

A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA PROFISSÃO POLICIAL MILITAR

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL ACTIVITY IN THE MILITARY POLICE PROFESSION

MELO, Lenilson Vieira de¹
SOUZA, Wender Xavier de²

RESUMO

A prática regular de atividade física (PRAF) sempre demonstrou resultados satisfatórios para a manutenção da saúde, proporcionando fortalecimento do sistema imune, melhoria na circulação sanguínea, no combate ao estresse e auxílio no emagrecimento. O policial militar, profissional da segurança pública, deve entender que necessita manter a PRAF para o bom desempenho em seu dia-a-dia e durante o atendimento à população sendo ele no patrulhamento ostensivo ou na parte administrativa. Através de uma abordagem qualitativa proporcionada por uma pesquisa exploratória, constatou-se que a execução de exercícios físicos diariamente sucede em um melhor desempenho profissional para servidores da segurança pública e uma diminuição significativa de possíveis doenças que a demanda cotidiana pode ocasionar.

Palavras-chave: Atividade Física. Policial Militar. Doença. Saúde. Segurança.

ABSTRACT

The regular practice of physical activity (RPPA) has always shown satisfactory results for health maintenance, providing immune system strengthening, blood circulation improvement, stress reduction and weight loss. The military police, a public security professional, must understand that he needs to keep the RPPA to have a good perform in his day-to-day and during the service to the population in the patrol ostensive or in the administrative part. Through a qualitative approach provided by an exploratory research, it was verified that the execution of daily physical exercises succeeds in a better professional performance for public security servants and a significant decrease of possible diseases that daily demand can cause.

Keywords: Physical Activity. Military Police. Disease. Health. Security.

¹Aluno do Curso de Formação de Praças do Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás - CAPM, lenilson.melo1@gmail.com; Cristalina – GO, Junho de 2018.

²Professor Orientador: Professor do Programa de Pós-Graduação e Extensão do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás CAPM, Bacharel em Direito, Especialista em Direito Penal e Processual Penal, wxaviers001@hotmail.com; Cristalina – GO, Junho de 2018.

1. INTRODUÇÃO

A prática regular de atividades físicas é um elemento fundamental em profissões que exigem um desempenho profissional mais rígido, portanto, seguindo essa ideia, o presente artigo abrange o tema: “ A importância da atividade física na profissão Policial Militar”. O Policial Militar se encaixa perfeitamente nessa condição, com rotinas pesadas, cargas horárias elevadas e o estresse cotidiano. O desenvolvimento de doenças provocadas pela exaustão se torna uma preocupação cada vez mais eminente na vida desses servidores.

A motivação do tema proposto se dá pela expectativa de mostrar de forma clara e concreta os benefícios da prática de exercícios físicos diários com o intuito de promover o interesse de profissionais da área de segurança pública no investimento dessa ação. Diversos estudos realizados por anos demonstraram resultados satisfatórios em relação a importância da atividade física na profissão Polícia Militar, quando analisada a saúde física e mental dos integrantes da corporação.

Segundo Berger e Macinman (1993, p. 729), a qualidade de vida reflete a satisfação harmoniosa dos objetivos e desejos de uma pessoa. A ‘felicidade’ seria a abundância de aspectos positivos somados a ausência de aspectos negativos, constatando que a prática diária de exercícios físicos proporciona uma melhoria na qualidade de vida dos indivíduos e no cumprimento de suas atividades profissionais habituais.

Conforme o Ministério da Saúde (2014), um cidadão que pratica atividades físicas regularmente tem menos probabilidades de desenvolver algumas doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como as doenças cardiovasculares, câncer e diabetes. A Prática de exercícios físicos diariamente mantém a pressão arterial nos níveis adequados para uma boa saúde e evita o excesso de peso, do qual resulta a obesidade e acarreta em doenças mais críticas, como hipertrofia ventricular, apneia e colesterol.

Domingues (2008, p.08) lembra que o vocábulo “Stress” surgiu através da Física e da Arquitetura, no que diz respeito ao comportamento de agentes externos que forneciam alterações em materiais de construção. Apenas no século passado, em meados dos anos trinta, a Medicina deu início ao uso desse termo com a intenção de explicar os fenômenos externos que intimidavam e ocasionavam reações no ser humano.

