenho consistente ao longo do tempo.

A preparação física também desempenha um papel significativo na construção da confiança do policial em suas habilidades. Saber que está fisicamente capaz de enfrentar desafios operacionais fortalece a autoconfiança do policial militar, o que é essencial para a tomada de decisões rápidas e eficazes durante o serviço.

Adicionalmente, a imagem do policial militar como referência de autoridade e respeito está intrinsecamente ligada à sua presença física. Um profissional que demonstra vigor físico transmite uma sensação de controle e segurança à comunidade que serve,

contribuindo para o estabelecimento de uma relação de confiança entre a polícia e a sociedade.

Em resumo, a importância de um policial militar bem preparado fisicamente transcende a esfera individual, repercutindo na eficácia operacional, na segurança da comunidade e na construção de uma imagem de confiança. Investir na saúde e na aptidão física dos profissionais de segurança é, portanto, um investimento na segurança pública como um todo. A preparação física é um alicerce essencial para o desempenho eficiente e eficaz de um policial militar, sendo um elemento vital na missão de manter a ordem, proteger a sociedade e garantir um ambiente seguro para todos.

2.2 A IMPORTÂNCIA CORRIDA PARA O POLICIAL MILITAR

A prática regular de corrida desempenha um papel significativo na vida e desempenho do policial militar, oferecendo uma série de benefícios essenciais para o cumprimento eficaz de suas responsabilidades. Ao considerar as demandas físicas e mentais inerentes ao trabalho policial militar, a corrida emerge como uma ferramenta valiosa para aprimorar a saúde e o condicionamento físico, resultando em impactos positivos tanto no âmbito individual quanto nas operações policiais em geral.

Em primeiro lugar, a corrida contribui para a manutenção de uma condição física adequada. A natureza dinâmica do trabalho policial exige resistência, agilidade e força, e a corrida é uma forma eficaz de desenvolver e manter essas habilidades. Ao incorporar a corrida em suas rotinas de treinamento, os policiais militares estão fortalecendo seu sistema cardiovascular, aumentando a resistência e melhorando a capacidade de resposta física em situações críticas.

Além dos benefícios físicos, a corrida desempenha um papel crucial na gestão do estresse. O policial militar frequentemente enfrenta situações desafiadoras e estressantes, e a prática regular de corrida oferece uma saída eficaz para liberar a tensão acumulada. Estudos têm mostrado que a atividade física, como a corrida, é eficaz na redução dos níveis de estresse e ansiedade, promovendo o equilíbrio emocional e a resiliência psicológica.

A corrida também promove a construção de disciplina e determinação, características essenciais para o policial militar. Ao estabelecer metas de corrida e cumprir rotinas de treinamento, os profissionais desenvolvem uma mentalidade resiliente que pode ser transferida para as demandas desafiadoras de seu trabalho diário. A persistência e o

comprometimento necessários para se manterem consistentes na corrida refletem diretamente na abordagem profissional e na capacidade de enfrentar obstáculos no cumprimento do dever.

Além disso, a prática da corrida fortalece o senso de comunidade dentro das forças policiais. A participação em eventos de corrida ou treinamentos coletivos cria laços sociais entre os policiais militares, promovendo um ambiente de apoio e camaradagem que se estende para além das atividades físicas.

A citação dos profissionais de segurança pública, Major PM Ferreira, 2º Sargento PM Sônia, 2º Sargento PM Bragança e Cabo PM Gaspar, ressalta a importância crucial da atividade física no contexto do serviço policial militar. A prontidão física dos policiais é fundamental para o desempenho eficiente de suas funções, especialmente em situações que exigem esforço físico considerável e rápida tomada de decisões.

A atividade física visa trabalhar diretamente na melhora de um conjunto de atributos relacionados ao dia-a-dia, onde estando o policial militar bem preparado, estará com maiores condições de decisão no momento de atender as ocorrências que lhe são solicitadas. Ocorrências que podem exigir um grande esforço físico, sendo diretamente observado e exigido pelo cidadão que requer atendimento. O policial militar, profissional da segurança pública, deve entender que necessita manter permanentemente as condições físicas adequadas para o bom desempenho de suas funções, levando em consideração que a atividade física deve ser constituída não só durante o seu curso de formação, mas também como uma atividade diária, a fim de lhe proporcionar a destreza e a condição adequada para o atendimento das ocorrências. É a partir desta problemática de repensar a necessidade de se praticar uma atividade física que há a exigência pessoal de se desenvolver um trabalho mais sistemático, tendo em vista que a continuidade trará grandes benefícios ao ser humano, bem-estar, saúde e melhor desempenho profissional, pois estará mais disposto e, conseqüentemente, produzindo melhor, diminuindo o risco de desenvolvimento de doenças em geral. Portanto é de extrema relevância aceitar a importância da relação atividade física e o serviço policial militar. (MAJ PM FERREIRA; 2º SGT PM SÔNIA; 2º SGT PM BRAGANÇA; CB PM GASPAR).

