

POLICIAL MILITAR DO ESTADO DE GOIÁS:
TREINAMENTO FÍSICO MILITARES NA PMGO: BENEFÍCIOS E LESÕES
MILITARY POLICEMAN FROM THE STATE OF GOIÁS: MILITARY
PHYSICAL TRAINING AT PMGO: BENEFITS AND INJURIES

Lucas Martins Delfino^{1*}
Alisson de Alcântara Itacarambi^{2**}

RESUMO

Este trabalho aborda a avaliação da melhora nos exercícios físicos e risco de lesões envolvendo treinamentos físico militares na Polícia Militar de Goiás (PMGO), tendo como foco a importância do movimento físico para a saúde e a qualidade do trabalho militar com destaque no contexto da atividade policial militar na melhora do condicionamento físico e resistência, aumento da disciplina e capacidade de trabalho. Apura também as maiores ocorrências de lesões musculares, articulares pelo intenso treinamento típico da profissão por meio de levantamento de pesquisa objetiva de análise do ambiente, idade, experiências pretéritas em cursos especializados e a carga de instruções preventivas que são dadas, apontado tanto por doutrinadores e especialistas profissionais de educação física, como pelos próprios militares da importância de cuidados preventivos como aquecimento e alongamento, uso adequado de equipamentos de proteção de forma a equilibrar os benefícios das atividades físicas militares com medidas preventivas para evitar ou minimizar possíveis lesões. A pesquisa e metodologia utilizou uma abordagem quantitativa, onde um questionário estruturado foi aplicado a uma amostra representativa de parte dos policiais de diversas instituições da PMGO. Os participantes foram questionados sobre sua experiência pessoal, observações e opiniões relacionadas aos treinamentos físicos que são aplicados na sua rotina diária. Os resultados indicam tendências significativas na forma como os militares percebem a estrutura da instituição, destacando áreas específicas de preocupação ou satisfação. Além disso, o estudo busca correlacionar essas percepções envolvendo os mais diversos contextos de cada batalhão e suas realidades específicas, assim como se preocupou em ampliar a pesquisa para a realidade tanto de oficiais como praças devido às suas peculiaridades de funções e atividades fins. Por fim, é aberto espaço para a participação destes profissionais de segurança pública fazerem sua contribuição por meio de registro de diálogos de medidas para prevenir lesões e melhorar a qualidade de vida dos militares, da sociedade e do país como um todo.

^{1*} Aluno Lucas Martins Delfino, Pelotão I, 5ª CIA, do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás (CAPM).
E-mail: cblucasmartins@gmail.com

^{2**} Professor orientador Alisson de Alcântara Itacarambi, Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás.

Palavras chave: atividades físicas; prevenção de lesões; saúde; profissão policial; qualidade de vida.

ABSTRACT

This work addresses the assessment of the benefits of physical activity and risk of injuries involving physical training in the Military Police of Goiás (PMGO), focusing on the importance of physical activity for health and quality of work, with emphasis on the context of military police activity in the improved physical conditioning and resistance, increased discipline and work capacity. It also investigates the highest occurrences of muscular and joint injuries due to the intense training typical of the profession through objective research survey analyzing the environment, age, past experiences in specialized courses and the load of preventive instructions that are given, pointed out both by indoctrinators and professional physical education experts, as well as by the military themselves, the importance of preventive care such as warming up and stretching, appropriate use of protective equipment in order to balance the benefits of military physical activities with preventive measures to avoid or minimize possible injuries. The research and methodology used a quantitative approach, where a structured questionnaire was applied to a representative sample of police officers from different PMGO institutions. Participants were asked about their personal experience, observations and opinions related to physical training that is applied in their daily routine. The results indicate significant trends in the way military personnel perceive the structure of the institution, highlighting specific areas of concern or satisfaction. Furthermore, the study seeks to correlate these perceptions involving the most diverse contexts of each battalion and their specific realities, as well as being concerned with expanding the research to the reality of both officers and enlisted personnel due to their peculiar functions and end activities. Finally, space is opened for the participation of these public security professionals to make their contribution by recording dialogues on measures to prevent injuries and improve the quality of life of the military, society and the country as a whole.

1 INTRODUÇÃO

O estudo intitulado “Treinamento Físico Militares (TFM): Benefícios e Lesões na Polícia Militar de Goiás” aborda uma questão extremamente relevante no campo da segurança pública, pois está intrínseca à saúde desses policiais. A participação dos agentes policiais goianos em testes e treinos de aptidão física está relacionada à sua capacidade de desempenhar as suas funções de forma eficaz, garantindo não só a sua própria segurança, mas também a segurança da comunidade e a rápida tomada de decisões em situações de confronto, consoante a isso, Morgado F. Ferreira (2000) esclarece que: Treinar seus soldados, desenvolver sistemas cardiorrespiratórios e neuromusculares, otimizar ganhos de massa muscular, melhorar ou restaurar a aptidão física, treinar ética e profissionalismo são essenciais para conduzir sua campanha. Além disso, visa incentivar a atividade física regular como forma de melhorar a

qualidade de vida e a saúde e assim combater o sedentarismo, muitas vezes associado a fatores de risco como doença arterial coronariana e outras doenças cardiovasculares.

A segurança pública é um pilar importante para o povo goiano, e compreender os benefícios em potenciais da atividade física e sua relação com causas de lesões em seus policiais militares durante eventos esportivos pode ajudar a minimizar esses traumas e tornar os treinamentos mais seguros e eficazes. Isto tem impactos diretos e indiretos sobre os cidadãos que dependem dos serviços de segurança. Além disso, a pesquisa tem como foco buscar medidas para reduzir lesões que incapacitam o militar dentro da instituição e reconhecer que o Estado é responsável pela eficácia e saúde desses militares para manter a ordem e o progresso no país.

A questão central do estudo é fornecer dados para minimizar tais lesões e favorecer a prática de atividades físicas mais benéficas aos policiais militares do estado de Goiás, identificando não somente causas diretas relacionadas a atividade física, mas também fatores indiretos pretéritos correlatos que contribuem para debilitar a saúde destes profissionais, a fim de que prestem de melhores serviços para a população.