De acordo com os ensinamentos de Corbine Lindsey (1994, p.127) “o estresse seria uma resposta não específica (adaptação generalizada) do corpo a qualquer demanda, com o intuito de manter o equilíbrio fisiológico”. Quando o indivíduo sofre de estresse, uma ótima opção é a prática de atividades físicas e esportes, pois essa disfunção atinge grande parte da população.

Conforme um levantamento realizado pela Organização Mundial de Saúde (OMS, 2012), o estresse atinge cerca de 90% da população mundial. O cenário, ainda segundo a pesquisa, está associado ao aumento de uma série de enfermidades, como câncer, problemas respiratórios e emocionais (asma, bronquite, depressão, etc.), enxaqueca, gastrite e doenças do coração. As pessoas que praticam exercícios físicos diariamente têm mais facilidade em se concentrar nas suas responsabilidades, além de sentir-se bem fisicamente e emocionalmente.

Para Maria (2017) “A endorfina é a substância natural produzida pelo cérebro durante e depois de uma atividade física que regula a emoção e a percepção da dor, ajudando a relaxar e gerando bem-estar e prazer, ela é considerada um analgésico natural”. Assim, torna-se possível presumir que o exercício físico constante reduz a ansiedade e o estresse, aliviando as tensões cotidianas e podendo ser encarado como um provável método terapêutico no combate a doenças geradas por esses malefícios.

A pesquisa apresentada neste trabalho consiste num caráter exploratório com uma abordagem qualitativa, abrangendo levantamentos bibliográficos de diferentes autores e artigos acadêmicos, tendo como principal objetivo mostrar com exatidão a importância da prática regular de atividades físicas na vida de um Policial Militar.

O estudo efetuado direciona-se a área dos efeitos colaterais numa profissão de risco, bem como as qualidades e benefícios na prática de exercícios físicos. Portanto, ao final, pretende-se demonstrar um melhor entendimento do assunto. Contudo, sempre preservando o intuito de buscar as consequências da ausência da prática regular de atividade física no cotidiano dos policiais militares e ressaltar o os benefícios da prática de exercícios físicos regularmente pode trazer a esses profissionais.

2. REVISÃO DE LITERATURA

O dia a dia de um policial militar requer uma grande disposição física e psicológica para exercer a sua função com qualidade e eficácia. No cotidiano repleto de responsabilidades, deveres, e missões que podem acarretar em fortes consequências, no que diz respeito à saúde desses servidores, é imprescindível a realização de atividades físicas regularmente, para que o profissional possa desempenhar sua atividade de forma satisfatória e minimizar a possibilidade de contrair doenças provenientes de sedentarismo.

Policiais Militares estão cada vez mais sujeitos a propagação de enfermidades psicológicas e físicas devido a correria em que estão inseridos no cotidiano, assim, é normal a procura por métodos que possam reverter ou controlar essa exaustão.

De acordo com a pesquisa realizada por Benedetti, Dos Santos e Bernardo (2014, p.12), em torno de um terço dos infartos do miocárdio e acidentes vasculares manifestam total ligação com hipertensão arterial sistêmica (doença geralmente causada por fatores externos, como estresse, obesidade e consumo de álcool). Também, a Organização Mundial de Saúde (2008), indica que no Brasil, 39,4% dos homens com mais de 25 anos e 26,6% das mulheres na mesma faixa etária, estão sofrendo de hipertensão.

Em relação à saúde mental, Benedetti, Dos Santos e Bernardo indica que:

A ação da Segurança Pública é um importante fator de risco para a saúde, não só por ameaças físicas diretas, mas também pelas consequências de distúrbios causados por situações que afetam a autoestima e a dignidade dos insultos recebidos, de tratamentos injustos da sociedade civil e das frustrações de não-conclusão dos objetivos profissionais inerentes à carreira profissional. (BENEDETTI, DOS e SANTOS, 2014, p.12, tradução nossa).

Tais fatos proporcionam um cansaço psicológico com danos muitas vezes irreversíveis, sendo um desgaste no equilíbrio emocional, o que ocasiona em doenças mais graves como depressão, ansiedade, fobia social e crises de pânico, distúrbios que podem levar o profissional a atitudes irracionais e impulsivas.

Segundo De Souza e Minayo (2005 apud DE OLIVEIRA e DOS SANTOS 2010 p. 05-06), há vários casos que provocam agravos ao bem-estar dos policiais militares, pois estes, em algumas situações, correm o risco de morrerem prematuramente, serem vítimas de violência ou outros incidentes.