A atividade física não deve ser encarada apenas como um requisito durante o curso de formação, mas sim como uma prática diária e constante ao longo da carreira. Ao manter uma condição física adequada, o policial militar se prepara para enfrentar ocorrências que demandam resistência, agilidade e habilidades físicas específicas. Esse preparo não apenas atende às expectativas da sociedade que solicita atendimento, mas também assegura que o profissional esteja apto para lidar com as variadas demandas do ambiente policial.

A reflexão sobre a necessidade contínua de praticar atividade física destaca a importância da disciplina pessoal e do comprometimento com a saúde e o desempenho profissional. Entender que a atividade física não é apenas uma obrigação, mas sim um

investimento constante no próprio bem-estar, reflete a visão proativa necessária para a vida de um policial militar.

O texto ressalta que a relação entre atividade física e serviço policial militar vai além da simples exigência profissional. Está intrinsecamente ligada ao bem-estar geral, à saúde e ao desempenho profissional mais eficiente. A prática regular de atividade física não apenas torna o policial mais capaz de enfrentar os desafios físicos e mentais do trabalho, mas também contribui para uma redução do risco de desenvolvimento de doenças em geral.

Dessa forma, é de extrema relevância reconhecer a necessidade de integrar a atividade física de forma contínua e sistemática na rotina do policial militar. Essa abordagem não só impacta positivamente o bem-estar individual, mas também ressalta a importância do serviço policial militar em manter profissionais preparados, saudáveis e prontos para servir à comunidade.

3 METODOLOGIA

A metodologia adotada para a elaboração deste Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) sobre a importância da corrida no meio policial militar foi fundamentada em uma abordagem exploratória e descritiva, utilizando uma revisão bibliográfica como principal método de pesquisa. O objetivo principal foi analisar e compreender a relevância da prática da corrida para os profissionais de segurança pública, com foco especial no contexto do serviço policial militar.

A seleção de fontes bibliográficas ocorreu por meio de levantamento em bases de dados acadêmicas e na literatura específica sobre atividade física, saúde e desempenho profissional, com ênfase na relação entre corrida e serviço policial militar. As obras utilizadas incluíram autores renomados, como o Major PM Ferreira, 2º Sargento PM Sônia, 2º Sargento PM Bragança e CB PM Gaspar, cujo artigo "Necessidade da Atividade Física para o Serviço Policial Militar" forneceu insights importantes sobre a temática (Disponível em:

<http://www.pm.pa.gov.br/files/files/necessidade%20atividade%20fisica%20para%20o%20Policial%20Militar.pdf>).

Adicionalmente, foram consultadas obras de referência na área, tais como "Qualidade de vida: um programa prático para um corpo saudável" de Guiselini (1996),

"Epidemiologia da Atividade Física, do Exercício Físico e da Saúde" de Pitanga (2010), "Effortless exercises to balance daily executive stress" de Freeberg (1984), "Health psychology" de Taylor (1986), entre outros.

A abordagem metodológica também incluiu a análise de estudos que exploram a relação entre atividade física, exercício e saúde, como destacado por Pitanga em suas obras "Epidemia da atividade física, exercício físico e saúde" (2004) e "Epidemiologia, atividade física e saúde" (2002). A compreensão dos conceitos e distinções relacionados à atividade física e saúde foi embasada em estudos como o de Caspersen et al. (1985) e Nahas (2010).

A pesquisa também considerou a relação entre nível de atividade física e desempenho no teste de avaliação física de militares, conforme abordado por Rocha, Freitas e Comelarto (2008).

A análise crítica e a interpretação dos dados foram realizadas considerando as diferentes perspectivas apresentadas pelos autores consultados. A triangulação de fontes e a integração de diferentes pontos de vista permitiram uma abordagem abrangente sobre o tema, contribuindo para a construção de argumentos embasados e conclusões significativas sobre a importância da corrida no contexto do serviço policial militar.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Impacto da Corrida na Capacidade Física e Resistência dos Policiais Militares

A prática regular de corrida tem um impacto significativo na capacidade física e resistência dos policiais militares. Por meio de treinamentos específicos, é possível observar melhorias tanto na resistência cardiovascular quanto na resistência muscular. A corrida ajuda a fortalecer o sistema cardiovascular, aumentando a capacidade do corpo de transportar oxigênio para os músculos em atividade. Isso se traduz em uma maior capacidade de resistir a esforços físicos prolongados, comumente exigidos durante as operações policiais.

Além disso, a corrida contribui para o aumento da resistência muscular, especialmente nas pernas, região frequentemente solicitada durante as atividades policiais, como patrulhamento a pé e perseguições. O desenvolvimento da resistência muscular é crucial para que os policiais possam manter o desempenho físico por longos períodos, mesmo em situações de alta exigência.