O objetivo geral do estudo é identificar em quais cenários costumam ocorrer estas lesões, qual tipo de público tem maior tendência a desenvolvê-la, qual regularidade e intensidade da prática de exercícios físicos por estes militares, se a PMGO oferece um ambiente adequado para estes esportes, possíveis usos de substâncias debilitantes e, por fim, levantar dados visando a redução dessas lesões para maior aproveitamento dos benefícios da atividade física.

Como objetivo específico, busca-se quantificar estatisticamente os principais fatores responsáveis por essas lesões como: ambiente, idade, presença de instrutores capacitados, efetividade e intensidade da prática física na PMGO, idade, entre outros. Por conseguinte, enfatizar e propor medidas preventivas menos nocivas para minimizar os ocorridos em policiais militares no estado de Goiás através de reuniões e diálogos com especialistas e preparadores físicos, combinando experiências empíricas relacionadas ao tema e experiências de militares que praticaram atividades físicas.

2 REVISÃO DE LITERATURA

A revisão de literatura aqui proposta visa explorar tais objetivos outrora propostos, como a atividade física impacta na rotina da profissão policial, os desafios de se manter uma rotina de treinos constantes, lesões e desgaste físico, hábitos e vícios que impactam e podem acelerar o processo de lesão durante período desses incidentes, sendo que a discussão sobre os testes e treinos de aptidão física militar envolve uma variedade de perspectivas, e diferentes autores têm abordado o assunto de maneiras diversas, tanto a favor quanto contra, como exposto a seguir:

O estudo aborda uma questão crítica no campo da segurança pública e da prontidão física policial. O envolvimento em testes realizados em policiais goianos está intimamente relacionado com a sua capacidade de desempenhar eficazmente as suas funções sem o comprometimento causado por possíveis lesões laborais, garantindo a sua própria segurança e também da sociedade, sendo capaz de tomar decisões rápidas em situações de confronto.

Para tanto, Castro (2008) ensina que para manter uma certa qualidade de vida e atender às diversas exigências das atividades de segurança pública, é necessária a implementação de um programa sistemático de exercícios (exercícios físicos e esportivos) como parte de um estilo de vida saudável. . . combinado com outros fatores. como uma alimentação equilibrada, evitando fumar e beber em excesso. Segundo Oliveira (2005), a resistência muscular absoluta e a aptidão física são consideradas de extrema importância no ambiente militar. Num estudo de 2005, Oliveira descobriu que abdominais, flexões e flexões tinham correlações moderadas a altas com força e desempenho. Proporciona aumento da resistência muscular, o que se mostra uma ferramenta eficaz para avaliação de ambas as habilidades em testes de aptidão física.

Embora os estados analisados tenham muitas opções, Oliveira mostra que a maioria dos estados, inclusive Goiás, utiliza os testes que avaliou. Para tanto, Castro (2008) ensina que para manter uma certa qualidade de vida e atender às diversas exigências das atividades de segurança pública, é necessária a implementação de um programa sistemático de exercícios (exercícios físicos e esportivos) como parte de um estilo de vida saudável. . . combinado com outros fatores. como uma alimentação equilibrada, evitando fumar e beber em excesso. Segundo Oliveira (2005), a resistência muscular absoluta e a aptidão física são consideradas de extrema importância no ambiente militar.

Num estudo de 2005, Oliveira descobriu que abdominais, flexões e flexões tinham correlações moderadas a altas com força e desempenho. Proporciona aumento da resistência muscular, o que se mostra uma ferramenta eficaz para avaliação de ambas as habilidades em testes de aptidão física. Embora os estados analisados tenham muitas opções, Oliveira mostra que a maioria dos estados, inclusive Goiás, utiliza os testes que avaliou.

De acordo com Sorensen et al. De acordo com (2000), a capacidade para o trabalho dos agentes policiais de meia-idade deve ser mantida através de exercício regular, aptidão física suficiente dos agentes policiais e benefícios de saúde relacionados, e formação regular e sistemática. Para a seção júnior, entre.

Segundo Gonçalves A (1997), deve-se considerar que para o treinamento militar em larga escala, o responsável pelo treino físico militar deverá possuir diploma de educação física e deve ministrar cursos especiais de fisiologia do exercício e primeiros socorros, mediante solicitação. No entanto, a maioria dos projetos utiliza militares com uma compreensão básica da implementação do GFT através de experiência prática em cursos de formação, o que destaca riscos e mal-entendidos sobre a aplicabilidade de princípios científicos para estimular a estimulação, a adaptação e os benefícios.

Quanto às lesões, para Gonsalves EM. Silva RR (2008), estas são entendidas como microrrupturas de tecido muscular ou anomalias de estruturas tendíneas e ligamentares, com graus variados de comprometimento e necessidade de recuperação.

Gonçalves EM. Silva RR (2008) também mencionou que as lesões são causadas pela movimentação insuficiente ou excessiva de músculos, tendões ou articulações além dos limites biomecânicos e fisiológicos do corpo. Considerando a vivência da dor aguda ou crônica como fator desestabilizador biopsicossocial, diferentes termos são utilizados para descrevê-la dependendo do médico, do paciente e do atleta. As lesões mais comuns durante os treinos são: entorses; manchas; roupa de baixo; luxações; contusões; contusões; fraturas e tendinites.

Na PMGO, como em muitas outras instituições, certos exercícios podem causar lesões. Embora o descanso seja tão necessário, durante fases específicas de formação, os alunos podem passar por momentos complexos de adaptação, em que são testados de maneira intensa seus

físicos e desempenho mental.

Por fim, fica claro que tais atividades envolvem um grau maior de exigência que o habitual, podendo causar lesões e danos graves, porém, nota-se que sua importância e retorno relacionados à atividade policial são fundamentais para o exercício da sua profissão com excelência. Por conseguinte, nota-se que as opiniões são diversas e divergem entre os autores, mas fica demonstrado ao mesmo tempo que os estudos sobre o tema estão se aprimorando e evoluindo cada vez mais.

