



POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DE GOIÁS
COMANDO DA ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR
DIRETORIA DE ENSINO E PESQUISA
ESPECIALIZAÇÃO EM POLÍCIA E SEGURANÇA PÚBLICA



TAINARA MESQUITA SOARES

REFLEXOS DA ATIVIDADE FÍSICA NA AUTOESTIMA/DISPOSIÇÃO DO POLICIAL
MILITAR FRENTE AOS DESAFIOS DO SERVIÇO OSTENSIVO

GOIÂNIA-GO

2024

TAINARA MESQUITA SOARES

REFLEXOS DA ATIVIDADE FÍSICA NA AUTOESTIMA/DISPOSIÇÃO DO POLICIAL
MILITAR FRENTE AOS DESAFIOS DO SERVIÇO OSTENSIVO

Artigo Científico apresentado como exigência para conclusão da disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso da Pós-Graduação em Polícia e Segurança Pública pelo Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás, sob a orientação do Prof. Zaqueu Antunes Gonçalves Junior.

GOIÂNIA-GO

2024

REFLEXOS DA ATIVIDADE FÍSICA NA AUTOESTIMA/DISPOSIÇÃO DO POLICIAL MILITAR FRENTE AOS DESAFIOS DO SERVIÇO OSTENSIVO

REFLECTIONS OF PHYSICAL ACTIVITY ON THE SELF-ESTEEM/MOOD OF THE MILITARY POLICE OFFICER IN THE FACE OF THE CHALLENGES OF OSTENSIVE SERVICE

Tainara Mesquita Soares¹
Zaqueu Antunes Gonçalves Junior²

Resumo

Este estudo explora os reflexos da atividade física na autoestima e disposição de policiais militares diante dos desafios do serviço ostensivo, buscando contribuir para o entendimento de como o bem-estar físico e mental influencia a eficácia e resiliência profissional nesse contexto específico. Utilizando uma metodologia mista, o trabalho combina análise quantitativa de questionários estruturados com insights qualitativos obtidos através de entrevistas semiestruturadas, permitindo uma abordagem compreensiva das percepções e experiências dos policiais relacionadas à prática regular de atividade física. Os resultados demonstram uma correlação positiva entre a atividade física regular e melhorias significativas na autoestima e disposição dos policiais, sugerindo que a inclusão de programas de bem-estar físico pode ser um vetor crucial para o aumento da qualidade de vida e desempenho profissional. Adicionalmente, o estudo identifica barreiras culturais e estruturais que limitam a adoção dessa prática, indicando a necessidade de políticas institucionais que fomentem um ambiente de trabalho mais saudável. As considerações finais ressaltam a importância de abordagens holísticas que integrem a saúde física e mental, visando ao fortalecimento da força policial diante dos desafios cotidianos.

Palavras-chave: Atividade Física; Autoestima; Disposição; Policiais Militares; Saúde Mental.

Abstract

This study explores the impact of physical activity on the self-esteem and mood of military police officers in the face of the challenges of ostensive service, aiming to contribute to the understanding of how physical and mental well-being influences efficacy and professional resilience in this specific context. Employing a mixed-methodology approach, the research combines quantitative analysis of structured questionnaires with qualitative insights from semi-structured interviews, allowing for a comprehensive examination of the officers' perceptions and experiences related to regular physical activity. The findings demonstrate a positive correlation between regular physical activity and significant improvements in the self-esteem and mood of the officers, suggesting that the inclusion of physical well-being programs could be a crucial factor in enhancing quality of life and professional performance. Additionally, the study identifies cultural and structural barriers that limit the adoption of this practice, indicating the need for institutional policies that foster a healthier work environment. The final considerations emphasize the importance of holistic approaches integrating physical and mental health to strengthen the police force in the face of daily challenges.

¹ Aluno do Curso de Formação de Praças – 2ª Turma, Especialização em Polícia e Segurança Pública do Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás. Email: taynaramesquitaa@gmail.com. Telefone: (62) 9 8137-8650

² Orientador. Professor da Especialização em Polícia e Segurança Pública do Comando da Academia de Polícia Militar. Graduado em Direito e Especialista em MB em inteligência e segurança pública. Email: jantunes62@yahoo.com. Telefone: (62) 99344-2184.

Keywords: Physical Activity; Self-Esteem; Mood; Military Police Officers; Mental Health.

1 INTRODUÇÃO

A atuação policial militar demanda não apenas habilidades técnicas e operacionais, mas também uma condição física e mental adequada para enfrentar os desafios inerentes ao serviço ostensivo.

No contexto contemporâneo, a discussão sobre o bem-estar dos profissionais de segurança ganha destaque, considerando os impactos da atividade policial na saúde mental e física dos agentes.

O presente estudo aborda a interseção entre a prática regular de atividade física, a autoestima e a disposição dos policiais militares, reconhecendo a importância desses aspectos para o desenvolvimento de uma força policial mais resiliente e eficaz.

Dados atuais destacam que o ambiente de trabalho policial está associado a níveis significativos de estresse e pressão psicológica, resultando em desafios para a saúde mental dos profissionais.

Nesse cenário, a autoestima e a disposição física emergem como elementos fundamentais para a adaptação e superação dessas adversidades.

A literatura aponta que a prática regular de atividade física não apenas contribui para a melhoria do condicionamento físico, mas também exerce impactos positivos na saúde mental, promovendo a liberação de neurotransmissores associados ao bem-estar emocional.

