

A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA ATIVIDADE DA POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DE GOIÁS

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL ACTIVITY IN THE ACTIVITY OF THE MILITARY
POLICE OF THE STATE OF GOIAS

MARCELL, Allan de Menezes¹
DANTAS, Talita Souza²

RESUMO

O estudo do presente artigo científico teve como objetivo examinar a importância da prática de atividade física para o policial militar do estado de Goiás, foi verificado que as atividades impostas ao profissional exigem uma harmonia perfeita entre o físico e o mental, para o bom desenvolvimento da função. O método utilizado foi o uso de metodologia exploratória, onde a pesquisa é a fase preliminar e proporciona informações sobre o assunto a ser explorado possibilitando sua descrição e detalhamento, nesse sentido, delimitando o estudo orientando, a fixação dos objetivos e descoberta de novas perspectivas para o tema abordado. Desta forma geral assume a forma de pesquisa bibliográfica e de estudos de casos. Ao concluir o estudo, foi analisado que a falta de atividade física para o policial militar pode desencadear uma série de malefícios à saúde física e mental, tais como hipertensão, diabetes, hipertensão arterial, depressão, ansiedade e estresse, causando prejuízos e retardamento nas atividades realizadas.

Palavras Chaves: Policial Militar. Atividade Física. Obesidade. Estresse.

ABSTRACT

The study of the present scientific article had as objective to examine the importance of the practice of physical activity for the military police of the state of Goiás, it was verified that the activities imposed on the professional demands a perfect harmony between the physical and the mental, for the good development of the Function. The method used was exploratory methodology, where the research is the preliminary phase and provides information on the subject to be explored, allowing its description and detailing, in this sense, delimiting the study orienting, setting objectives and discovering new perspectives for the topic addressed. In this general way it takes the form of bibliographic research and case studies. At the conclusion of the study, it was analyzed that the lack of physical activity for the military police can trigger a series of physical and mental health damage, such as hypertension, diabetes, hypertension, depression, anxiety and stress, causing damage and delay in activities carried out.

Keywords: Military Police. Physical Activity. Obesity. Stress.

1. INTRODUÇÃO

¹ Aluno do Curso de Formação de Praças -Turma Alfa Goiânia - Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás - CAPM, E-mail: marcell.allan@gmail.com , Goiânia – GO, Junho 2018.

² Professor orientador: Doutora Talita Souza Dantas - Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás - CAPM, talitadantas_@hotmail.com, Goiânia– Go, Junho de 2018.

A missão constitucional que é imposta ao policial militar exige uma harmonia perfeita entre o físico e o mental. A atividade física além de aumentar a força, melhorar a coordenação motora e reflexo é essencial para evitar e diminuir o estresse e depressão. O exercício da função de polícia militar exige muito do físico do indivíduo e com o aumento da criminalidade, tem exigido uma melhor preparação dos Policiais.

A prática de educação física por si só não é o bastante para a eficácia no desenvolvimento de suas atividades, é preciso um trabalho de alimentação saudável e trabalhos terapêuticos para a saúde mental. Com esse conjunto, atividade física, boa alimentação e terapias a qualidade e expectativa de vida são aumentados.

A Polícia Militar do Estado de Goiás em seu processo de seleção, através da Portaria nº 42/2008, impõe aos seus candidatos um bom preparo físico, para a ingresso do cargo é posto o Teste de Aptidão Física - TAF, sendo que para a ingresso no cargo, para avaliar se o candidato tem condições físicas. Porém não é o bastante já que essa prática de atividade tem que ser constante para que durante o período de trabalho o profissional esteja sempre qualificado para a prestação de serviço.

Algumas instituições de polícia no país desenvolvem projetos para práticas de atividade físicas como forma incentivadora para os profissionais. Existem campeonatos, olimpíadas, desafio do BOPE, academia nas instituições com baixo custo, competições entre batalhões e equipe especializadas etc. além de incentivar a prática, atuam com o trabalho em equipe para sempre buscar a eficácia no trabalho operacional.