3 METODOLOGIA

A metodologia utilizada volta-se a investigar possíveis fatores de atividades físicas que contribuíram tanto de forma benéfica como para lesões de policiais militares durante atividades físicas militares na Polícia Militar de Goiás, envolvendo uma abordagem multidisciplinar e a coleta de dados transcrita a seguir: Revisão da Literatura: Inicialmente, foi realizada uma revisão da literatura para compreender o contexto e as tendências relacionadas às lesões de policiais durante treinamentos físicos em outras regiões e forças policiais, bem como para identificar medidas preventivas recomendadas.

Cabe destacar também, a coleta de Dados: Foram obtidos dados e opiniões sobre fatores que levam um policial a desenvolver tal lesão. Isso envolveu uma entrevista feita através de questionários aplicada a policiais militares de Goiás. Além disso, questionários foram aplicados aos policiais que participaram dos testes físicos para avaliar sua percepção e experiência. Análise Estatística: Os dados coletados foram submetidos a análises estatísticas para identificar tendências e correlações. Isso incluiu a análise de fatores como idade, sexo, tempo de serviço, intensidade e frequência de exposição a atividade física.

Avaliação de Prevenção: Com base nos resultados da análise, medidas preventivas foram avaliadas em consulta com especialistas em medicina esportiva e preparação física. Foram identificadas e propostas medidas para tornar os treinamentos mais seguros e eficazes. Diálogo com Profissionais: Entrevistas com preparadores físicos e instrutores envolvidos nos treinamentos foram conduzidas para compreender as práticas atuais, identificar pontos críticos e discutir soluções.

Por derradeiro, discussões Institucionais: Os resultados e recomendações foram compartilhados com a alta administração da Polícia Militar de Goiás em busca de apoio para implementar as medidas preventivas. Essa metodologia integrada permitiu uma análise abrangente das lesões de policiais durante os testes de aptidão física em Goiás, visando melhorar a segurança e a saúde dos policiais militares e, conseqüentemente, a eficácia dos serviços de segurança pública na região.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foi realizada uma pesquisa de campo através de questionário contendo 14 perguntas aplicadas a 115 policiais militares do estado de Goiás a respeito dos maiores fatores responsáveis por causar lesões físicas a este grupo, dentre o público pesquisado, os seguintes militares dos respectivos batalhões fizeram parte da pesquisa: Comando da Academia da Polícia Militar - CAPM, Bpmchoque, 17 CRPM - Águas Lindas. 09, 13, 23 e 41 BPM, sendo reunido os seguintes dados elencados, conforme dados gráficos abaixo:

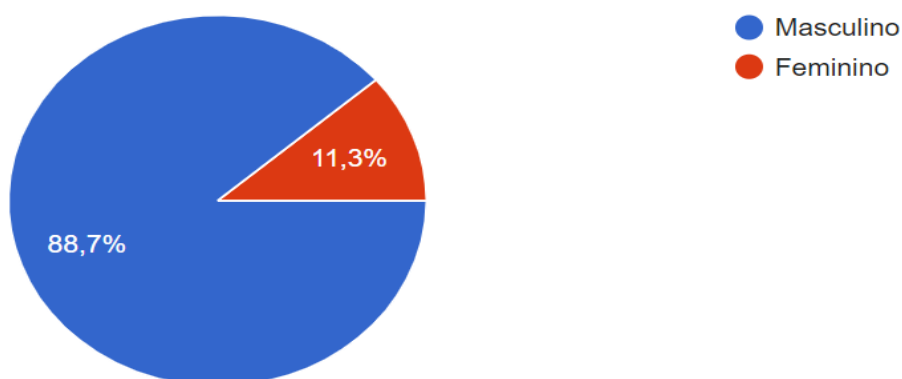
O gráfico 1 demonstra o percentual e a quantidade de participantes da pesquisa divididos por sexo, sendo 102 masculino e 13 feminino, já que há diferenças na genética e disposição entre ambos, sendo preciso individualizar e definir limites para a prática de atividades físicas em alguns casos.

Em apoio ao estudo, Marcos Fortes (2016) - Doutor em Clínica Médica pela UFRJ, Pós-Doutorado em Psicologia pela UFJF e pesquisador do IPCFEx (Exército Brasileiro) menciona que a ideia de que a atividade física e os efeitos da atividade física dependem do gênero do exercitador no corpo agora está bem definido. As diferenças de gênero no desempenho físico são explicadas principalmente pelas diferenças nas características fisiológicas e morfofuncionais de homens e mulheres. Segundo a posição oficial da Sociedade Brasileira de Medicina Esportiva (SBME), existem diferenças importantes na fisiologia do exercício entre os sexos. Os homens apresentam maior massa muscular absoluta e relativa (dividida pela massa total), enquanto as mulheres apresentam maior percentual de gordura corporal, o que atrapalha a termorregulação durante os exercícios em climas quentes. A Sociedade Brasileira de Medicina Esportiva (SBME) também cita que embora a composição de fibras musculares de homens e

mulheres seja semelhante, os homens apresentam maior número por fibra. A fibra vermelha é usada para intensidade baixa a moderada, contrações musculares menores e mais longas e principalmente atividade aeróbica metabólica. As fibras brancas, por outro lado, contraem-se mais rapidamente e são utilizadas para atividades curtas e intensas onde as contrações musculares são fortes. Estas atividades requerem velocidade e força e são dominadas pelo metabolismo anaeróbico. O resultado é melhor desempenho sexual e resistência muscular. As mulheres tendem a ser menores em tamanho e a ter um sistema menor de transporte e absorção de oxigênio (pulmões, coração, vasos sanguíneos, etc.), bem como órgãos e organelas envolvidos na conversão de energia (mitocôndrias). O valor absoluto do consumo máximo de oxigênio, valor indicativo da capacidade aeróbica relacionada ao desempenho em testes de corrida, difere em aproximadamente 30% entre os sexos. Quando o peso é levado em consideração, a diferença cai para cerca de 20%. Quando o peso corporal magro é levado em consideração, a diferença no consumo máximo de oxigênio cai para aproximadamente 2-5%, o que significa que geralmente há uma diferença de 10-20% na atividade aeróbica entre os sexos, dependendo do tipo. . da atividade realizada. Em relação ao esforço físico e à saúde, também é importante considerar a ocorrência de lesões, como fraturas por estresse. Uma revisão de vários estudos nesta área mostra que a incidência deste tipo de fratura é maior nas mulheres do que nos homens, tanto na população em geral como nos atletas: 3% vs. 9,2%