Estudos têm demonstrado que policiais militares que incorporam a corrida em sua rotina de treinamento apresentam uma melhoria significativa na capacidade física geral, o que os torna mais aptos a desempenhar suas funções com eficiência e segurança. Essa melhoria na capacidade física não apenas beneficia o desempenho individual dos policiais, mas também contribui para a segurança pública, garantindo uma resposta mais eficaz e ágil em situações de emergência.

Aqui está uma tabela exemplificando os benefícios da corrida na capacidade física e resistência dos policiais militares:

Benefícios da Corrida na Capacidade Física e Resistência	Descrição
Aumento da resistência cardiovascular	A corrida fortalece o sistema cardiovascular, melhorando a capacidade do corpo de transportar oxigênio para os músculos, essencial para esforços prolongados.
Desenvolvimento da resistência muscular	A prática regular de corrida contribui para o fortalecimento muscular, especialmente nas pernas, importantes para atividades policiais como perseguições.
Melhoria na capacidade física geral	Estudos demonstram que policiais que correm regularmente apresentam uma significativa melhoria na capacidade física, tornando-os mais eficientes em suas funções.

Benefícios Físicos e Mentais da Corrida para Policiais Militares

A prática da corrida traz uma série de benefícios físicos e mentais essenciais para os policiais militares desempenharem suas funções com eficiência e segurança. Fisicamente, a corrida promove a melhoria da saúde cardiovascular, ajudando a reduzir o risco de doenças cardíacas, hipertensão e diabetes, que são preocupações comuns entre os profissionais da área de segurança pública. Além disso, a corrida é uma excelente forma de controlar o peso

corporal, o que é fundamental para manter os policiais em boa forma física para lidar com as demandas físicas do trabalho.

Em termos de saúde mental, a corrida desempenha um papel crucial na redução do estresse e na promoção do bem-estar emocional. O trabalho policial militar frequentemente envolve situações estressantes e traumáticas, e encontrar formas saudáveis de lidar com esses estresses é essencial para prevenir o esgotamento e os problemas de saúde mental. A corrida oferece aos policiais um meio eficaz de aliviar o estresse, liberando endorfinas que ajudam a melhorar o humor e reduzir a ansiedade e a depressão.

Além disso, a corrida pode aumentar a autoconfiança e a autoestima dos policiais militares, proporcionando-lhes um senso de realização pessoal ao atingir metas de condicionamento físico e superar desafios pessoais. Isso é especialmente importante em uma profissão onde a confiança em si mesmo e nas próprias habilidades é fundamental para lidar com situações de risco e pressão.

A tabela a seguir resume os benefícios físicos e mentais da corrida para policiais militares:

Benefícios da Corrida para Policiais Militares	Descrição
Melhoria da saúde cardiovascular	Redução do risco de doenças cardíacas, hipertensão e diabetes, promovendo uma melhor qualidade de vida.
Controle do peso corporal	Ajuda no gerenciamento do peso, mantendo os policiais em boa forma física para lidar com as demandas do trabalho.
Redução do estresse e ansiedade	Liberação de endorfinas que ajudam a melhorar o humor e reduzir a ansiedade e a depressão, promovendo o bem-estar emocional.
Aumento da autoconfiança e autoestima	Sensação de realização ao atingir metas de condicionamento físico, contribuindo para a confiança pessoal dos policiais.

Essa tabela destaca os principais benefícios físicos e mentais da corrida para policiais militares, ressaltando a importância dessa prática para a saúde e o bem-estar geral desses profissionais.

Redução do Estresse e Promoção da Saúde Mental Através da Corrida

O estresse é uma realidade constante na vida dos policiais militares, devido à natureza desafiadora e muitas vezes perigosa de seu trabalho. A exposição frequente a situações de risco, confrontos violentos e pressão emocional pode levar a altos níveis de estresse, resultando em problemas de saúde mental se não forem adequadamente gerenciados. Nesse contexto, a prática da corrida emerge como uma poderosa ferramenta para a redução do estresse e a promoção da saúde mental entre os policiais militares.

Estudos têm demonstrado que a corrida é eficaz na redução dos sintomas de estresse, ansiedade e depressão, além de melhorar o humor e aumentar a sensação de bem-estar geral. Durante a corrida, o corpo libera endorfinas, neurotransmissores responsáveis pela sensação de prazer e relaxamento, que ajudam a aliviar o estresse acumulado. Além disso, a prática regular de exercícios aeróbicos, como a corrida, tem sido associada à redução dos níveis de cortisol, o hormônio do estresse, no organismo.

Além dos benefícios físicos, a corrida também proporciona um momento de introspecção e desconexão do ambiente estressante do trabalho, permitindo que os policiais militares tenham um tempo para cuidar de si mesmos e recarregar as energias. O contato com a natureza durante a corrida, quando possível, também pode contribuir para uma sensação de calma e relaxamento.