Historicamente, a abordagem da saúde mental e física dos policiais militares tem sido um tema de crescente relevância, refletindo uma compreensão mais ampla das demandas e desafios enfrentados por esses profissionais.

A evolução do campo destaca a necessidade de estratégias abrangentes que transcendam a abordagem tradicional de treinamento operacional, incorporando elementos que fortaleçam o aspecto psicofísico dos agentes de segurança pública.

Esta pesquisa busca, assim, conectar-se a esse contexto evolutivo, propondo uma análise aprofundada sobre como a atividade física pode influenciar positivamente a autoestima e a disposição dos policiais militares, promovendo não apenas um corpo robusto, mas também uma mente resiliente diante dos desafios do serviço ostensivo.

Ao delimitar este tema, a pesquisa pretende preencher lacunas importantes na compreensão dos fatores que contribuem para a saúde integral dos profissionais de segurança, fornecendo insights valiosos para o desenvolvimento de políticas e práticas institucionais mais alinhadas com as necessidades desses agentes.

A relevância desta pesquisa reside na urgente necessidade de compreender e abordar os desafios enfrentados pelos policiais militares no desempenho de suas funções, considerando não apenas os aspectos técnicos, mas também a dimensão física e psicológica desses profissionais.

A falta de atenção a esses fatores pode resultar em consequências adversas para a saúde e desempenho dos policiais, afetando não apenas o indivíduo, mas também a eficácia geral da instituição policial.

A não resolução do problema em questão pode levar a um aumento nos índices de estresse, esgotamento e problemas de saúde mental entre os policiais militares.

Essa realidade não apenas compromete o bem-estar individual dos profissionais, mas também impacta diretamente a capacidade da Polícia Militar de Goiás em lidar eficazmente com as demandas e desafios da segurança pública.

A falta de investimento em estratégias que promovam a saúde física e mental dos policiais pode resultar em uma força policial menos resiliente, menos motivada e mais suscetível a problemas de desempenho, o que, por sua vez, afeta a segurança e a confiança da comunidade na instituição.

Esta pesquisa visa preencher essa lacuna, proporcionando uma compreensão mais aprofundada de como a atividade física pode contribuir para a autoestima e disposição dos policiais militares, influenciando positivamente a sua capacidade de enfrentar os desafios do serviço ostensivo.

Ao destacar as limitações das pesquisas anteriores e propondo uma abordagem abrangente que incorpora aspectos físicos e psicológicos, a pesquisa pretende contribuir significativamente para o avanço acadêmico, fornecendo conhecimentos práticos que podem informar políticas institucionais, treinamentos e programas de bem-estar específicos para a Polícia Militar de Goiás.

Dessa forma, busca-se não apenas resolver um problema imediato, mas também promover uma mudança positiva duradoura na abordagem da saúde integral dos profissionais de segurança pública.

Diante do contexto desafiador enfrentado pelos policiais militares no exercício de suas funções, surge a necessidade de compreender de que maneira a prática regular de atividade física influencia a saúde mental e a disposição desses profissionais no enfrentamento dos desafios do serviço ostensivo.

A lacuna no conhecimento reside na falta de uma abordagem abrangente que integre elementos físicos e psicológicos, considerando a inter-relação desses fatores na saúde integral dos policiais militares.

Portanto, o problema central desta pesquisa consiste em investigar: "Como a atividade física impacta a autoestima e disposição dos policiais militares da Polícia Militar de Goiás, contribuindo para o enfrentamento eficaz dos desafios do serviço ostensivo?"

Essa questão busca preencher a lacuna identificada na literatura e fornecer insights valiosos para o desenvolvimento de estratégias e políticas que promovam o bem-estar e desempenho desses profissionais essenciais para a segurança pública.

A falta de atenção a esses fatores pode resultar em problemas de saúde mental, estresse e esgotamento, afetando a capacidade da Polícia Militar de Goiás em cumprir sua missão de proteger a comunidade. Portanto, é essencial que as instituições policiais adotem políticas e práticas que incentivem a prática regular de atividade física entre seus membros, além de oferecerem apoio psicológico e programas de bem-estar.

Esta pesquisa não apenas preenche uma lacuna na compreensão dos fatores que afetam a saúde integral dos policiais militares, mas também fornece informações valiosas para o desenvolvimento de estratégias e políticas específicas para melhorar o bem-estar e o desempenho desses profissionais. O investimento na saúde física e mental dos policiais não é apenas uma questão de responsabilidade, mas também uma medida fundamental para garantir a segurança e a confiança da comunidade na instituição policial.

Em resumo, a atividade física desempenha um papel crucial na promoção da autoestima e da disposição dos policiais militares, tornando-os mais capazes de enfrentar os desafios do serviço ostensivo. Este estudo destaca a importância de uma abordagem holística para o bem-estar dos profissionais de segurança pública e espera-se que suas descobertas contribuam para uma mudança positiva e duradoura na forma como a saúde integral dos policiais é abordada e priorizada.

2 REVISÃO TEÓRICA

A análise comparativa internacional dos padrões de policiamento tem sido uma área de estudo que contribui significativamente para o entendimento das práticas policiais em diferentes contextos. Nesse sentido, a obra "Padrões de Policiamento: Uma Análise Comparativa Internacional" de David H. Bayley (2002) oferece uma visão abrangente das

abordagens policiais em diversos países, proporcionando ideias valiosas para a compreensão das diferentes estratégias adotadas pelas forças de segurança.

Egon Bittner, em sua obra "Aspectos do Trabalho Policial" (2003), aborda a complexidade das atividades policiais e os desafios enfrentados pelos policiais no cumprimento de suas funções. Ele examina as interações entre os policiais e a comunidade, destacando a importância da comunicação e da gestão de situações complexas.

