

# OS IMPACTOS DA ATIVIDADE FÍSICA NO TRABALHO POLICIAL MILITAR DO ESTADO DE GOIÁS DO 24º BPM DE POSSE - GO

## THE IMPACTS OF PHYSICAL ACTIVITY IN THE MILITARY POLICE WORK OF THE STATE OF GOIÁS OF THE 24TH BPM DE POSSE-GO

JESUS, Wanderson Carneiro de<sup>1</sup>  
PAULA Márcio Antônio de<sup>2</sup>

### RESUMO

O presente artigo levantou quais os impactos da atividade física no trabalho do policial militar do estado de Goiás no 24º BPM de Posse-GO. O objetivo foi analisar a importância, o condicionamento e os desafios percebidos para a prática de atividades físicas entre policiais militares. A metodologia utilizada teve base em pesquisa bibliográfica com uso dos métodos qualitativo e descritivo e do método quantitativo na pesquisa de campo realizada no 24º BPM de Posse-GO. Os resultados demonstraram que a prática de atividade física é essencial para manutenção da saúde e do bom condicionamento físico do Policial Militar e que entre os policiais militares participantes da pesquisa 62,2% estão fora do peso ideal e apenas 37,8% estão no peso adequado. Constatou-se que há um problema em relação à prática de atividades físicas pelos policiais militares do referido batalhão e que há necessidade de maior incentivo por parte da instituição no oferecimento de espaço físico e suporte para a prática de atividade física com maior frequência. A prática de atividade física é de suma importância para o bem estar e qualidade de vida do policial militar que enfrenta em seu cotidiano uma rotina que exige bom condicionamento físico e preparação psicológica. A pesquisa de campo também demonstrou que a regularidade da prática de exercícios físicos por policiais militares influenciam diretamente no seu rendimento profissional.

**Palavras- Chave:** Atividade Física; 24º Batalhão de Polícia Militar; Condicionamento Físico.

### ABSTRACT

This article has raised the impact of physical activity on the work of the military police officer of the state of Goiás in the 24th BPM of Posse-GO. The objective was to analyze the importance, the conditioning and the perceived challenges for the

---

<sup>1</sup> Aluno do Curso de Formação de Praças do Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás - CAPM, wanderson.cdj@gmail.com; Posse-GO, Maio. 2018.

<sup>2</sup> Professor orientador especialista em Educação Física, professor do Programa de Pós-Graduação e Extensão do Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás CAPM, marcio.paula78@gmail.com, Goiânia – GO, Maio de 2018.

practice of physical activities among military police officers. The methodology used was based on bibliographical research using qualitative and descriptive methods and the quantitative method in the field research carried out in the 24th Posse-GO BPM. The results showed that the practice of physical activity is essential to maintain the health and fitness of the Military Police and 62.2% of the military police officers are out of ideal weight and only 37.8% are in weight appropriate. It was found that there is a problem regarding the practice of physical activities by the military police of that battalion and that there is a need for greater incentive on the part of the institution in offering physical space and support for the practice of physical activity more frequently. The practice of physical activity is of paramount importance for the well-being and quality of life of the military police officer who faces in his daily life a routine that requires good physical conditioning and psychological preparation. Field research has also shown that the regularity of physical exercises by military police officers directly influences their professional performance.

**Keywords:** Physical Activity; 24th Military Police Battalion; Physical Conditioning.

## 1 INTRODUÇÃO

Cada vez mais se destaca perante a sociedade a necessidade de praticar atividade física com regularidade e intensidade, em que esse tipo de atividade tem a capacidade de diminuir e prevenir diversos tipos de problemas de saúde, desse modo no meio policial não é diferente, é importante também ressaltar que a boa qualidade de vida e o bom desempenho do trabalho desses profissionais dependem do condicionamento físico de qualidade.

A realização regular de atividades físicas há um bom tempo, vem sendo cada vez destacada como um ponto relevante ligado à saúde, assim contribui para prevenir, reduzir e controlar as dislipidemias, doenças cardiovasculares, obesidade, diabetes, osteoporose, câncer, taxas de mortalidade e transtornos mentais (HASKELL, 2007).

O objetivo geral dessa pesquisa foi analisar a importância, o condicionamento e os desafios percebidos para a prática de atividades físicas entre policiais militares. Já os objetivos específicos são: Verificar os impactos da atividade ou falta de atividade física para o desempenho profissional dos policiais militares; Identificar se após o ingresso na PMGO os policiais militares tiveram alterações no seu condicionamento físico e demonstrar o papel da instituição na motivação a prática de atividade física pelos policiais militares do 24º BPM de Posse- GO.

A inatividade física é um grande problema que preocupa no que tange o trabalho policial militar, haja vista que a mesma está ligada diretamente com o

excelente desenvolvimento do serviço policial, assim quando o policial não possui um condicionamento físico adequado e preparado, isso reflete diretamente em sua profissão. A problemática de pesquisa é: Quais os impactos da falta de atividade física no trabalho policial.

Nesse contexto essa pesquisa se justifica por sua relevância e finalidade de buscar conhecer a quantidade, regularidade e os empecilhos que acarretam a inatividade física dos policiais militares do 24º BPM, assim como, estresse, apoio, incentivo que a instituição PMGO fornece aos mesmos. Trata-se de uma profissão onde o trabalho que esses profissionais realizam é de extremo risco, condicionando o policial militar à execução de uma atividade extremamente estressante e cansativa fisicamente, assim a atividade física apresenta-se como grande fator que mantém a execução desse trabalho com eficácia e eficiência, sendo ela de grande valia para a sociedade em geral, pois a vida e o patrimônio de vários cidadãos estão na mão desses profissionais.

Ao final, pretende-se levar aos militares do respectivo batalhão a conscientização que uma vida saudável fisicamente, é de extrema importância para os mesmos, esperando que façam uma análise após a apresentação da pesquisa, incentivando a busca sempre de uma atividade prazerosa e saudável é de extrema importância também para a própria instituição, refletindo diretamente na sociedade de uma forma geral, pois a atividade policial é direcionada e realizada para a mesma.

## **2 REVISÃO DE LITERATURA**

A Educação Física e a atividade policial militar sempre estiveram relacionadas pelas suas características em comum, ou por outros fatores segundo Castellani Filho (1988) os primeiros professores do regimento francês exerceram uma influência militar com presença da força pública, até os dias atuais pouco houve oportunidades para marcar a educação física militar nos próprios militares, o resíduo de herança vem da Época do Estado novo onde era firmado o culto a pátria com mais seriedade do que se vê cotidianamente, destaca-se que durante o Estado novo os policiais se envolviam diretamente nas manifestações esportivas das escolas.

A função policial é uma atividade que se exige muito de seus profissionais, e um dos fatores é a necessidade de uma dedicação exclusiva e

integral à sua corporação. Uma carga horária de geralmente 24 horas de atividade policial por 72 horas de descanso ou 12 horas de atividade policial por 36 horas de descanso, faz com que o policial, principalmente o Policial Militar, tenha que ter um preparo físico excelente. Caso não esteja preparado, sofrerá grandes danos à sua saúde e no desempenho de sua atividade profissional (CASTELLANI FILHO, 2008).

Segundo Costa (2007), dentre esses fatores e tantos outros que existem na vida dos policiais militares faz com que essa seja uma classe de trabalhadores que possuem uma característica diferente dos demais. Fatores esses que influenciam diretamente ou indiretamente na prática de sua profissão, assim, pode-se destacar a convivência diária e corriqueira com ações violentas e o perigo constante de morte, tanto de si próprio, quanto a dos demais companheiros de trabalho, novamente a carga estressante e exaustiva e condições de trabalho, que fazem com que esse problema se agrave cada vez mais.

Assim, é essencial manter o melhor condicionamento físico possível, sendo extremamente importante desempenhar com qualidade o serviço policial militar, para cumprir a legislação como está expressamente escrita na Constituição Federal acerca do dever dado pela carta magna de preservar a ordem pública e executar o caráter ostensivo do policiamento preventivo (OLIVEIRA; SANTOS, 2010).

Para o Policial, é importante salientar que se deve praticar de forma regular atividades físicas moderadas e intensas, com regularidade média de 4 vezes por semana, e cerca de 150 minutos semanais, ajuda prevenir vários tipos de problemas de saúde (JESUS, 2012).

Ao longo da história notou-se que praticar exercícios físicos é um fator positivo associado à saúde, tendo um importante papel para prevenir, reduzir e manter controlado as dislipidemias, e doenças do coração em geral como a obesidade, osteoporose câncer, diabetes, transtornos mentais, consequentemente aumentando as taxas de mortalidade (HASKELL, 2007).

Diversos policiais que se encontram na ativa, estão acima do peso ideal, esse problema geralmente é ocasionado por uma vida desregrada e consequentemente faz com que os índices de colesterol, diabetes entre outros problemas sejam cada vez mais altos, porém isso não é um problema característico somente desses profissionais, mas de uma forma geral de toda população brasileira (OLIVEIRA; SANTOS, 2010).