De Souza e Minayo(2005, p. 03) relata que “A violência social é um fenômeno complexo e difícil de ser definido. Ele discrepa entre a sua ocorrência real e as sensações que gera”. Assim, a insegurança e o medo que os policiais sentem ao exercerem sua profissão, acarretam numa maior demanda mental relativa às percepções de perigo englobadas diariamente.

Nesse contexto:

A elevada carga horária de trabalho, bem como o estresse enfrentado pela própria natureza laboral do policial militar, pode predispor essa população a sérios riscos relacionados à sua saúde. Neste sentido, a adoção da atividade física como forma de aliviar estas tensões é importante para estes policiais. (FAVACHO, 2012, p. 02).

Conforme Portela e Filho (2007, p. 06) em sua pesquisa sobre o nível de estresse em policiais militares, há um elevado nível de estresse no conjunto de indivíduos pesquisados, porém os que mantêm exercícios regulares estão em números menores, relativo aos demais,

deixando claro o benefício da prática de atividade física no controle do estresse e de doenças semelhantes.

Benedetti, dos Santos e Bernardo (2014, p. 02) afirmam que, atualmente, mais de dois milhões de mortes são atribuídas à inatividade física a cada ano no mundo, e que aproximadamente 60% da população mundial e 60% dos brasileiros não praticam atividade física suficiente para promoção de saúde”. Certamente agentes de segurança pública, como policiais militares e/ou guardas civis também se encontram inclusos nesse meio, pois também são prejudicados pelo estilo de vida de um indivíduo sedentário.

O Policial Militar por sua vez está sempre buscando formas de conduzir o seu trabalho com o máximo de cuidado e integridade possível, pois além de lutar para proteger a sociedade, ainda deve ter cautela para preservar a sua própria segurança e de seus familiares. Conforme Spodee Crespo (2006, p.01), a mídia exerce bastante influência na imagem dos policiais, algumas vezes mostram os mesmos em serviço combatendo o crime, representados como heróis, e em outros casos como vilões que sacrificam inocentes e são corrompidos pelo poder que possuem.

Com essas perspectivas se torna mais simples compreender a origem de tantos devaneios psíquicos e físicos na categoria de trabalhadores da segurança pública.

As profissões de risco são caracterizadas, pelo perigo que apresentam na vida dos profissionais da área. No caso dos policiais militares, durante toda a sua carreira o risco elevado de perder a vida ou sofrer sequelas físicas e/ou psicológicas permanentes é eminente.

Dessa forma, a prática com frequência de exercícios físicos pode melhorar o desempenho do profissional em suas atividades diárias e, por sua vez, reduzir os riscos de doenças causadas pelo sedentarismo.

Segundo Bites e Vilela (2013, p.18), sabendo-se que o serviço policial militar é uma atividade de grande desgaste físico e psicológico, a prática regular de atividades físicas poderia conter ou minimizar os efeitos nocivos provocados pelo desgaste ao corpo. Os autores ainda ressaltam que para que haja a possibilidade da Polícia Militar cumprir com fidedignidade a sua missão é necessário que seus integrantes tenham, além de um bom preparo técnico profissional, uma boa saúde.

A atividade policial militar é dotada de dois diferentes riscos, senão vejamos:

Os policiais militares são tratados como categorias que atuam sob elevado ‘risco’ epidemiológico e social. O risco epidemiológico diz respeito à probabilidade de ocorrência de lesões, traumas e mortes e oferece parâmetros aos policiais quanto à magnitude dos perigos e os períodos e locais de maior incidência de tais eventos. O risco social, correspondendo ao significado da escolha profissional, traz, intrinsecamente, o gosto pelo afrontamento e pela ousadia como opção, e não como

destino (BERNSTEIN, 1997; CASTIEL, 1999; GIDDENS, 2002; MINAYO e SOUZA, 2003; apud MINAYO, SOUZA e CONSTANTINO, 2007, p. 184).

Com isso, observa-se o que descrevem Dantas, Brito, Rodrigues e Maciente:

Apesar de o estresse ser quase sempre reversível, é preciso formular tratamentos ou ações preventivas, considerando o que estressa o policial e como reduzir ou eliminar os estressores. Além disso, devem se adotar tratamentos capazes de aumentar a resistência desses profissionais e aliviar os sintomas presentes no momento. (DANTAS; BRITO; RODRIGUES; MACIENTE, 2010, p. 75)

Ser policial é um desafio, pois eles estão sempre em alerta e precavidos para uma possível emergência. O alto nível de preocupações diárias pelas quais passam os profissionais da segurança pública pode acarretar em doenças graves, muitas vezes, provocadas pelo estresse.