No contexto específico da Polícia Militar de Goiás, José Caetano de Brito (1991) apresenta uma proposta bibliográfica que traça a evolução histórica da instituição. Essa análise histórica fornece informações cruciais sobre a trajetória da polícia no estado e como ela se adaptou ao longo do tempo.

Para a elaboração de projetos de pesquisa relacionados à saúde e bem-estar dos policiais, a obra "Como Elaborar Projetos de Pesquisa" de A. C. Gil (2010) oferece orientações valiosas sobre metodologia e estruturação de estudos acadêmicos.

Em relação à atividade física e sua influência na autoestima e disposição dos policiais, estudos têm sido conduzidos para examinar essa relação. Guedes e Guedes (2006) discutem a relação entre atividade física, aptidão física e saúde, fornecendo uma base teórica importante.

Estudos como o de Lima, Souza e Silva (2018) investigaram a influência da atividade física na autoestima de policiais militares. Eles demonstraram que a prática regular de atividade física pode estar positivamente associada à autoestima desses profissionais.

No que diz respeito às políticas e procedimentos operacionais, manuais como "Manual de Defesa Pessoal Policial" e "Procedimento Operacional Padrão" da Polícia Militar de Goiás (2023) fornecem diretrizes essenciais para o treinamento e atuação dos policiais, incluindo abordagens para a promoção da saúde e segurança no trabalho.

Para uma visão mais ampla das práticas policiais na Europa, a obra de Jean Claude Monet, "Polícias e Sociedades na Europa" (2006), descreve sobre as diferentes abordagens adotadas pelos países europeus em relação à polícia e à segurança pública.

Estudos que analisam o bem-estar e o desempenho de policiais militares têm ganhado destaque. Santos e Pereira (2019) exploraram o papel da atividade física no bem-estar e desempenho desses profissionais, destacando a relevância da saúde física e mental para seu trabalho eficaz.

As obras de Souza (1999) e Souza e Oliveira (2017) também contribuem para a compreensão da autoestima, disposição física e bem-estar dos profissionais da segurança pública, oferecendo uma perspectiva sobre a importância desses aspectos em suas vidas.

Finalmente, a revisão sistemática de Teixeira e Lima (2020) analisou os impactos da atividade física na saúde mental de policiais militares, proporcionando uma visão geral das pesquisas existentes sobre o tema.

Em resumo, essas obras e estudos representam uma base sólida de conhecimento relacionado à saúde, bem-estar e desempenho dos policiais militares, oferecendo insights valiosos que podem informar políticas e práticas para melhorar as condições de trabalho e a qualidade de vida desses profissionais essenciais para a segurança pública.

2.1 REFLEXOS DA ATIVIDADE FÍSICA NA AUTOESTIMA/DISPOSIÇÃO DO POLICIAL MILITAR FRENTE AOS DESAFIOS DO SERVIÇO OSTENSIVO: UMA PERSPECTIVA PSICOLÓGICA

Para compreender os reflexos da atividade física na autoestima e disposição do policial militar em face dos desafios do serviço ostensivo, é fundamental adotar uma abordagem psicológica. Autores e estudos relevantes fornecem insights valiosos nessa área.

De acordo com o estudo de Lima, Souza e Silva (2018), a autoestima dos policiais militares está intrinsecamente ligada à percepção de seu desempenho físico e ao senso de realização pessoal. Eles argumentam que a prática regular de atividade física promove uma imagem corporal positiva, o que, por sua vez, contribui para uma autoestima mais elevada entre os profissionais da segurança.

A influência da atividade física na saúde mental dos policiais também é relevante. Guedes e Guedes (2006) observam que a prática regular de exercícios físicos está associada à liberação de neurotransmissores como a serotonina e a endorfina, que desempenham um papel importante na regulação do humor e no combate ao estresse. Portanto, a atividade física pode atuar como um mecanismo de proteção psicológica contra os desafios emocionais enfrentados no serviço ostensivo.

Um aspecto crucial na perspectiva psicológica é a resiliência, que é a capacidade de enfrentar adversidades e superá-las de maneira saudável. Nesse contexto, Santos e Pereira (2019) destacam que a prática regular de atividade física pode fortalecer a resiliência dos policiais militares, permitindo-lhes lidar de forma mais eficaz com o estresse e as situações

desafiadoras. A atividade física pode ser vista como um mecanismo de enfrentamento que contribui para a capacidade psicológica de superar obstáculos.

Além disso, autores como Teixeira e Lima (2020) conduziram uma revisão sistemática sobre os impactos da atividade física na saúde mental de policiais militares. Eles concluíram que a prática regular de exercícios está associada a uma redução significativa nos sintomas de depressão e ansiedade, indicando que a atividade física desempenha um papel crucial na promoção da saúde mental desses profissionais.

Portanto, a perspectiva psicológica sobre os reflexos da atividade física na autoestima e disposição do policial militar diante dos desafios do serviço ostensivo ressalta a importância de considerar o aspecto emocional e mental desses profissionais.

Dessa maneira, conclui-se que autoestima, resiliência e bem-estar psicológico são componentes essenciais para enfrentar as demandas do trabalho policial, e a atividade física se revela como uma estratégia valiosa para promover esses aspectos. Essa abordagem multidimensional contribui para uma compreensão mais completa e informada dos fatores que influenciam o desempenho e a qualidade de vida dos policiais militares.