Gráfico 1 - sexo

115 respostas

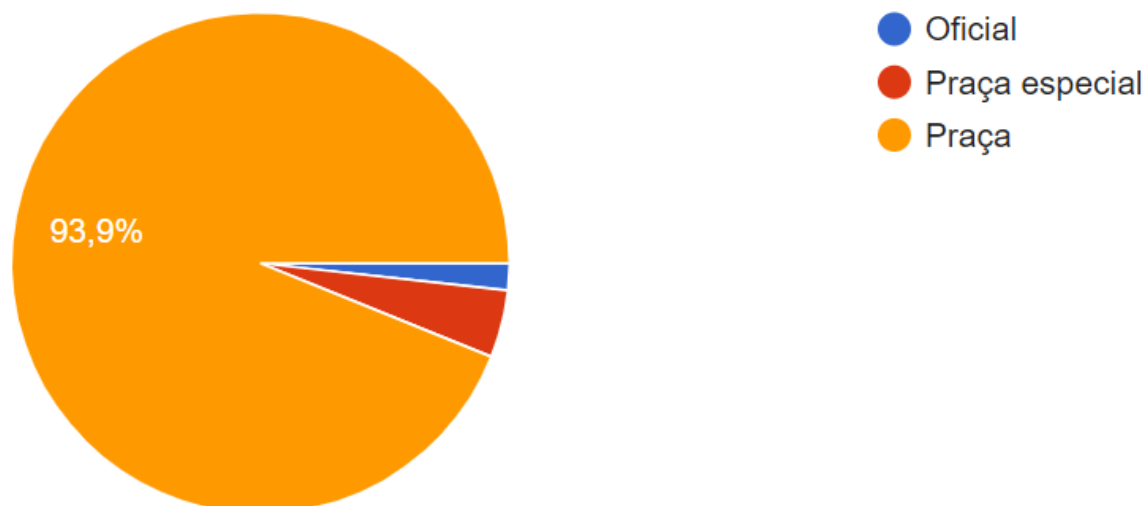


No levantamento das informações, separou-se os dados por posto e graduação (gráfico 2) visando entender ao final da pesquisa se haveria distinção em relação aos hábitos de ambos os grupos e o ocasionamento de lesões, mas não foram encontradas distinções relevantes, pois os militares passam por treinamentos similares/iguais em exercícios como corrida, barra, abdominal e demais testes de esforço.

Contudo, segundo Gomes-da-Silveira GG (1997), as diferenças de gênero na fisiologia do exercício geralmente existem antes da puberdade e aumentam durante a puberdade e a idade adulta. Eles ocorrem principalmente dependendo do tamanho e composição do corpo. Em particular, os homens apresentam maior massa muscular em valores absolutos e relativos (por peso corporal total), enquanto as mulheres apresentam maior percentual de gordura corporal, o que resulta em menor eficiência termorreguladora durante o exercício em ambiente quente. Embora a composição das fibras musculares seja a mesma em homens e mulheres, o volume de cada fibra tipo I ou tipo II é maior nos homens.

Essas características proporcionam aos homens mais força e resistência muscular. Durante o exercício aeróbico, as mulheres consomem menos oxigênio que os homens, e o mecanismo hemodinâmico primário é o menor débito cardíaco devido a um AVC menor. Essa característica, por sua vez, se deve à menor massa e volume dos ventrículos nas mulheres, seja do ponto de vista absoluto, seja em relação ao peso total. Além disso, Gomes-da-Silveira GG (1997) menciona que a capacidade de transporte de oxigênio (devido aos níveis mais baixos de hemoglobina devido à menstruação) é menor nas mulheres. Devido ao efeito combinado destes fatores, o desempenho desportivo das mulheres é 6-15% mais fraco que o dos homens, embora a capacidade de adaptação ao treino seja semelhante.

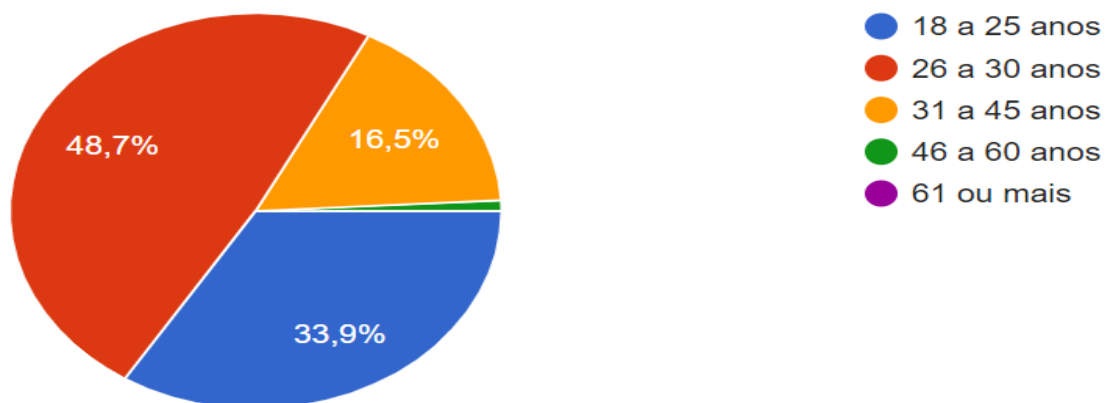
Gráfico 2 - Posto/Graduação



Em relação à idade (gráfico 3), demonstra-se que a maior parte dos militares têm idade de 26 a 30 anos, correspondendo a 48,7% da população, seguido por indivíduos mais jovens de 18 a 25 anos, representando 33,9 % dos pesquisados e 16,5% maiores que 46 anos. Logo, tendo em vista idades tão distintas, faz-se necessário uma atenção maior a cada grupo, pois dispõem também necessitam, assim como o público feminino, de necessidades diferenciadas para atender seus limites físicos e evitar lesões.