A polícia militar do estado de Goiás, além de participar do “Desafio BOPE”, em 2017 no seu planejamento tático institucional, criou o projeto “Saúde e Segurança” onde o objetivo do projeto é a prática de educação física dos alunos em curso de formação nos parques e praças da capital goiana, modificando a área de atividade física para ao ar livre. Assim tornando a atividade física algo mais descontraído e eficiente, além de influenciar na percepção da população quanto a segurança pública. O intuito da corporação é que esse projeto se estenda para as equipes especializadas da polícia militar dando assim continuidade ao projeto.

O presente artigo visa por meio de uma revisão de literatura em artigo científico, livros, legislação e observação, apontar a importância da atividade física para o policial militar da Polícia Militar de Goiás, correlacionando desenvoltura física e eficiência e presença de boa saúde física e mental com o desempenho da função policial militar.

2. REVISÃO DA LITERATURA

2.1 A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA

A prática contínua de atividade física reduz o risco de fatores que prejudicam a saúde humana, fatores genéticos e ambientais influenciam na obtenção de uma boa saúde. Atualmente a mobilidade urbana juntamente, com os avanços tecnológicos, deixaram o dia a dia de forma prática e cômoda. A facilidade de locomoção e as grandes redes de fast foods são os principais fatores que contribuem para o comodismo e com isso diminui a prática de atividades físicas.

Segundo Batista e Saavedra (2018), com o crescente aumento de sobrepeso e obesidade e entre os diversos segmentos da população, como por exemplo os policiais militares do estado de Goiás foi investigado a prevalência e os fatores associados ao sobrepeso e obesidade nos policiais, que trabalham em serviços administrativos e operacional da corporação da polícia militar do estado de Goiás.

Pitanga (2010), diz que a busca de uma boa saúde está além da prática de atividade física e boa alimentação:

A obtenção de uma ‘boa’ saúde não está restrita apenas em uma boa alimentação e um ótimo grau de condicionamento. Fatores como genética, meio ambiente, condição social e talvez a raça, também contribuem para o melhor de nossas vidas” (PITANGA, 2010, p. 53).

A Organização Mundial de Saúde (OMS), recomenda diferentes práticas de atividades físicas de acordo com cada faixa etária, sendo dividido em três grupos etários, considerando necessidade de cada fase de vida, sendo de 5 a 17 anos, de 18 a 64 anos, e 65 anos ou mais. Além disso, é recomendada a quantidade de atividade física ideal que deve ser realizada 03 vezes por semana.

A atividade física de forma planejada e adequada auxilia o melhoramento da aptidão física do indivíduo e ajuda na coordenação motora, além do desenvolvimento do sistema nervoso e com isso melhora na qualidade de vida.

Outro ponto importante disponibilizado pelo Ministério da Saúde é em relação ao cotidiano, que tende a diminuir a prática de atividade física causando patologias crônicas. Segundo o Ministério da Saúde (2001), o excesso de movimentos repetitivos, posturas inadequadas, sobrecarga mental, excesso de trabalho, conflitos de lideranças, são alguns fatores que podem desencadear patologias crônicas.

A prática de atividade física não está vinculada somente a estética, mas também a uma boa qualidade de vida de saúde. A prática de atividade física favorece no desempenho mental e físico com isso gerando uma expectativa de vida longa e de qualidade.

2.2 A ATIVIDADE FÍSICA PARA O POLICIAL MILITAR

A prática de atividade física é essencial para o desenvolvimento do policial militar. É importante, ressaltar que a prática de atividade física é primordial após o curso de formação, garantindo um trabalho operacional de qualidade e eficiente.

Segundo Cardoso (2017) do Batalhão de Polícia Militar do Estado de Alagoas, O Comando Geral da Polícia Militar de Alagoas, está empenhada com qualidade e eficiência em estimular a sua tropa a praticar atividade física, não somente durante o curso de formação, mas também no exercício diário para que seja desenvolvido destreza e atendimento adequado as ocorrências diárias.

A atividade física no ambiente militar além de contribuir com a eficácia do sistema operacional tem atuado principalmente na saúde mental do policial, pois a atividade exercida pelo profissional da área de segurança vem gerando estresse e em alguns casos desenvolvendo depressão. Segundo Costa:

A importância do nível de atividade física na atividade Policial Militar ainda vai além do condicionamento físico para situações de pronto emprego, pois os policiais militares representam uma classe de trabalhadores diferenciados. Vários são os fatores que influenciam o exercício da sua profissão, como a convivência com a violência e o risco de morte, a intervenção em delicadas circunstâncias do comportamento humano, como situações de conflito e tensão, a carga e condições de trabalho e o estresse (COSTA, 2007, p. 64).