1 METODOLOGIA

A pesquisa em questão adotará uma abordagem mista, combinando elementos quantitativos e qualitativos para uma análise abrangente dos reflexos da atividade física na autoestima e disposição dos policiais militares da Polícia Militar de Goiás (PMGO).

A escolha dessa metodologia mista se justifica pela necessidade de compreender a complexidade do tema em estudo, que envolve aspectos físicos e psicológicos desses profissionais.

Para a coleta de dados quantitativos, serão utilizados questionários estruturados. Esses questionários serão cuidadosamente elaborados para abordar aspectos específicos relacionados à prática de atividade física, autoestima e disposição física dos policiais. As perguntas serão formuladas com base em escalas de avaliação, permitindo que os participantes classifiquem seu nível de atividade física, autoestima e disposição em uma escala predefinida.

A distribuição dos questionários será realizada de forma eletrônica ou impressa, considerando a preferência e disponibilidade dos participantes. Para garantir uma representatividade abrangente da força policial, a amostragem será estratificada, levando em conta diferentes unidades e postos de trabalho.

Além da coleta de dados quantitativos, serão conduzidas entrevistas semiestruturadas com policiais da PMGO. Essas entrevistas permitirão uma exploração mais aprofundada de aspectos qualitativos, como as percepções individuais dos participantes em relação à atividade física, as barreiras enfrentadas na incorporação dessa prática em suas rotinas e os facilitadores para manter um estilo de vida ativo.

As entrevistas serão realizadas de forma individual para criar um ambiente confortável e propício à expressão das experiências e opiniões dos participantes. Roteiros de entrevistas serão elaborados para abordar tópicos específicos relacionados à relação entre atividade física, autoestima e disposição física, permitindo que os participantes compartilhem suas visões de maneira detalhada.

A condução das entrevistas de forma individual se revela crucial para estabelecer um ambiente propício à expressão das experiências e opiniões dos participantes, promovendo uma troca franca e detalhada de informações. Isso é particularmente importante ao lidar com tópicos sensíveis, como a relação entre atividade física, saúde mental e disposição física de policiais militares.

No processo de elaboração dos roteiros de entrevistas, é fundamental considerar cuidadosamente os tópicos e as perguntas que serão abordados. Nesse contexto, algumas questões-chave emergem como essenciais para uma investigação aprofundada:

Para entender o nível de envolvimento dos policiais em atividades físicas, é relevante indagar sobre seus hábitos de exercício ao longo do tempo, obtendo uma visão abrangente de sua história de atividade física, tanto antes quanto durante o serviço na PMGO.

Explorar as motivações que levam os policiais a praticar ou não atividades físicas se mostra uma etapa crítica do processo. Além disso, é de suma importância investigar as barreiras que podem estar limitando a manutenção de uma rotina ativa, identificando desafios e obstáculos enfrentados pelos participantes.

A percepção dos policiais em relação à saúde mental é um ponto central da pesquisa. Questões relacionadas ao bem-estar psicológico e ao impacto da atividade física nesse aspecto podem proporcionar insights valiosos. Isso inclui entender como os participantes percebem sua saúde mental em relação à prática de atividade física e se esta exerce influência positiva nesse aspecto.

A relação entre disposição física e desempenho no serviço ostensivo é uma dimensão crítica. Explorar como os participantes percebem essa conexão e se podem fornecer exemplos concretos de como a disposição física afeta sua eficácia no cumprimento de suas funções contribuirá para uma compreensão mais profunda.

O registro de experiências passadas, sejam elas positivas ou negativas, ligadas à atividade física no ambiente de trabalho é de relevância significativa. Isso permite que os participantes compartilhem situações que tiveram impacto em sua relação com a atividade física e sua saúde mental.

Por fim, é importante coletar sugestões dos participantes para melhorias. Ao perguntar sobre suas ideias para promover uma cultura mais ativa e saudável na PMGO, a pesquisa pode colher recomendações práticas e aplicáveis para a instituição.

Essas perguntas-chave têm como objetivo capturar nuances essenciais da relação entre atividade física, saúde mental e disposição dos policiais militares. Seu cuidadoso uso nas entrevistas promoverá uma análise rica e detalhada, gerando insights valiosos para o desenvolvimento de políticas e práticas de bem-estar na PMGO, com ênfase na saúde mental dos profissionais.

A análise dos dados quantitativos será conduzida por meio de técnicas estatísticas descritivas e inferenciais. Isso incluirá a tabulação dos resultados, análise de frequência, média, desvio padrão e, quando apropriado, testes de correlação e regressão para explorar relações entre variáveis.

A análise qualitativa dos dados das entrevistas seguirá uma abordagem temática. As entrevistas serão gravadas, transcritas e submetidas a uma análise minuciosa para identificar padrões e temas recorrentes nas respostas dos participantes. Esses temas serão agrupados e interpretados para extrair insights qualitativos sobre a relação entre atividade física, autoestima e disposição física dos policiais militares.

A combinação desses métodos quantitativos e qualitativos proporcionará uma compreensão complementar dos reflexos da atividade física na autoestima e disposição dos policiais militares da PMGO.

Essa abordagem metodológica permitirá que a pesquisa atenda aos seus objetivos de forma abrangente e contribua efetivamente para o desenvolvimento de práticas de bem-estar e promoção da saúde na instituição policial.

Portanto, a análise dos dados quantitativos e qualitativos enriquecerá a compreensão da relação entre esses fatores e oferecerá subsídios para a formulação de políticas e intervenções direcionadas ao melhoramento do estado físico e mental dos policiais.