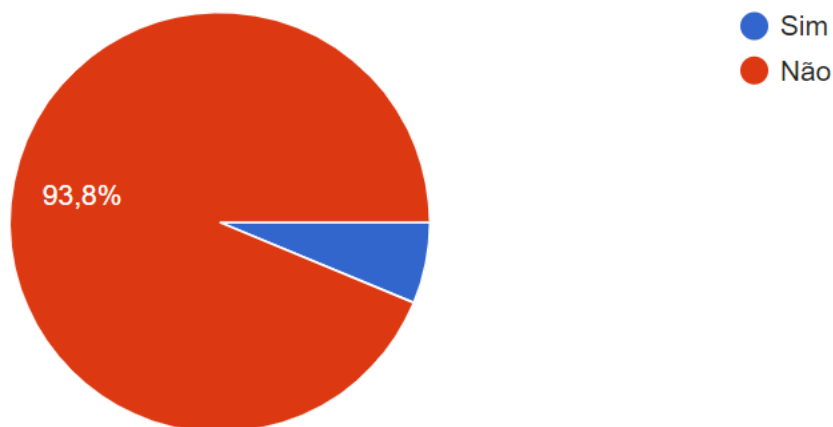
Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS - 2021), à medida que a tecnologia avança, as pessoas vivem cada vez mais. A expectativa é que até 2025 o Brasil se torne o sexto país com maior população idosa do mundo. Portanto, há necessidade de se pensar cada vez mais em como promover o envelhecimento saudável nesta população. Uma maneira de conseguir isso é tornar-se fisicamente ativo na velhice. “A prática de exercícios físicos é recomendada em todas as fases da vida. Não há limite de idade para iniciar a prática de exercícios e é preciso respeitar as características de cada fase”, explica Rafael Baptista, professor da Faculdade de Saúde e Ciências da Vida da PUCRS. Os benefícios de permanecer ativo após os 60 anos são muitos, pois pode prevenir e até retardar a progressão de diversos tipos de problemas de saúde comuns em pacientes mais velhos.

Gráfico 3 - idade



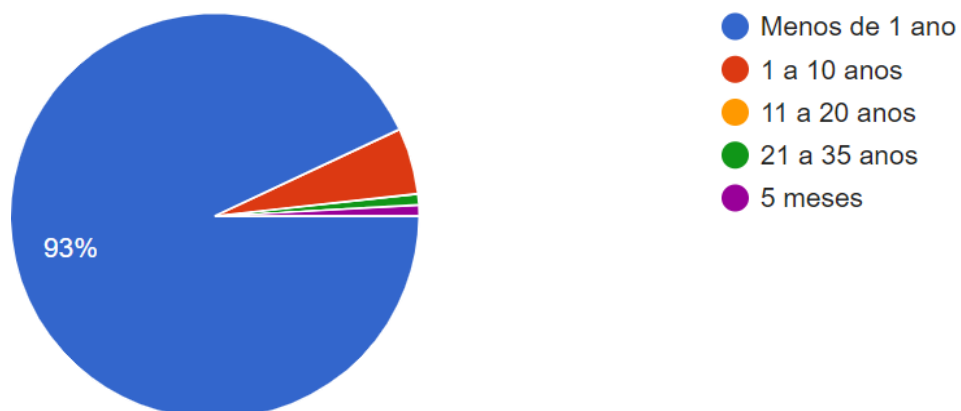
Sobre as informações de lesões coletadas dos 115 entrevistados, foi identificado nos pesquisados que 93,8% dos entrevistados não possuem curso especializado (gráfico 4), o que pode contribuir para a experiência na prática física ou causa de lesões, já que os cursos especializados exigem uma alta intensidade de exercícios e preparo em todo seu decorrer.

Gráfico 4 - Possui curso especializado



Foi levantado também que a imensa maioria dos pesquisados possuem menos que 1 ano de efetivo serviço nas suas respectivas instituições, considerando que a maior parte da pesquisa foi aplicada em alunos dos respectivos cursos de formação em 2023 e com menos de 1 ano de serviço (gráfico 5).

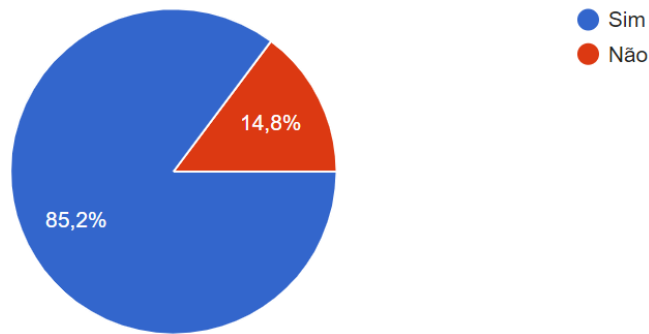
Gráfico 5 - Tempo de efetivo serviço



Consoante a análise de satisfação, apurou-se que 85,2% consideram o seu batalhão um ambiente adequado para a realização de treinamentos físicos, o que pode ser um fator relevante para a prática saudável de atividades físicas e a diminuição de lesões apresentadas, conforme o decorrer desta pesquisa (gráfico 6). Em relação a isso, a OMS (2021) revela que entre os diversos fatores relacionados à Atividade física (AF) - socioeconômicos, biológicos, psicológicos, entre outros), o ambiente físico tem demonstrado forte associação com a adoção de comportamentos mais ativos. A acessibilidade a áreas de lazer e espaços públicos abertos, com estruturas adequadas à prática de AF, aumenta as chances de ser ativo. A comparação dos níveis de AF em 15 países europeus no ano de 2002 concluiu que os países que apresentaram as maiores prevalências de populações fisicamente ativas eram dotados de melhores infraestruturas para o deslocamento ativo.