Os principais sintomas do estresse são esgotamento emocional, que pode se manifestar em forma de raiva ou de irritabilidade; ansiedade; problemas de ordem muscular, como tensões, dores de cabeça, dores nas costas e nas mandíbulas, que podem ocasionar problemas de ligamento e tendões; problemas em alguns órgãos, que podem causar azia, acidez no estômago, flatulência, diarreia, constipação e irritabilidade do intestino; problemas relacionados com a elevação da pressão sanguínea, como arritmia, sudorese excessiva das mãos, palpitação, tontura, enxaqueca, frio nas mãos e pés, dores no peito e falta de ar. Quando o estresse atinge níveis elevados, muitas vezes, pode causar problemas graves de saúde, como a hipertensão, o infarto, a depressão, dentre outros. (NUNOMURA; TEIXEIRA; CARUSO, 2004, p. 04).

Segundo Nunomura, Teixeira e Caruso (2004), pode-se afirmar que o exercício físico diminui os níveis de ansiedade, depressão e raiva, considerados sintomas de estresse. No entanto, ressalta-se que a prática de atividades físicas deve ser acompanhada por um profissional da área e, em casos específicos, recomenda-se o acompanhamento antecipado de um médico, para que os exercícios não causem efeitos colaterais e ocasionem problemas em vez de trazer benefícios.

Segundo Caspersen (1985), atividade física é todo e qualquer movimento corporal produzido pelos corpos musculoesquelético em que resulta no gasto de energia maior do que os níveis normais. Para a Organização Mundial de Saúde (OMS, 2010), essa prática varia de acordo com a faixa etária de cada pessoa, para que não se exceda o limite e disposição de cada indivíduo particularmente.

Relaciona-se a aptidão física com a saúde, pois nota-se que essa destreza causa um bem-estar positivo no que diz respeito à qualidade de vida, apresentando assim uma maior satisfação na prática de exercícios físicos em geral.

Clark (2009) lembra da necessidade de uma boa aptidão física na vida de qualquer cidadão. De acordo com o autor, essa “habilidade” consiste na capacidade de manter, de continuar, de resistir ao stress, e de persistir em circunstâncias difíceis, onde uma pessoa que não possui essa predisposição desistiria facilmente.

Conforme Nieman, (1999) a aptidão física pode ser definida como um estado dinâmico de energia e vitalidade, o qual possibilita ao indivíduo realizar tarefas diárias, se manter ativo em horas de lazer e encarar emergências imprevisíveis, sem o excesso de fadiga.

De acordo com a doutrina de Maciel (2005):

Os componentes da aptidão física relacionados à saúde são constituídos de atributos biológicos que podem oferecer algum tipo de proteção contra o surgimento e desenvolvimento de distúrbios orgânicos, frequentemente induzidos pelo comprometimento da condição funcional. Os componentes da aptidão física relacionada à saúde contemplam indicadores relacionados à capacidade cardiorrespiratória, força/resistência muscular, flexibilidade e gordura corporal. (MACIEL, 2005).

No artigo publicado por Ferreira, Bonfim e Augusto (2011, p. 08), verifica-se que policiais, em seu tempo livre, optam por atividades mais leves e de baixo custo, como: descansar, assistir televisão, passar um tempo com a família, ler, sair, e etc. Devido a isso, o estudo mostrara que grande parte dos profissionais possui implicações não saudáveis em seus estilos de vida.

É previsível que após uma demanda significativa de serviço prestado, policiais militares prefiram usar seu período de lazer para repouso, mas infelizmente, a falta de atenção para atividades físicas resulta num declínio na vitalidade e energia predominantes em ocorrências diárias.

Ferreira, Bonfim e Augusto (2011) destacam que os policiais militares necessitam praticar exercícios físicos, com intuito de obter um condicionamento físico satisfatório, melhorando o desempenho de suas atividades.

Esse conceito se aplica perfeitamente atualmente, pois o principal propósito da execução de exercícios físicos regulamente é manter o condicionamento adequado ao indivíduo que desempenha trabalhos estressantes e sobrecarregados.

