

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE GOIAS
FACULDADE DE ADMINISTRAÇÃO, CIÊNCIAS CONTÁBEIS E CIÊNCIAS
ECONOMICAS
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM GESTÃO ORGANIZACIONAL**

**ADRIANO CÉSAR SALLA
CARLOS DE JESUS SALLES NETO**

**A ATIVIDADE FÍSICA E O POLICIAL MILITAR- A QUALIDADE DE VIDA DO
POLICIAL MILITAR E ESTAR PREPARADOPARA A ATIVIDADE LABORAL-
ESTUDO DE CASO**

**ORIENTADOR:
PROFº DR. MIGUEL ANGELO DE FRANÇA COSTA**

**GOIÂNIA
2011**

A ATIVIDADE FÍSICA E O POLICIAL MILITAR- A QUALIDADE DE VIDA DO POLICIAL MILITAR E ESTAR PREPARADO PARA A ATIVIDADE LABORAL- ESTUDO DE CASO

Adriano Cesar Salla – PM Goiás¹

Carlos de Jesus Salles Neto – PM Maranhão²

RESUMO

Esta pesquisa é um estudo de caso e enfocou a qualidade de vida dos policiais militares durante e após os cursos de formação, teve como objetivo identificar como esta a qualidade de vida dos policiais no quesito atividade física, alimentação balanceada e se sente preparado fisicamente para o trabalho que realiza. A amostra da pesquisa foi composta por policiais do serviço operacional do 16º Batalhão de Polícia Militar do 11º Comando Regional; para levantamento dos dados, foi utilizado questionário e o cálculo do IMC de cada indivíduo. Os resultados obtidos atestam que 47% dos Policiais Militares estão com o IMC adequado, 45% com sobrepeso e 8% muito acima do peso adequado; Os que apresentam IMC inadequado 16% apresentam quadro de doenças crônicas, 11% têm acompanhamento nutricional; 92% consideram a atividade física importante para o desempenho profissional e destes 32% não se sente preparado fisicamente para o trabalho que realiza. Portanto, conclui-se, que os gestores públicos deve se atentar para a qualidade de vida do policial, pois este fator é decisivo para o cumprimento da missão da instituição policia militar do estado de Goiás perante a sociedade.

Palavras-chave: Condicionamento físico, Polícia Militar, gestão de pessoas.

ABSTRACT

This research is studies that focus on Military Police officers during and after a course they took. The purpose of it was to identify how the officer's diet, physical activity and preparedness affect their life style. Officers from 16 Batalhao de Policia Militar do 11

¹ Policial Militar-Major da Policia Militar do Estado de Goiás

² Policial Militar-Capitão da Policia Militar do Estado do Maranhão

comando Regional made part of the survey .or data they use questionnaire and the calculus on IMC of each one.

The results shows that 47% of the officers have good IMC, 45% are overweight and 8% are super overweight. Among those that are overweight 16% shows chronic diseases, 11% have nutritional counseling. 92% think exercising is relevant to their performance at work and 32% of these don't consider themselves prepared to do their work.

In summit we can conclude that the Military Public Managers should give more attention to the quality of the officer's life style because this is a great factor that is extremely important in order for the officers do their job well in the state of Goiás.

Keywords: Physical conditioning; Military Officer, people management.

INTRODUÇÃO

Este artigo trata da qualidade de vida dos policiais militares no que diz respeito ao condicionamento físico. Iremos pesquisar o índice de massa corpórea (IMC), se há presença diagnosticada de doenças crônicas, frequência que praticam atividades físicas, se considera importante a preparação física para o bom desempenho da sua atividade profissional se sente preparado fisicamente para o desempenho de suas atividades. Para tanto, usaremos como amostra os policiais do serviço operacional do 16º batalhão de polícia militar do 11º comando regional.

A nossa justificativa para a presente pesquisa é poder contribuir para o melhoramento da qualidade de vida do policial a partir da abertura de uma discussão sobre o tema, pois ao pesquisarmos a realidade da polícia podemos sugerir mudanças para que ela possa desenvolver melhor sua função social. Afinal a gestão estratégica de pessoas diz que temos de desenvolver as organizações partindo do desenvolvimento das pessoas que as compõem, agregando assim valores às mesmas, pensando sempre nas conseqüências posteriores de deliberações presentes, e assim então, observar como se apresenta a qualidade de vida no quesito condicionamento físico dos policiais.

Tal estratégia justifica-se quando nos atentamos para o fato de que um dos processos de gestão de pessoas é manter as pessoas, e para fazê-lo, precisamos que elas tenham

qualidade de vida, lembrando que o grande desafio hoje para os gestores públicos é a mudança de suas práticas de melhoramento para um Estado mais ágil, competente e focalizado em benefícios para a população.

Segundo Ficher³, 2002 toda e qualquer organização depende, em maior ou menor grau, do desempenho humano para o seu sucesso.

As experiências obtidas através dos estudos de Gonçalves Vilarta afirmam:

Podemos nos valer das experiências e resultados de estudos científicos realizados em países desenvolvidos, e avaliar o impacto dos programas de promoção da saúde no trabalho, acreditando que parte das condições e dos problemas de saúde dos trabalhadores possa ser discutida visando ações preventivas e de promoção de Qualidade de Vida. (GONÇALVES; VILARTA, 2004, p112)

O desempenho humano, segundo Chiavenato et al Teixeira, 2010, Depende de muitos fatores que interagem e atuam de maneira dinâmica. Quando os objetivos e metas são explicitados, a tarefa é de certa maneira desenhada para pessoa que irá executá-la. Se a pessoa se sentir motivada para executar tal tarefa e para atingir os objetivos propostos ela se esforçará proporcionalmente à sua motivação. Esse esforço será muito eficaz se a pessoa possuir habilidades adequadas e um ambiente que não seja restritivo e/ou limitador.

A questão de pesquisa é como está a qualidade de vida do policial para que ele melhor desenvolva suas atividades laborais.

O nosso objetivo identificar como esta a qualidade de vida dos policiais no quesito atividade física, alimentação balanceada e se sente preparado fisicamente para o trabalho que realiza.

³ FICHER, 2002, P.11

REFERENCIAL TEÓRICO

1 ORGANIZAÇÃO PÚBLICA NO BRASIL

Uma organização é uma combinação de esforços individuais que tem por finalidade realizar propósitos coletivos. Por meio de uma organização torna-se possível perseguir e alcançar objetivos que seriam inatingíveis para uma pessoa. (MAXIMIANO, 1992).

Para Ferreira⁴ 2007, a administração de recursos humanos no setor público possui algumas peculiaridades que são oriundas da própria natureza das organizações que compõem esse setor. Uma organização do setor público difere em muito de uma organização do setor privado. Dentre as divergências entre esses dois tipos de organização se pode citar a finalidade, os meios utilizados para recrutamento, a seleção e contratação, as políticas de remuneração, os métodos de avaliação de desempenho, além de outros. Dessa forma, quando se fala de recursos humanos no setor público se faz necessário atentar para uma realidade diversa daquela já consagrada nas organizações privadas. (FERREIRA, *et al*, 2007 pg. 05)

Os princípios da gestão de pessoas podem ser entendidos como universais. Em certos casos até mesmo as políticas de gestão de pessoas. Todavia, toda aplicação concreta de gestão sempre haverá de levar em conta o *contexto* e a *organização* específica na qual se desenvolverá. Portanto, se estamos tratando do setor público no Brasil, haverá particularidades a serem levadas em conta. Ademais, dentro do próprio setor público há uma diversidade muito grande a começar pela separação dos poderes executivo, legislativo, e judiciário, pelas empresas de capital misto, autarquias, pelos níveis de governo, etc. A lei é uma dimensão bem específica do setor público brasileiro, pois marca praticamente todo seu funcionamento. (MALUF. 2009).

Para Bresser Pereira *et al* Ferreira, 2007 as transformações ocasionadas em nosso país nas últimas décadas advindas da globalização e da redemocratização, pós-regime militar, foram acompanhadas do aumento de demandas sociais, obrigando ao Estado a repensar sua forma de conduzir, buscando um modelo de gestão que propiciasse ganho de eficiência e maior participação da sociedade em sua gestão, como forma de suprir, sobretudo, o aumento dessas demandas BRESSER PEREIRA, *et al* FERREIRA, 2007 pg. 03).

Podemos também destacar Mendes e Teixeira *et al* Ferreira,⁵ 2007, que afirma que nas últimas décadas do século XX, o gerenciamento dos serviços públicos abandonou os

⁴ FERREIRA, GOMES, BRANDÃO JUNIOR, ZAGO, 2007 pg. 05

⁵ MENDES E TEIXERA *et al* FERREIRA, GOMES, BRANDÃO JUNIOR, ZAGO, 2007 pg. 03

sistemas baseados na hierarquia burocrática, racionalista, para adotar sistemas mais diversificados. Na base dessas mudanças, encontra-se o modelo gerencialista exercendo influência significativa nas concepções e práticas organizacionais relativas ao setor público

MENDES E TEIXEIRA *et al* FERREIRA, 2007. P. 03.

Os administradores precisam ser cada vez mais habilidosos em identificar desafios organizacionais, descobrir novas oportunidades e, sobretudo, saber discernir qual a melhor opção a ser tomada na implementação de mudanças necessárias, tudo isso almejando a sobrevivência e o crescimento das organizações ROSEMBERG e OHAYON *et al* FERREIRA, GOMES, BRANDÃO JUNIOR, ZAGO, 2007 pg. 03)

2 GESTÃO

De acordo com a definição de Lacombe *et al* Garcia, 2009, gestão é um conjunto de esforços que tem por objetivo: planejar, organizar; dirigir ou liderar; coordenar e controlar as atividades de um grupo de indivíduos que se associam para atingir um resultado comum.

2.1 GESTÃO DE PESSOAS

A gestão de pessoas é definida por Dutra (2009) como um conjunto de políticas e práticas que permitem a conciliação de expectativas entre a organização e as pessoas para que ambas possam realizá-las ao longo do tempo.