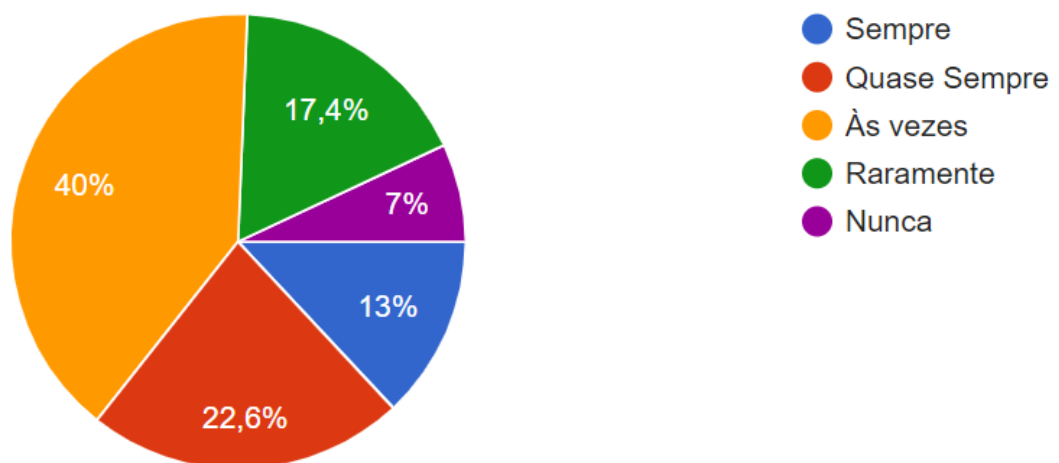
De acordo com Winter (2017), o exercício é considerado uma parte importante de um estilo de vida saudável devido aos seus muitos efeitos benéficos na saúde física e mental. Portanto, é capaz de promover benefícios nos seguintes níveis: psicológico, morfológico, metabólico e neuromuscular, servindo tanto na prevenção como no tratamento de doenças relacionadas à idade. Assim, Dias, Gurjão e Marucci (2016) afirmam que o treinamento de força surge como uma forma de intervenção que apresenta alta eficiência na manutenção e aumento da massa muscular, o que por sua vez contribui para a melhora da massa muscular, aptidão funcional e qualidade de vida, resultando em maior dependência na realização de atividades diárias.

Gráfico 6 - Consideram o ambiente adequado para a realização de treinamentos físicos



A maior parte dos entrevistados apontam que existem palestras e orientações sobre a forma correta de prática de exercícios (40% indicou as vezes e 22,6% quase sempre), totalizando 62,6% dos entrevistados (gráfico 7), dados estes que contribuem para menor incidência de lesão.

Gráfico 7 - Considera o ambiente adequado



Conforme levantamento dos dados, 80,9% dos pesquisados informaram não terem sofrido lesões até a presente análise (gráfico 8), sendo as mais comuns no ombro, joelho e tornozelo por causa de deslocamentos, entorses, lesões nos ligamentos, torções e canelites. Destaca FERNANDES (2011) que as lesões são a causa mais frequente de incapacidade física na prática esportiva. Estima-se que 30 a 50% de todas as lesões associadas ao esporte são

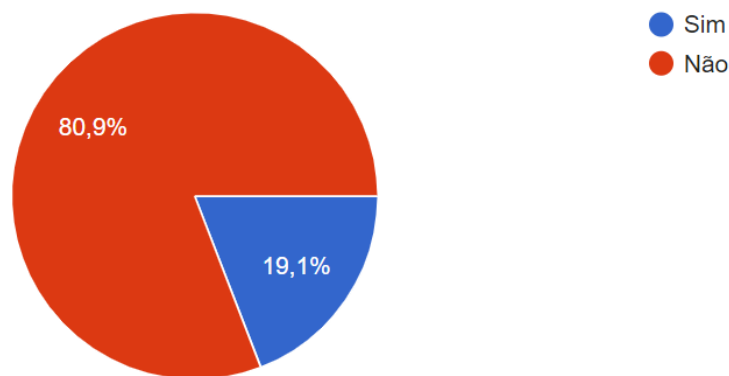
causadas por lesões de tecidos moles, que pode ser causada por contusões, entorses ou cortes. Mais de 90% de todas as lesões relacionadas ao esporte são contusões ou distensões. As rupturas musculares são as lesões mais comuns nos esportes.

Branas et al. (2011), estratégias multiníveis que conectam o indivíduo e o meio ambiente podem alcançar objetivos maiores e mais sustentáveis porque afetam mais pessoas durante um longo período de tempo do que os programas de bem-estar individual. Se existe uma relação tão positiva entre as áreas verdes urbanas e a promoção da actividade física, e se se sabe que uma vida activa traz muitos benefícios para muitos factores que afectam a saúde, então o espaço urbano de alta qualidade deve ter o seu valor nas estratégias de promoção da saúde a saúde de todos - é verdade. A falta de recursos para participar de atividades ou instalações remuneradas é uma das maiores barreiras para atingir os 150 minutos de AF por semana recomendados pela Organização Mundial da Saúde (HINO et al., 2010).

O tema é confirmado por Santana (2010) de que a promoção da saúde é o mais importante instrumento de saúde pública segundo a legislação federal: desde a década de 1970, sabe-se que apenas os serviços de saúde não são suficientes para alcançar benefícios satisfatórios. As áreas verdes são consideradas um indicador na avaliação da qualidade do ambiente urbano, sendo também obrigatórias por lei. Se não existem ou não são implementados no ambiente urbano, prejudicam a sua qualidade, e a falta de espaços adequados para o lazer também fragiliza a qualidade de vida da população.

Almeida (2023) também examina áreas de extrema importância para a qualidade de vida nas cidades. O efeito do contato com a natureza na saúde humana é benéfico. É provável que estes efeitos sejam multifatoriais. Reduzir o estresse, aumentar o relaxamento e a atividade física podem afetar diretamente na melhora de quadros como depressão, doenças cardiovasculares, obesidade e também afetar a qualidade do sono. Neste contexto, devemos incluir a saúde como factor decisivo na avaliação da qualidade de vida da população, porque é o maior recurso para o desenvolvimento social, económico e pessoal numa importante dimensão da qualidade de vida.

Gráfico 8 - Já sofreram lesões



Em relação a regularidade de treinamento, pontuou-se que 65,2% pratica atividade física de 2 a 3 vezes por semana, 26,6% praticam 4 dias ou mais dias na semana, 4,3% pratica apenas 1 dia e apenas 0,9% não praticam qualquer tipo de atividade (gráfico 8). Ainda consoante a isso, mostrou-se que 80% dos pesquisados praticam 2 ou 3 modalidades de atividades físicas (gráfico 9).