Reis (2009) vai além e diz que atividade realizada por um Policial pode desencadear diversas patologias dentre elas a obesidade.

A redução nos níveis de atividade física habitual e os hábitos nutricionais inadequados, de forma isolada ou combinada, parecem ser os principais fatores determinantes da chamada epidemia do sobrepeso/obesidade que se verifica atualmente. (REIS, 2009, p.12)

Reis (2009, p.14) complementa “Uma vez que a troca da Polícia Militar está sujeita a uma rotina estressante de trabalho que envolve desgastes de toda ordem, muitas vezes se verifica a dificuldade dos mesmos em manterem uma regularidade na prática de atividades físicas”

Oliveira e Clemente (2018 p. 5) diz, “ as atividades físicas e desportivas são orientadas para alcançarem diversos objetivos e, entre eles destaca-se o aprimoramento e manutenção da condição física, a promoção do bem-estar psicofísico, bem como a preservação da saúde”.

O sobrepeso, estresse e obesidade exercem de forma significativa para a carga de doenças crônicas e incapacitantes. As consequências são fatores desde condições debilitantes que podem afetar a qualidade de vida, tais como: dificuldades respiratórias, doenças coronárias, problemas de pele, infertilidade, até desenvolvimento de diabetes e em alguns casos câncer.

O desenvolvimento da atividade física no meio Policial não só trabalha a qualidade de vida física, mas também a saúde mental que tem ajudado a evitar o desencadeamento das patologias severas.

2.3 A obrigatoriedade da Atividade Física para o Policial Militar

Para ser um Policial Militar é necessário preencher alguns pré requisitos para a ocupação do cargo. O Estado de Goiás na lei nº 3.540/1990, dispõe sobre: “Art. 3º - A Academia de Polícia Militar tem a seguinte organização estrutural: [...] V – Seção de Educação Física e Desporto – SEFD” com o intuito de regulamentar a pratica de atividade física no ambiente da Policia Militar.

Não obstante para o ingresso na Policia Militar, já em seu edital de convocação é imposto a aprovação em teste físico, tanto para a aprovação e matricula do curso de formação, quanto na classificação final após o curso de formação, conforme edital publicado em Diário Oficial do Estado de Goiás.

1.1.6 O concurso será realizado em 04 (quatro) fases específicas e distintas para os 02(dois) cargos [...]2ª Fase – Teste de avaliação física, de caráter eliminatório; 6.3 Os exercícios que compõem o Teste de Avaliação Física serão os seguintes: Tração na barra; Flexão de braços; Abdominal curl up; Corrida de 12 (doze) minutos e Natação de 25 (vinte e cinco) metros. 6.6 Os Testes de Avaliação Física consistirão na execução de baterias de exercícios, considerando-se apto o candidato que atingir o desempenho mínimo indicado para cada um deles nas tabelas de pontuação. (GOIÁS, 2016)

A regulamentação da prática de atividade física na Corporação Militar é essencial para o bom desenvolvimento operacional sendo assim gerando eficácia para o bem comum.

A Polícia Militar do estado de Goiás, vem intensificando a pratica de atividade física. O projeto pela corporação, desenvolvido no ano de 2017, “Saúde e Segurança”, atua com os alunos do curso de formação a exercer as atividades físicas nos parques e praças da capital goiana, com isso além de incentivar a atividade física tem o trabalho em conjunto para a segurança da população. Com a presença da corporação nas praças, espera-se o aumento da sensação de segurança da população.

A expectativa para o projeto, e que tende a estender para outros cursos especiais, para que seja continuo, não só beneficiando a corporação, mas também aumentando a sensação segurança da população da capital goiana.

O presente artigo científico buscou examinar a importância da pratica de atividade física para o policial militar do estado de Goiás. Vale ressaltar que a missão imposta ao policial militar exige uma harmonia perfeita entre o físico e o mental, do qual a pratica de atividade física auxilia na eficácia do desenvolvimento da função.

Ao realizar o estudo foi considerando o uso do estudo de metodologia exploratório, onde a pesquisa é a fase preliminar e proporciona informações sobre o assunto a ser explorado possibilitando sua descrição e detalhamento, nesse sentido, delimitando o estudo orientando, a fixação dos objetivos e descoberta de novas perspectivas para o tema abordado. Desta forma geral assume a forma de pesquisa bibliográficas e de estudos de casos.

Consequentemente para o desenvolvimento desse artigo foram utilizadas para fins de pesquisa obras de literatura específica sobre desenvolvimento de atividade física, diminuição de patologias crônicas e psicológicas com exercícios, pesquisas em sites científicos e projetos desenvolvidos pela Academia de Polícia Militar do Estado de Goiás, para o desenvolvimento e incentivo de práticas em atividades físicas. Durante as pesquisas foram descobertos a importância da atividade física, principalmente para a prevenção de patologias relacionadas ao estresse e sedentarismo, impedindo o bom desenvolvimento das atividades e qualidade de vida.

De acordo com o Ministério da Saúde (2011), o excesso de movimentos repetitivos, posturas inadequadas, sobrecarga mental, excesso de trabalho, conflitos de lideranças, são fatores que podem desencadear patologias crônicas.

Por fim, analisando todas as informações é possível analisar a importância da prática constante de atividade física para o policial militar do estado de Goiás para a preservação da qualidade de vida e da saúde física e mental. É importante ressaltar que um policial motivado e com uma boa qualidade de vida o desempenho de suas atividades será elevado.

3. RESULTADO E DISCUSSÃO

As informações serão apresentadas de acordo com os materiais de pesquisa realizado, assim como a discussão os conceitos desenvolvidos na revisão de literatura.

Uma das fontes de pesquisa foi o artigo Reis (2009), onde foi constituído pesquisa no 22º Batalhão da Polícia Militar no âmbito da cidade de Trindade – GO, o trabalho foi elaborado por pesquisa em 70 policiais militares que exerciam serviço de patrulha.

Outra fonte utilizada foi o trabalho de conclusão de curso Paredes (2012) que foi realizado na cidade de Palhoça – SC, no 16º Batalhão de Polícia Militar – SC.

O intuito da pesquisa exploratória foi examinar a importância da prática de atividade física para o policial militar do estado de Goiás, correlacionado com outros estados brasileiros.

O primeiro objetivo da pesquisa foi verificar os níveis de atividade física dos policiais militares, o nível de obesidade e de estresse relacionados a profissão.

De acordo com o estudo realizado os policiais militares do 22º Batalhão da cidade de Trindade – GO, 60% dos profissionais estão na faixa de sobrepeso, conforme Tabela 1:

Tabela 1- Classificação dos Indivíduos quanto ao índice de massa corporal (IMC)

Classificação	IMC - KG/M ²
Baixo Peso	1%
Normal	39%

Sobrepeso	52%
Obesidade	8%

Fonte: Reis, 2009

De acordo com a informação 52% dos Policiais estão com sobrepeso, enquanto 8% encontra-se em estado de obesidade, as informações são consideradas de grande relevância, para o desenvolvimento da profissão de policial militar. Nos detalhamentos da consulta esses resultados foram essenciais para tomadas de decisões para minimizar o quadro insatisfatório, nesse caso o policial militar tem que ter uma composição corporal adequada uma vez fica evidente que a obesidade é uma doença que conduz a uma série de outros agravos a saúde para qualquer pessoa.

Batista em 2018, publica pesquisa científica realizada com 146 policiais militares, do sexo masculino, entre 30 a 50 anos, da cidade de Goiânia- GO, onde é discutido o sobrepeso dos agentes militares.

De acordo com a pesquisa informada, os policias foram divididos em 02 grupos em SA (Serviços Administrativos) e SO (Serviços Operacionais), sendo que nos 02 grupos apresenta alta prevalência de sobrepeso, de acordo com o IMC, nesse caso 56,8% sendo SA e 57,8% para os SO, considerando todos os níveis de obesidade.

Tabela 2 – Perfil antropométrico dos policiais militares da cidade de Goiânia, 2013.

Índices	Classificação	SA			SO			t	p
		M±DP	n	%	M±DP	n	%		
IMC	Baixo peso	-	-	-	-	-	-	0,089	0,929
	Normal	24,25±2,59	09	20,5	22,90±1,88	20	19,6		
	Sobrepeso	26,97±1,60	25	56,8	27,57±1,46	59	57,8		
	Obesidade I	30,46±0,50	07	15,9	32,17±1,06	20	19,6		
	Obesidade II	36,36±0,62	02	4,5	35,58±0,01	02	2,0		
	Obesidade mórbida	44,24±0,00	01	2,3	41,39±0,00	01	1,0		
CC	Adequado	86,00±5,02	27	61,4	84,74±6,06	57	55,9	0,79	0,937
	Aumentado	95,67±2,27	12	27,3	97,10±2,54	30	29,4		
	Muito aumentado	110,00±7,18	05	11,4	106,00±5,50	15	14,7		
%GC	Excelente	-	-	-	11,29±1,43	06	5,9	0,980	0,329
	Bom	16,01±0,00	01	2,3	16,11±1,49	09	8,8		
	Acima da Média	19,08±2,07	09	20,5	19,74±1,19	12	11,8		
	Média	22,93±0,77	03	6,8	21,57±1,95	07	6,9		
	Abaixo da média	24,40±1,30	04	9,1	24,11±1,35	13	12,7		

Ruim	26,25±1,25	08	18,1	26,83±1,81	20	19,6
Muito Ruim	33,68±4,23	19	43,2	34,45±4,10	35	34,3

Legenda: *n* = número de amostra, *M* = média, *DP* = desvio padrão, *t* = valor de *t* de student, *p* = nível de significância, SA = Serviço administrativo, SO = Serviço operacional, IMC = Índice de massa corporal, CC = Circunferência da cintura e %GC = Percentual de gordura corporal.

Fonte: Batista, 2018

Segundo o estudo é interessante um estudo avançado com outras pesquisas para explorar a prevalência e fatores associados ao sobrepeso e a obesidade em relação a gênero e característica de trabalho no grupo de policiais militares de cada batalhão.

A obesidade constitui fator de risco agregado à morte por hipertensão, elevado excesso de colesterol e glicemia. Segundo a informação do artigo os resultados de glicemia indicaram que há um maior número de policiais do SA com índice de diabetes mellitus 2,3% que o SO 2,0%, os índices dos triglicerídeos estavam aumentos para 50,0% e 60,8% dos policiais do SA e SO. Conforme demonstrado na tabela 3.

Tabela 3 – Níveis de glicose, triglicerídeos e colesterol dos policiais militares de Goiânia, 2013.

Índices	Grupo	Classificação	n	%	M	DP	t	p
Glicose¹	SA	Glicemia normal	43	97,7	73,49	16,31	450	0,653
		TD	-	-	-	-		
		Diabetes Melitus	1	2,3	134	-		
	SO	Glicemia normal	96	94,1	72,78	16,8		
		TD	4	3,9	116	1,83		
		Diabetes Melitus	2	2	187	35,36		
Triglicerídeos²	SA	Normal	22	50	104,5	23,31	1913	0,058
		Limite alto	10	22,7	164,8	17		
		Alto	11	25	281,36	67,06		
		Muito alto	1	2,3	600	-		
	SO	Normal	40	39,2	107,88	25,76		
		Limite alto	31	30,4	308,74	195,89		
		Alto	31	30,4	277,06	72,89		
		Muito alto	-	-	-	-		
Colesterol³	SA	Normal	30	68,2	166,7	18,77	1911	0,058
		Limite alto	10	22,7	217,9	10,34		
		Alto	4	9,1	220,25	46,91		
	SO	Normal	61	59,8	168,52	15,16		
		Limite alto	29	28,4	230,66	33,97		
		Alto	12	11,8	257,5	18,16		

Legenda: n = número de amostra, M = média, DP = desvio padrão; t = valor de t de student, p = nível de significância, SA = Serviço administrativo, SO = Serviço operacional, TD = Tolerância diminuída. Classificação dos índices glicêmicos¹, triglicerídeos² e colesterol³, conforme protocolo descrito pela Sociedade Brasileira de Cardiologia (2001, 2005).

Fonte: Batista, 2018

Silva (2008), avaliando uma amostra de 484 policiais militares do sexo masculino da cidade de Teresina – PI, com a idade de 30 a 59 anos, identificou que a glicemia estava em níveis normais em 64,5% quando 5,8% foram considerados diabéticos e 8,0% estavam com tolerância a glicose. As informações foram adquiridas através dos exames anuais dos policiais militares.

Outra pesquisa realizada foi a análise dos níveis de atividades física dos policiais militares da cidade de Palhoça –SC, cujas as informações segue descrita na tabela 4.

Tabela 4. Distribuição das atividades físicas realizadas pelos policiais militares do 16º BPM de Santa Catarina.

Variáveis	Média	Desvio-padrão	Mínimo	Máximo
Caminhada - DIAS (1A)	2,98	2,36	0	7
Caminhada - MIN (1B)	38,13	43,4	0	200
Atividade moderada - DIAS (2A)	2,83	1,58	0	7
Atividade moderada - MIN (2B)	59,5	42,56	0	180
Atividade vigorosa - DIAS (3 A)	2,45	1,26	0	6
Atividade vigorosa - MIN (3B)	57,13	36,09	0	150

Fonte: Paredes, 2012

A tabela 4, informa a distribuição das atividades físicas realizadas pelos policiais militares do 16º Batalhão de Polícia Militar de Palhoça, contendo os valores mínimos e máximos de caminhadas, atividades moderadas e vigorosas. A média em relação a caminhada por no mínimo 10 minutos foi de 2,98 dias por semana, conforme descrito na tabela4.

As atividades consideradas moderadas como pedaladas, natação, dança, serviços domésticos ou qualquer atividade que aumente moderadamente a respiração ou batimentos (questão 2ª, tabela 4), obteve a média de 2,83 dias. No entanto as atividades consideradas vigorosas, tais como: correr, ginástica aeróbica, jogar futebol, obteve média de 2,45 dias.

Os resultados informados nessa pesquisa mostram um grande número de sujeitos ativos fisicamente, segundo as pesquisas isso se dá ao fato que parte dos policiais informados pertencer ao Pelotão de Patrulhamento Tático, onde todos foram classificados como ativos fisicamente.

A pesquisa revela que é indiscutível a importância do exercício físico como meio preventivo e terapêutico da saúde dos policiais militares, é evidente que a qualidade de vida e a saúde é responsável por sua rotina e com isso merece uma atenção especial. A forma eficaz de manter o equilíbrio mental e físico em bom estado é a pratica regulamente de exercícios físicos, onde tende a diminuir o nível de estresse, controle de colesterol, glicemia e pressão sanguínea.

Os resultados a pesquisa vem confirma que a falta da pratica de atividade física e com consequência a obesidade tem alta prevalência no meio dos policiais militares. Contudo as mudanças da concepção do trabalho policial e a elevação da sociedade estes tem sido alvos do agravos a saúde, causados por doenças adquiridas que poderiam ser controladas através da prática regular de atividades físicas.

De certa forma torna-se preocupante os índices obtidos na área policial pois são os homens de frente a segurança pública, executando a função operacional e uma vez estando com uma composição corporal alterada e uma saúde fragilizada a qualidade de prestação de serviço cai excessivamente.

É considerado hoje a importância que a prática regular de atividade física envolve a população em geral. A pratica de atividade física pode ser considerada o melhor negócio em saúde, em virtude da economia direta que poderíamos alcançar com o combate ao sedentarismo (MATSUDO, 2001). Para os policiais militares, ela torna-se essencial, pois precisa-se de policiais bem preparados não somente no aspecto operacional, mas também no aspecto físico e psicológico. Atividade física tornou-se sinônimo de saúde, ao passo que a inatividade física refere-se às doenças.

4. CONCLUSÃO

Após a análise dos documentos pesquisados podemos fazer as considerações finais levando em conta os objetivos específicos deste trabalho.

A importância da atividade física ao policial militar auxilia no desenvolvimento harmonioso entre o físico e mental. É visto que a atividade física além de aumentar a força, melhorar a coordenação motora e reflexo é essencial para evitar e diminuir o estresse e depressão. Com a pratica da atividade física auxilia na função de polícia militar que exige uma melhor preparação dos policiais.

A pesquisa demonstra que fatores associados ao sobrepeso e obesidade devido a falta de atividade física e má alimentação, pode elevar os índices de glicose, triglicérides, colesterol, patologias psicológicas como estresse, ansiedade e até mesmo a depressão.

Nesse contexto é sugerido que a Polícia Militar do Estado de Goiás, trabalhe promoções para a implementação e estimulação da atividade física, terapias psicológicas, reeducação alimentar e campanhas educacionais sobre o tema abordado para então desenvolver a prática regular de exercícios físicos sejam eficaz para o desempenho da função e qualidade de vida.

Além disso é necessário o que o próprio policial militar entenda a importância em manter as condições física adequadas para o bom desempenho.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BATISTA, Uanderson Martins et al. **Prevalência e Fatores Associados ao Sobrepeso e à Obesidade em Policiais Militares de Goiânia**. RBMC, Revista Brasileira Militar de Ciência, nº 08, março de 2018 – Goiânia –GO.

BOÇON, Marilys. **Nível de Atividade Física de Policiais Militares Operacionais da Cidade de Curitiba**. 2015, Dissertação – TCC, Bacharelado em Educação Física.

BRASIL, Câmara dos Deputado. **Coleção de Leis do Império do Brasil**. Disponível em: <http://www2.camara.leg.br/legin/fed/lei_sn/1824-1899/lei-37586-10-outubro-1831-564553-publicacaooriginal-88479-pl.html>. Acesso em 16 de janeiro 2018.

BRASIL, Ministério da Saúde. **Saúde do trabalhador, Departamento de Atenção Básica, Departamento de Ações Programáticas e Estratégicas**. Área Técnica de Saúde do Trabalhador. Brasília. 2001.

CARNAVALI, Luis Carlos. LIMA, Waldecir. ZANUTO, Ricardo. **Exercício, emagrecimento e intensidade do treinamento**. Phorte. São Paulo. 2011.

COSTA, Marcos. ACCIOLY, Horácio. OLIVEIRA, José. MAIA, Eulália. **Estresse: diagnóstico dos Policiais Militares em uma cidade brasileira**. Ed. Panam Salud. São Paulo. 2007.

GOIÁS, SEGPLAN – Secretária de Planejamento do Estado de Goiás, **Edital nº 05, PMGO**, Goiás, 06 de setembro 2016. Disponível em: <<https://www.concursosfunrio.org.br/uploads/47/concursos/8/anexos/de4d3e444d8b9825696a85e571b05dca.pdf>>. Acesso em 16 de janeiro 2018.

GOIÁS, Gabinete Civil. **Decreto 3.540. 29 de outubro 1990**. Disponível em: <http://www.gabinetecivil.go.gov.br/pagina_decretos.php?id=3704>. Acesso em: 16 de janeiro 2018.

JÚNIOR REIS, José. **Avaliação da composição corporal em policiais militares do 22º batalhão da polícia militar do estado de Goiás**. Dissertação (Mestrado em Ciências da Saúde) – Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde. Goiânia - GO 2009.

MENDONÇA, Cristina Pinheiro. **Aspectos das práticas alimentares e da atividade física como determinantes do crescimento do sobrepeso/obesidade no Brasil**. Cad. Saúde Pública. V. 20. Rio de Janeiro. 2004.

MINUTOSAYO, Maria Cecília de Souza, ASSIS, Simone Gonçalves de, OLIVEIRA, Raquel Vasconcellos Carvalhaes, **Impacto das atividades profissionais na saúde física e mental dos policiais civis e militares do Rio de Janeiro**. Ciência & Saúde Coletiva, V. 16, 2011.

NAHAS, Markus Vinícius. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**. 3. Ed. Londrina: Midiograf, 2003.

OLIVEIRA, Lara Rodrigues, et al. **A importância da atividade física para a polícia militar**. RBMC , Revista Brasileira Militar de Ciência, nº 08, março de 2018, Goiânia.

PITANGA, Francisco José Godim, **Epidemiologia da Atividade Física, do Exercício Físico e da Saúde**. 3. ed. São Paulo: Phorte, 2010.

TRINDADE, Arthur; PORTO, Maria Stela Grossi. **Controlando a atividade policial: uma análise comparada dos códigos de conduta no Brasil e no Canadá**. Sociologias. Porto Alegre, mai/ago. 2011.