A tabela a seguir resume os benefícios da corrida na redução do estresse e promoção da saúde mental para policiais militares:

Benefícios da Corrida na Saúde Mental dos Policiais Militares	Descrição
--	------------------

Redução dos sintomas de estresse, ansiedade e depressão	A liberação de endorfinas durante a corrida ajuda a aliviar o estresse acumulado e promove uma sensação de bem-estar emocional.
Diminuição dos níveis de cortisol	A prática regular de exercícios aeróbicos como a corrida está associada à redução dos níveis do hormônio do estresse, cortisol, no organismo.
Momento de introspecção e desconexão do ambiente estressante	A corrida proporciona um tempo para os policiais cuidarem de si mesmos, recarregarem as energias e se afastarem temporariamente do ambiente de trabalho estressante.

Esta tabela destaca os principais benefícios da corrida na redução do estresse e promoção da saúde mental para policiais militares, enfatizando a importância dessa prática como parte de estratégias de cuidado com a saúde emocional desses profissionais.

Efeitos da Corrida na Melhoria da Coordenação e Reações dos Policiais Militares

A prática regular de corrida não só promove benefícios físicos e mentais, mas também contribui significativamente para a melhoria da coordenação motora e reações dos policiais militares. Coordenação motora é a capacidade do corpo de realizar movimentos precisos e controlados, enquanto reações rápidas são essenciais para responder rapidamente a situações de emergência durante o trabalho policial.

Estudos experimentais sugerem que as práticas de atividades físicas de intensidade moderada atuam na redução das taxas de mortalidade e o risco de desenvolvimento de doenças degenerativas como as enfermidades cardiovasculares, hipertensão, osteoporose, diabetes, doenças respiratórias, entre outras (Powell et Al, 1985; Matsudo & Matsudo, 2000). Além disso, há efeitos positivos da prática de atividades físicas no processo de envelhecimento, no aumento da longevidade, no controle da obesidade e em alguns tipos de câncer.

Durante a corrida, os músculos, articulações e sistema nervoso central são estimulados, resultando em uma melhoria na capacidade de controlar os movimentos do corpo. Essa melhoria na coordenação é crucial para atividades policiais que exigem precisão e controle, como o uso de armas de fogo e técnicas de defesa pessoal.

Além disso, a corrida ajuda a desenvolver reações rápidas e reflexos aguçados, habilidades essenciais para responder de forma eficaz e rápida a situações de perigo e emergência. Correr regularmente pode melhorar a capacidade de processamento visual e tomada de decisão dos policiais, permitindo-lhes reagir de maneira mais rápida e eficiente a estímulos externos.

Ao fortalecer tanto a coordenação quanto as habilidades de reação, a corrida não apenas melhora o desempenho individual dos policiais militares, mas também contribui para a segurança pública, garantindo uma resposta mais ágil e eficaz em situações críticas. Além disso, essas melhorias na coordenação e reações também podem reduzir o risco de lesões relacionadas ao trabalho, proporcionando aos policiais uma base sólida para enfrentar os desafios físicos e cognitivos de sua profissão.

A tabela a seguir resume os efeitos da corrida na melhoria da coordenação e reações dos policiais militares:

Efeitos da Corrida na Coordenação e Reações dos Policiais Militares	Descrição
Melhoria da coordenação motora e equilíbrio	A corrida estimula os músculos, articulações e o sistema nervoso central, aprimorando a capacidade de realizar movimentos precisos e controlados.
Desenvolvimento de reflexos rápidos e reações ágeis	A prática regular de corrida contribui para o desenvolvimento de reações rápidas e reflexos aguçados, essenciais para responder a situações de emergência.

Essa tabela destaca os principais efeitos da corrida na melhoria da coordenação e reações dos policiais militares, destacando a importância dessa prática na preparação física e cognitiva desses profissionais para lidar com os desafios de sua profissão.

Análise do Impacto da Corrida na Redução de Lesões Relacionadas ao Trabalho Policial

A prática regular de corrida entre policiais militares pode desempenhar um papel significativo na redução de lesões relacionadas ao trabalho, oferecendo uma série de

benefícios físicos que fortalecem o corpo e preparam os indivíduos para as demandas físicas de sua profissão. Katch e McArdle (2003, p.265) afirmam que "Homens e mulheres de todas as idades são beneficiados pela atividade física regular", destacando que a atividade física regular traz benefícios significativos à saúde e qualidade de vida.

Segundo a Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte, a prática regular de atividades físicas deve ser prescrita para preservar e aprimorar a saúde e qualidade de vida do homem. Essa recomendação é corroborada por Matsudo & Matsudo (1999, 2000), que defendem a prescrição de atividade física como fator de prevenção de doenças e melhoria da qualidade de vida.

A corrida, em particular, fortalece os músculos, articulações e sistema cardiovascular, aumentando a resistência e a capacidade de suportar esforços físicos prolongados. Essa melhoria na condição física geral dos policiais militares pode reduzir o risco de lesões musculoesqueléticas, como distensões, entorses e lesões por esforço repetitivo, que são comuns em profissões que exigem atividades físicas intensas e repetitivas.