2.2 GESTÃO POR COMPETÊNCIA

A gestão por competência esta segundo CARBONE, LEITE, BRANDÃO, VILHENA (2009) propõe se a alinhar esforços para que as competências humanas possam gerar e sustentar as competências organizacionais necessárias a consecução dos objetivos estratégicos da organização.

2.3 GESTÃO NO SETOR PÚBLICO

Para Ferreira, 2007, o novo estilo de gestão decorre da necessidade de rediscutir o papel e as formas de funcionamento do Estado, com intuito ao atendimento das demandas atuais através da implantação de programas voltados para o aumento da eficiência e melhoria da qualidade dos serviços prestados.

No setor público, portanto, o papel da área de gestão de pessoas, no contexto da gestão de competências, deve ser o de facilitar o desenvolvimento das competências individuais e consequentes entregas, para a implementação da estratégia escolhida, sempre de acordo com o bem maior, que é o interesse público. (HOFFMANN REBECCA 2010)

2.4 PLANEJAMENTO

"O planejamento não diz respeito a decisões futuras, mas às implicações futuras de decisões presentes" - DRUCKER *et al* HERRERA WAGNER 2006

3 QUEM É A POLÍCIA MILITAR HISTORICO⁶

Em 28 de julho de 1858, o então presidente da província de Goyaz, Dr. Januário da Gama Cerqueira, sancionou a Resolução nº 13, criando a Força Polícial de Goyaz, com ação limitada à capital da província (Vila Boa), Arraia e Palma, fixando seu efetivo em: 1 Tenente João Pereira de Abreu, Alferes Aquiles Cardoso de Almeida e Alferes Antônio Xavier Nunes da Silva, 2 sargentos, 1 Furiel e 41 praças.

Com a criação da força policial, vários civis foram contratados para o policiamento local. Sem qualquer instrução e com disciplina precária, eles não possuíam qualquer garantia e só recebiam do governo uma pequena diária de ajuda de custo. Usavam como arma apenas um pedaço roliço de madeira (tipo cassetete), que representava o símbolo do poder da Justiça e podiam ser indicados na hora de efetuar uma prisão ou diligência, ou defender alguém de uma agressão. Sem fardamento, nem armas privativas, eles passavam posteriormente a ser escolhidos pelas demonstrações de coragem e por critérios estabelecidos pelos próprios Delegados.

Os anos se passaram e nossa força policial começou a ter uma participação ampliada de todas as casualidades que surgiram na região centro-oeste. Em 1865, o Paraguai invadiu o Mato Grosso, tendo assim uma guerra entre as províncias, a participação dos recrutas goianos,

⁶ Fonte: site da policia militar do estado de Goiás

nesta guerra, foi importantíssima, apesar de não terem enfrentado os invasores paraguaios. Eles eram encarregados do fornecimento de víveres às tropas estabelecidas às margens do Rio Coxim, além de abastecer os diversos acampamentos distribuídos ao sul e ao norte de Mato Grosso.

A história da Polícia Militar do Estado de Goiás apresentou grande crescimento ao longo dos 151 anos de existência, se tornando “Patrimônio dos Goianos”, e para essa evolução foi necessário o aumento constante do efetivo que gerou a criação de várias unidades na capital e interior.

O maior patrimônio de uma instituição é a confiança que transmite a quem a ela recorre e a nossa Polícia Militar apresenta esse atributo, frutos de uma tradição secular recheada por um trabalho intenso, árduo e competente para a garantia da segurança e da cidadania. A Polícia Militar do Estado de Goiás é dona de uma história que a dignifica e com isso é motivo de orgulho a sociedade goiana que com ela convive.

Em 28 de julho de 2009 ao completar 151 anos de existência, a Milícia Goiana disciplinada e dinâmica, tem como objetivo principal a apresentação de méritos, a protagonizar importante página da história da civilização do nosso Estado.

3.1 MISSÃO

Preservar a ordem pública, a incolumidade das pessoas, do patrimônio e do meio ambiente no Estado de Goiás, com policiais qualificados, cumprindo com excelência o preceito constitucional.⁷

"Uma missão bem difundida desenvolve nos funcionários um senso comum de oportunidade, direção, significância e realização. Uma missão bem explícita atua como uma mão invisível que guia os funcionários para um trabalho independente, mas coletivo, na direção da realização dos potenciais da empresa." (*Kotler, Philip*)

⁷ Site da Polícia Militar

3.2 VISÃO

Proporcionar à sociedade goiana a segurança necessária com policiais militares qualificados e treinados, através de ações padronizadas, compromissada em servir com qualidade.

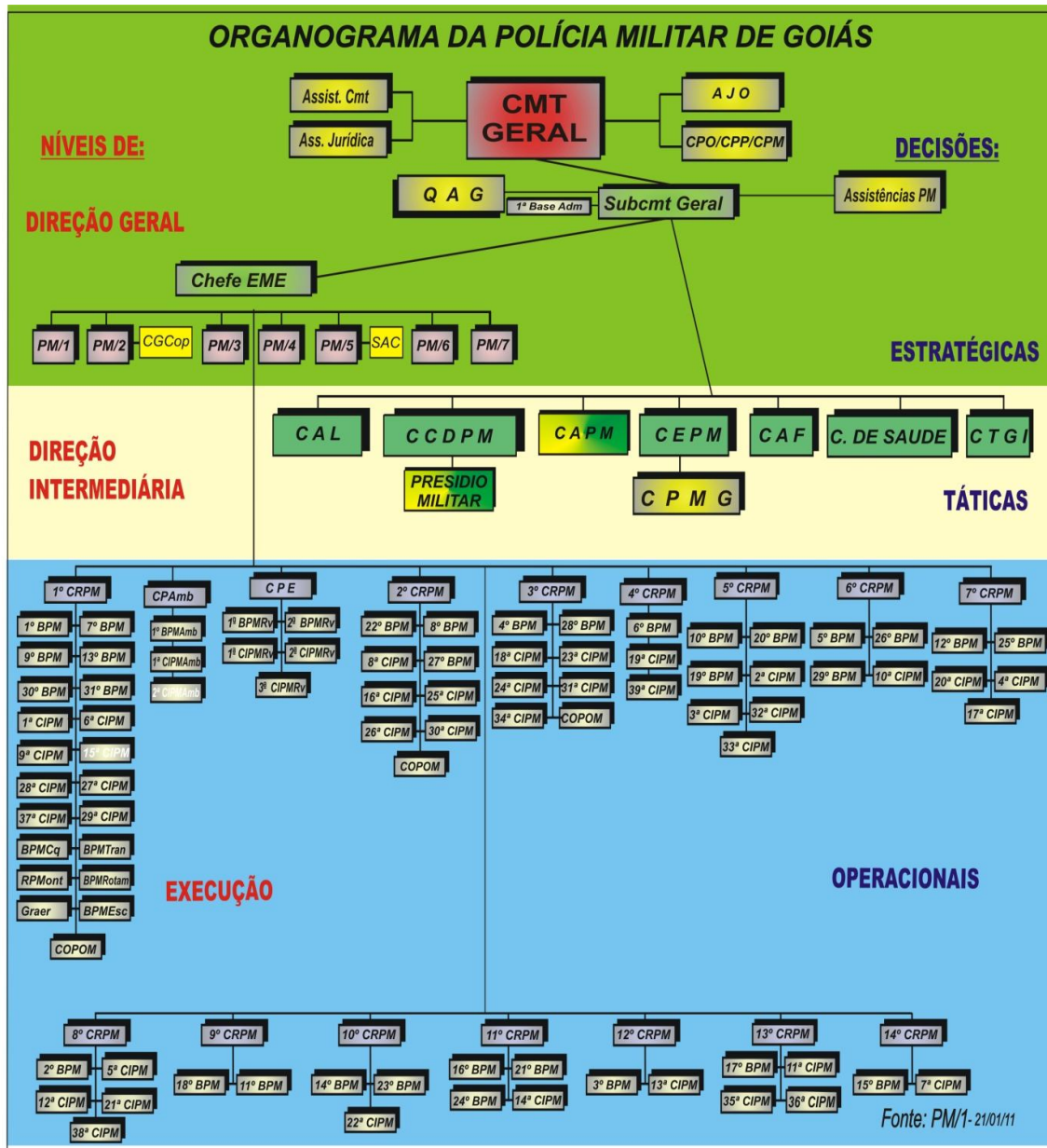
Para Collins e Porras et al Allen, os grandes navegadores sempre sabem onde fica o norte. Sabem aonde querem ir e o que fazer para chegar a seu destino. Com as grandes empresas acontece a mesma coisa: elas têm visão. É isso que lhes permite administrar a continuidade e a mudança simultaneamente.

3.3 ATIVIDADE POLICIAL

De acordo com os estudos de Poncioni et al Fraga em 2005⁸ a atividade policial é exercida por um grupo social específico, que compartilha um sentimento de pertencimento e identificação com sua atividade, partilhando idéias, valores e crenças comuns baseados numa concepção do que é ser policial. Considera-se, ainda, a polícia como uma “profissão” pelos conhecimentos produzidos por este grupo ocupacional sobre o trabalho policial - o conjunto de atividades atribuídas pelo Estado à organização policial para a aplicação da lei e a manutenção da ordem pública, como também os meios utilizados por este grupo ocupacional para validar o trabalho da polícia como “profissão”.

⁸ Poncioni citado pro Fraga em 2005, pg. 2,3.

4 SISTEMA ORGANIZACIONAL DA POLÍCIA MILITAR



- EME** - Estado Maior Estratégico
- CPE** - Cmdo de Policiamento Especializado
- CPAmb** - Cmdo de Policiamento Ambiental
- CS** - Comando de Saúde
- CTGI** - Cmdo Tecnológico de G. Informacional
- CEPM** - Cmdo de Ensino Policial Militar
- CCDPM** - Cmdo de Correções e Disc. da PM
- CAPM** - Cmdo da Academia de Polícia Militar

4.2 RECRUTAMENTO

Em uma organização o recrutamento e a seleção do trabalhador são primordiais, o primeiro é explicado por Chiavenato (*et al* Araujo,Garcia et al 2009) “abastecer adequadamente o processo de seleção” e seleção segundo Zouain citado por Araujo, Garcia em 2009) “escolher e classificar candidatos adequados” a seleção de trabalhadores para a policia é feita através de concurso publico.

A seleção do trabalhador para exercer a função de policial militar é bastante criteriosa.

O Estado tem o cuidado de selecionar por meio de concursos a capacidade técnica e profissional dos seus funcionários, e, através do exame medico avaliar a capacidade física e psíquica, complementando esta seleção fundamental ao funcionalismo público.

Tais medidas visam evitar que as atividades normais venham a ser interrompidas abruptamente por doenças ou produção profissional deficiente dos servidores, acarretando ônus e prejudicando o desempenho do serviço publico. (Amaral apud Geseg⁹)

A avaliação de saúde do policial militar é feita pela JPMCS¹⁰

Qualquer atividade policial militar ligada à área de saúde, que necessite de perícia Médica - inclusão do profissional por seleção ou concursos nos quadros do estado, promoções periódicas, pericias de saúde, auxilio invalidez, avaliação para isenção do imposto de renda, etc.-,deve obrigatoriamente passar por esta junta medica,tanto o policial da ativa quanto o da reserva.(Amaral apud Azeredo)

4.3 PLANO DE CARREIRA

Grosso modo a carreira de uma pessoa pode ser entendida como uma sucessão de posicionamentos ao longo da vida profissional, posicionamentos estes que se manifestarão no seio de um ou mais organizações nas quais as pessoas atuam. Tais posicionamentos exigem diversas competências nesta trajetória, algumas das quais serão fruto de decisões pessoais e organizacionais planejadas, e muitas outras como conseqüência de questões que foram se apresentando para a pessoa sob o peso das circunstâncias. As competências desenvolvidas e mobilizadas conferem uma identidade à pessoa, ainda que estas variem no curso de suas vidas e de nem sempre serem cumulativas, e, algumas até mesmo se tornam descartáveis, sugerindo

⁹ Gerencia de saúde e segurança do servidor

¹⁰ Junta Policial Militar Central de Saúde

que “desaprendamos”. Queremos com isso afirmar que na carreira do mundo contemporâneo haverá muitas surpresas, nem sempre agradáveis e os indivíduos devem estar preparados para minimizar os aspectos ruins e potencializar os bons (DUTRA citado por Maluf 2009 pg.19).

4.3.1 LEIS QUE REGULENTAM O PLANO DE CARREIRA DO POLICIAL MILITAR DO ESTADO DE GOIAS

A Lei nº 15.704, de 20 de junho de 2006, institui o Plano de Carreira de Praças da Polícia Militar e do Corpo de Bombeiros Militar do Estado de Goiás e dá outras providências.

Lei Nº 8.000, de 25 de Novembro de 1975 - Dispõe sobre os critérios e as condições de promoção dos oficiais da ativa da Polícia Militar do Estado de Goiás e dá outras providências.

4.4 DESENVOLVIMENTO DE PESSOAS

O desenvolvimento das pessoas é uma das dimensões mais importantes de um modelo de gestão de pessoas (DUTRA *et al* Maluf em2009 pg.17)

A competência do trabalhador esta ligada a competência da organização em que esta inserida como esclarece Dutra (2009):

Ao colocarmos organização e pessoas lado a lado, podemos verificar um processo contínuo de troca de competências. A organização transfere seu patrimônio de conhecimento para as pessoas, enriquecendo e preparando-as para enfrentar novas situações profissionais e pessoais que na organização, que fora dela. As pessoas, ao desenvolverem sua capacidade individual, transferem para a organização seu aprendizado, capacitando a organização para enfrentar novos desafios. Esse processo, que é natural em qualquer comunidade, pode ser gerenciado e potencializado com efeitos benéficos para a organização e para as pessoas.

As **competências** são “qualidades humanas das quais deriva a idoneidade para desempenhar determinada tarefa” a qual se encontra causalmente relacionada com o “êxito de sua atuação em determinado posto de trabalho” (LONGO citado por Maluf 2009 pg.15).

4.4.1 cursos preparatórios da policia

A policia militar prepara seus homens através de vários cursos de capacitação e aperfeiçoamento dentre eles: Curso de Formação de Soldado, Curso de Formação de Cabo, Curso de Formação de Sargento, Curso de Formação de Oficiais.

4.4.2 Estrutura da Academia de Polícia Militar de Goiás

A academia conta hoje com 25 salas de aula, sendo 22 climatizadas com ar condicionado do tipo split, auditório, campo de futebol, ginásio de esportes coberto com quadra poli esportiva, pista de atletismo, tatame, refeitório e até uma Capela para encontros religiosos.

A Biblioteca da Academia da Polícia Militar recebe emprestado o nome da Sra. Goiandira Ayres Couto, primeira professora da Polícia Militar e conta com acervo próprio com mais de 11000 exemplares, possui trabalhos científicos depositados e disponibiliza aos alunos periódicos e acesso gratuito à internet.

Dentro das instalações da Academia também funciona um tiródromo ou estande de tiro, para instruções de armamento, equipamento e tiro policial defensivo, além de uma pista de maneabilidade para instruções de caráter militar e de operações especiais.

5 A IMPORTANCIA DA QUALIDADE DE VIDA

A percepção do indivíduo de sua posição na vida, no contexto da cultura e sistema de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações WHO (aput Martins et al 2002,23).

Frente às mudanças percebidas e vivenciadas pela sociedade, os serviços têm se forçado a modernizar-se, de forma a reestruturar seu processo de trabalho e investir no seu maior patrimônio: o trabalhador LENZI & CORRÊA (aput Martins et al 2002,25). Desta forma, a qualidade de vida no trabalho está relacionada diretamente com a satisfação de necessidades, a realização de objetivos, a manutenção de ideais e a saúde do trabalhador. Portanto, a qualidade eleva-se e se torna mais refinada na medida em que o homem satisfaz um número maior de suas necessidades, tornando-se independente OLIVEIRA (et al Martins et al 2002,25)..

5.1 FUNDAÇÃO TIRADENTES

O apoio aos policiais é prestado pela Fundação Tiradentes (FT) a qual é uma entidade sem fins lucrativos com autonomia administrativa e financeira. Ela foi oficialmente instituída em 15 de julho de 2003 por iniciativa do então comandante geral da PMGO, coronel Marciano Basílio de Queiroz, do sub-comandante geral da PMGO, coronel Edson Costa Araújo e do diretor de Assistência Social da PMGO. Assim, era atribuída à entidade as funções então executadas pelo Fundo de Assistência Social (FAS). Num gesto democrático, todas as entidades representativas da Polícia Militar de Goiás (Associação dos Oficiais, Associação de Cabos e Soldados, Associação dos Militares Inativos, Associação dos Subtenentes e Sargentos e Caixa Beneficente dos Servidores Militares) foram convidadas para também serem instituidoras da nova fundação.¹¹

Na Fundação Tiradentes os policiais podem contar com a Academia Fitness Center (situada em Goiânia), indenização de despesas médicas, Hospital do Policial Militar (HPM), programa farmacêutico, fardamento, projeto moradia, programa educacional.

5.2 QUALIDADE DE VIDA & TRABALHO

A qualidade de vida no trabalho envolve muitas variáveis e subjetividade que dificulta o estabelecimento exato dos determinantes para a sua obtenção e manutenção TEIXEIRA (apud Martins et al 2002,25).

De acordo com Búrigo (et al Martins et al 2002,25). O homem sempre se preocupou com a qualidade de vida no trabalho, onde a mesma passa pela percepção da qualidade de vida, pois o trabalho não pode estar isolado da vida das pessoas. Sendo assim, a insatisfação e a alienação no trabalho interferem nas outras esferas da vida.

¹¹ Fonte site da Fundação Tiradentes

5.3 CONDICIONAMENTO FISICO DO TRABALHADOR - IMC

Pesquisas sobre o tema condicionamento físicas dos policiais brasileiros apontam sempre para um pedido de mudança na forma que é tratado o condicionamento físico como afirma Junior, Jose Reis ¹²que conclui''

É necessário urgente que novas políticas de qualidade de vida sejam adotadas na corporação sob pena de não cumprir de forma satisfatória a sua missão constitucional visando à preservação do seu bem mais precioso que é o homem e ainda submeter todos seus integrantes da atividade fim (área operacional) a contrair doenças que iria promover a sua aposentadoria precoce a diversos afastamentos para tratamentos médicos.

Em Minas o pesquisador Magalhães, Geziel Aguiar ¹³recomenda para os policiais observados mudanças por parte da instituição:

“Necessitam de um programa de atividade física mais estruturada, que possibilite a pratica regular de atividades, visando à recuperação a manutenção e a melhoria de todos os componentes da aptidão física relacionados à saúde, o que trará benefícios tanto para a saúde quanto para o desempenho da atividade policial “

Observamos muitas recomendações para mudanças profundas na forma de se trabalhar o condicionamento físico na policia militar como, por exemplo, com Rodriguez-Añez, Ciro Romelio¹⁴

“as propostas para a promoção do estilo de vida e aptidão física relacionada à saúde devem agir simultaneamente no nível intrapessoal, interpessoal e organizacional de acordo com as teorias para mudança de comportamento a fim de se conseguir resultados duradouros”.

Segundo Davi (1999) saúde é definida como um estado de completo bem estar físico, mental, social e espiritual, e não somente a ausência de doenças ou enfermidades. A aptidão física é uma condição na qual o individuo possui energia e vitalidade suficiente para realizar as tarefas diárias e participar de atividades recreativas sem fadiga e a aptidão física

¹² Tese de Mestrado na Universidade Federal de Brasília em 2009 onde ele trabalhou no tema a composição corporal em policiais militares do 22º batalhão de policia militar de Goiás.

¹³Tese de graduação no curso de Educação Física da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Minas Gerais.

¹⁴ Tese de doutorado na Universidade Federal de Santa Catarina em 2003 sobre Sistema de avaliação para a promoção e gestão do estilo de vida saudável e da aptidão física relacionada à saúde de policiais militares

relacionada com a saúde é tipificada por uma capacidade de realizar atividades diárias com vigor e está relacionada a um menor risco de doenças crônicas. A resistência cardiorrespiratória, a aptidão musculoesquelética (força e resistência muscular, flexibilidade) e uma composição corpórea ideal são os componentes mensuráveis da aptidão física relacionados com a saúde.

Platão afirmava que a falta de atividade física destrói a boa condição de qualquer ser humano, enquanto o movimento e o exercício físico metódico o salva e o preserva a nossa espécie observa a importância da atividade física a muito tempo os testes que comprovam este fato estão sendo feitos a muito e o era afirmado antes com observação do cotidiano das pessoas hoje com o avanço das tecnologias é confirmado através de testes cada vez mais precisos e a prevenção e controle de doenças crônicas esta a disposição de todos que realmente queira se cuidar.

O corpo humano é projetado para ação. Os grupos musculares longos, os tendões e os ligamentos permitem que os braços e as pernas realizem uma ampla variedade de esforços e atividades esportivas, enquanto o cérebro coordena a liberação de sangue, o oxigênio é combustível do coração e dos pulmões. Todos os vários sistemas do corpo se comunicam entre si pelas vias químicas e nervosas para assegurar uma coordenação precisa de atividade. Quanto mais sistemas são utilizados, mais o exercício tornasse fácil e prazeroso (DAVID 1999).

6 METODOLOGIA

6.1 TIPO DE ESTUDO

Trata-se de um estudo descritivo de abordagem quantitativa em que participaram 200 policiais militares com tempo de serviço variando de 6 meses a 25 anos.

Estudo descritivo é aquele que investiga a condição relacionada à saúde modificando-se de acordo com as características do indivíduo (sexo, idade, IMC entre outros) ou a incidência e prevalência de uma determinada patologia. Esse tipo de estudo utiliza dados primários (dados coletados para desenvolver o estudo) e secundários. (COSTA; BARRETO, 2002).

Corroboram Rocha e Cesar, descrevendo a abordagem quantitativa:

A abordagem quantitativa é a mais utilizada na avaliação em saúde, pelo fato de que é maior a identidade e a facilidade de compreensão e diálogo entre os distintos sujeitos envolvidos no processo de atenção a saúde, e, principalmente das audiências das avaliações com os resultados expressos por número. (ROCHA & CESAR, 2008).

O estudo teve início após autorização do Serviço Operacional do 16º Batalhão de Polícia Militar do 11º Comando Regional.

6.2 TAMANHO DA AMOSTRA

O universo pesquisado foi composto por 200 policiais militares do Serviço Operacional do 16º Batalhão de Polícia Militar do 11º Comando Regional, os quais foram identificados a partir de uma investigação de cada um para obtenção dados, com o objetivo de estudar fatores associados a qualidade de vida dos sujeitos da pesquisa.

6.3 COLETA DE DADOS

A coleta dos dados foi realizada através da pesquisa de campo, seguindo as características da pesquisa descritiva e exploratória, conforme Figueiredo (2008):

A pesquisa descritiva tem como principal objetivo a descrição das características de determinada população ou fenômeno, ou então o estabelecimento de relações entre variáveis obtidas por meio da utilização de técnicas padronizadas de coletar dados, tais como o questionário e a observação sistemática. (FIGUEIREDO 2008, p.94)

Exploratória porque não há nenhum tipo de pesquisa nesta área na cidade de Formosa. Para Vergara (2007), a investigação exploratória, que não deve ser compreendida como leitura exploratória, é realizada em área na qual há pouco conhecimento acumulado e sistematizado.

Quanto ao meio, foi utilizada a pesquisa bibliográfica, a qual é desenvolvida com base em material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos (GIL, 2002).

Ainda segundo Vergara (2007), a Pesquisa de Campo é a investigação empírica realizada no local onde ocorre ou ocorreu um fenômeno ou que dispõe de elementos para

explicá-lo. Pode incluir entrevistas, aplicação de questionários, testes e observação de participante ou não.

Assim o autor utilizou-se de dados coletados através dos questionários estruturados, aplicados ao público alvo para obter os valores na mensuração da altura e do peso para o cálculo do IMC de todos os alunos que fizeram parte da amostra.

Como instrumentos da pesquisa foram aplicados um questionário, contendo 12 questões com perguntas objetivas (Apêndice A). A opção por esse instrumento prende-se a sua fácil aplicação, tabulação e economicidade.

O peso foi obtido com o auxílio de uma balança Digital de Vidro, de modelo Magma – CA 1000 – com capacidade de até 150 kg – G Life. Para mensurar a estatura utilizaram-se duas fitas métricas graduadas em décimos de centímetro e uma régua rígida.

6.4 FONTE DA PESQUISA

A coleta de dados foi realizada entre os Policiais Militares do 16º batalhão de Polícia Militar do 11º Comando Regional localizado na cidade de Formosa - GO

Formosa é um município brasileiro do nordeste goiano, situada a 75 quilômetros de Brasília, e a 272 quilômetros de Goiânia. A população do município de Formosa é de 96.284 mil habitantes e possui uma área territorial de 5.806,891 km².

6.5 ANÁLISE DE DADOS

A análise dos dados foi realizada pelo pesquisador, tendo como fundamento a pesquisa bibliográfica de literatura nacional e internacional e artigos e revistas científicas virtuais.

6.6 ASPECTOS ÉTICOS DA PESQUISA

Para a realização das atividades citadas foi solicitada e concedida autorização do 16º Batalhão de Polícia Militar do 11º Comando Regional, para a execução da pesquisa. Os

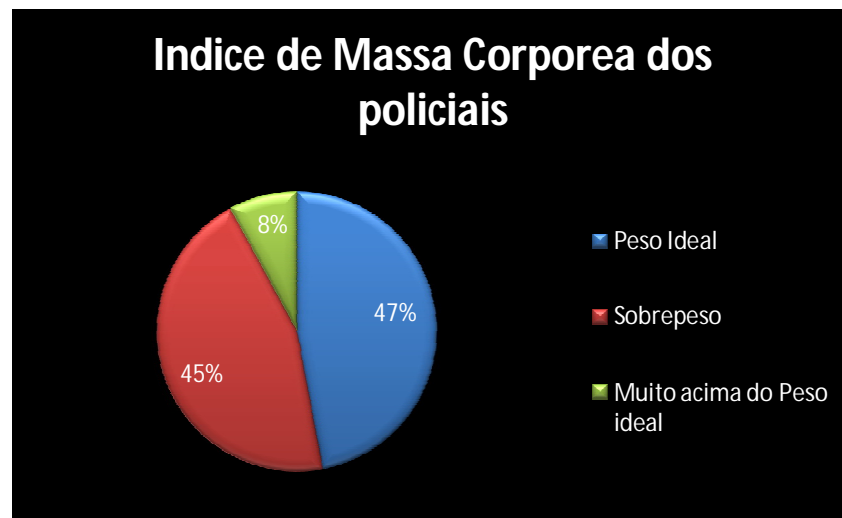
policiais militares que foram examinados tiveram sua identidade preservada garantindo, assim, o anonimato dos participantes.

7 RESULTADOS DA PESQUISA

A presente pesquisa aplicada para estudo de caso enfoca a qualidade de vida dos policiais militares. No item condicionamento físico será apresentado o Índice de Massa Corpórea (IMC), se há presença diagnosticada de doenças crônicas, a frequência com que praticam atividade física, se consideram importante o preparo físico para o bom desempenho da atividade profissional.

Foram utilizados na amostra 200 Policiais Militares do Serviço Operacional do 16º Batalhão de Polícia Militar do 11º Comando Regional. Esta pesquisa visa contribuir para o melhoramento da qualidade de vida do policial a partir da abertura de uma discussão sobre o tema.

No gráfico 1 observa-se o Índice de Massa Corporal - IMC dos Policiais Militares do 16º Batalhão de Polícia Militar do 11º Comando Regional.



Distribuição da proporção quanto ao condicionamento físico

Fonte: Elaborada pelo próprio autor mediante coleta de dados, 2011.

Considerando os dados obtidos através do cálculo do Índice de Massa Corporal dos Policiais Militares do 16º batalhão de Polícia Militar do 11º Comando Regional, observou-se

que 47% dos participantes da pesquisa apresentam o peso ideal ao seu condicionamento físico, 45% apresentaram sobrepeso e 8% estão muito acima do peso ideal.

Diante da constatação conclui-se que mais da metade dos Policiais Militares lotados nos referido comando tem a qualidade de vida comprometida pela falta de condicionamento físico. A OMS utiliza o Índice de Massa Corpórea como parâmetro para estimativa do aspecto antropométrico-nutricional de pessoas em todo o mundo, especificamente no Brasil segundo matéria publicada pela revista VEJA sobre os dados do IBGE a obesidade no Brasil é considerada epidemia

“O sobrepeso atinge mais de 30% das crianças entre 5 e 9 anos de idade, cerca de 20% da população entre 10 e 19 anos e nada menos que 48% das mulheres e 50,1% dos homens acima de 20 anos. Entre os 20% mais ricos, o excesso de peso chega a 61,8% na população de mais de 20 anos. Também nesse grupo concentra-se o maior percentual de obesos: 16,9%.”

Os Policiais Militares lotados nos referido Comando que tem a qualidade de vida comprometida pela falta de condicionamento físico podem vir a afetar a qualidade do serviço prestado para a sociedade, pois o policial usa o seu corpo como ferramenta de trabalho.

A preocupação pelo condicionamento físico dos policiais esta em todos os níveis de gestão de pública, por exemplo, o governo federal através do PRONASCI¹⁵ procura melhorar a segurança pública, um das ações é melhorar as condições do trabalhador em segurança pública e a portaria interministerial instituidora das Diretrizes de Promoção e Defesa dos Direitos Humanos dos Profissionais de Segurança Pública¹⁶ nos itens sobre saúde está:

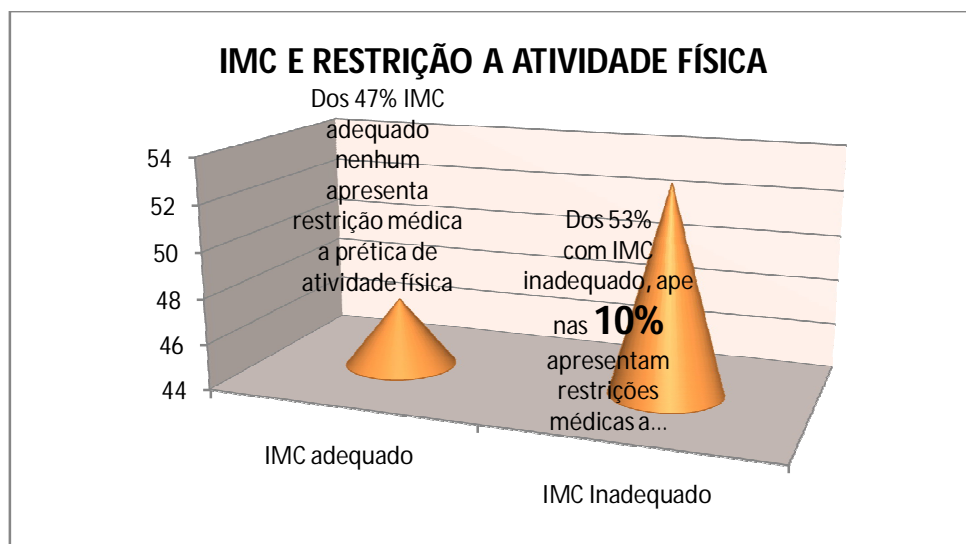
25) Estimular a prática regular de exercícios físicos, garantindo a adoção de mecanismos que permitam o cômputo de horas de atividade física como parte da jornada semanal de trabalho.

26) Elaborar cartilhas voltadas à reeducação alimentar como forma de diminuição de condições de risco à saúde e como fator de bem-estar profissional e auto-estima

¹⁵ Programa Nacional de Segurança Pública com Cidadania

¹⁶ PORTARIA N.º 991, DE 15 DE DEZEMBRO DE 2010

O gráfico 2 apresenta análise da relação entre o IMC e as restrições médicas que restringe a prática de atividade física para algumas modalidades .



Distribuição da proporção quanto a restrição para fazer atividade física

Fonte: Elaborada pelo próprio autor mediante coleta de dados, 2011.

Se analisarmos a relação entre o sobrepeso (53% IMC Inadequado) como uma das causas das restrições médicas que restringe a prática de atividade física conforme observamos no gráfico acima 10% dos militares que estão acima do peso ideal apresentam restrições médicas para a realização de algumas modalidades de atividades físicas alegando principalmente problemas de coluna que é um problema de saúde que esta relacionado ao sobre peso. Enquanto que, da população de 47% dos que se encontra com IMC adequado nenhum apresentou restrições médicas a pratica de atividade física.

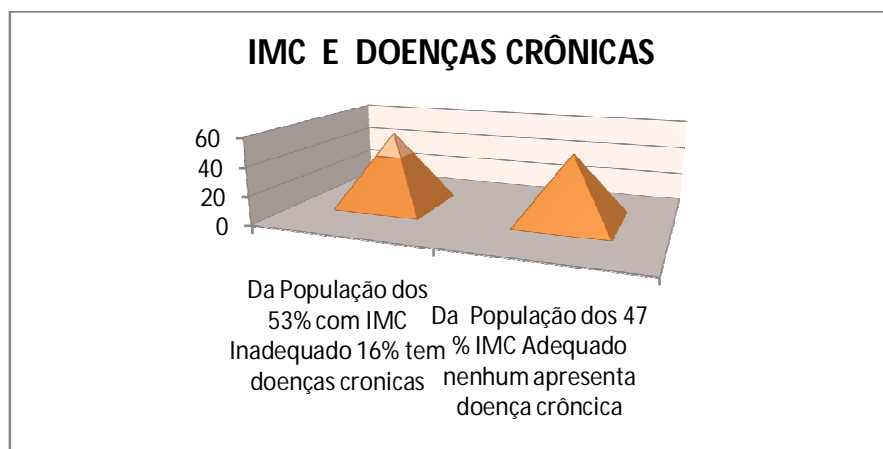
A existência de uma restrição médica para algumas modalidades de atividade física não pode criar o mito da restrição a todas as modalidades de atividades, pois ate quem possui algum tipo de deficiência física pratica esporte vindo inclusive a participar de competições internacionais (Paraolimpíadas) a atividade tem que ser diferencia atendendo as especificidades de cada individuo. Quando em um ambiente de trabalho cria se a cultura de que não se pode fazer atividade física por restrição médica, mas tem atividades laborais que o profissional pode desenvolver e não se tem a preocupação do gestor que este individuo

participe de um programa de reabilitação e prevenção as complicações do agravamento do estado de saúde a instituição perde tanto no fator da motivação para o trabalho assim como no custo do serviço prestado pela instituição publica.então as restrições a prática de atividade física devem ser consideradas pelo gestor apenas como um incentivo para maior investimento na recuperação e manutenção da saúde do seu colaborador, pois se ele não fizer atividade física adequada pode vir a não conseguir desenvolver suas atividades laborais.

A ausência de políticas empresariais e governamentais, e mesmo de metodologias integradoras dirigidas à promoção da saúde do trabalhador, resulta em series de problemas que atingem o trabalhador, a família, a empresa e toda a sociedade. (GONÇALVES; VILARTA, 2004, p 105)

Os fatores a considerar quando elaborar um programa de atividade física são idade, treinamento anterior, lesões anteriores, histórico de saúde (anamnese), restrições médicas, condição física atual, tempo disponível por semana, tempo disponível por sessão, equipamento disponível, desejos, metas, objetivos e situação de vida do individuo assim como a personalidade da pessoa; tem que ser bem projetado e deverá incluir estes quatro componentes o treinamento de resistência muscular,condicionamento cardiovascular,treinamento de flexibilidade e nutrição adequada então este condicionamento refletira em entendimento dos movimentos humanos e dos princípios básicos de biomecânica .Afinal o objetivos de um programa de condicionamento físico é fortalecer todos os principais grupos musculares , aumentar e manter a flexibilidade , evitar lesões, manter-se persistente, desenvolver uma forte sensação de auto-eficácia , desenvolver a consciência corporal, alcançar e manter a postura funcional, modificar o estilo de vida do individuo com a inclusão de uma nutrição sadia e atividades físicas diárias e melhorar ou manter a saúde(Teri S O'brien)

No gráfico 3 observa-se a relação entre o IMC inadequado e adequado e a presença de doenças crônicas nos policiais militares do 16º Batalhão de Polícia Militar do 11º Comando Regional.



Distribuição da proporção de IMC Inadequado relacionado a doenças crônicas.

Fonte: Elaborada pelo próprio autor mediante coleta de dados, 2011.

Considerando a parcela populacional de 53% que se encontra acima do peso ideal observou-se a existência de doenças crônicas, em 16% enquanto que, os 47% dos que se encontra com o peso ideal relataram não possuir doenças crônicas. As doenças detectadas foram: enxaqueca, hepatite, psoríase (que é uma doença de fundo emocional), pressão alta, bronquite e problemas na coluna.

Devemos lembrar que o policial militar ao entrar na instituição passa por rigoroso teste de físico, psicológico e de condições de saúde

O estado tem o cuidado de selecionar por meio de concursos a capacidade técnica e profissional dos seus funcionários, e, através do exame medico avaliar a capacidade física e psíquica, complementando esta seleção fundamental ao funcionalismo publico. Tais medidas visam evitar que as atividades normais venham a ser interrompidas abruptamente por doenças ou produção profissional deficiente dos servidores, acarretando ônus e prejudicando o desempenho do serviço publico. (Amaral et al Geseg ¹⁷)

Então este profissional desenvolveu esta doença crônica depois de estar na instituição, por este motivo o gestor publico não deve apenas se preocupar em bem selecionar indivíduos, mas também preocupar se com a manutenção da sua saúde. O gestor de pessoas deve estar preocupado com a qualidade de vida dos seus cooperadores se não o fizer poderá ter como pena o não cumprimento da missão da instituição.

Três razões que justificam a preocupação com o bem-estar e a saúde no trabalho:

- a) as experiências dos indivíduos no trabalho sejam elas físicas ou de natureza social afetam as pessoas tanto no local de trabalho quanto fora dele. O trabalho e a vida pessoal não são duas coisas separadas, mas domínios inter-relacionados e entrelaçados com efeitos recíprocos;
- b) se reconhece que diversos elementos no ambiente de trabalho aumentam os riscos para a saúde do trabalho;
- c) as conseqüências que estas experiências representam para os trabalhadores e para as organizações. DONNA e GRIFFIN citado por BOLDORI, PETROSKI, SILVEIRA, RODRIGUEZ-AÑEZ et AL.,2005,2)

Relativo ao condicionamento físico dos policiais militares afirma Junior ,Jose Reis

¹⁸que:

“É necessário urgente que novas políticas de qualidade de vida sejam adotadas na corporação sob pena de não cumprir de forma satisfatória a sua missão constitucional

¹⁷ Gerencia de saúde e segurança do servidor

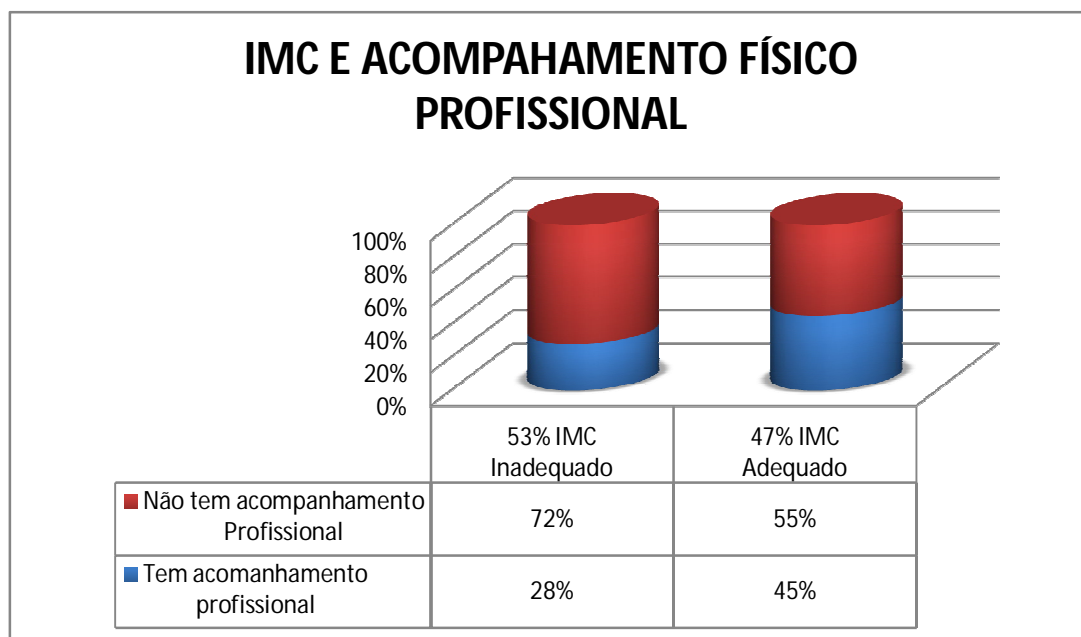
¹⁸ Tese de Mestrado na Universidade Federal de Brasília em 2009 onde ele trabalhou no tema a composição corporal em policiais militares do 22° batalhão de policia militar de Goiás.

visando à preservação do seu bem mais precioso que é o homem e ainda submeter todos seus integrantes da atividade fim (área operacional) a contrair doenças que iria promover a sua aposentadoria precoce a diversos afastamentos para tratamentos médicos”

As doenças citadas na pesquisa melhoram seus sintomas através da prática de atividade física e alimentação saudável.

Vários estudos importantes demonstraram que os indivíduos inativos e não-treinados apresentam um risco aumentando de 20 a 50% de desenvolver hipertensão quando comparados com os mais fisicamente ativos. Num estudo de 6 a 10 anos com 15 mil ex-alunos de Harvard, por exemplo, aqueles que não praticavam esportes nenhuma atividade física intensa apresentavam um risco 35% maior de se tornar hipertenso do que aqueles que eram ativos. Num estudo realizado no Cooper Institute For Aerobics Research, observou-se que os indivíduos não treinados fisicamente apresentavam uma probabilidade 52% de desenvolver hipertensão arterial do que aqueles fisicamente treinados (mensuração realizada com esteira ergométrica). (DAVID 1999).

O gráfico 4 relaciona o IMC inadequado e adequado, mostrando a porcentagem dos que têm acompanhamento de um profissional de educação física.



Distribuição da proporção do IMC inadequado e o acompanhamento de um profissional de educação física.

Fonte: Elaborada pelo próprio autor mediante coleta de dados, 2011.

De acordo com a opinião do público alvo a respeito do acompanhamento de um profissional de educação física, observou-se dentre a população dos 53% que está acima do peso ideal, que 72% não têm um acompanhamento de um profissional em suas atividades físicas, e, 28% responderam que possuem tal acompanhamento; enquanto que, dentre a população de 47% que apresenta condicionamento físico ideal 55% responderam que não

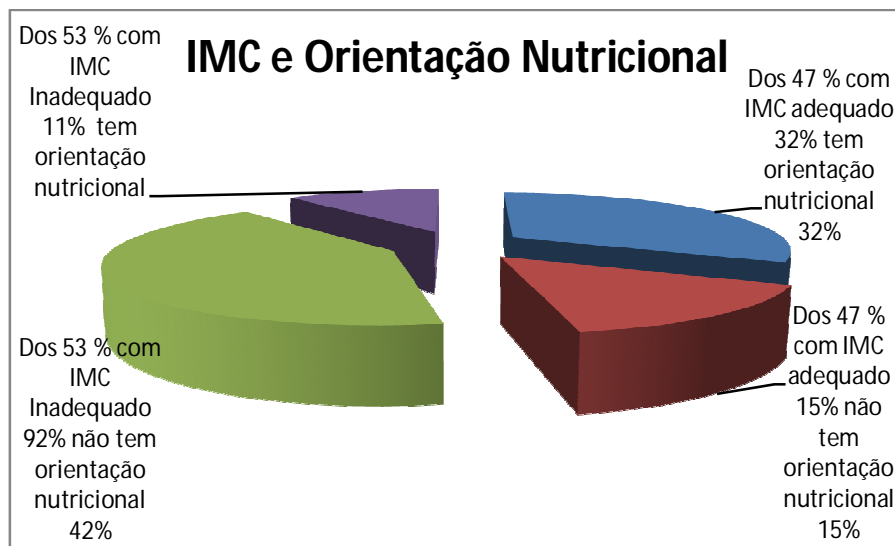
possuem o referido acompanhamento e 45% responderam que são acompanhados por um profissional em suas atividades físicas.

A população que esta fora do peso ideal terá que ser feito um trabalho de vários profissionais composta de nutricionistas, professores de educação física, psicólogos e médicos; pois a obesidade é uma doença e deve ser tratada como tal a formação de uma equipe multiprofissional pelo gestor publico que atuasse efetivamente em todos os quartéis teria um efeito positivo para a população. O gestor não deve apenas cobrar se o seu policial esta fazendo atividade física. Ele tem que dar meios para que o mesmo faça uma atividade diferenciada a contento das especificidades do seu biótipo. O gestor público poderia firmar convênios com academias para aumentar o acesso dos seus colaboradores a uma atividade física especializada, prezando sempre pela qualidade de vida da corporação diminuindo ate mesmo a quantidade de lesões ocasionadas por exercícios físicos mal direcionados. O efeito maior quando se usa um profissional adequado é o resultado que é observado pelo individuo que reflete na sua auto estima favorecendo o ambiente de trabalho.

Diferentes estudos já demonstraram que pacientes obesos apresentam uma maior prevalência de sintomas depressivos, de sintomas ansiosos e de transtornos de personalidade. Além disso, há uma alta prevalência de Transtorno da Compulsão Alimentar Periódica (TCAP), o comer compulsivo, em obesos que buscam tratamento para a perda de peso. O Comer Compulsivo ou TCAP é um transtorno psiquiátrico ainda em estudo e de forma didática deve ser incluído dentro da categoria dos transtornos alimentares ou transtornos do comportamento alimentar. Estes transtornos são reconhecidos por serem síndromes comportamentais associados a transtornos fisiológicos e fatores físicos. Portanto, o tratamento da obesidade em indivíduos portadores de alguma síndrome psiquiátrica deve ser individualizado.

A investigação de possíveis fatores psíquicos geradores de ganho de peso deve ser o passo inicial. Devemos lembrar que patologias psiquiátricas como o TCAP, a síndrome da alimentação noturna, a depressão atípica ou mesmo o uso de psicotrópicos para tratamento de diferentes síndromes psiquiátricas podem levar à obesidade. Por vezes, o investimento terapêutico adequado nestas situações é suficiente para garantir a perda de peso. Quando não, faz se mais necessário a participação de outros especialistas. Um grupo de tratamento da obesidade deve incluir especificamente a equipe médica e a equipe de nutrição. Sob o aspecto da saúde mental, esta equipe deve incluir a equipe de psicologia. *(Azevedo, Alexandre P.?)*

No gráfico 8 analisa-se o IMC inadequado e adequado vinculado ao acompanhamento nutricional profissional dos Policiais Militares do 16º Batalhão de Polícia Militar do 11º Comando Regional.



Distribuição da proporção do IMC inadequado em relação orientação nutricional
Fonte: Elaborada pelo próprio autor mediante coleta de dados, 2011.

De acordo com os resultados coletados entre os participantes da pesquisa que estão com IMC inadequado, confirmou-se que 92% dos policiais militares entrevistados não têm um acompanhamento nutricional especializado, e, apenas 8% afirmaram possuir este tipo de acompanhamento. Já em relação a população de 47% dos que estão com peso ideal detectou-se que 32% possui orientação nutricional.

Só a atividade física não é suficiente para estar condicionado fisicamente é um trabalho em conjunto, em que o profissional de nutrição tem um papel essencial na qualidade de vida das pessoas relacionando a atividade física e alimentação balanceada para mudar o estilo de vida que é um dos principais fatores determinantes na saúde dos indivíduos.

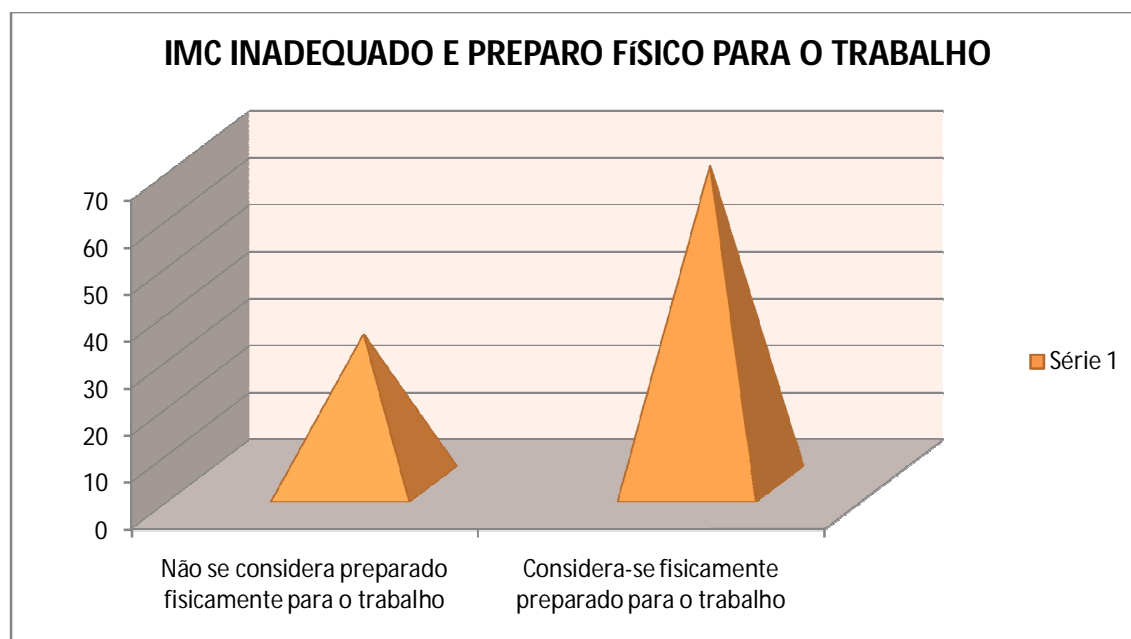
O gestor tem que gerar a cultura da qualidade dos alimentos através de profissionais como nutricionistas que irão promover palestras e principalmente atendimento individualizado para acompanhamento dos policiais. A justificativa é o crescente aumento de doenças ligadas à má nutrição no mundo. Sabemos que este atendimento inicialmente será um ônus a instituição, mas em longo prazo é um investimento com amplo retorno, pois a polícia não perderá mais aquele policial que ela investiu em cursos operacionais e capacitação

especializada para um inimigo silencioso que são as doenças desenvolvidas ao longo de sua carreira, pela falta de uma alimentação adequada.

A obesidade é problema de saúde pública de grande agravo em várias partes do mundo e atinge todas as classes sociais, independente do sexo e faixa etária. Ocorre um grande gasto com essa doença, enquanto uma melhor forma de prevenir começa com uma boa educação nutricional, a prevenção da doença antes de seu surgimento. Há várias formas de agir com a prevenção, metas devem ser estabelecidas junto ao indivíduo. O processo começa com acompanhamento por um especialista que vai auxiliar na redução de peso, mudanças no hábito alimentar, práticas de atividade física, além do próprio esforço e vontade de vencer essa grande batalha em prol à saúde. (DIAS.2011)

Chamamos de Fome Oculta aquela que não vemos na aparência do que se ingere no dia a dia. Hoje, as pessoas consomem alimentos sem se preocuparem, por exemplo, se são ricos em vitamina A, ou ferro, ou se existe iodo para a tireóide. No entanto a falta permanente dos chamados micro-nutrientes essenciais leva a sérios distúrbios em várias áreas do nosso organismo. (Geraldo MEDEIROS 2008).

O Gráfico 9 apresenta a opinião dos entrevistados com IMC inadequado quanto a se sentir fisicamente preparado para o trabalho que realiza na Polícia Militar.



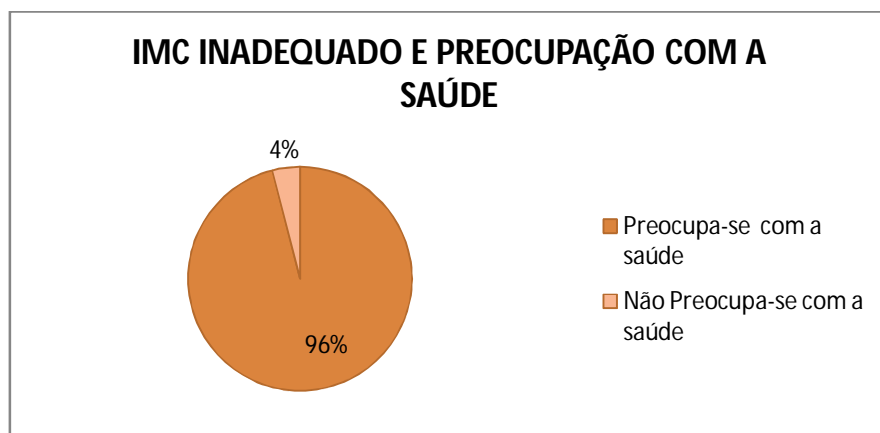
Distribuição da proporção dos que estão com IMC inadequado e sentem-se preparados fisicamente para o trabalho que desempenham.

Fonte: Elaborada pelo próprio autor mediante coleta de dados, 2011.

Conforme dados acima expressos, dos 53% que se encontra com o IMC acima do normal, 68% considera-se preparado fisicamente para o trabalho que realizam, enquanto que 32% não se sentem preparado fisicamente para o trabalho que realizam a serviço da Polícia Militar.

Estar preparado fisicamente para desenvolver a atividade laboral é um fator primordial para a qualidade do trabalho. Vamos lembrar a missão da instituição Polícia Militar do Estado de Goiás que é **“Preservar a ordem pública, a incolumidade das pessoas, do patrimônio e do meio ambiente no Estado de Goiás, com policiais qualificados, cumprindo com excelência o preceito constitucional.”** então para cumprir sua missão a polícia militar tem que ter policiais militares qualificados e os gestores públicos tem investido em ótimos cursos de formação, aparelhamento que vão desde armamento a viaturas, helicópteros, sistema de câmeras etc. Porém parte das pessoas que irão utilizar todo este investimento não se sente fisicamente preparado para o trabalho que realiza, este fator pode contribuir para o não cumprimento da missão para a qual esta destinada.

O Gráfico 10 mostra dentre os entrevistados que se encontram acima do peso adequado a preocupação com a saúde de forma geral.



Distribuição da proporção do IMC relacionado a preocupação com a saúde em geral.

Fonte: Elaborada pelo próprio autor mediante coleta de dados, 2011.

Do publico alvo entrevistado, na parcela que está acima do peso ideal detectou-se que 96% se preocupa com a saúde em geral e 4% não se preocupa com a saúde.

A saúde é definida como um estado de completo bem estar físico, mental, social e espiritual, e não somente a ausência de doenças ou enfermidades. A aptidão física é uma condição na qual o individuo possui energia e vitalidade suficiente para realizar as tarefas diárias e participar de atividades recreativas sem fadiga e a aptidão física relacionada com a saúde é tipificada por uma capacidade de realizar atividades diárias com vigor e está relacionada a um menor risco de doenças crônicas. A resistência cardiorrespiratória, a aptidão musculoesquelética (força e resistência muscular, flexibilidade) e uma composição corpórea ideal são os componentes mensuráveis da aptidão física relacionados com a saúde. DAVID (1999)

A tabela 6 demonstra o tempo que os militares e o tempo dedicado a prática de atividade física.

Tempo de Serviço (anos)	Não fazem atividades físicas	1 dia por semana	2 dias por semana	3 dias por semana	4 dias por semana	5 dias por semana	6 dias por semana	Todos os dias
Ate 1	3.1%	3.1%	15.6%	21.9%	15.7%	31.3%	3.1%	6.2%
6 a 10	9.09%	13.63%		50%		15.90%		11.36%
11 a 15	3.82%	18.87%	26.41%	41.50%				1.86%
16 a 20	4.7%	20.13%	21.9%	34.4%	18.75%			
21 a 25	30.80%		38.46%	30.74%				

Distribuição da proporção quanto ao tempo de serviço na polícia e frequência atividade física

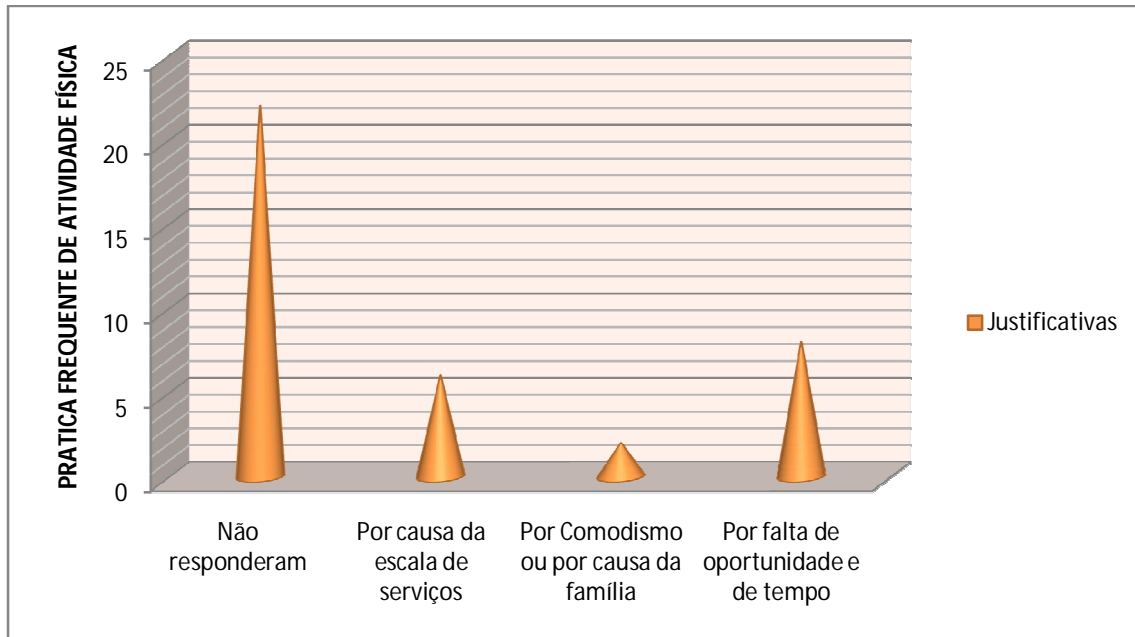
Fonte: Elaborada pelo próprio autor mediante coleta de dados, 2011.

Podemos observar que o policial durante o curso de formação pratica atividade física e ao longo da carreira a frequência de atividade física diminui gradativamente este fenômeno deve ser observado pelos gestores porque a solução deste problema trará vários benefícios a instituição.

“Uma era de turbulência é também uma era de grandes oportunidades para aqueles que compreenderem aceitarem e explorarem as novas realidades. Os tomadores de decisões devem e enfrentar face-a-face a realidade e resistirem àquilo que todos nós já conhecemos, a tentação das certezas do passado - certezas que estão prestes a se tornar as superstições do futuro.”
(DRUCKER, PETER

citado por PAGNONCELLI)

O gráfico 12 apresenta as justificativas que a se deram para a prática não freqüente de atividade física.



Distribuição das justificativas para a prática não freqüente de atividades físicas.

Fonte: Elaborada pelo próprio autor mediante coleta de dados, 2011.

Da população que está com sobrepeso ou muito acima de seu peso ideal verificou-se as seguintes justificativa para prática não freqüente de atividade física: Por causa da Escala de Serviços, por comodismo; por causa da família; por falta de oportunidade ou por falta de tempo.

Segundo David (1999) corpo humano é projetado para ação. Os grupos musculares longos, os tendões e os ligamentos permitem que os braços e as pernas realizem uma ampla variedade de esforços e atividades esportivas, enquanto o cérebro coordena a liberação de sangue, o oxigênio é combustível do coração e dos pulmões. Todos os vários sistemas do corpo se comunicam entre si pelas vias químicas e nervosas para assegurar uma coordenação precisa de atividade. Quanto mais sistemas são utilizados, mais o exercício tornasse fácil e prazeroso.

No Gráfico 13 apresenta a importância atribuída pelos militares do referido batalhão a prática de atividade física para o desempenho profissional.



Distribuição da proporção relacionando o IMC inadequado, a atividade Física e o desempenho profissional.
Fonte: Elaborada pelo próprio autor mediante coleta de dados, 2011.

Dentre aqueles que estão acima do peso adequado é possível afirmar mediante os dados coletados que 92% dos policiais militares consideram que a atividade física é importante para o bom condicionamento físico e melhor desempenho profissional, e 8% acham que a atividade física ou a falta dela não influenciam no desempenho profissional. Já entre os 47% dos que se encontram com IMC adequado, todos reconhecem a importância da atividade física para o melhor desempenho profissional.

Podemos afirmar que o a cultura dos policiais militares quanto à importância da atividade para o seu desempenho profissional esta criada, basta os gestores criar meios para que estes profissionais tenham uma melhor qualidade de vida, ou seja, a instituição não precisa fazer um trabalho de conscientização para a importância do bom condicionamento físico, mas sim criar meios para que o desejo coletivo se concretize.

“As propostas para a promoção do estilo de vida e aptidão física relacionada à saúde devem agir simultaneamente no nível intrapessoal, interpessoal e organizacional de acordo com as teorias para mudança de comportamento a fim de se conseguir resultados duradouros”. (RODRIGUEZ-AÑEZ, CIRO ROMELIO).

CONCLUSÃO

É prioridade para a polícia militar do estado de Goiás cada vez mais que se tenha um melhor padrão de qualidade nos serviços prestados pela força policial a população. Exemplo de tal fato é o investimento em tecnologias, viaturas, helicópteros EPI (equipamento de proteção individual), armamento, formação, treinamentos, aperfeiçoamentos e o POP (Procedimento Operacional Padrão). Todavia, para que esse policial desempenhe seu papel é necessário que ele tenha um preparo físico e mental no decorrer de sua carreira; não apenas durante o curso de formação onde há toda uma preparação com exercícios e treinamentos táticos. O POP que é uma ferramenta indispensável na ação policial militar fica complicado de ser colocado em prática por um policial sem condicionamento físico.

Na melhor das hipóteses a falta de atividade física ou ela sem acompanhamento de um profissional da área, vem ocasionando uma tropa com problemas de saúde tais como diabetes, pressão alta, problemas de coluna, obesidade, entre outros. Criando policiais heróis, que agem instintivamente, para defesa da sociedade sem condições físicas e psicológicas. Os gestores públicos deve se atentar para o quanto este fator é decisivo para o cumprimento da missão da instituição polícia militar do estado de Goiás, pois a atividade física associada à alimentação saudável é hoje significado de qualidade de vida e um profissional que tenha uma boa preparação física esta melhor preparado para desenvolver suas atividades laborais vindo então este fator refletir na qualidade dos serviços prestados a população.

REFERENCIAS

ALLEN, Richard. **O processo de criação da visão**. HSM Management, São Paulo, n. 9, a. 2, p. 18-22, jul./ago. 1998. Reproduzido na HSM Management a partir do Leadership & Organization - Development Journal.

AZEVEDO, Alexandre P. **A Equipe de Saúde Mental no Tratamento da Obesidade**. Disponível em: http://www.clinicahalpern.com.br/artigos_grecco.htm Acesso: 09/03/2011.

DIAS, Maria Aparecida. **O que é uma vida saudável**. Disponível: <http://www.saude.br/index.php>> data de acesso em 17 de fevereiro

Fraga Cristina K, **A Polícia Militar ferida**: da violência visível à invisibilidade da violência nos acidentes em serviço, artigo é parte da tese de doutoramento defendida em 2005, na Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul – PUCRS.

FERREIRA, Marcio R L, Gomes Fabrício P. Brandão Junior Roberto D,Zago Célia C Disponível <www.ead.fea.usp.br/semead/10semead/sistema/resultado/.../24.pdf> data de acesso em 10 de fevereiro de 2011.

FISCHER, A. L. Um resgate conceitual e histórico dos modelos de gestão de pessoas. In: FLEURY, M. T. L. et al. **As pessoas na organização**. São Paulo: Gente, 2002. p. 11-34.

GONÇALVES, Aguinaldo; VILARTA, Roberto. (Org.). **Qualidade de vida e atividade física**: explorando teorias e praticas 1. ed. Baueri,SP: Manuele, 2004.

HERRERA, Wagner **Planejamento e Controle**. Disponível em: <http://www.artigos.com/artigos/sociais/administracao/planejamento-e-controle-751/artigo>. Acesso: 23/02/2011.

JUNIOR, José Reis. **Avaliação da composição corporal em policiais militares do 22º batalhão de policia militar de Goiás**. Tese de Mestrado na Universidade Federal de Brasília em 2009.

MAXIMIANO, Antonio Cesar A. **Introdução a administração**. 3^a ed., São Paulo, Editora Atlas, 1992.

MALUF, Rui Tavares. Monografia Gestão de Pessoas e o Setor Público. 2009.

O'Brien, Teri S. **O manual do personal trainer**. Traduzido por: Tatiana Passos Zylberberg São Paulo: Casa Paulistana de Comunicação, 1999. Tradução de: The Personal Trainer's Handbook.

PAGNONCELLI, Dernizo ; VASCONCELLOS Filho, Paulo. Sucesso empresarial planejado. Rio de Janeiro : Qualitymark, 1992. Disponível em http://www.strategia.com.br/Estrategia/estrategia_corpo_capitulos_analise_ambiente.htm em 09/03/2011.

_____. Sucesso empresarial planejado. Rio de Janeiro: Qualitymark, 1992.

HOFFMANN, Rebecca. **Os limites da gestão de pessoas no setor público** disponível <<http://www.administradores.com.br/informe-se/artigos/os-limites-da-gestao-de-pessoas-no-setor-publico/38697/>> data de acesso em 10 de fevereiro de 2011.

ROMELIO CIRO, Rodriguez Añez. **R696s Sistema de avaliação para a promoção e gestão do estilo de vida 2003 saudável e da aptidão física relacionada à saúde de policiais militares**. Tese (doutorado) – Universidade Federal de Santa Catarina, 2003.

TEIXEIRA, Renata. **Fatores que influenciam o desempenho humano nas organizações**. Disponível < <http://www.artigos.com> > data de acesso em 10 de fevereiro de 2011

Anexo A

Esta pesquisa aplicada para estudo de caso enfoca a qualidade de vida dos policiais no quesito atividade física, alimentação balanceada e se sente preparado fisicamente para o trabalho que realiza. Usaremos como amostra os policiais do serviço operacional do 16º batalhão de polícia militar do 11º comando regional. A nossa justificativa para a presente pesquisa é poder contribuir para o melhoramento da qualidade de vida do policial a partir da abertura de uma discussão sobre o tema, pois ao pesquisarmos a realidade da polícia podemos sugerir mudanças para que ela possa desenvolver melhor sua função social

QUESTIONÁRIO:

1. Qual o seu:

a) Peso: _____ b) Altura: _____ c) Idade: _____

2. Você tem restrição medica para a prática de alguma modalidade de esporte:

a) Sim () b) Não ()

3. Você foi diagnosticado com alguma doença crônica? Se sim qual? _____

4. Você tem acompanhamento de um profissional de nutrição?

a) Sim () b) Não ()

5. Você considera importante se manter condicionado fisicamente para que tenha um melhor desempenho profissional

a) Sim () b) Não ()

6. Quanto tempo praticou atividades físicas nos após o seu curso de formação?

- a) Não praticou ()
- b) De 1 a 6 mês ()
- c) De 6 meses a 1 ano ()
- d) De 1 a 2 anos ()
- e) Mais de 2 anos ()
- f) Continuou a praticar ()

7. Você tem acompanhamento de um profissional na área de educação física?

a) Sim () b) Não ()

8. Pratica exercícios físicos ou esporte?

a) Sim () b) Não ()

9. Em média, quantos dias por semana você pratica exercícios físicos? _____

10. Você se considera fisicamente preparado para o seu trabalho?

a) Sim () b) Não ()

11. Você se preocupa com a sua saúde de um modo geral, não necessariamente para o trabalho?

a) Sim () b) Não ()

12. Se não pratica ou pratica por menos de dois dias na semana, porque não pratica com mais frequência? _____

13. Quantos anos esta na policia? _____