Podemos destacar vários pontos quando o assunto é o aumento da inatividade física, esses motivos estão relacionados principalmente as mudanças do estilo de vida de algumas pessoas em um modo geral, mudança essas que estão associadas às transformações que ocorreram no mundo no decorrer dos últimos anos, tanto quanto a mudança da forma de trabalho ocasionada pelas facilidades advindos da revolução tecnológica, como também no aumento maciço da utilização de meios de transportes, como a tração motora, por exemplo, as escadas rolantes, automóveis e elevadores e as formas ligadas ao lazer, como ver televisão, usar o computador e jogar vídeo games, outro ponto é a questão dos deslocamentos a pé ou a bicicleta que vem sendo cada vez mais menos praticados (JESUS, 2012)

Dentre outros fatores de observação que impedem diretamente o ato de praticar a atividade física, está à jornada de trabalho extensa que acaba influenciando negativamente as pessoas terem como empecilho para se exercitar. A motivação disso são à ausência de energia, problemas com dores musculares, os problemas de humor, devido à necessidade física e psicológica da atividade laboral o que é muito estressante, para policiais e professores (OLIVEIRA; SANTOS, 2010)

Os compromissos familiares sofrem influência, tanto pelo fato desses profissionais têm o tempo livre limitado, quanto também devido à rotina de trabalho cansativa e estressante, assim os mesmo a escolherem ficar em casa, ao lado de sua família, dificultando na prática de uma atividade física (CASTELLANI FILHO, 2008).

Em muitos casos pode se observar que alguns policiais estão com seu preparo físico e saúde totalmente comprometida. Policial fora do peso ideal causado por falta de uma alimentação adequada e a falta de exercícios físicos com uma maior frequência cita Minayo (2011).

Estudos apresentados sobre os resultados feitos para compreender os problemas que ocasionam riscos para a saúde física sobre os impactos das atividades profissionais da saúde física e mental desses policiais militares e civis do Rio de Janeiro analisaram que a obesidade trata-se de um fator perigoso para a saúde dos policiais militares, pois pode gerar novos problemas de saúde com a hipertensão, o aumento do colesterol e o aumento da glicose que ocasiona diabetes. Nesse estudo percebeu-se 32% dos policiais do RJ estão com mais obesidade que a média nacional de brasileiros (MINAYO, 2011). Policiais militares com maior tempo de carreira tendem a praticar menos atividades físicas, isso não é exclusividade do estado do RJ, mas de várias corporações em âmbito nacional.

Ainda, Segundo Minayo (2011), na visão dos policiais militares, que trabalham no serviço operacional, sendo esses os que ficam a maior parte do tempo de serviço na rua, principalmente os que estão inseridos no grupo das praças na PM, encontra-se o ciclo basilar da hierarquia militar, esses fatores são responsáveis e tem uma grande relevância na péssima qualidade de vida e conseqüentemente afeta a saúde desses policiais, fatores esses que são de ter às vezes dois empregos sendo ele necessário para a complementação da renda familiar, haja vista que possuem os menores salários da corporação, trabalham em todos os turnos, ficam 12 horas em atividade laboral tendo feito apenas uma única refeição, o trabalho é exercido sob pressão intensa, ficando em alerta e dormindo o mínimo ocasiona cada vez mais prejuízos à saúde e desempenho da atividade policial.

Em muitos casos, os mais ativos na pratica de atividades físicas em regra são os que têm uma maior aptidão física, outro ponto é que quando a aptidão física desenvolvida durante a infância influencia durante a adolescência seguindo a até a fase adulta. Cabe ressaltar que a atividade física traz grandes benefícios para a saúde mental do indivíduo que a pratica, ajudando diretamente na autoestima e bem-estar geral, e conseqüentemente acarreta na diminuição da ansiedade e depressão (OLIVEIRA; SANTOS, 2010).

A necessidade de o policial ter a uma resistência física, não abrange somente a saúde, mas também o desenvolvimento de sua atividade fim, a qual, em determinadas ocorrências, será exigido um preparo físico muito bom, como, por exemplo, no acompanhamento de infratores da lei, seja nas cidades ou mesmo em locais de difícil acesso. Quando isso ocorre, o policial militar passa dias ou até semanas se alimentando mal, sendo privado de sono e de alimentação, a procura dos infratores da lei. Assim, o preparo físico é de extrema importância e um fator decisivo nesses momentos (CASTELLANI FILHO, 2008).