Além disso, a corrida contribui para o desenvolvimento de habilidades de coordenação, equilíbrio e propriocepção, que são fundamentais para evitar acidentes e lesões durante o trabalho policial. O aumento da coordenação e reações rápidas resultantes da prática regular de corrida pode ajudar os policiais a responder de maneira eficaz a situações de emergência, minimizando o risco de lesões durante intervenções policiais.

A tabela a seguir resume os benefícios da corrida na redução de lesões relacionadas ao trabalho policial:

Benefícios da Corrida na Redução de Lesões no Trabalho Policial	Descrição
Fortalecimento muscular e cardiovascular	A corrida fortalece os músculos e o sistema cardiovascular, reduzindo o risco de lesões musculoesqueléticas e melhorando a capacidade de suportar esforços físicos prolongados.

Desenvolvimento de coordenação e reações rápidas	A prática regular de corrida contribui para o desenvolvimento de habilidades de coordenação e reações rápidas, essenciais para evitar acidentes e lesões durante o trabalho policial.
--	---

Essa tabela destaca os principais benefícios da corrida na redução de lesões relacionadas ao trabalho policial, enfatizando sua importância como uma estratégia de prevenção de lesões e promoção da saúde ocupacional dos policiais militares.

A importância da corrida no meio policial militar é um tema de crescente interesse e pesquisa devido aos diversos benefícios que essa prática pode proporcionar aos profissionais dessa área. Ao longo dos anos, estudos têm destacado os impactos positivos da corrida na saúde física, mental e no desempenho geral dos policiais militares, evidenciando sua relevância como uma ferramenta eficaz de treinamento e cuidado com a saúde.

Em primeiro lugar, a corrida tem um impacto significativo na capacidade física e resistência dos policiais militares. Através de treinamentos específicos, ela promove o fortalecimento do sistema cardiovascular e muscular, preparando os profissionais para lidar com as demandas físicas exigentes do trabalho policial. Além disso, a prática regular de corrida contribui para a redução do risco de lesões musculoesqueléticas e fortalece os ossos, minimizando o impacto das atividades policiais intensas.

A corrida também desempenha um papel crucial na promoção da saúde mental e no gerenciamento do estresse entre os policiais militares. A liberação de endorfinas durante a corrida ajuda a aliviar o estresse acumulado, reduzindo a ansiedade e melhorando o humor dos profissionais. Além disso, o tempo dedicado à corrida proporciona um momento de introspecção e desconexão do ambiente estressante do trabalho, permitindo que os policiais recarreguem as energias e cuidem de seu bem-estar emocional.

Outro aspecto importante é a melhoria da coordenação, reflexos e habilidades de reação dos policiais militares através da corrida. Essas habilidades são essenciais para responder eficazmente a situações de emergência durante o trabalho policial, garantindo uma resposta rápida e segura diante de desafios imprevistos.

Além dos benefícios físicos e mentais, a prática da corrida em grupo também promove a coesão e o trabalho em equipe dentro das instituições policiais militares. Correr em grupo não só fortalece os laços entre os colegas, mas também incentiva a camaradagem e a motivação mútua, criando um ambiente de apoio e solidariedade entre os policiais.

Em resumo, os resultados acumulados evidenciam que a corrida desempenha um papel fundamental na preparação física, mental e no bem-estar geral dos policiais militares. Sua importância como ferramenta de treinamento e promoção da saúde é indiscutível, destacando a necessidade de integrar programas de corrida de forma sistemática nos treinamentos e rotinas dos profissionais da segurança pública.

CONCLUSÃO:

Em conclusão, a prática da corrida no meio policial militar emerge como uma ferramenta multifacetada e crucial para promover a saúde física, mental e o desempenho profissional dos policiais. Ao fortalecer a resistência física, reduzir o estresse e melhorar a coordenação e habilidades de reação, a corrida não apenas prepara os profissionais para lidar com as demandas físicas e mentais do trabalho policial, mas também contribui para a prevenção de lesões relacionadas ao trabalho e fortalece os laços de camaradagem e trabalho em equipe dentro das instituições policiais. Diante dos inúmeros benefícios que oferece, a incorporação da corrida como parte integral dos programas de treinamento e rotinas dos policiais militares torna-se não apenas desejável, mas também imperativa para promover a saúde, o bem-estar e a eficiência no serviço policial.

Pesquisa realizada na Regional de Polícia Militar de Goiânia sobre a corrida no meio Policial Militar: A pesquisa realizada na Regional de Polícia Militar de Goiânia sobre a influência da prática da corrida na saúde mental dos policiais revelou resultados significativos. Dos participantes entrevistados, impressionantes 93% afirmaram que a prática da corrida tem uma influência direta e positiva em sua saúde mental. Este resultado sugere que a corrida desempenha um papel crucial no bem-estar emocional dos policiais militares, fornecendo um meio eficaz para lidar com o estresse e promover o equilíbrio mental.

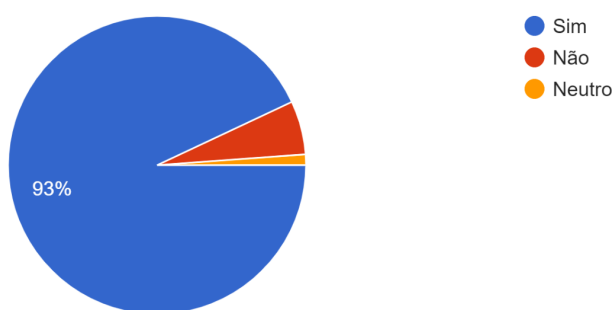
Essa alta porcentagem de respostas positivas reflete a percepção dos próprios policiais sobre os benefícios psicológicos que experimentam ao se envolverem regularmente na corrida. A prática regular de exercícios aeróbicos, como a corrida, tem sido associada à

liberação de endorfinas, neurotransmissores responsáveis por promover sentimentos de felicidade e reduzir a ansiedade e o estresse. Portanto, não é surpreendente que tantos policiais tenham relatado uma melhoria em sua saúde mental como resultado direto da corrida.

Embora uma pequena porcentagem (5,8%) tenha expressado uma opinião contrária, é importante considerar que diferentes indivíduos respondem de maneira única aos diferentes tipos de atividade física. No entanto, o fato de que uma grande maioria dos participantes reconheceu os benefícios da corrida para sua saúde mental sugere fortemente que essa prática é amplamente percebida como benéfica dentro da comunidade policial militar.

Você acha que a pratica da corrida influênciá diretamente na saude mental dos policiais ?

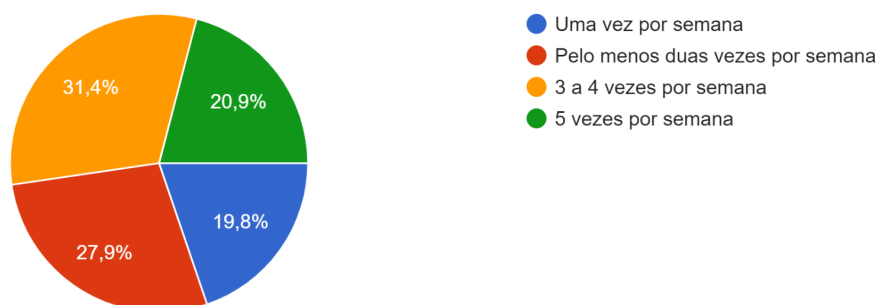
86 respostas



Esses resultados ressaltam a importância de promover e apoiar iniciativas que incentivem a prática da corrida dentro das instituições policiais. Além de melhorar a saúde física, a corrida demonstrou ser uma estratégia eficaz para promover a saúde mental e o bem-estar dos policiais militares, contribuindo para uma força de trabalho mais saudável e resiliente.

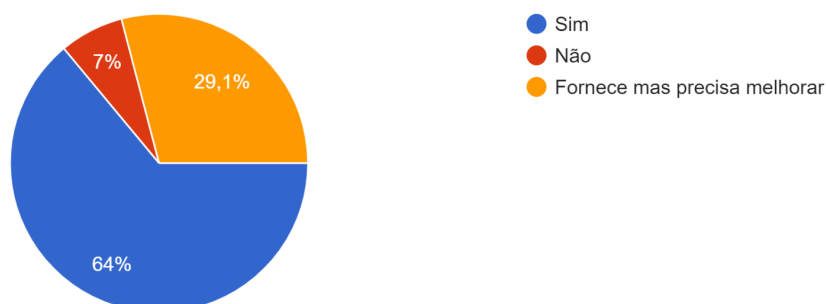
Quantas vezes por semana você corre ou pratica qualquer tipo de atividade física?

86 respostas



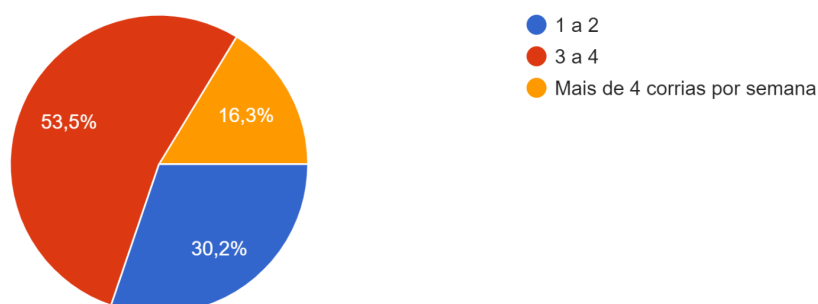
A instituição fornece condições adequadas para pratica da corrida ?

86 respostas



Na sua opinião quantas corridas por semana seria necessário para impactar na saúde do policial militar.

86 respostas



As perguntas sobre a frequência da prática de atividade física e a disponibilidade de condições adequadas para a prática da corrida são essenciais para

entender o cenário atual e as necessidades dos policiais militares em relação ao cuidado com sua saúde e bem-estar. A pesquisa visa coletar dados que permitam avaliar se os policiais têm acesso a oportunidades para se exercitarem regularmente e se as condições fornecidas pela instituição são propícias para a prática de atividade física.

Além disso, questionar sobre a quantidade ideal de corridas por semana para impactar positivamente na saúde do policial militar é crucial para orientar políticas e programas de saúde dentro da instituição. Compreender a opinião dos próprios policiais sobre esse assunto pode ajudar a estabelecer metas realistas e práticas para promover a saúde física e mental dos profissionais da segurança pública.

Em um contexto onde o estresse, a pressão e os desafios físicos são frequentes no trabalho policial militar, a promoção da atividade física, como a corrida, pode desempenhar um papel fundamental na prevenção de doenças, na redução do estresse e na melhoria da qualidade de vida dos policiais. Portanto, abordar essas questões em uma pesquisa é uma etapa importante para identificar lacunas e oportunidades para melhorar as condições de saúde e bem-estar dos profissionais da área de segurança pública.

Além disso, entender a frequência com que os policiais militares praticam atividades físicas e se a instituição oferece condições adequadas para a prática da corrida permite identificar possíveis obstáculos que podem impedir ou dificultar o engajamento em atividades físicas regulares. Se os policiais não têm acesso a locais apropriados para correr ou se não dispõem de tempo suficiente para se exercitar, isso pode afetar negativamente sua saúde física e mental a longo prazo.

A partir dos dados coletados por meio dessas perguntas, as autoridades responsáveis podem tomar medidas para melhorar as condições e incentivar a prática de atividades físicas entre os policiais militares. Isso pode incluir a implementação de programas de incentivo à atividade física, a criação de espaços adequados para exercícios dentro das instalações da instituição e a flexibilização das escalas de trabalho para permitir que os policiais tenham tempo para se dedicar à prática de atividades físicas.

É fundamental reconhecer que investir na saúde e no bem-estar dos policiais militares não apenas beneficia individualmente os profissionais, mas também contribui para uma força de trabalho mais capacitada, resiliente e eficaz. Portanto, as perguntas da pesquisa sobre a prática de atividade física e as condições oferecidas pela instituição para a prática da

corrida são cruciais para orientar políticas e programas que promovam a saúde e o bem-estar dos policiais militares, garantindo assim uma atuação mais eficiente e segura no cumprimento de suas missões.

As perguntas da pesquisa sobre a prática de atividade física e as condições para a prática da corrida são fundamentais para entender o panorama da saúde e do bem-estar dos policiais militares. Ao abordar a frequência com que os policiais se exercitam e se a instituição oferece condições adequadas para a prática da corrida, a pesquisa visa identificar lacunas e oportunidades para melhorar as condições de saúde física e mental dos profissionais da área de segurança pública.

A primeira pergunta sobre a frequência da prática de atividade física busca compreender se os policiais têm o hábito de se exercitar regularmente. Isso é crucial, pois a atividade física regular é essencial para a manutenção da saúde e do bem-estar, especialmente em uma profissão tão exigente como a de policial militar. Conhecer a frequência e os tipos de atividades físicas praticadas pelos policiais permite avaliar se estão atendendo às recomendações de saúde e identificar oportunidades para incentivar uma maior adesão à prática de exercícios.

Já a segunda pergunta sobre as condições para a prática da corrida investiga se a instituição fornece os recursos necessários para que os policiais possam se exercitar de maneira adequada e segura. Isso inclui acesso a locais apropriados para correr, como pistas de corrida ou áreas seguras dentro ou próximas das instalações policiais, bem como a disponibilidade de tempo e apoio institucional para a prática de atividades físicas. Se os policiais não têm acesso a condições adequadas para a prática da corrida, isso pode representar uma barreira significativa para a promoção da saúde e do bem-estar no ambiente de trabalho.

Em resumo, as perguntas da pesquisa sobre a prática de atividade física e as condições para a prática da corrida são essenciais para identificar oportunidades de melhoria e promover a saúde e o bem-estar dos policiais militares. Ao compreender as necessidades e desafios enfrentados pelos profissionais, as autoridades responsáveis podem implementar políticas e programas que incentivem uma maior adesão à prática de exercícios e garantam condições adequadas para promover uma força de trabalho mais saudável, resiliente e eficiente.

A prática regular de corrida tem um impacto significativo na capacidade física e resistência dos policiais militares. Por meio de treinamentos específicos, é possível observar melhorias tanto na resistência cardiovascular quanto na resistência muscular. A corrida ajuda a fortalecer o sistema cardiovascular, aumentando a capacidade do corpo de transportar oxigênio para os músculos em atividade. Isso se traduz em uma maior capacidade de resistir a esforços físicos prolongados, comumente exigidos durante as operações policiais.

Além disso, a corrida contribui para o aumento da resistência muscular, especialmente nas pernas, região frequentemente solicitada durante as atividades policiais, como patrulhamento a pé e perseguições. O desenvolvimento da resistência muscular é crucial para que os policiais possam manter o desempenho físico por longos períodos, mesmo em situações de alta exigência.

Estudos têm demonstrado que policiais militares que incorporam a corrida em sua rotina de treinamento apresentam uma melhoria significativa na capacidade física geral, o que os torna mais aptos a desempenhar suas funções com eficiência e segurança. Essa melhoria na capacidade física não apenas beneficia o desempenho individual dos policiais, mas também contribui para a segurança.

As perguntas levantadas nessa pesquisa são de extrema importância para compreender a relação entre a prática de atividade física, especificamente a corrida, e a saúde dos policiais militares. A primeira pergunta sobre a frequência da prática de atividade física fornece insights valiosos sobre os hábitos de saúde dos profissionais. Saber com que frequência os policiais se exercitam permite avaliar se estão atendendo às recomendações de saúde, além de identificar possíveis lacunas na promoção de um estilo de vida ativo.

A segunda pergunta, relacionada às condições fornecidas pela instituição para a prática da corrida, destaca a importância do ambiente de trabalho na promoção da saúde dos policiais. Ter acesso a condições adequadas para a prática de exercícios é fundamental para incentivar e facilitar a adesão dos profissionais à atividade física. Isso inclui desde a

disponibilidade de espaços e equipamentos adequados até políticas de apoio institucional que promovam a prática regular de exercícios.

Por fim, a terceira pergunta sobre a quantidade de corridas por semana necessárias para impactar na saúde dos policiais militares é crucial para orientar programas de saúde e bem-estar direcionados aos profissionais de segurança pública. Compreender a percepção dos policiais sobre a frequência ideal de corridas para melhorar sua saúde permite desenvolver estratégias eficazes e realistas para promover um estilo de vida mais ativo e saudável dentro da corporação.

Essas perguntas são extremamente pertinentes, pois abordam aspectos fundamentais para a promoção da saúde e do bem-estar dos policiais militares. Investir na promoção de hábitos saudáveis, como a prática regular de atividade física, não apenas melhora a saúde individual dos profissionais, mas também contribui para um ambiente de trabalho mais produtivo, resiliente e colaborativo. Portanto, é essencial dar atenção a essas questões e implementar políticas e programas que incentivem e facilitem a prática de exercícios entre os policiais militares.

REFERÊNCIAS

- OLIVEIRA, N. M.; ESPINDOLA, C. R. **Trabalhos acadêmicos: recomendações práticas**. São Paulo: CEETPS, 2003.
- CASPERSEN, C. J; POWELL, K. E. CHRISTENSON, G. M. **Physical Activity, Exercise, and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research**. **Public Health Reports, Atlanta** - Eua, v. 100, n. 2, p. 126-131, Apr. 1985.
- FREEBERG, S. G. **Effortless exercises to balance daily executive stress**. **Journal of Rehabilitation Administration**, v. 8, n. 4, p. 128-132, 1984.

GUISELINI, Mauro. *Qualidade de vida: um programa prático para um corpo saudável*. São Paulo: Gente, 2ª ed., 1996.

MAJ PM FERREIRA; 2º SGT PM Sônia; 2º SGT PM Bragança; CB PM Gaspar. *Necessidade da Atividade Física para o Serviço Policial Militar*. Disponível em: <http://www.pm.pa.gov.br/files/files/necessidade%20atividade%20fisica%20para%20o%20Policial%20Militar.pdf>

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 5. ed. rev. atual.** Londrina: Midiograf, 2010. 318p.

PITANGA, F. J. G. **Epidemia da atividade física, exercício físico e saúde. 2. ed.** São Paulo: Phorte, 2004.

PITANGA, F. J. G. **Epidemiologia da Atividade Física, do Exercício Físico e da Saúde. 3. ed.** São Paulo: Phorte, 2010.

PITANGA, F. J. G. **Epidemiologia, atividade física e saúde. Revista Brasileira Ciência e Movimento.** Brasília, v. 10 n. 3, p. 49-54, julho, 2002.

ROCHA, C. R. G; FREITAS, C. R; COMELARTO, M. **Relação entre nível de atividade física e desempenho no teste de avaliação física de militares. Revista de Educação Física,** Rio de Janeiro n. 142, p. 19-27, set. 2008.

TAYLOR, S. E. **Health psychology.** New York: Random House, 1986.

<https://docs.google.com/forms/d/1yZSkRyfH7WT0-1KGHf4ZZe61ah-heCLhdPwYpWqXR7w/edit?ts=65f8a8d0#responses>