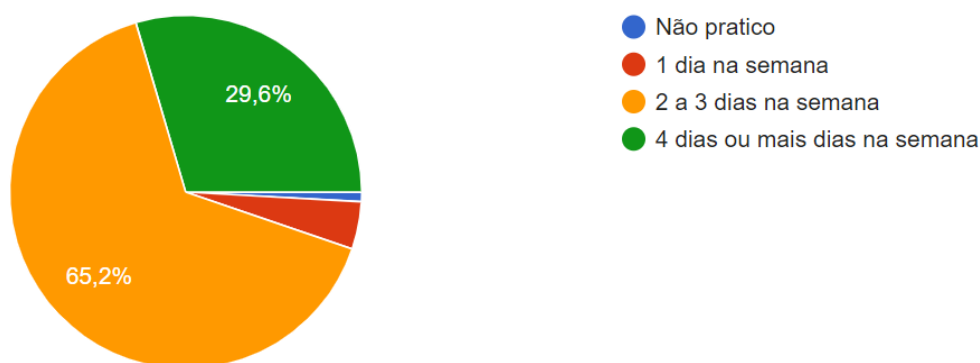
Corroborando com o presente artigo, o professor José Carlos Farah da Universidade de São Paulo - USP (2023), cita que com a prática de atividade física uma vez por semana, nosso corpo não tem tempo para se adaptar aos estímulos que o exercício fornece. E também, com o tempo de recuperação muito longo, de um domingo para outro, por exemplo, esse único estímulo não é suficiente para provocar as adaptações necessárias para a melhora da saúde.

Além do mais, a intensidade da prática, muito alta em um único dia, pode levar às lesões. Se o praticante está se iniciando numa modalidade esportiva, a dica é de que deve começar com intensidade leve e ir aumentando gradativamente até a moderada, de preferência de duas a três vezes por semana nessa fase inicial. Já um praticante experiente pode realizar atividade física de quatro a seis vezes por semana, sempre com um dia de descanso, “intercalando as intensidades de dia forte, dia fraco, dia médio”. Farah aconselha ainda que se consulte um profissional de educação física e um médico para avaliação das condições de saúde.

Ainda segundo o colunista, alguns estudos recentes mostram evidências que os riscos de lesões cardíacas não são significativos, quando se compara uma pessoa que faz atividade física num final de semana àquela que faz de forma contínua, mas são estudos preliminares. “Agora, os riscos de lesões musculares e ósseas são um fato, como já dito, e são muito grandes.

Por outro lado, as diretrizes da Sociedade Brasileira de Cardiologia e do Conselho Federal de Educação Física estabelecem que a atividade física deve ser realizada de forma regular e contínua, e sempre obedecendo os limites individuais. Há o consenso mundial que 150 minutos por semana de atividade física moderada é bom para a saúde, ou 75 minutos de intensidade alta.” Um tempo dividido na semana e não em um dia só.

Gráfico 9 - Regularidade na prática de atividade física



Por fim, foi apurado por profissionais de educação física e pelos próprios entrevistados qual a melhor forma de se evitar uma possível lesão são os seguintes: é necessário fazer alongamentos dinâmicos antes do início de qualquer atividade e alongamentos estáticos após-término da sessão de treinamento; descanso adequado para recuperação após-atividade intensa/estressante; regularidade (treinar sempre nos mesmos dias da semana e no mesmo horário; adquirir conhecimento das práticas, com ajuda profissional e também utilizar a vestimenta e equipamento adequado para o referido exercício. Por último, a pesquisa ainda mostrou-se através dos entrevistados que toda atividade física possui riscos de lesão. Portanto, o acompanhamento médico e a busca por conhecimento mínimo para a atividade que se mais gosta de realizar reduz bastante a possibilidade de lesões.

Segundo Cossenza (1996), os programas de exercícios físicos destinados à promoção da saúde devem utilizar exercícios que estimulem principalmente o sistema cardiorrespiratório. O sistema respiratório transportará e utilizará o oxigênio com mais facilidade, com menores custos energéticos, aumentará o débito cardíaco, fortalecerá o músculo cardíaco e regulará a pressão arterial (Lima, 1998).

De acordo com ACMS (1986), para perceber os benefícios do exercício para a saúde, uma pessoa só precisa praticar atividades físicas leves a moderadas. Foi demonstrado que caminhar traz enormes benefícios à saúde e pode ser feito em qualquer idade, o que o torna ideal para idosos. Phillips, Pruitt e King (1997) acreditam que a força muscular e a flexibilidade contribuem muito para uma vida mais saudável e independente, especialmente na velhice.

Cossenza e Carvalho (1997) enfatizaram que o objetivo dos exercícios de força muscular ou resistência em idosos é prevenir quedas, evitar fraturas, ajudar a melhorar a postura e aumentar a força para realizar atividades de vida diária. Achour Jr. (1998) enfatizou que para promover a saúde e o bem-estar, os programas de flexibilidade devem ser estruturados para implementar exercícios de alongamento para evitar e/ou eliminar o encurtamento muscular e os danos causados pelo esforço necessário para trabalhar ou para aliviar a tensão muscular.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Muito tem se falado a respeito de benefícios da prática de atividades físicas e o perigo de lesões que o mesmo pode provocar em esportes e atividades típicas de determinadas profissões. Na Polícia Militar do Estado de Goiás verifica-se após o estudo que muitas intervenções de conscientização por meio de processos orientadores e de aperfeiçoamento de técnicas têm sido feitas em direção à mudança de comportamentos preventivos, com reflexos diretos e indiretos na vida dos militares desta instituição, podendo-se afirmar, com base no estudo em questão, que os policiais estão cada vez mais colhendo os benefícios não somente voltado às exigências da profissão, como com vigor físico e mental, mas prevenindo doenças de médio e longo prazo que outrora poderiam provocar o afastamento compulsório desses profissionais.

Por conseguinte, a partir das discussões abordadas é possível inferir que deve-se, principalmente no processo de formação desses militares ainda enquanto aluno, manter um investimento adequado em esportes e áreas de lazer para prática e continuidade adequada das atividades físicas aqui comentadas, pois só assim torna-se possível entregar serviços de qualidade a sociedade com profissionais cada vez mais preparados as peculiaridades e demandas que somente a profissão policial militar exige de forma constante e integral, gerando assim, um ciclo duradouro de combate a violência de forma eficaz e eficiente que a população

goiana tem presenciado no seu dia a dia.