De acordo com Caspersen (1985), o condicionamento físico está relacionado à capacidade de uma pessoa em realizar os exercícios físicos, que as dependem de adjetivos que já vem do indivíduo, ou seja, pertence a pessoas desde o nascimento, sendo características genéticas ou adquiridas pela pessoa durante sua vida. Assim, o autor analisa dois tipos de aptidão física, são elas, uma referente à saúde, e a ou sobre a aptidão física relacionada às capacidades de realizar atividades esportivas, com isso cada esporte tem suas características especiais.

Sendo assim, os componentes que estão na aptidão física presentes nas capacidades esportivas encontram-se dentre ao tipo de velocidade, agilidade,

potência, coordenação, equilíbrio e tempo de reação. Segundo grande parte dos especialistas e estudiosos sobre o tema afirmam que, estes elementos repercutem diretamente quando é feito corretamente, influenciando a qualidade de vida e a prevenção de patologias (JESUS, 2012).

Na pesquisa sobre a prática de atividade físicas dos policiais militares do Rio de Janeiro, concluiu-se que ao perguntar aos entrevistados sobre a prática cotidiana de exercícios físicos, os policiais militares responderam praticar atividade física apenas 1 vez por semana. Ao questionar policiais civis ficou percebido que eles se exercitam menos ainda que os militares, o que compromete diretamente a saúde dos policiais. O sedentarismo coloca em risco a saúde policial que em sua rotina diária está vulnerável por trabalhar em uma atividade perigosa e que exige muito do físico, ainda compromete sua vitalidade e sua eficiência na atividade policial (OLIVEIRA; SANTOS, 2010).

Na pesquisa foi apresentado que mais da metade dos policiais praticam atividade com frequência, porém devido à complexidade da atividade exercida por eles seria essencial e importante que esse número fosse bem maior, haja vista que uma vida saudável e com uma prática regular de atividades físicas não ajuda somente no serviço policial que se exige tanto desses profissionais, mas também diretamente na saúde deles.

### **3 METODOLOGIA**

O presente artigo científico tem como objeto de estudo buscar informações sobre os policiais militares, oficiais e praças da ativa do 24º BPM de Posse GO, analisando a regularidade, frequência e quais os tipos de atividades físicas praticadas por eles. Terá como base a metodologia de pesquisa a revisão bibliográfica, com uso do método qualitativo de caráter exploratório e descritivo, através da busca de dados presentes em outros artigos científicos registrados no Google Acadêmico.

A utilização do método qualitativo no presente trabalho se deu por ser o mais adequado a temática já que a revisão de literatura não utiliza diretamente as estatísticas e deixa os resultados para que o pesquisador os encontre através da observação do que foi pesquisado, pois a pesquisa qualitativa é aquela que trabalha com dados de qualidade teórica (DALFOVO, 2008).

A pesquisa descritiva no trabalho é realizada pelas informações obtidas pelo pesquisador através de dados documentais, levantamento, e estudos de revisões (GERHART, 2009). Já a pesquisa bibliográfica é um apanhado geral capaz de fornecer informações atuais e relevantes sobre o tema. Além de fazer uma análise minuciosa das fontes documentais que servem como suporte a investigação (LAKATOS; MARCONI, 2003).

Também foi realizada uma pesquisa de campo onde se aplicou questionários para 37 policiais militares de Posse - GO na forma de documento, todos os participantes são militares do mesmo batalhão utilizou-se a ferramenta que o Google disponibiliza para preenchimento de formulário enviando através do Whatsapp, ainda é realizada uma análise quantitativa que significa o uso de dados estatísticos e resultados do questionário e posteriormente análise dos dados apresentados através de gráficos e/ou tabelas.

O público-alvo dessa pesquisa de campo são os policiais militares da PMGO da cidade de Posse - GO lotados no 24º BPM para analisar o contexto da prática de atividade física dentro contexto policial diário e as consequências do sedentarismo para a profissão do policial militar.

#### **4 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Os resultados alcançados nessa pesquisa se baseiam no comparativo realizado entre os autores que compõe a revisão de literatura e os resultados apontados pela pesquisa quantitativa realizada no 24º BPM da PMGO da cidade de Posse no estado de Goiás.

Haskell (2007) destaca que há muito tempo a prática de atividade física tem ganhado pouca relevância no dia a dia do Policial Militar e que a prática de exercícios é essencial para prevenir doenças e combater problemas graves como obesidade, hipertensão, alto colesterol e diabetes. Já na visão de Castellani Filho (1988) pouco restou da herança das práticas de atividades físicas regulares da época do Estado Novo onde os militares exercitavam-se cotidianamente, inclusive recorda que nessa época os professores aplicavam nos cursos de formação e capacitação a influência do regimento militar francês que sempre priorizou as atividades físicas.

Castellani Filho (1988) ainda destaca que a Polícia Militar tinha uma proximidade com as manifestações esportivas nas escolas. Já Costa (2007) atribui à falta de atividade física dos policiais militares a rotina puxada da atividade policial no Brasil, o risco eminente de morte, a pressão constante, a má alimentação, a alta carga horária de serviço. Sobre a inatividade física Jesus (2012) atribui também como fator o avanço tecnológico e destaca que atualmente os policiais quando tem algum tempo livre aproveitam para ter um pouco de lazer ao assistir televisão, jogar vídeo game, e usar o computador.

Num contraponto Oliveira e Santos (2010) dizem que muitos policiais militares usam a extensa jornada de trabalho como justificativa para praticar poucas atividades físicas ao longo da semana. E que essa inatividade respinga na atividade laboral do policial que passa a sentir dores musculares, alterações de humor e muitas vezes até mesmo um desgaste psicológico.

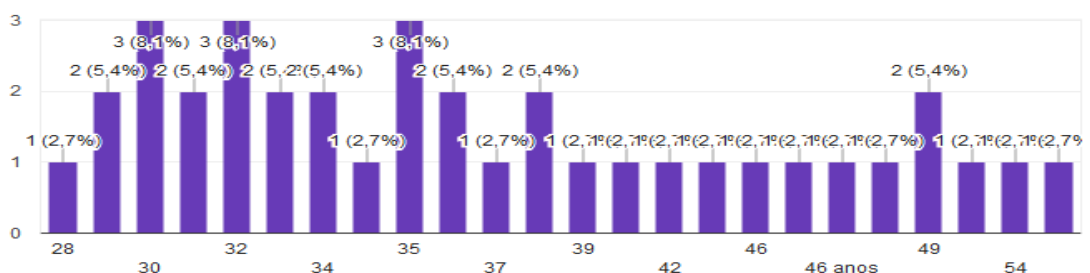
Para contrastar o problema da falta de atividades físicas no cotidiano dos policiais militares Minayo (2011) realizou uma pesquisa num batalhão militar do Rio de Janeiro e constatou que existia uma média de 32% a mais de policiais com incidência de obesidade que a média em todo o território nacional, muitos confessaram que fazem atividades físicas apenas uma vez por semana.

Diante das constatações dos resultados encontrados pelos autores, essa pesquisa insere os resultados do questionário aplicado com participação de 37 policiais militares do no 24º BPM da PMGO da cidade de Posse no estado de Goiás. Houve a participação de 6 policiais com idade entre 28 a 30 anos, 13 policiais com idade de 31 a 35 anos, 7 policiais com idade entre 36 a 40 anos, 9 policiais com idade entre 41 a 50 anos e 2 policiais com idade entre 51 e 55 anos. Esses dados comprovam-se no gráfico 1:

**Gráfico 1 – Idade dos participantes**

### 1- Qual sua idade?

37 respostas



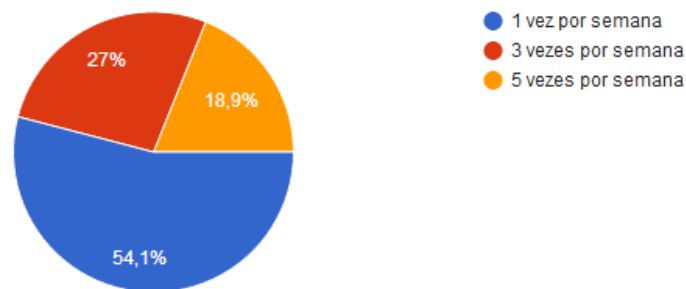
**Fonte:** AUTOR, 2018.

Em relação à regularidade da prática de atividade física foi perguntado aos policiais militares a frequência que eles praticam exercícios físicos como demonstra o gráfico 2:

**Gráfico 2** - Regularidade de prática de atividade física por policiais militares da PMGO

2- Qual a regularidade que você pratica atividade física por semana?

37 respostas



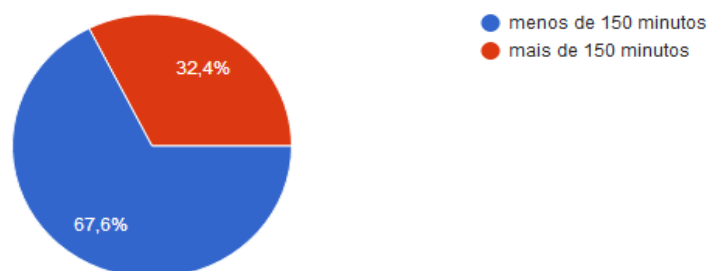
**Fonte:** AUTOR, 2018.

Nota-se na apresentação do Gráfico 2 que 54,1% pratica atividades físicas apenas 1 vez por semana, 27% praticam 3 vezes na semana, e apenas 18,9% praticam atividades físicas 5 vezes na semana. O que demonstra que de fato os policiais militares tem praticado menos atividades físicas do que o que exige sua atividade profissional. No que tange aos minutos dispensados a prática de atividade física apresenta-se o gráfico 3.

**Gráfico 3** - Minutos de prática de atividade física

3- Quantos minutos por semana pratica atividade física?

37 respostas



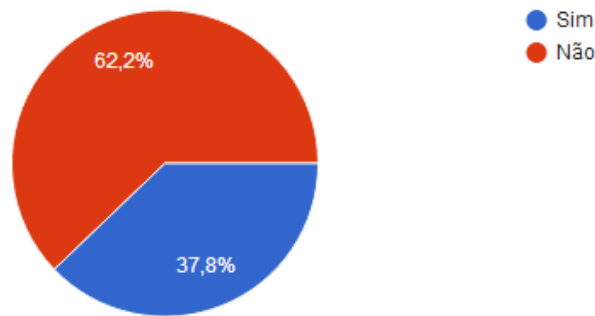
**Fonte:** AUTOR, 2018.

67,6% dos participantes da pesquisa que se dedicam a atividade física com duração de pelo menos 150 minutos enquanto 32,4 se dedica mais de 150 minutos. No questionamento 4 os policiais militares foram perguntados sobre se estão no peso ideal como demonstra o gráfico 4.

**Gráfico 4 - Peso Ideal**

**4- Você está no peso ideal?**

37 respostas



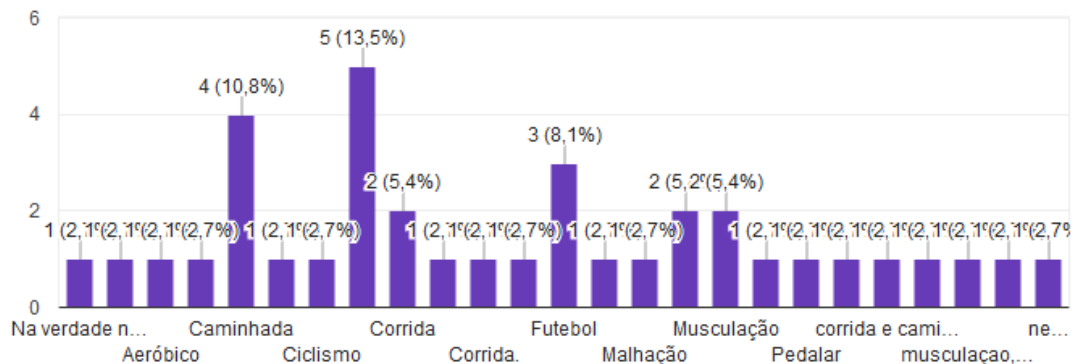
**Fonte:** AUTOR, 2018.

Percebe-se que 62, 2% dos policiais participantes do 24º BPM da PMGO de Posse estão fora do peso ideal e apenas 37,8% estão no peso ideal. A quinta pergunta foi direcionada a qual tipo de atividade física os policiais militares praticam, como destaca ao gráfico 5.

**Gráfico 5 - Tipo de Atividade física**

**5- Qual tipo de atividade física você pratica?**

37 respostas



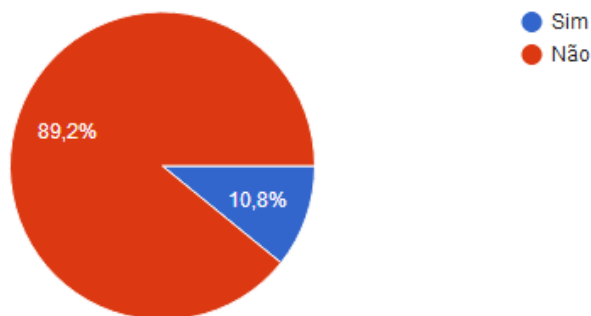
**Fonte:** AUTOR, 2018.