A aptidão física é uma aliada no crescimento da carreira profissional de qualquer ser humano, porque além de melhorar o sistema biológico, fortalecendo o organismo, é essencial para o relaxamento da mente e desgaste psicológico, contraído durante o serviço.

É possível notar que todas as definições dos diferentes autores citados são unânimes, podendo-se afirmar que somente há manutenção da integridade física quando se tem assimilação entre os elementos que contemplam o uso do exercício físico.

Nesse contexto, afirma Romão (2008) em seu estudo, acerca da importância da prática de uma atividade física regular na profissão Bombeiro Militar, “(...) muitas das atividades realizadas no dia a dia de serviço exigem um grande dispêndio energético, onde ter um bom condicionamento físico determinará o sucesso ou insucesso da missão”. Deixando claro mais

uma vez, a necessidade de manter um desempenho físico adequado para tais funções de risco e plenitude física.

Domingues (2008), ressalta que a atividade física constante promove a otimização do processo de abastecimento cerebral, com a quantidade ideal de glicose e de oxigênio, mantendo a homeostase sanguínea em níveis adequados, e evitando o desenvolvimento de hipoglicemia, também sendo possível deter os efeitos do envelhecimento cerebral através de um programa de normas alimentares, exercícios e meditação. Evidenciando mais uma vez que as junções desses elementos apuram de maneira positiva a qualidade de vida dos cidadãos.

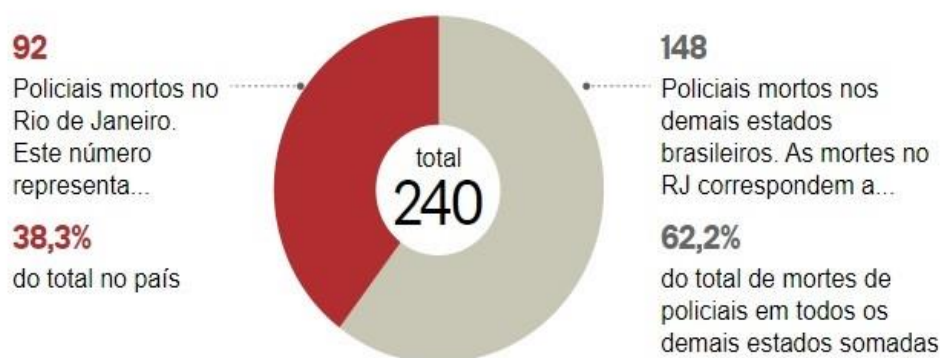
A atividade policial militar exige um bom desempenho físico do profissional, sendo necessário manter-se preparado para as atividades que aparecerem durante a jornada de trabalho.

Portanto, pode-se afirmar que é de suma importância a prática de atividades físicas na Polícia Militar, levando-se em conta o ponto de vista dos diferentes pesquisadores, pode-se dizer que a prática de exercícios físicos regularmente proporcionaria uma melhora no preparo físico dos profissionais, o que facilitaria o atendimento das diversas ocorrências inerentes à atividade policial militar.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Conforme o previsto, é imprescindível decretar a importância da atividade física na carreira de Polícia Militar sem antes entender acerca do que resulta na indisposição, aversão e cansaço psicológico dos servidores desse setor.

Gráfico 1: Estatísticas de policiais militares mortos até julho em 2017



Fonte: Anuário Brasileiro de Segurança Pública, 2017.

Tabela 1 - As 10 profissões mais estressantes – 2016

| Profissão | Índice de estresse |
|-----------------------------------|--------------------|
| 1º Militar | 84,78 |
| 2º Bombeiro | 60,59 |
| 3º Piloto de avião | 60,46 |
| 4º Policial | 53,82 |
| 5º Coordenador de eventos | 49,93 |
| 6º Executivo de relações públicas | 48,46 |
| 7º Executivo corporativo | 47,46 |
| 8º Apresentador de TV/ rádio | 47,3 |
| 9º Repórter de jornal | 46,76 |
| 10º Taxista | 46,33 |

Fonte: CareerCast, 2016.

De acordo com os dados apresentados, se torna eminente perceber a exaustão e pressão psicológica sofrida pelos servidores da área de segurança pública.

O número de policiais militares mortos em trabalho é exorbitante, principalmente no estado do Rio de Janeiro, onde o número de mortes equivale a 40% do total do restante do país, lamentavelmente essa realidade se torna cada vez mais constate.