REFERÊNCIAS

ACHOURJR, A. **Flexibilidade: teoria e prática**. Londrina: Atividade Física e Saúde, 1998

ALMEIDA, M. A B.de. **Qualidade de vida: definição, conceitos e interfaces com outras áreas, de pesquisa** / Marcos Antonio Bettine de Almeida, Gustavo Luis Gutierrez, Renato Marques: prefácio do professor Luiz Gonzaga Godoi Trigo. – São Paulo: Escola de Artes, Ciências e Humanidades – EACH/USP, 142p.: il, 2012.

COSSENZA, C. E.; CARVALHO, N. **Personal training para grupos especiais**. Rio de Janeiro: Sprint, 1997.

CASTRO, Stella. **A importância da atividade física para a missão de segurança pública**: file:///C:/Users/Usu%C3%A1rio/Downloads/21-Texto%20do%20artigo-921-1-10-20160708%20(2).pdf Acesso em 05/10/2023

DIAS, Rafael Mendes Ritti. et al. **Segurança, reprodutibilidade, fatores intervenientes e aplicabilidade de testes de 1-RM**. Motriz, v.19 n.1, p.231-242, 2013. Acesso em: 04 abr. 2021.

FERNANDES, T. L.; PEDRINELLI, A.HERNANDEZ. A. J. **Lesão muscular: fisiopatologia, diagnóstico, tratamento e apresentação clínica**. Revista Brasileira de Ortopedia, v. 46, n. 3, p. 247-255, 2011

GONÇALVES EM. Silva RR. **Principais lesões decorrentes do treinamento físico militar no Centro Integrado de Guerra Eletrônica**. Departamento de Ciência e Tecnologia do Exército Brasileiro. Revista de Educação Física, v. 2, n. 3, 2008. Acesso em: 07/10/2023

<https://abeso.org.br/comparacao-de-desempenho-fisico-entre-homens-e-mulheres/#:~:text=Os%20homens%20possuem%20maior%20massa,nos%20exerc%C3%ADcios%20em%20ambientes%20quentes>. Acesso em: 06/11/2023 <https://jornal.usp.br/radio-usp/colunistas/jose-carlos-simon-farah/a-regularidade-ideal-da-pratica-da-atividade-fisica/> Acesso em: 05/11/2023

<https://www.pucrs.br/blog/atividade-fisica-na-terceira-idade/> Acesso em: 06/11/2023

JÚNIOR EM. Gonçalves A. **Avaliando relações entre saúde coletiva e atividade física: aspectos normativos e aplicados do Treinamento Físico Militar brasileiro**. Motriz, v. 3, n. 2, 1997. Acesso em: 04/10/2023

MATHEWS DK. **Medidas de avaliação em educação física**. 5 ed. Interamericana, Rio de Janeiro, 1980. MORGADO M. Morgado F. Ferreira M. Efeitos do treinamento físico militar nas características antropométricas e no desempenho físico de militares, 2000.

OLIVEIRA, EDUARDO. **Validade do teste de aptidão física do exército brasileiro como instrumento para a determinação das valências necessárias ao militar**. Disponível em: <https://revistadeeducacaofisica.emnuvens.com.br/revista/article/view/2643/2819> . Acesso em: 07/10/2023.

SORENSEN L, SMOLANDER J, LOUHEVAARA V, KORHONEN O, OJA P. **Physical activity, fitness and body composition of Finnish police officers: a 15-year follow-up study.** Occup Med (Lond) 2000;50(1):3---10. Acesso em: 07/10/2023

SANTANA, P. et. al. **O papel dos espaços verdes urbanos no bem-estar e saúde das populações.** Lisboa: [s.n.], 2010. Acesso em: 26/11/2023

WINTER, Julia. et al. **Qualidade de Vida de Pessoas Idosas Praticantes ou não Praticantes de Atividades Físicas.** PSI UNISC, Santa Catarina do Sul, v.1, n.1, 89- 96, 2017.

APÊNDICE A - QUESTIONÁRIO

1. QUAL É O SEU SEXO?

MASCULINO.
FEMININO.

2. QUAL É A SUA FAIXA-ETÁRIA?

18 A 25 ANOS;
26 A 30 ANOS;
31 A 45 ANOS;
46 A 60 ANOS;
61 OU MAIS.

3. QUAL É A SUA CATEGORIA (CÍRCULO) DENTRO DA INSTITUIÇÃO PMGO?

OFICIAL;
PRAÇA ESPECIAL;
PRAÇA.

4. QUAL BATALHÃO VOCÊ TRABALHA ?

5. VOCÊ POSSUI ALGUM CURSO ESPECIALIZADO ?

SIM;
NÃO.

6. QUANTO TEMPO DE EFETIVO SERVIÇO VOCÊ POSSUI NA PMGO?

MENOS DE 1 ANO
1 A 10 ANOS;
11 A 20 ANOS;
21 A 35 ANOS.

7. VOCÊ JÁ SOFREU ALGUM TIPO DE LESÃO PRATICANDO ATIVIDADE FÍSICA NO SEU BATALHÃO?

SIM;
NÃO.

8. QUAIS OS TIPOS DE LESÃO VOCÊ JÁ SOFREU ?

9. VOCÊ CONSIDERA O PROGRAMA DE TREINAMENTO DO SEU BATALHÃO EFICIENTE ?

SIM;
NÃO.

10. COM QUAL REGULARIDADE PRÁTICA ATIVIDADES FÍSICAS:

SEMPRE;
QUASE SEMPRE;
ÀS VEZES;
RARAMENTE;
NUNCA.

11. SEU BATALHÃO PROPORCIONA UM AMBIENTE ADEQUADO PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS?

12. O SEU BATALHÃO JÁ PROPORCIONOU PALESTRAS, INSTRUÇÕES VOLTADAS À PREVENÇÃO DE LESÕES FÍSICAS COM INSTRUTORES QUALIFICADOS DENTRO DA SUA UNIDADE?

13. VOCÊ PRÁTICA QUANTAS MODALIDADES DE ATIVIDADE FÍSICA?

14. DEIXE SUA OPINIÃO PESSOAL SOBRE QUAL A MELHOR FORMA DE PREVENIR LESÕES EM ATIVIDADES FÍSICAS NA PMGO: