

A INFLUÊNCIA DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS NO TRABALHO POLICIAL DO 42º BATALHÃO DA POLÍCIA MILITAR

THE INFLUENCE OF PHYSICAL EXERCISES ON POLICE WORK OF THE 42ND MILITARY POLICE BATTALION¹

Hernandes Pereira Santos*

Uanderson Batista Martins**

RESUMO

Este trabalho tem como intuito destacar a relevância da prática de exercícios físicos no trabalho da polícia militar e na manutenção da sua saúde dos policiais do 42º batalhão da polícia militar (BPM) localizado em Goiânia -GO. O trabalho baseia-se em uma revisão bibliográfica descritiva baseada em artigos, revistas, livros e sites de artigos científicos que embasa a correlação entre a prática de exercícios, sua importância e as consequências da ausência dela. A pesquisa é descritiva e quantitativa. O Microsoft Excel foi o programa utilizado na análise estatística para obtenção das médias. A amostra abrangeu 24 indivíduos de ambos os sexos de um total 110 policiais com idade entre 23 e 55 anos. Os resultados obtidos evidenciaram a importância da prática de exercícios e como ela interfere na eficiência do serviço policial. Conclui-se que a realização de exercícios por Policiais Militares é benéfica para uma boa qualidade de vida.

PALAVRAS- CHAVE: Exercícios Físicos. Sedentarismo. Polícia Militar. Importância.

ABSTRACT

This work aims to highlight the relevance of physical exercise in the work of the military police and in maintaining the health of police officers from the 42nd military police battalion (BPM) located in Goiânia -GO. The work is based on a descriptive bibliographic review based on articles, magazines, books and websites of scientific articles that supports the correlation between the practice of exercise, its importance and the consequences of its absence. The research is descriptive and quantitative. Microsoft Excel was the program

* Aluno do Curso de Formação de Praças do Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás – CAPM, e-mail: hernandes95px@gmail.com, Goiânia- GO, Setembro 2023.

** Professor orientador: Mestre, Professor do Programa de Pós- Graduação e Extensão do Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás – CAPM, e-mail: uandersonmartins1@yahoo.com.br, Goiânia- GO, Setembro 2023.

used in the statistical analysis to obtain the averages. The sample comprised 24 individuals of both sexes out of a total of 110 police officers aged between 23 and 55 years. The results obtained highlighted the importance of exercising and how it interferes with the efficiency of the police service. It is concluded that carrying out exercises by Military Police officers is beneficial for a good quality of life.

KEYWORDS: Physical Exercises. Sedentary lifestyle. Military police. Importance.

1 INTRODUÇÃO

O sedentarismo influencia na capacidade motora do ser humano. O policial militar sofre bastante influência em sua capacidade de realizar o seu trabalho, principalmente quando ele não mantém um condicionamento físico. Quando o ser humano passa a deixar a prática de exercícios em segundo plano o seu corpo sofre, os policiais sedentários não possuem flexibilidade da musculatura, nem força e velocidade. Sem essas capacidades que são geradas pela prática de exercícios a execução de suas atividades de trabalho passam a ser prejudicadas e incapazes de ser executadas com eficiência.

A obesidade é umas das conseqüências do sedentarismo. Policiais militares que tem obesidade não conseguem realizar suas funções no emprego e possuem uma grande chance de desenvolver outras doenças provenientes desse estilo de vida sedentário, sendo problemas cardíacos uma delas.

Em 2016 foi realizada uma pesquisa por meio do Ministério do esporte que mostrou que 45,99% dos brasileiros mantêm uma vida sedentária. Segundo Ferreira (2013) o cargo de policial militar é altamente estressante pois estão o tempo todo expostos a perigo e agressão, sendo que o estresse também é um dos causadores de doenças e possui bastante influência também no grande crescimento do sedentarismo preventivo.

Apesar de ser um assunto de total relevância para a manutenção da vida saudável existem poucos estudos acerca desse assunto. Este trabalho visa evidenciar o quanto a educação física é importante na carreira militar e como ela conseqüentemente melhora a qualidade de vida destes policiais, assim como, observar quais riscos do sedentarismo para os policiais e como ele interfere na eficiência na função, e como a instituição pode contribuir para o treinamento físico militar

Durante o curso de formação, o policial é preparado fisicamente para desenvolver suas funções. No entanto, depois de formado o nível de treinamento diminui e acabam entrando no sedentarismo. O sedentarismo causa vários efeitos como: o aumento da gordura na região abdominal, da pressão arterial, diabetes e doenças cardíacas. Isso interfere quando PM realiza TAF e infelizmente alguns candidatos por falta de treinamento adequado, principalmente, na corrida, na qual é realizada em 12 minutos, acabam vindo a óbito. Por isso é importante que o policial militar esteja bem condicionado fisicamente e mentalmente.

Portanto, é importante mais atividades físicas nos batalhões? Quantas vezes policial deve se exercitar? A falta de exercícios físicos interfere nas suas funções da caserna?

Desta forma, o trabalho tem como objetivo verificar sobre a perspectiva do policial quais os benefícios do treinamento militar com a finalidade de manter um bom condicionamento físico. Identificar os resultados positivos tanto trabalho de rotina quanto nos testes de aptidão física (TAF). O objetivo específico dessa pesquisa é aplicar o Questionário Internacional de Atividade Física – Versão Curta; classificar os policiais militares de acordo com o nível de atividade física realizado por eles; analisar se estão incluídos no estado sedentário e aplicar o Questionário de anamnese sociodemográfica e do trabalho.

O trabalho é uma pesquisa de campo executada através da aplicação do Questionário Internacional de Atividade Física - IPAQ – versão curta e Questionário de Anamnese sociodemográfica e do trabalho com os policiais militares pertencentes ao 42º BPM.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 SEDENTARISMO

No tempo presente já é comprovado por meio de diversos estudos epidemiológicos que o sedentarismo é um dos maiores problemas para a saúde, pois ele é um dos fatores determinantes no surgimento de diversas doenças degenerativas que afligem os seres humanos.

Em decorrência da evolução tecnológica observa-se inúmeras consequências que ocorreram nos campos sociais, políticos e econômicos. Segundo (Duchiade,1999) o processo de urbanização modificou as condições de vida e saúde das pessoas. Esse processo fez que as pessoas passassem mais tempo em frente a aparelhos eletrônicos e

deixassem de lado a realização das atividades físicas. O fato dessa mudança mediante a aparelhos tecnológicos pode acarretar diversos problemas como obesidade, maior chance de doenças ósseas, depressão, problemas cardiovasculares, e articulares que diminui drasticamente a expectativa de vida (CONFEEF, 2009).

Doenças crônicas é a primordial causa de morte na maior parte dos países assim como também no Brasil. Segundo (Farah et al., 2017) as doenças mais comuns geradas pela falta de prática de exercícios físicos são hipertensão, diabete e obesidade.

De acordo com (Palma et al. 2009) o sedentarismo é a falta do ato de praticar de exercícios físicos e o fato de uma pessoa obter menos gasto energético que 1000 kcal por semana.

É indiscutível que a ausência da prática de exercícios físicos é um dos maiores transtornos que ocorre no âmbito da saúde pública, leva-se em conta os grandes custos que as consequências do sedentarismo geram para os sistemas de saúde.

Mediante o que foi mostrado acima observamos o quanto a atividade física e o exercício físico são importantes para se manter a qualidade de vida.

2.2 A POLÍCIA MILITAR E O SEDENTARISMO

O trabalho da Polícia Militar exige que o policial possua mente e corpo em condições devido ao desgaste provenientes da jornada de trabalho assim como situações de risco que eles enfrentam constantemente.

A educação física faz parte da formação militar do policial desde o Teste de Aptidão Física- TAF realizado em uma das etapas do concurso assim como é realizado para promoção. A realização desses testes faz com que se infiltre na mente do soldado a importância da capacidade de realizar atividades físicas no cotidiano que a profissão exige.

Logo, o exercício físico diário ajuda a controlar o peso, mantém músculos fortes, coração saudável e prevenir doenças crônicas.

Estudos realizados por (Portela et. al., 2007) existe uma relação grande entre o nível de estresse entre policiais e a ausência de atividades físicas. Nesse estudo observou-se que o policiais que eram ativos possuíam menos estresse que os sedentários. A diminuição do estresse é um dos benefícios da realização de exercícios.

Diferentemente da maior parte da população os PMs possuem ainda mais necessidade de conseguir realizar certas atividades como velocidade, força, coordenação motora, e

resistência pois necessitam delas para realizar sua função (Silva, 2015). O sedentarismo é um dos maiores vilões nessa capacidade pois:

A vida sedentária provoca literalmente o desuso dos sistemas funcionais. O aparelho locomotor e os demais órgãos e sistemas solicitados durante as diferentes formas de atividade física entram em um processo de regressão funcional, caracterizando, no caso dos músculos esqueléticos, um fenômeno associado à atrofia das fibras musculares (Maria de Camargo & Romelio Rodriguez Añez, 2020).

2.3 ATIVIDADE FÍSICA MILITAR

Cerca de 27,5% dos adultos e 81% dos adolescentes não atendem às recomendações de prática de atividade física. Recomenda-se no mínimo 150 a 300 minutos por dois ou mais dias da semana. (MARIA, et al., 2020)

A profissão de policial militar exige demanda fisiológicas por possuir uma rotina estressantes podendo provocar danos físicos e psicológicos aos policiais. Levando em conta que o estresse causa liberação do hormônio como cortisol que produzem efeito modulador das defesas do organismo. A prática diária de atividade física proporciona proteção para prevenção e controle de doenças, como também, contribuir para a regular do peso saudável, beneficiando a saúde mental, incluindo prevenção do declínio cognitivo e sintomas de depressão e ansiedade. Sendo um método barato, acessível e uma alternativa eficaz de melhorar a função cognitiva. (NAZARÉ, et al., 2011)

Desse modo, pessoas que pratica atividades físicas, treinamentos sistemáticos, estão otimizando sua saúde mental indo de encontro ao seu bem-estar. Isso é visivelmente quando há uma melhora do humor e ânimo para desenvolver suas atividades do dia a dia e uma resposta mais ágil a estímulos internos e externos. Esses fatos reunidos vão contribuir para melhorar a sua mental e superar crises diárias. Por isso, é importante a prática de atividade física diária como um meio de prevenir esses tipos de doenças e evitar que se propagem. (NAZARÉ, et al., 2011)

Encontramos na literatura diversas definições de atividade física. Para (Carspersen et al, 1985) a definição de atividade física é qualquer movimento corporal executado por meio da musculatura esquelética, que obtenha um gasto energético acima do repouso. Segundo (Shephard e Balady.,1999) atividade física é qualquer mobilidade do corpo desempenhado pelos músculos e que gerem um consumo energético, não se levando em conta a magnitude desse gasto de energia. Atividade física pode ser atividades diárias,

como tomar banho, se vestir, andar etc. É por meio dessas afirmações o critério para definir o que é uma atividade física, que se define como a quantidade de energia requerida para realizar determinado movimento. Atividade física e exercício físico mesmo apresentando elementos em comuns não são sinônimos.

Tanto o exercício e a atividade física implicam nas movimentações corporais pelo musculo esquelético e com gasto energético (Pintos Guedes, et al., 1995). Desta maneira, o exercício físico é considerado uma subcategoria da atividade física. Conforme Nahas (2003, p. 39) “os exercícios físicos são formas de atividade física repetitiva, planejada e estruturada, em que objetivam o desenvolvimento da aptidão física, de reabilitação orgânico-funcional e habilidades motoras.” Ainda (Caspersen et al, 1985) define exercício físico como toda atividade física organizada e estruturada e continuada e tem por finalidade a aprimoramento e aperfeiçoamento de umas mais componentes da aptidão física. Sendo assim, o conceito de exercício físico apresenta ser mais restrito do que a atividade física.

Para (Caspersen, et al., 1985) a aptidão física é movimento de realizar as atividades físicas, nos quais depende de características inatas e/ ou adquiridas por um indivíduo. Desta maneira, para o indivíduo ser apto fisicamente é necessário submeter a condições que envolvam esforço físico no qual poder ser superado (Pintos Guedes, et al., 1995)

O serviço militar exige que os profissionais de segurança estejam em boas condições física. Ainda cabem aos polícias a manutenção da ordem pública por meio de policiamento ostensivo e preventivo. Desta forma são aplicados alguns testes físicos que tem como objetivo a verificação do desempenho dos policiais e incentivá-los á a executar atividade físicas e a manter a aptidões (MILITAR, 2023). Segundo (GOÍAS, 2008) protocolo de avaliação contida, na Polícia Militar do Estado de Goiás é aplicado Testes de aptidão Física (TAF) com a finalidade de avaliar a capacidade física do policial. É aplicados testes de corrida em 12 minutos, flexão de braço (apoio de frente sobre o solo), flexão de braços na barra fixa e abdominal CURL-UP.

3 Metodologia

3.1 TIPO DE PESQUISA

A pesquisa é descritiva e quantitativa.

3.2 LOCAL DA PESQUISA

A pesquisa ocorreu no 42º BPM da cidade de Goiânia – GO.

3.3 POPULAÇÃO E AMOSTRA

A população é constituída por sujeitos de sexo masculino e feminino, que trabalham no serviço operacional e administrativo no 42º BPM da cidade de Goiânia – GO. A amostra inclui 24 policiais de um efetivo total de 110 PMs do 42ºBPM.

3.4 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO

Os PMs em serviços no momento da coleta de dados e os se disponibilizaram foram incluídos na pesquisa. Os policiais inativos, em licença especial, afastamento médico e os de férias foram excluídos.

3.5 INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS

Foi aplicado o Questionário de anamnese sociodemográfica e do trabalho e o Questionário Internacional de Atividade Física –versão curta (IPAQ).

3.6 PROCEDIMENTOS DE COLETA DE DADOS

O Questionário Internacional de Atividade Física e de anamnese sociodemográfica e do trabalho foi aplicado nas dependências do 42º BPM de Goiânia – GO. Foi disponibilizado pelo aplicativo Google Forms via internet para os policiais. Antes da coleta os policiais receberam explicação o objetivo da pesquisa, como também, foi esclarecido que no final do questionário havia um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido concordando com a pesquisa ou não.

3.7 PROCESSAMENTO E ANÁLISE DOS DADOS

Após o recolhimento dos dados, eles foram organizados através do programa Excel em que foram realizadas a análise dos dados por meio da estatística descritiva. Os grupos foram agrupados de acordo com a Classificação do Nível de Atividade Física. Realizou-se também a Média Aritmética e o Desvio Padrão dos resultados colhidos por meio da coleta de anamnese sociodemográfica e do trabalho. Para preencher a tabela foi feita uma fusão dos grupos “muito ativos” com “ativos”, permanecendo os resultados com esta última classificação.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

É indiscutível que o preparo físico é indispensável no processo de se formar forças de defesa, e mesmo após diversos anos ela manteve sua finalidade inicial que sempre foi educar e treinar militares que disponibilizarão seus serviços à nação.

A pesquisa que foi produzida neste trabalho possibilita expor a importância dos exercícios físicos na carreira militar, e procurou explicitar que a prática dos exercícios físicos desempenha uma função extremamente importante: auxiliar nos tratamentos de diversas doenças que vem afetando os policiais. O trabalho policial é uma das principais profissões sobre a qual recai grande responsabilidade, e esse tipo de pressão gera quadros de estresse e depressão podendo chegar a casos extremos como surtos psicóticos e suicídios. Segundo estudos realizados por Portela et al. (2007), o nível de estresse entre policiais é relacionado com a falta de exercícios físicos.

A realização de exercícios físicos de forma correta pode ser utilizada como forma de prevenir essas doenças mentais, geradas em consequência da grande pressão sofrida por eles.

Após a realização dessa pesquisa, foi possível constatar que a educação física é indispensável na formação e na execução do trabalho policial, fato que foi provado por diversos pesquisadores que realizaram diversos estudos e pesquisas acerca do assunto. Essas pesquisas acrescentam também que a falta da prática regular de exercícios físicos pode gerar, como consequências, problemas com obesidades, maior risco de desenvolvimento de doenças ósseas, problemas cardiovasculares, e articulares que podem diminuir a expectativa de vida (CONFEEF, 2009).

Após o cumprimento das etapas que fizeram parte dessa pesquisa, aplicou-se um questionário realizado pelo Google Forms, disponibilizado via internet por meio dos grupos de redes sociais aos policiais do Batalhão 42º da Polícia Militar do Estado do Goiás.

4.1 PERFIL SOCIAL DOS POLICIAIS

Tabela 1 – Resultados da caracterização sociodemográfica e do trabalho dos Policiais Militares em relação à Média (M) e Desvio Padrão (DP)

VARIÁVEIS	CATEGORIAS	n	M	DP
Idade	Anos	24	32,63	9,04
Carga Semanal	Horas	24	48	2,89
Tempo de serviço	Anos	24	8,21	7,77
Atividade extra	Sim	19	79,17	-

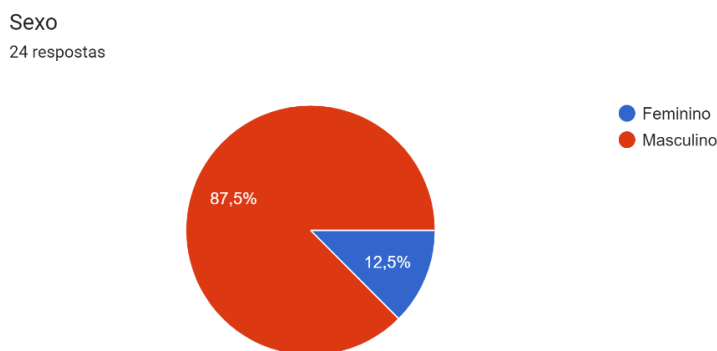
Remunerada	Não	5	20,17	-
------------	-----	---	-------	---

Legenda: N = quantidade da amostra; M = Média Aritmética e DP = Desvio Padrão.

Fonte: Elaborado pelo autor (2023).

A tabela 1 mostra a relação dos dados com a caracterização sociodemográfica e do trabalho dos policiais militares. A tabela apresenta um efetivo com idade média de 32,63 anos com carga horária semanal de trabalho constituída por 48 horas e com tempo de serviço na instituição de 8,21 anos, sinalizando ainda que 79,17 % dos respondentes realizam atividade extra remunerada.

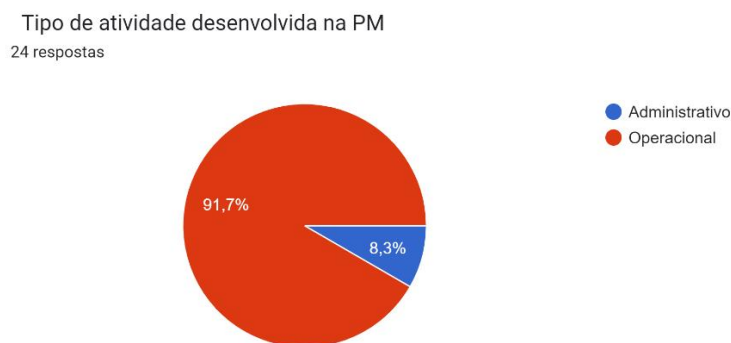
Gráfico 1- Porcentagem de policiais femininas e policiais masculinos.



Fonte: Elaborado pelo autor (2023)

Observa-se que no gráfico 1 o total de policiais que responderam ao questionário foram 24, aos quais 12,5% foram policiais mulheres e 87,5% foram homens.

Gráfico 2- Porcentagem de policiais que trabalham no administrativo ou operacional



Fonte: Elaborado pelo autor (2023)

Segundo o gráfico 2, verifica-se que 91,7% do efetivo trabalha no operacional e 8,3% no administrativo, isso demonstra o quanto os servidores precisam estar preparados fisicamente, pois o serviço militar requer profissionais em condições físicas boas.

4.2 CLASSIFICAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DOS POLICIAIS MILITARES

Os resultados foram julgados conforme a Classificação do Nível de Atividade Física- IPAQ. A tabela abaixo expõe os resultados obtidos por meio dos questionários aplicados.

Tabela 2- Resultado da classificação do nível de atividade física dos policiais militares

CLASSIFICAÇÃO	N	%
Ativo	14	58,33
Irregularmente Ativo	7	29,17
Sedentário	3	12,50
Total	24	100,00

Legenda: n = quantidade da amostra e % = percentual da amostra.

Fonte: Elaborado pelo autor (2023).

Conforme os resultados da pesquisa obtidos por meio da classificação do nível de atividade física dos policiais militares (tabela – 2), é possível inferir que 58,33% dos respondentes estão na condição de “Ativo”, enquanto 29,17% são “Irregularmente Ativos” e somente 12,50% são considerados “Sedentários”. O resultado mostrado nessa tabela vai de acordo com Almeida (2017), e Bites e Vilela (2013) que afirmam que somente uma pequena parte do Policiais Militares do Estado de Goiás tem atenção com a prática de exercícios físicos e a prevenção das consequências do sedentarismo.

Tabela 3- Resultado da classificação do nível de atividade física dos policiais militares que exercem atividade extra remunerada

Classificação	N	%
Ativo	11	57,89
Irregularmente ativo	6	31,58
Sedentário	2	10,53
Total	19	100,00

Legenda: n = quantidade da amostra e % = percentual da amostra.

Fonte: Elaborado pelo autor (2023)

De acordo com os dados obtidos pela tabela 3, 57,89% dos profissionais "Ativos" prestam serviço extra remunerado, os “Irregularmente Ativos” e “Sedentários” somados chegam a 42,11%; enquanto a média de extra remunerada é 21,67 horas por semana.

Analisando os resultados apresentados nessa tabela (tabela 3), nota-se que os mais ativos são os que possuem uma porcentagem maior de realização de atividades extra remunerada, um fato que prova a importância da atividade física diária como um meio de prevenir doenças e a sua propagação (Nazaré et. al., 2011) tornando assim a atividade física uma das otimizadoras de saúde mental devido a sua capacidade de melhorar o humor e bom ânimo de forma que as pessoas passem a conseguir desenvolver atividades com uma resposta mais ágil a estímulos internos e externos.

Tabela 4 – Resultados da Classificação do Nível de Atividade Física em Relação às Categorias de Idade

IDADE	CLASSIFICAÇÃO - ATIVIDADE FÍSICA	n	%
20-30	Ativo	11	45,83
	Irregularmente ativo	2	8,33
	Sedentário	0	0,00
31-40	Ativo	2	8,33
	Irregularmente ativo	2	8,33
	Sedentário	2	8,33
>41	Ativo	1	4,17
	Irregularmente ativo	3	12,50
	Sedentário	1	4,17
Total		24	100,00

Legenda: n = quantidade da amostra; % = percentual da amostra e irreg. ativo = irregularmente ativo.
Fonte: Elaborado pelo autor (2023).

Observando a tabela 4 pode-se interpretar que a categoria de 20-30 anos possui o maior número de indivíduos “Ativos” com 45,83%; enquanto a faixa etária de 31-40 anos obteve o maior de pessoas “Sedentárias”, com 9,52%; e, por fim, a faixa etária acima de 41 anos, com um percentual de 14,29% de “Irregularmente Ativos”. Portanto, é possível inferir que quanto maior a idade, maior é o índice de sedentarismo.

Tabela 5 – Resultados da Classificação do Nível de Atividade Física em Relação ao tempo de serviço

CATEGORIAS TEMPO DE SERVIÇO	CLASSIFICAÇÃO - ATIVIDADE FÍSICA	n	%
1-9	Ativo	13	54,17
	Irregularmente ativo	5	20,83
	Sedentário	2	8,33
10-19	Ativo	0	0,00

	Irregularmente ativo	1	4,17
	Sedentário	0	0,00
20-30	Ativo	1	4,17
	Irregularmente ativo	1	4,17
	Sedentário	1	4,17
Total		24	100,00

Legenda: n = quantidade da amostra; % = percentual da amostra e irreg. ativo = irregularmente ativo.

Fonte: Elaborado pelo autor (2023).

Em consonância com tabela 5, nota-se que a categoria de tempo de serviço de 1 a 9 anos obteve o maior número de policiais "Ativos", com 54,17% dos entrevistados; já as classificações de "Irregularmente Ativos" e "Sedentários" dispararam com as respectivas porcentagens: 20,83% e 8,33%. Ressalva-se que os tempos de serviço de 10 a 19 anos e de 20 a 30 anos quase não divergiram nos resultados.

Os resultados analisados mostram que no batalhão 42 prevaleceu a maior quantidade de policiais classificados como "Ativos". Nota-se que a média de horas trabalhadas pelos policiais é de 48 horas e com extra remunerado que a média é de 21,67 horas de serviço de semanal, totalizando 69,67 horas trabalhadas na semana. Ao se estabelecer uma comparação com outras classes de trabalhadores, que trabalham entre 40 e 44 horas semanal, os policiais trabalham acima da média brasileira. Ademais, de acordo com a tabela 3, os agentes de segurança que fazem extra remunerado foram classificados com "Ativos", com 57,8% do efetivo.

Outro ponto observado na tabela 2 foi que 58,33% dos policiais são classificados como ativos e isso ocorre devido ao fato que a média da idade observada na tabela 1 foi de 32,6 anos e tabela 4 a faixa etária de 20-30 obteve o resultado de 45,83% policiais ativos. Resultado também observado na tabela 5 com o tempo de serviço de 1-9 anos com 54,17% de ativos.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Essa monografia ensejou uma análise mais aproximada da importância da prática de exercícios físicos e a saúde do Policial Militar. Por meio de uma extensa revisão de literatura sobre a importância de uma vida ativa fisicamente e seus benefícios, as consequências de uma vida sedentária e como ela pode refletir na execução do trabalho policial.

Conclui-se que a prática de exercícios físicos é imprescindível para a manutenção da saúde e conseqüentemente é um dos fatores de elevação da qualidade de vida e eficiência do serviço militar. Atividade física melhora o humor, reduz a incidência de doenças crônicas, auxilia no tratamento de doenças, proporciona um condicionamento físico. Todos esses benefícios citados fazem com que o policial consiga ter mais disposição para executar seu trabalho tornando-os mais eficientes, os questionários aplicados evidenciaram isso.

Recomenda-se uma realização de pesquisas acerca do assunto que demonstre quais são as atividades mais recomendadas para se manter ativo fisicamente de acordo com o sexo, idade e nível de atividade praticada; estudos sobre programas e incentivos para a prática de exercícios físicos regularmente.

6 REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA

ALMEIDA, SUZY DARLEN SOARES DE. SÍNDROME METABÓLICA NO POLICIAL MILITAR DO ESTADO DE GOIÁS. UNIVERSIDADE FEDERAL DE GOIÁS. FACULDADE DE MEDICINA. (86 P.). GOIÂNIA-GO, 2017.

BITES, LUIZ ALBERTO SARDINHA; VILELA, MAURO FERREIRA. A EDUCAÇÃO FÍSICA NA POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DE GOIÁS. COMANDO DA ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR. GOIÂNIA-GO, 2013.

BONFIM GUIOMAR MARTINS E BATISTA UANDERSON MARTINS PERCEPÇÃO DO NÍVEL DE SEDENTARISMO DOS POLICIAIS MILITARES PERTENCENTES AO 30º BATALHÃO DE POLÍCIA MILITARES DA CIDADE DE GOIÂNIA-GO. 2018.

BOOTH, F.W.; GORDON, S.E.; CARLSBERG C.J.; HAMILTON, M.T. WAGING WAR ON MODERN CHRONIC DISEASES: PRIMARY PREVENTION THROUGH EXERCISE BIOLOGY. JOURNAL OF APPLIED PHYSIOLOGY, BETHESDA, V.88, N.2, P.774-87, 2000.

CASPERSEN CARL JOHN, CHRISTENSON GREGORY M E POWELL KENNETH E PHYSICAL ACTIVITY, EXERCISE, AND PHYSICAL FITNESS: DEFINITIONS AND DISTINCTIONS FOR HEALTH-RELATED RESEARCH [DIÁRIO] // PUBLIC HEALTH REPORTS. - 1985. - PP. 126-131.

CONFED. CONSELHO FEDERAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA. DISPONÍVEL EM:

[HTTPS://WWW.CONFEF.ORG.BR/](https://www.confef.org.br/) ACESSO EM: 25 SET.2023.

DUCHIADE, M.P. POPULAÇÃO BRASILEIRA: UM RETRATO EM MOVIMENTO. IN: MINAYO, M.C.S (ORG.). OS MUITOS BRASIS: SAÚDE E POPULAÇÃO NA DÉCADA DE 80. 2.ED. SÃO PAULO: HUCITEC/ABRASCO 1999.

FERREIRA, E. ESTRESSE, SEDENTARISMO E O ESTILO DE VIDA DO POLICIAL MILITAR. 2013.

LÖLLGEN, H.; BÖCKENHOFF, A.; KNAPP, G. PHYSICAL ACTIVITY AND ALL-CAUSE MORTALITY: AN UPDATED META-ANALYSIS WITH DIFFERENT INTENSITY CATEGORIES. INTERNATIONAL JOURNAL OF SPORTS MEDICINE, STUTTGART, V.30, P.213-24, 2009.

MARIA DE CAMARGO EDINA E ROMELIO RODRIGUEZ AÑEZ CIRO DIRETRIZES DA ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE PARA ATIVIDADE FÍSICA E COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO . 2020.

NAZARÉ OLIVEIRA, ELIANY, AGUIAR, RÔMULO CARLOS DE, OLIVEIRA DE ALMEIDA, MARIA TEREZA, CORDEIRO ELOIA, SARA, QUEIROZ LIRA TÂMIA. **BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA PARA SAÚDE MENTAL. SAÚDE COLETIVA [EN LINEA].** 2011, 8(50), 126-130. DISPONÍVEL EM: <HTTPS://WWW.REDALYC.ORG/ARTICULO.OA?ID=84217984006>. ACESSO EM: 25 SET. 2023

NAHAS, M. V. **APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE NOS PROGRAMAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA: DESENVOLVIMENTOS RECENTES E TENDÊNCIAS INTERNACIONAIS. REVISTA BRASILEIRA DE CIÊNCIA E MOVIMENTO,** V.6, N.2, P. 47-58, 1992

NETO, T. L. B. **SEDENTARISMO.** DISPONÍVEL EM: HTTP://EMEDIX.COM.BR/DOE/MES001_1F_SEDENTARISMO.PHP#TEXT01. ACESSO EM: 25 SET. 2023.

PITANGA, FRANCISCO JOSÉ GONDIM; INES LESSA. **PREVALÊNCIA E FATORES ASSOCIADOS AO SEDENTARISMO NO LAZER EM ADULTOS. CADERNOS DE SAÚDE PÚBLICA, RIO DE JANEIRO, V.21, N.3, P.870-877, MAI/JUN. 2005.**

SEABRA, ANDRÉ F. ET AL. **DETERMINANTES BIOLÓGICOS E SOCIOCULTURAIS ASSOCIADOS À PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA DE ADOLESCENTES. CADERNOS DE SAÚDE PÚBLICA, RIO DE JANEIRO, V.24, N.4, P. 721- 736, ABR. 2008.**

SHEPHARD RJ, BALADY G. **EXERCISE AS CARDIOVASCULARES THERAPY. CIRCULATION** 1999;99: 963-72.

SILVA, ALEXANDRE CABRAL DA. **PREVALÊNCIA DE SEDENTARISMO EM POLICIAIS MILITARES PERTENCENTES À COMPANHIA DE RÁDIO PATRULHA DO 2º BATALHÃO DE POLÍCIA MILITAR DA PARAÍBA. DEZ. 2015.**

PORTELA, A. ET AL. **NÍVEL DE ESTRESSE DE POLICIAIS MILITARES: COMPARATIVO ENTRE SEDENTÁRIOS E PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA. MAR. 2007.**

FERREIRA WANDER LUCAS DOS SANTOS **TREINAMENTO FÍSICO MILITAR:IMPLANTAÇÃO DE EXERCICIOS FÍSICOS ESPECIFICOS DA ATIVIDADE BOMBEIRO MILITAR CBMMA. - 2021.**

GOÍAS POLICIA MILITAR DO ESTADO DE **PORTARIA N°42/2008 - PM/1. - 2008.**

MILITAR COMANDO DA ACADEMIA DE POLICIA **SAÚDE E SEGURANÇA PÚBLICA. - 2023.**

NAZARÉ ELIANY OLIVEIRA [ET AL.] **BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA PARA SAÚDE MENTAL [ARTIGO] // EDITORIAL BOLINA. - 2011. - VOL. 8.**

PINTOS GUEDES DARTAGNAN E RIBEIRO PINTO GUEDES JOANA ELISABETE
ATIVIDADE FÍSICA, APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE [ARTIGO]// REVISTA
BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE. - 1995.

SIQUEIRA REIS RODRIGO , LUIS PETROSK EDIO E DA SILVA LOPES ADAIR
MEDIDAS DA ATIVIDADE FÍSICA: REVISÃO DE MÉTODOS. - 2000.

APÊNDICE A: Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

Declaro, por meio deste termo, que concordei em ser entrevistado(a) e participar na pesquisa de campo referente a pesquisa intitulada A INFLUÊNCIA DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS NO TRABALHO POLICIAL DO 42º BATALHÃO DA POLÍCIA MILITAR desenvolvido pelo AL SD Hernandes Pereira Santos. Fui informado(a), ainda, de que a pesquisa é orientada pelo Tenente Uanderson Martins, a quem poderei contatar e consultar a qualquer momento que julgar necessário através do telefone nº 062 8587-0085 ou e-mail uandersonmartins1@yahoo.com.br. Afirmando que aceitei participar por minha própria vontade, sem receber qualquer incentivo financeiro ou ter qualquer ônus e com a finalidade exclusiva de colaborar para o sucesso da pesquisa. Fui informado(a) dos objetivos estritamente acadêmicos do estudo, que, em linhas gerais é demonstrar a importância da atividade física para o Policial Militar. Fui também esclarecido(a) de que os usos das informações por mim oferecidas estão submetidos às normas éticas destinadas à pesquisa envolvendo seres humanos, da Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP) do Conselho Nacional de Saúde, do Ministério da Saúde. Minha colaboração se fará por meio de respostas ao Questionário Internacional de Atividade Física – Versão curta. O acesso e a análise dos dados coletados se farão apenas pelo pesquisador e/ou seu orientador. Fui ainda informado(a) de que posso me retirar dessa pesquisa a qualquer momento, sem prejuízo para meu acompanhamento ou sofrer quaisquer sanções ou constrangimentos. Atesto recebimento de uma cópia assinada deste Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, conforme recomendações da Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP).

APÊNDICE B: Questionário Internacional SOCIODEMOGRÁFICO

IDENTIFICAÇÃO

Nome: _____

Sexo: _____

Posto/Graduação: _____ OPM _____

Data de Nascimento: ___/___/___ Idade ___ Anos Data da Avaliação ___/___/___

Contatos: Fone (s) _____ E-mail _____

Tempo de serviço na PM _____ anos _____

Tem alguma doença crônica? _____

Tipo de atividade desenvolvida na PM: () Administrativa () Operacional

Qual sua carga horária de trabalho semanal? _____

Exerce alguma atividade extra remunerada dentro ou fora da PM? () sim () não

*Se sim, qual o regime de escala (tipo e horas trabalhadas no mês)? _____

ANEXO B- QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA – VERSÃO CURTA

Para responder as questões lembre-se que:

*atividades físicas **VIGOROSAS** são aquelas que precisam de um grande esforço físico e que fazem respirar **MUITO** mais forte que o normal.

* atividades físicas **MODERADAS** são aquelas que precisam de algum esforço físico e que fazem respirar **UM POUCO** mais forte que o normal.

Para responder as perguntas pense somente nas atividades que você realiza por pelo menos 10 minutos contínuos de cada vez.

1a).Em quantos dias da última semana você CAMINHOU por pelo menos 10 minutos contínuos em casa ou no trabalho, como forma de transporte para ir de um lugar para outro, por lazer, por prazer ou como forma de exercício? dias _____ por SEMANA () Nenhum

1b) Nos dias em que você caminhou por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou caminhando por dia? horas: _____ Minutos: _____

2a).Em quantos dias da última semana, você realizou atividades MODERADAS por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo, pedalar leve na bicicleta, nadar, dançar, fazer ginástica aeróbica leve, jogar vôlei recreativo, carregar pesos leves, fazer serviços domésticos na casa, no quintal ou no jardim como varrer, aspirar, cuidar do jardim, ou qualquer atividade que fez aumentar moderadamente sua respiração ou batimentos do coração (POR FAVOR, NÃO INCLUA CAMINHADA) dias _____ por SEMANA ()
Nenhum

2b) Nos dias em que você fez essas atividades moderadas por pelo menos 10 minutos contínuos, quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades por dia? horas: _____ Minutos: _____

3a) Em quantos dias da última semana, você realizou atividades VIGOROSAS por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo correr, fazer ginástica aeróbica, jogar futebol, pedalar rápido na bicicleta, jogar basquete, fazer serviços domésticos pesados em casa, no quintal ou cavoucar no jardim, carregar pesos elevados ou qualquer atividade que fez aumentar MUITO sua respiração ou batimentos do coração. _____ por SEMANA ()
Nenhum

3b) Nos dias em que você fez essas atividades vigorosas por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades por dia? horas: _____ Minutos: _____

Estas últimas questões são sobre o tempo que você permanece sentado todo dia, no trabalho, na escola ou faculdade, em casa e durante seu tempo livre. Isto inclui o tempo sentado estudando, sentado enquanto descansa, fazendo lição de casa visitando um amigo, lendo, sentado ou deitado assistindo TV. Não inclua o tempo gasto sentando durante o transporte em ônibus, trem, metrô ou carro.

4a) Quanto tempo no total você gasta sentado durante um dia de semana? _____ horas
_____ minutos

4b) Quanto tempo no total você gasta sentado durante em um dia de final de semana?
_____ horas _____ minutos

Disponível em: <periodicos.ufpel.edu.br/RBAFS/article/viewFile/931/1222>.

ANEXO C: Classificação do Nível de Atividade Física IPAQ

1. **MUITO ATIVO:** aquele que cumpriu as recomendações de:
 - a) VIGOROSA: ≥ 5 dias/sem e ≥ 30 minutos por sessão
 - b) VIGOROSA: ≥ 3 dias/sem e ≥ 20 minutos por sessão + MODERADA e/ou CAMINHADA: ≥ 5 dias/sem e ≥ 30 minutos por sessão.
2. **ATIVO:** aquele que cumpriu as recomendações de:
 - a) VIGOROSA: ≥ 3 dias/sem e ≥ 20 minutos por sessão; ou
 - b) MODERADA ou CAMINHADA: ≥ 5 dias/sem e ≥ 30 minutos por sessão; ou
 - c) Qualquer atividade somada: ≥ 5 dias/sem e ≥ 150 minutos/sem (caminhada +moderada+vigorosa).
3. **IRREGULARMENTE ATIVO:** aquele que realiza atividade física, porém insuficiente para ser classificado como ativo pois não cumpre as recomendações quanto à frequência ou duração. Para realizar essa classificação soma-se a frequência e a duração dos diferentes tipos de atividades (caminhada + moderada + vigorosa). Este grupo foi dividido em dois subgrupos de acordo com o cumprimento ou não de alguns dos critérios de recomendação:
IRREGULARMENTE ATIVO A: aquele que atinge pelo menos um dos critérios da recomendação quanto à frequência ou quanto à duração da atividade:
 - a) Frequência: 5 dias /semana ou
 - b) Duração: 150 min / semana**IRREGULARMENTE ATIVO B:** aquele que não atingiu nenhum dos critérios da recomendação quanto à frequência nem quanto à duração.
SEDENTÁRIO: aquele que não realizou nenhuma atividade física por pelo menos 10 minutos contínuos durante a semana.

Disponível

em:

<https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/3343547/mod_resource/content/1/IPAQ.pdf>