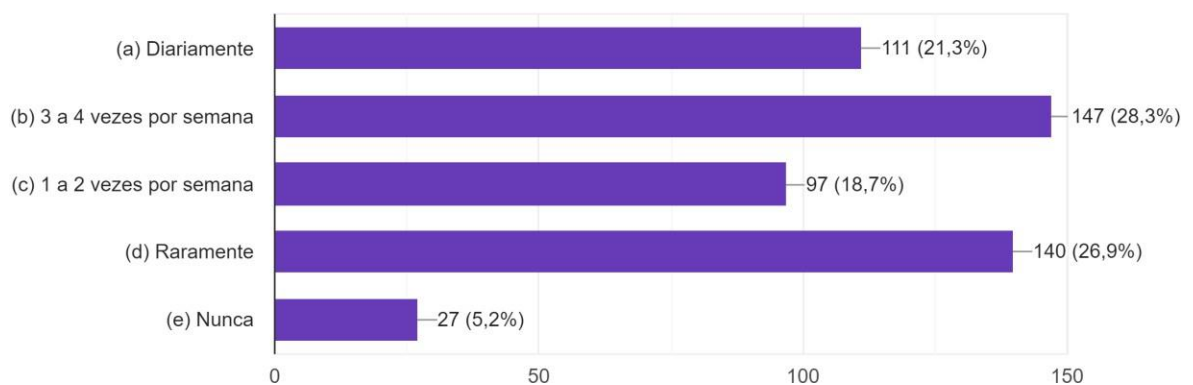
2 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise dos gráficos no contexto dos reflexos da atividade física na autoestima e disposição do policial militar pode ser introduzida da seguinte forma:

Os resultados da pesquisa destacam uma correlação potencial entre a atividade física regular e a motivação dos policiais militares, tanto no serviço quanto fora dele. Observa-se que uma parcela significativa de policiais pratica atividades físicas com frequência variada, o que pode sugerir uma consciência da importância do condicionamento físico para o desempenho de suas funções. Especificamente, 21,3% dos entrevistados realizam exercícios diariamente, enquanto 28,3% engajam-se 3 a 4 vezes por semana. Por outro lado, um segmento considerável (26,9%) raramente se envolve em tais atividades.

No que tange à motivação para realizar atividade física, uma grande maioria (65,8%) afirma não sentir-se motivada, o que pode indicar uma área de melhoria no bem-estar e na preparação psicológica dos policiais. A atividade física é frequentemente associada a melhorias na autoestima e disposição, o que pode ser crucial para enfrentar os desafios do serviço ostensivo. A integração de programas de atividade física pode, portanto, desempenhar um papel significativo no aprimoramento da qualidade de vida e eficácia profissional dos policiais militares.

1 - Com que frequência você realiza atividades físicas regularmente fora do horário de serviço?
520 respostas



Fonte : O autor (2024).

A alta porcentagem de policiais que raramente ou nunca realizam atividades físicas pode ser preocupante, dado o papel fundamental que a forma física desempenha na capacidade de resposta e resistência durante o serviço ostensivo. Ao mesmo tempo, a falta de motivação para exercícios fora do horário de serviço sugere que pode haver fatores institucionais ou pessoais afetando o bem-estar dos policiais.

No contexto da Polícia Militar de Goiás, é possível que o estresse do trabalho, longas horas de serviço e a pressão psicológica enfrentada possam impactar negativamente a disposição para manter uma rotina de exercícios. Este panorama destaca a necessidade de estratégias integradas de bem-estar que enderecem tanto a saúde física quanto a mental dos policiais, promovendo assim um melhor desempenho profissional e pessoal. Investir em programas de bem-estar e atividades que reforcem a autoestima poderia, portanto, ter um impacto positivo na forma como os policiais enfrentam os desafios diários do serviço ostensivo.

Analisando o segundo gráfico, observa-se que a esmagadora maioria dos policiais militares (95,8%) não se sente motivada a realizar atividade física durante ou fora do período de serviço. Esta falta de motivação para a prática de exercícios pode ter implicações diretas na capacidade operacional da Polícia Militar de Goiás, bem como na saúde mental e física dos policiais.

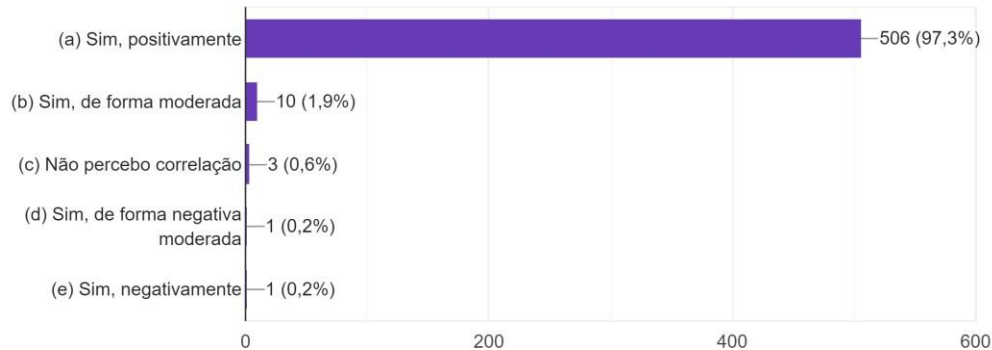
A ausência de motivação para atividades físicas é um indicativo de que podem existir barreiras significativas que impedem ou desencorajam a adoção de um estilo de vida mais ativo. Isso pode incluir fatores como a falta de tempo devido a longas jornadas de trabalho, ausência de infraestrutura ou recursos, ou mesmo um clima organizacional que não promove a importância da saúde física.

Esses dados destacam a necessidade de uma abordagem mais estruturada para o bem-estar dos policiais, que poderia incluir programas de incentivo à atividade física, apoio psicológico e medidas para melhorar a disposição e autoestima. O investimento nesse aspecto poderia levar a melhorias no desempenho durante o serviço ostensivo e contribuir para a resiliência dos policiais diante dos desafios enfrentados na linha de frente.

A pergunta 3 do questionário investiga a percepção dos policiais militares sobre a relação entre a disposição para o serviço ostensivo e a prática regular de atividade física. Os resultados são esmagadoramente positivos, com 97,3% dos respondentes reconhecendo um impacto positivo da atividade física em sua disposição para o trabalho.

3 - Você percebe uma correlação entre sua disposição no serviço ostensivo e a prática regular de atividade física?

520 respostas



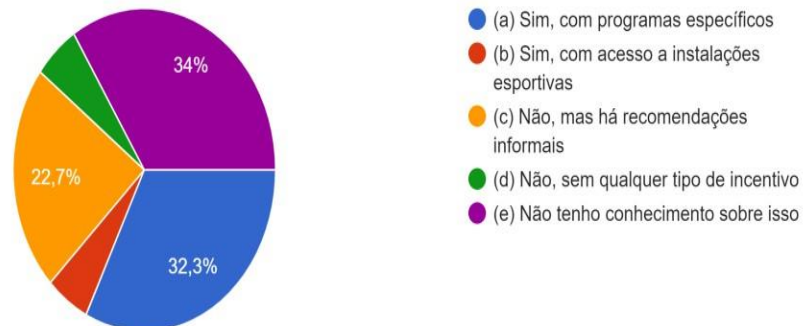
Fonte : O autor (2024).

A análise do Gráfico 3 revela uma percepção quase unânime da influência positiva que a atividade física exerce sobre a disposição dos policiais militares no serviço ostensivo. Essa constatação é vital, pois sugere que a incorporação de programas de condicionamento físico poderia não só aumentar a efetividade do serviço policial através de melhorias na prontidão física, mas também potencializar os aspectos psicológicos, como a autoestima e o moral. Com um corpo mais preparado e uma mente mais resiliente, os policiais podem realizar suas tarefas com maior vigor e confiança, enfrentando os desafios do serviço ostensivo com uma perspectiva mais positiva e proativa.

O Gráfico 4 indica que a instituição oferece certo nível de apoio para a prática de atividade física, com uma divisão relativamente equitativa entre as diferentes formas de apoio. Um terço dos respondentes afirma que há programas específicos de incentivo, enquanto aproximadamente um terço tem acesso a instalações esportivas, mas sem programas especializados. Uma parcela considerável não está ciente de incentivos ou apoio existente. Isso sinaliza uma oportunidade para a instituição melhorar a comunicação sobre os recursos disponíveis e potencialmente desenvolver mais programas que promovam a atividade física regular, crucial para a manutenção da prontidão física e mental no serviço ostensivo.

4 - A instituição oferece apoio ou incentivos para que os policiais militares pratiquem atividade física regularmente?

520 respostas



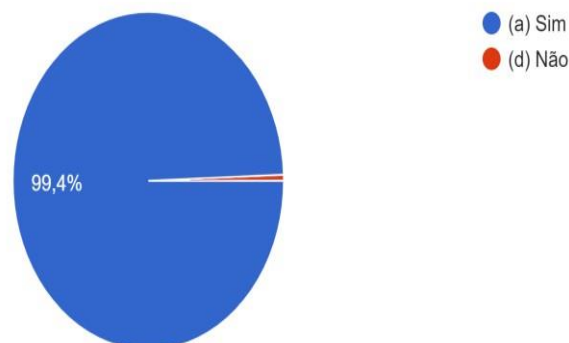
Fonte : O autor (2024).

A análise do gráfico que mostra o apoio da instituição à prática de atividade física pelos policiais militares tem implicações diretas na efetividade do serviço prestado. O suporte por meio de programas específicos pode levar a uma melhoria na saúde física e mental, resultando em policiais mais preparados para os rigores do trabalho.

A disponibilidade de instalações esportivas incentiva a manutenção do condicionamento físico, o que é crucial em uma profissão que frequentemente exige respostas rápidas e decisivas. A falta de conhecimento sobre esses apoios sugere uma lacuna na comunicação que, se preenchida, poderia resultar em maior participação e, conseqüentemente, em uma força de trabalho mais saudável e eficiente. Além disso, o apoio institucional à atividade física pode melhorar a moral da equipe, fortalecendo a camaradagem e o espírito de corpo, elementos vitais para a coesão da unidade e para a prestação de um serviço público eficaz.

5 - Você acredita que a prática de atividade física melhora a prestação de serviço à comunidade?

519 respostas



Fonte : O autor (2024).

Analisando o Gráfico 5, nota-se que uma esmagadora maioria dos policiais militares, 99,4%, acredita que a prática de atividade física melhora a prestação de serviço à comunidade. Este dado é extremamente relevante, pois reflete a convicção entre os policiais de que o bem-estar físico é intrinsecamente ligado à qualidade do trabalho que desempenham. A atividade física, reconhecida por melhorar capacidades como resistência, força e agilidade, pode também contribuir para a melhoria da saúde mental. Juntos, estes fatores podem resultar em um serviço policial mais eficiente, com reflexos positivos na segurança e no atendimento às necessidades da comunidade.

A análise geral dos resultados da pesquisa sugere que os policiais militares reconhecem a importância da atividade física para a eficácia do serviço prestado à comunidade. A grande maioria vê uma correlação positiva entre a prática regular de exercícios e sua disposição para o serviço ostensivo, embora uma parte significativa não se sinta motivada a se exercitar. A existência de programas de incentivo e acesso a instalações esportivas indica um esforço da instituição em promover a saúde física, mas há espaço para melhorar a comunicação e a implementação dessas iniciativas. A percepção quase unânime de que a atividade física melhora a prestação de serviço reforça a necessidade de uma abordagem holística que alie condicionamento físico, saúde mental e suporte organizacional para maximizar o bem-estar dos policiais e a segurança da comunidade.

Por fim, os resultados indicam uma consciência clara por parte dos policiais militares sobre os benefícios da atividade física, tanto para o desempenho profissional quanto para o bem-estar pessoal. No entanto, existe uma desconexão notável entre essa consciência e a motivação para a prática regular de exercícios. Isso pode ser reflexo de desafios estruturais e culturais dentro da instituição que precisam ser abordados para facilitar e incentivar um estilo de vida mais saudável entre os oficiais.

1 CONCLUSÃO

A pesquisa apresentou uma abordagem abrangente sobre a influência significativa da prática regular de atividade física na saúde mental, autoestima e disposição dos policiais militares. Este estudo contribuiu para preencher lacunas importantes no conhecimento sobre como a condição física e psicológica dos policiais impacta seu desempenho e bem-estar, essenciais para enfrentar os desafios do serviço ostensivo.

Os resultados obtidos reforçam a percepção de que a atividade física regular não só melhora a condição física dos policiais, mas também promove benefícios psicológicos significativos, como aumento da autoestima e melhor disposição para o trabalho. A pesquisa revelou uma correlação positiva entre a prática de atividades físicas e a melhoria na qualidade de vida e eficácia profissional dos policiais, apontando para a necessidade de políticas institucionais que incentivem a prática regular de exercícios físicos.

Embora a maioria dos policiais reconheça os benefícios da atividade física para o desempenho profissional e bem-estar pessoal, foi identificada uma desconexão entre essa consciência e a motivação para a prática regular de exercícios, refletindo desafios estruturais e culturais dentro da instituição. Este aspecto sinaliza a importância de estratégias integradas de bem-estar que abordem tanto a saúde física quanto mental dos policiais, incentivando um estilo de vida mais saudável e ativo.

Em suma, a pesquisa atingiu seus objetivos ao evidenciar a relevância da atividade física na promoção da saúde mental e física dos policiais militares, sugerindo a necessidade urgente de implementação de programas de bem-estar que fomentem um ambiente de trabalho mais saudável e produtivo. Recomenda-se, portanto, que novos estudos sejam realizados para explorar formas eficazes de superar as barreiras à prática de atividade física e promover uma mudança positiva e duradoura na cultura institucional, valorizando a saúde integral dos profissionais de segurança pública.

Ao adotar uma abordagem metodológica mista, combinando técnicas quantitativas e qualitativas de pesquisa, o estudo conseguiu capturar uma imagem detalhada e multifacetada dos efeitos da atividade física na autoestima, disposição e bem-estar geral dos policiais militares. Através da análise de questionários estruturados, foi possível identificar padrões estatísticos e correlações que evidenciam a influência positiva da prática regular de exercícios físicos sobre a saúde mental e física dos participantes. Esses resultados quantitativos

forneceram uma base sólida para a compreensão dos impactos da atividade física, reforçando a literatura existente sobre o tema.

Paralelamente, as entrevistas semiestruturadas revelaram as percepções pessoais, experiências e desafios enfrentados pelos policiais militares em relação à atividade física. Essas conversas permitiram uma imersão nas vivências dos indivíduos, destacando barreiras como a falta de tempo, recursos limitados e a presença de uma cultura organizacional que nem sempre apoia ou incentiva um estilo de vida ativo. Através dessa análise qualitativa, foi possível compreender melhor as complexidades subjacentes à prática de atividade física, incluindo fatores motivacionais e as consequências da falta de exercício na saúde mental e no desempenho profissional dos policiais.

Ao integrar os dados quantitativos e qualitativos, a pesquisa alcançou seus objetivos ao fornecer uma visão holística e compreensiva dos benefícios da atividade física para os policiais militares. O estudo não apenas confirmou a hipótese de que a prática regular de exercícios físicos está positivamente relacionada com melhorias na autoestima e disposição, como também trouxe à luz as complexidades que influenciam a adoção dessa prática no contexto específico da polícia militar.

Esta abordagem metodológica mista foi essencial para atingir os objetivos propostos, pois permitiu a exploração de diferentes dimensões do tema, desde a identificação de padrões quantificáveis até a compreensão profunda dos aspectos qualitativos das experiências dos policiais. Dessa forma, o estudo contribuiu significativamente para o corpo de conhecimento sobre a importância da atividade física para o bem-estar dos policiais militares, oferecendo insights valiosos para a formulação de políticas e programas que promovam um estilo de vida mais saudável e ativo entre esses profissionais.

REFERÊNCIAS

- BAYLEY, David H. **Padrões de policiamento**: uma análise comparativa internacional. São Paulo: Edusp; 2002.
- BITTNER, Egon. **Aspectos do trabalho policial**. 2.ed. Edusp: São Paulo, 2003.
- BRITO, José Caetano de. **A evolução histórica da polícia militar de Goiás**: uma proposta bibliográfica. 1991. f. 160. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização) - Academia de Polícia Militar de Goiás, Goiânia, 1991.
- GIL, A. C. **Como elaborar Projetos de Pesquisa**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2010.
- GOIÁS. Polícia Militar. **Manual de Defesa Pessoal Policial**. 1.ed. Goiânia: PMGO, 2023.
- GOIÁS. Polícia Militar. **Procedimento Operacional Padrão**. 4. ed. Goiânia: PMGO, 2023.
- Guedes, D. P., & Guedes, J. E. R. P. (2006). Atividade Física, Aptidão Física e Saúde. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 11(1), 1-10.
- Lima, A. B., Souza, M. V., & Silva, R. C. (2018). Influência da Atividade Física na Autoestima de Policiais Militares. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, 5(2), 45-56.
- MONET, Jean Claude. **Polícias e Sociedades na Europa**. 2.ed. Edusp: São Paulo, 2006.
- Oliveira, R. V., & Mendes, F. A. (2015). Estratégias para Promover a Atividade Física em Instituições Militares. *Revista de Educação Física*, 36(4), 789-801.
- Santos, G. T., & Pereira, A. P. (2019). Bem-Estar e Desempenho de Policiais Militares: O Papel da Atividade Física. *Revista de Psicologia Aplicada*, 21(3), 112-125.
- SOUZA, Cibeli de. História da Polícia Militar de Goiás. **O Anhanguera**. Goiânia, ano 1, v. 01, Jan/Abr, Grafopel, 1999.
- Souza, L. M., & Oliveira, A. B. (2017). Autoestima e Disposição Física em Profissionais da Segurança Pública: Um Estudo Exploratório. *Journal of Physical Education*, 15(2), 123-136.
- Teixeira, M. T., & Lima, R. S. (2020). Impactos da Atividade Física na Saúde Mental de Policiais Militares: Uma Revisão Sistemática. *Brazilian Journal of Physical Activity and Health*, 25(3), 567-580.

APÊNDICE A - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO - TCLE

Título da Pesquisa: " REFLEXOS DA ATIVIDADE FÍSICA NA AUTOESTIMA/DISPOSIÇÃO DO POLICIAL MILITAR FRENTE AOS DESAFIOS DO SERVIÇO OSTENSIVO "

Eu, reconheço que fui convidado(a) a participar da pesquisa intitulada " REFLEXOS DA ATIVIDADE FÍSICA NA AUTOESTIMA/DISPOSIÇÃO DO POLICIAL MILITAR FRENTE AOS DESAFIOS DO SERVIÇO OSTENSIVO ", conduzida pelo especialista em segurança pública. Antes de decidir participar, eu li e compreendi as informações fornecidas neste Termo de Consentimento.

*

1. Objetivo da Pesquisa: A presente pesquisa tem como objetivo principal explorar a relação entre a prática regular de atividade física, a autoestima e a disposição dos policiais militares diante dos desafios inerentes ao serviço ostensivo. Reconhecendo a importância crucial desses elementos para o desenvolvimento de uma força policial resiliente e eficaz, esta investigação visa preencher uma lacuna significativa na compreensão dos fatores que impactam a saúde integral desses profissionais.

2. Procedimentos: Serei solicitado(a) a responder a um questionário contendo perguntas fechadas sobre a temática da pesquisa. O tempo estimado para conclusão é 5 minutos.

3. Confidencialidade: Minhas respostas serão mantidas em sigilo, e nenhuma informação que possa me identificar individualmente será divulgada. As informações coletadas serão utilizadas apenas para fins acadêmicos e de pesquisa.

4. Voluntariedade: Minha participação é voluntária, e tenho o direito de retirar meu consentimento a qualquer momento, sem sofrer qualquer penalidade ou consequência. Posso optar por não responder a qualquer pergunta que considerar desconfortável.

5. Uso dos Resultados: Entendo que os resultados da pesquisa podem ser publicados, mas permanecerão anônimos e não identificarão minha pessoa.

6. Consentimento: Ao concordar, expesso minha compreensão sobre os termos desta pesquisa e concordo voluntariamente em participar.

SIM, Concordo em participar da pesquisa.

NÃO, Não concordo em participar da pesquisa.

ANEXO A – FORMULÁRIO DE PESQUISA

1 - Com que frequência você realiza atividades físicas regularmente fora do horário de serviço?

*

- (a) Diariamente
- (b) 3 a 4 vezes por semana
- (c) 1 a 2 vezes por semana
- (d) Raramente
- (e) Nunca

2 - Você é motivado a realizar atividade física durante o período de serviço e fora dele?

*

- (a) Sim, significativamente
- (b) Sim, moderadamente
- (c) Não faz diferença
- (d) Pouco motivado
- (e) Não me sinto motivado

3 - Você percebe uma correlação entre sua disposição no serviço ostensivo e a prática regular de atividade física?

*

- (a) Sim, positivamente
- (b) Sim, de forma moderada
- (c) Não percebo correlação
- (d) Sim, de forma negativa moderada
- (e) Sim, negativamente

4 - A instituição oferece apoio ou incentivos para que os policiais militares pratiquem atividade física regularmente?

*

- (a) Sim, com programas específicos
- (b) Sim, com acesso a instalações esportivas
- (c) Não, mas há recomendações informais
- (d) Não, sem qualquer tipo de incentivo
- (e) Não tenho conhecimento sobre isso

5 - Você acredita que a prática de atividade física melhora a prestação de serviço à comunidade?

*

(a) Sim

(d) Não