Dos participantes questionados 3 confessaram que não fazem nenhum tipo de atividade física; 1 faz academia; 1 faz aeróbico; 4 fazem caminhada; 1 faz ciclismo; 2 fazem corrida, 3 fazem futebol, academia e corrida; 1 faz apenas corrida; 5 fazem futebol; 4 faz futebol e corrida, 1 diz fazer malhação, 4 fazem musculação, 1 musculação e corrida, 2 pedalam, 1 faz corrida e caminhada, 2 fazem corrida e musculação, 1 afirmou andar de bike. No item 6 do questionário é perguntado sobre o suporte da PMGO para atividades físicas como está ilustrado no gráfico 6.

**Gráfico 6** - Suporte da PMGO para prática de atividades físicas

6- A Polícia Militar fornece suporte para a prática de atividade física?

37 respostas



**Fonte:** AUTOR, 2018.

82% dos policiais militares que participaram da pesquisa dizem que a PMGO não fornece o suporte necessário para prática de atividade física, apenas 10,8% disse que sim. Na pergunta 7 é questionado qual tipo de suporte a PMGO oferece apenas aqueles que responderam sim no gráfico anterior são qualificados para responder essa questão, como se apresenta no gráfico 7.

**Gráfico 7-** Suporte para atividade física oferecido pela PMGO

## 7- Caso a resposta for sim qual tipo de suporte?

5 respostas

academia da polícia
sem resposta
Incentivo.
uniforme, previsao no horario do expediente
Futebol

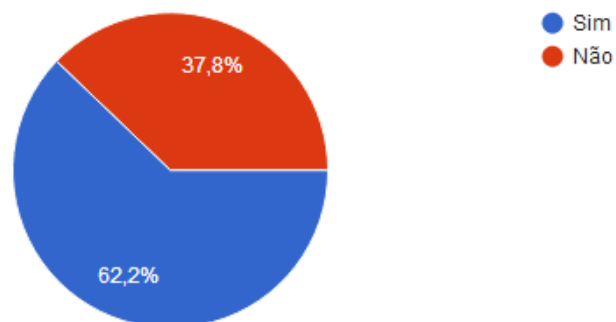
**Fonte:** AUTOR, 2018.

5 pessoas que responderam sim na questão anterior dizem que os suportes oferecidos são a academia da polícia, futebol, o uniforme para atividade física, o incentivo e 1 respondeu não saber a resposta. Na pergunta 8 é questionado sobre o estresse no desempenho da profissão, como se apresenta no gráfico 8.

**Gráfico 8** - Estresse na profissão

## 8- Sente-se estressado no desempenho da sua profissão?

37 respostas

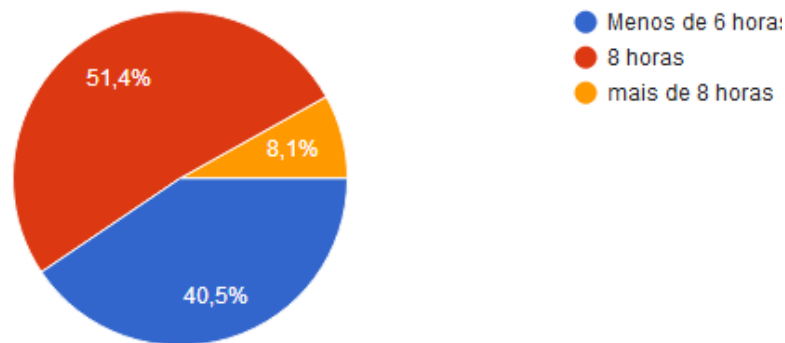


**Fonte:** AUTOR, 2018.

62, 2% responderam que se sentem estressados no desempenho do seu trabalho e 37, 8% afirmaram que não se sentem estressados. Nota-se que o estresse é um fator negativo que desmotiva a prática de atividades físicas. Na última questão foi perguntado aos policiais sobre suas horas de sono como elenca o gráfico 9.

**Gráfico 9** - Horas de sono**9- Quantas horas de sono você dorme por dia?**

37 respostas

**Fonte:** AUTOR, 2018.

Nota-se que 51,4% dormem pelo menos 8 horas de sono; 40,5% dormem menos de 6 horas; e 8% mais de 8 horas. O que se percebe é que quase metade dos participantes da pesquisas dorme pouco e não alcançam o número de horas necessário para o descanso.

Diante dos dados apresentados é possível constatar que o impacto da falta de atividade física no serviço policial militar prejudica o trabalho do profissional, impacta no peso, da disposição, no estresse e que é necessário que PMGO incentive e promova meios de oferecer oportunidades para práticas de atividades físicas dentro e fora da instituição, isso evitará profissionais desgastados. O pouco descanso aliado à falta de atividade física são pilares para desencadear doenças nos policiais militares, pois a profissão exige um bom condicionamento físico para desempenhar as atividades diárias.