Na tabela 1, é analisado um ranking anual efetuado pelo site americano “CareerCast” do qual consiste numa pesquisa precisa das profissões mais exaustivas do ano de 2016.

É primordial ressaltar que apesar de se tratar de um estudo de cunho internacional, fica clara a similitude retratada pelo estresse em policiais civis e militares brasileiros, sendo profissões inteiramente ligadas pelos seus sacrifícios e dificuldades diárias, como o alto índice de mortes no âmbito das instituições.

A partir disso surgem os estudos que proporcionam o combate a esses obstáculos, sugerindo soluções para evitar e diminuir a taxa de problemas encontrados em profissões de riscos, destacando a Polícia Militar, que é o principal componente desta pesquisa. A prática regular de atividade física surge como unânime nesse quesito, os resultados são tão satisfatórios que diversos exames comprovam a eficácia de exercícios na vida do ser humano, e também em relação às depreciações surgidas através dos impasses que os servidores de segurança pública enfrentam.

Tabela 2 – Riscos reduzidos através da prática de exercícios físicos – 2017

| Doenças | Redução |
|---------|---------|
|---------|---------|

| | |
|--------------------------------|------|
| Cardiovasculares | -35% |
| Depressão e declínio cognitivo | -30% |
| Câncer de mama | -20% |
| Câncer de cólon | -50% |
| Diabetes tipo 2 | -50% |
| Osteoartrite | -83% |
| Fratura no quadril | -65% |
| Quedas em idosos | -30% |

Fonte: NHS – Serviço de Saúde Britânico, 2017

Os índices apresentados na tabela 2 reforçam os dados apresentados anteriormente, nela é possível observar aspectos explorados pelo NHS, acerca da redução benéfica de males comuns em indivíduos sedentários ou indispostos psicologicamente.

Em contextos gerais, pode-se afirmar que o estresse é a doença mais comum desenvolvida por policiais militares, sendo possível evoluir para disfunções mais graves fisicamente, afetando diretamente nos serviços rotineiros.

De Oliveira e Dos Santos (2010), junto a Dantas, Brito, Rodrigues e Maciente, (2010) ressaltam essas especulações em suas pesquisas. Para ambos a carreira militar consiste num grande desgaste psicológico, devido à necessidade de estar sempre atento a situações perigosas de forma cautelosa e efetiva. Portanto, o estresse se expande de maneira gradativa, gerando um desequilíbrio nas exigências do trabalho.

Os fatores que influenciam esse cansaço, além da violência cotidiana, se dão pela falta de reconhecimento da população, e julgamentos precipitados de ações necessárias efetuadas pelas corporações e distorcidas pela mídia, como afirmam Spode e Crespo (2006).

Outro evento “genérico” citado por Ferreira, Bonfim e Augusto (2011), que ocorre com frequência, é a indisposição dos servidores de proteção e auxílio público em seus tempos livres, a grande maioria dos profissionais opta por fazer atividades mais leves, voltados para o descanso caseiro e/ou com a família. Em alguns casos acabam desenvolvendo hábitos não-saudáveis como, fumo e ingestão de bebidas alcoólicas, resultando numa demanda baixa na procura por exercícios físicos.

Depois de uma carga horária puxada em um serviço cheio de responsabilidades, não é difícil compreender a falta de interesse por atividades físicas ou esportes, porém é importante ressaltar que o índice de doenças ocasionadas pelo sedentarismo é elevado, e o tratamento para tais enfermidades é desgastante e demorado.

Em dados coletados por De Souza e Minayo (2005), nos anos de 2002 a 2004, ressalta-se a preocupação em relação a violência que policiais militares sofrem, constatando em um aumento de 75% para 88% de mortes em serviço nesse intervalo de tempo. Lamentavelmente essa realidade ainda se encontra presente, como é possível observar no gráfico 1.

Essa pressão e excesso de responsabilidade é um dos principais fatores para o crescimento de desagradáveis enfermidades, de acordo com Benedetti, Dos Santos e Bernardo (2014). A brutalidade e aversão cotidiana colaboram demasiadamente para a ampliação de padecimentos graves, sendo de suma importância a procura por esportes ou exercícios físicos para manter o controle.

A atividade física regular traz benefícios constantes no combate do estresse e outras doenças, eliminando da mente malefícios compostos por situações exaustivas mencionadas acima, Nunomura, Teixeira, Caruso (2004), e Domingues (2008) ressaltam exatamente isso quando se trata de operações militares.

Em um estudo mais comparativo efetuado por Portela e Filho (2007) distingue-se profissionais militares sedentários de servidores ativos, do qual os adeptos a atividades físicas se mostraram mais perspicaz em todas as etapas da pesquisa. O exercício físico deve ser levado em consideração como uma espécie de tratamento para o aprimoramento na qualidade da missão habitual de cada batalhão.

Romão (2008), Favacho (2012) afirmam que o bom desempenho nas funções militares e missões diárias estão ligeiramente ligados ao preparo físico e hábito de vida saudável dos servidores de segurança pública, dando suporte ao incremento de aptidão física.

É necessário destacar que a procura por atividades e esportes deve ser escolhida levando em conta o gosto e simpatia de cada indivíduo para o desporto de sua preferência, para que esse momento não seja visto com uma obrigação, e sim uma forma de relaxamento e lazer.

4. CONCLUSÃO

A presente pesquisa buscou averiguar a influência que a execução diária de exercícios físicos ocasiona na vida do Policial Militar, demonstrando sua importância no cotidiano exaustivo das tropas e as causas de tanta aflição nessa profissão de risco.

De acordo com o estudo efetuado, pode-se afirmar que a prática regular de atividade física é essencial na vida de um policial militar, pois traz benefícios dos quais necessitam, a saúde física e mental desse profissional.

O ponto principal foi compreender o real motivo do aumento de doenças e aflições cotidianas que os servidores podem adquirir ao saírem às ruas, do qual se concluiu que a violência sofrida pelos policiais militares e a falta de reconhecimento, por parte da população, contribuem para o desenvolvimento de enfermidades indesejadas, e em casos mais graves, irreversíveis, tal como o estresse.

Sendo assim, é viável sugerir a propagação de palestras que auxiliem e incentivem os servidores de segurança pública a obterem conhecimento acerca da importância da prática de exercícios físicos em seus tempos livres.

Também seria importante a inclusão de atendimento psicológico, aos profissionais que necessitem ou solicitarem, devido ao estresse, como uma boa alternativa para diminuir o risco de enfermidades causadas pela insalubridade da profissão.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ATIVIDADE Física. Disponível em: <https://pt.wikipedia.org/wiki/Atividade_f%C3%ADsica>. Acesso em: 21 jan. 2018.

BENEDETTI, Cristine Mattos; DOS SANTOS, Patrícia Domingos; BERNARDO, Valdeni Manoel. **Physical activity and health conditions of military police in attendance or health treatment**. 2014. 15 p. Artigo científico, Univ. Estadual de Santa Catarina, Florianópolis/SC, 2014.

BERGER, B. G., & MACINMAN, A. **Exercise and the quality of life**. In R. N. Singer, M. Murphey, & L.K. Tennant (Orgs.), *Handbook of research on sport psychology* (pp. 729-760). Nova York, NY: Macmillan, 1993.

BITES, Luiz Alberto Sardinha; VILELA, Mauro Ferreira. **A Educação Física na Polícia Militar do Estado de Goiás**. 2013. 43 p. artigo científico (Curso Superior de Polícia) - Polícia Militar, Academia de Polícia Militar, Goiás, 2013.

CORBIN, C. B.; LINDSEY, R. **Concepts of physical fitness with laboratories**. Indianapolis: WCB, Brown & Benchmark, 1994.

DANTAS, Marilda Aparecida *et al.* **Avaliação de estresse em policiais militares**. 2009. 12 p. Artigo científico - Psicologia, Universidade José do Rosário Vellano, [S.l.], 2010.

DE OLIVEIRA, Katya Luciane; DOS SANTOS, Luana Minharo. **Percepção da saúde mental em policiais militares da força tática e de rua**. 2010. 28 p. Artigo científico (Psicóloga, mestre em psicologia e Psicóloga Clínica) - Sociologia, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2010. Vol. 12.

DE SOUZA, Edinilsa Ramos; MINAYO, Maria Cecília. **Policial, risco como profissão: morbimortalidade vinculada ao trabalho**. 2005. 12 p. Artigo científico; Departamento de Epidemiologia e Métodos Quantitativos em Saúde, Rio de Janeiro - RJ, 2005.

DOMINGUES, Clayton Amaral. **A Atividade Física diminuindo os efeitos do stress em combate**. 2008. 15 p. Monografia (Doutor em Educação e Cultura Militar), Universidade Federal do Rio de Janeiro Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2015.

FAVACHO, Felipe Barbosa. **Aptidão Física relacionada à saúde de Policiais Militares**. 2012. 21 p. Artigo científico (Aluno concluinte do CEDF/UEPA) - Educação Física, Universidade do Estado do Pará, Pará, 2012.

FERREIRA, Daniela Karina; BONFIM, Cristine Bonfim; AUGUSTO, Lia Giraldo. **Fatores associados ao estilo de vida de policiais militares**. 2011. 10 p. Artigo científico; Educação Física; Universidade Federal da Paraíba., João Pessoa - PB, 2011.

HARTMANN, Marcel Hartmann. **Mais tempo de exercício reduz risco de morte, indica pesquisa**. Disponível em: <<https://gauchazh.clicrbs.com.br/saude/vida/noticia/2017/12/mais-tempo-de-exercicio-reduz-risco-de-morte-indica-pesquisa-cjb85wf7000rf01p9ihdm6n4u.html>>. Acesso em: 28 abr. 2018.

LEMOS, Fernando Lemos. **Estado do Rio registra quase 40% de todas as mortes de PMs no Brasil**. Disponível em: <<https://oglobo.globo.com/rio/estado-do-rio-registra-quase-40-de-todas-as-mortes-de-pms-no-brasil-21714189>>. Acesso em: 28 abr. 2018.

MACIEL, Erika da Silva *et al.* **A Prevenção de Doenças Crônicas Não-Transmissíveis na Escola: Controle do Peso Corporal, Atividade Física Regular e Alimentação Adequada**. [200?]. 9 p. Artigo científico, [S.l.], [200-].

MARIA, Bette. **Endorfina: Hormônio do Prazer!** Disponível em: <<http://bettemaria.com.br/endorfina-hormonio-do-prazer/>>. Acesso em: 08 fev. 2018.

MINAYO, Maria Cecília de Souza; SOUZA, Edinilsa Ramos de; CONSTANTINO, Patrícia Constantino. **Missão prevenir e proteger: condições de vida, trabalho e saúde dos policiais militares do Rio de Janeiro**. Online. ed. Rio de Janeiro: Focruz, 2008. 330 p.

Disponível em: <<https://static.scielo.org/scielobooks/y28rt/pdf/minayo-9788575413395.pdf>>. Acesso em: 25 jan. 2018.

NUNOMURA, MyrianNunomura; TEIXEIRA, LuisAntonioCespedes; CARUSO, Mara Regina Fernandes. **Nível de estresse em adultos após 12 meses de prática regular de Atividade Física**. 2004. 10 p. Dissertação (Graduação em Educação Física) - Educação Física, Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo, São Paulo, 2004.

PATI, Camila Pati. **As 10 profissões mais estressantes para 2016**. Disponível em: <<https://exame.abril.com.br/carreira/as-10-profissoes-mais-estressantes-para-2016/>>. Acesso em: 29 abr. 2018.

PORTELA, Andrey Portela; FILHO, AlmirosBughay. **Nível de estresse de policiais militares: comparativo entre sedentários e praticantes de atividade física**. 2007. 7 p, Buenos Aires, 2007.

ROMÃO, Jacques Douglas. **A Importância da Prática de uma atividade física regular na profissão Bombeiro Militar**. 2008. 10 p. Artigo acadêmico (Aluno Soldado do CEBM) - Bombeiro Militar, Santa Catarina, 2008.

SANTANA, Eduardo. **Segundo OMS, 90% da população mundial sofre com estresse: Considerada o mal do século, doença está associada a outras como o câncer**. Disponível em: <<http://www.tribunapr.com.br/arquivo/vida-saude/segundo-oms-90-da-populacao-mundial-sofre-com-estresse/>>. Acesso em: 23 jan. 2018.

SILVA, Thamires Olimpia. **Violência no Brasil**. Disponível em: <<http://brasilecola.uol.com.br/brasil/violencia-no-brasil.htm>>. Acesso em: 23 jan. 2018.

SPODE, Charlotte Beatriz; CRESPO, Álvaro Roberto. **Trabalho Policial e Saúde Mental: Uma Pesquisa junto aos Capitães da Polícia Militar**. 2004. 9 p. Dissertação de mestrado; Universidade Federal do Rio Grande do Sul, RS, 2006.