**5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O presente trabalho possibilitou o estudo sobre os impactos da prática de atividade física no trabalho do policia militar do 24º Batalhão da Polícia Militar de

Posse- GO. A atividade física é essencial para manutenção da saúde e do bom condicionamento físico, e para atividade policial militar não é diferente.

Foi realizada uma pesquisa de campo com policiais militares do 24º BPM da PMGO onde se constatou que 62,2% dos policiais participantes estão fora do peso ideal e apenas 37,8% estão no peso adequado. Esse dado demonstra que a inatividade física e alguns fatores encontrados na atividade do policial militar influenciam diretamente em seu condicionamento físico como: a carga horária, pressão da profissão, má alimentação em horário de serviço e etc.

Outro dado que chamou atenção na pesquisa foi que 54,1% pratica atividades físicas apenas 1 vez por semana, 27% praticam 3 vezes na semana, e apenas 18,9% praticam atividades físicas 5 vezes na semana. Nota-se que existe a prática de atividade física entre os policiais militares, mas em sua maioria com uma menor frequência do que seria o indicado para a profissão.

Na aplicação do questionário 82% dos policiais militares que participaram da pesquisa disseram que a PMGO não fornece o suporte necessário para prática de atividade física, apenas 10,8% disseram que sim. Isso mostra a necessidade da instituição incentivar a prática de atividade física com mais frequência e com suporte físico necessário para prática de variados tipos de esportes e atividades físicas dentro e fora do 24º BPM.

Em relação às horas de sono 51,4% dos policiais militares participantes da pesquisa dormem pelo menos 8 horas de sono; 40,5% dormem menos de 6 horas; e 8% mais de 8 horas. Quase metade dos participantes da pesquisas dorme pouco e não alcançam o número de horas necessário para o descanso satisfatório.

Constatou-se que o impacto da falta de atividade física no serviço policial militar prejudica o trabalho do profissional, impacta no peso, da disposição, no estresse e que é essencial que a Polícia Militar do Estado de Goiás ofereça melhores condições para a prática de atividades físicas. A pesquisa demonstrou que a regularidade da prática de exercícios físicos por policiais militares influenciam diretamente no seu rendimento profissional.

Como sugestão de novos estudos, indica-se o estudo dos fatores que desencadeiam a falta ou diminuição da prática de atividades físicas por policiais militares. Por fim, a atividade física é de suma importância para o bem estar e qualidade de vida do policial militar que enfrenta em seu cotidiano uma rotina que exige bom condicionamento físico e preparação psicológica.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

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, Boston*, v. 100, n. 2, p. 126-131, mar./apr. 1985.

CASTELLANI FILHO, LINO. . **'Educação Física no Brasil: A História que não se conta'** - 15<sup>a</sup>. ed. Campinas - SP: Papirus - Coleção, 2008. v. 1. 181p .

COSTA, M. et al. E. **Estresse: diagnóstico dos policiais militares em uma cidade brasileira.** *Revista Panamericana de Salud Pública, Washington*, v. 21, n. 4, p. 217-222, abr. 2007.

DALFOVO, Michael Samir; LANA, Rogério Adilson; SILVEIRA, Amélia. **Métodos quantitativos e qualitativos: um resgate teórico.** *Revista Interdisciplinar Científica Aplicada*, Blumenau, v.2, n.4, p.01-13, Sem II. 2008.

GERHARTDT, Tatiana Engel. **Métodos de Pesquisa.** Porto Alegre, UFRGS. 2009.

HILL, J. O.; WYATT, H. R. **Role of physical activity in preventing and treating obesity.** *Journal of Applied Physiology*, Bethesda, v. 99, p. 765-770, aug. 2005.

HASKELL, W. L. et al. **Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association.** *Circulation*, Baltimore, v. 116, n. 9, p. 1081-1093, aug. 2007

JESUS, G. M. ; Jesus, E. F. A. . **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.

LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Marina de Andrade. **Fundamentos de metodologia científica.** 4<sup>o</sup> ed. São Paulo: Atlas. 2003.

MINAYO, Maria Cecília. ASSIS, Simone Gonçalves de; OLIVEIRA, Raquel Vasconcelos. **Impacto das atividades profissionais na saúde física e mental dos policiais civis e militares do Rio de Janeiro (RJ, Brasil)**, vol.16, n.4, pp.2199-2209, 2011.

OLIVEIRA, K. L.; SANTOS, L. M. **Percepção da saúde mental em policiais militares da força tática e de rua.** *Sociologias*, Porto Alegre, v. 12, n. 25, p. 224-250, set./dez. 2010.