

CURSO DE FORMAÇÃO DE PRAÇAS 2023
POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DE GOIÁS
COMANDO DA ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR – CAPM

**A FREQÜÊNCIA DA PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA REALIZADA PELO
POLICIAL MILITAR DE COMPANHIA DE POLICIAMENTO ESPECIALIZADO E
SUA IMPORTÂNCIA PARA O DESEMPENHO DA FUNÇÃO.**

Nilton de Oliveira Rodrigues¹

Márcio Antônio de Paula²

RESUMO

As companhias de policiamento especializado (CPE) têm grande importância para a manutenção da ordem pública e combate ao crime organizado. Devido as altas cargas horárias das escalas, o policial militar deve manter um bom condicionamento físico para que possa desempenhar seu trabalho de forma eficiente. O sedentarismo tem sido uma grande preocupação no meio militar. O presente estudo analisou o nível de atividade física praticada por 11 policiais militares do Estado do Goiás, todos do sexo masculino. O objetivo foi quantificar e qualificar o nível de atividade física praticada pelos policiais militares e relacionar com o desempenho da função policial, e conscientizar os participantes da importância de se manter a boa forma física e sobre seus benefícios.

Os policiais foram submetidos a um questionário online, disponibilizados pelo google forms, 72,7% policiais entrevistados possuem entre 18 e 30 anos e os outros 27,3% possuem entre 31 e 40 anos de idade. A prática de atividade física é unânime entre os entrevistados tendo em vista também todos praticam atividades de pelo menos 30 minutos por dia. A grande diversificação foi a quantidade de dias que os integrantes praticam atividade física. Sendo que 45,5% policiais praticam atividades físicas 2 ou 3 vezes por semana, 36,4% dos policiais que

-
1. Aluno do Curso de Formação de Praças, Turma G Formosa, do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás (CAPM). E-mail: niltonorv@gmail.com
 2. Professor orientador, tenente, Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás, Goiânia – GO, 11/01/202004

responderam à pesquisa praticam atividade física entre 4 e 5 vezes na semana, e por fim apenas 18,2% dos militares realizam atividades físicas 6 vezes ou todos os dias da semana.

100% dos entrevistados concordam que o exercício físico é importante para exercer as obrigações policiais e que sentem um melhor rendimento durante as operações quando se mantêm ativos fisicamente, comprovando a tese de que a prática atividade física é sim importante para exercer a atividade policial e que ela tem direta influência no desempenho dos policiais militares quando de serviço.

Palavras-chave: Atividade física. Militares. Sedentarismo.

ABSTRACT

Specialized Policing Units (SPU) play a crucial role in maintaining public order and combating organized crime. Due to the demanding work schedules, police officers must maintain good physical fitness to efficiently carry out their duties. Sedentary lifestyle is a significant concern within the military environment. This study examined the level of physical activity among 11 male military police officers in the State of Goiás, Brazil. The objective was to quantify and qualify the physical activity levels of these officers, correlate them with job performance, and raise awareness about the importance of maintaining good physical fitness and its benefits.

The officers participated in an online questionnaire distributed through Google Forms. Of the respondents, 72.7% were between 18 and 30 years old, while 27.3% were between 31 and 40 years old. Physical activity was unanimous among the participants, with all engaging in activities for at least 30 minutes per day. The frequency of physical activity varied, with 45.5% exercising 2 or 3 times a week, 36.4% engaging in physical activity between 4 and 5 times a week, and only 18.2% exercising 6 times a week or every day.

All respondents (100%) agreed that physical exercise is essential for carrying out police duties and that they experience better performance during operations when they maintain physical activity. This confirms the thesis that engaging in physical activity is indeed crucial for performing police duties, directly influencing the performance of military police officers while on duty.

Keywords: Physical activity. Military. Sedentary.

INTRODUÇÃO

Assegurar a eficiência e a qualidade das forças de segurança é essencial para manter a ordem pública e proteger a sociedade. Os policiais militares desempenham um papel central nesse contexto, enfrentando uma variedade de desafios e situações arriscadas durante suas

operações diárias. Para prepará-los adequadamente para esses desafios, é crucial considerar não apenas seu treinamento técnico e tático, mas também sua condição física.

Define-se como atividade física qualquer atividade corporal que os músculos esqueléticos produzem, e tem seu resultado um gasto energético maior que os níveis de repouso (CASPERSEN *et al.*, 1985).

Apesar de o gasto energético estar associado à atividade física ser diretamente relacionado à intensidade, duração e a frequência que se realizam as contrações musculares, além da quantidade de massa muscular envolvida nos movimentos corporais (TAYLOR *et al.*, 1978) e a quantidade de energia necessária a realização de uma atividade física motora poderão variar de indivíduo para indivíduo, ou ainda em razão da variação do peso corporal e do índice de aptidão física numa mesma pessoa.

Nessa perspectiva, a regularidade da atividade física praticada pelos policiais militares da Companhia de Policiamento Especializado (CPE) emerge como uma questão de extrema importância. A frequência com que esses profissionais se envolvem em atividades físicas e o tipo de exercício que realizam desempenham um papel fundamental na promoção de sua aptidão física geral, influenciando diretamente seu desempenho em suas funções.

A prática de exercícios físicos envolve qualquer tipo de movimento do corpo que faça os músculos contrair e queimar energia. Isso engloba uma variedade ampla de ações, desde atividades estruturadas, como correr ou nadar, até tarefas diárias, como caminhar, subir escadas ou cuidar das tarefas domésticas. A prática regular de exercícios físicos é fundamental para a saúde e o bem-estar, pois ajuda a fortalecer os músculos, melhorar a saúde do coração e aumentar a flexibilidade. Além disso, contribui para um estilo de vida ativo e equilibrado.

Os testes de aptidão física (TAF) normalmente incluem uma variedade de avaliações, como corrida, flexões, abdominais e testes de resistência, entre outros exercícios. Essas avaliações têm como objetivo analisar a força, resistência e agilidade do candidato. Eles são desenvolvidos para espelhar as exigências físicas do trabalho policial, que frequentemente envolve perseguições, abordagens físicas e transporte de equipamentos, entre outras atividades.

Os Testes de Avaliação Física (TAF) é uma maneira acessível de mensurar a condição física de um militar de movimentar seu corpo de forma competente, tendo seus resultados fielmente relacionados aos níveis de aptidão física e sua capacidade de realizar trabalhos de cunho militar. A barreira para realização do TAF é praticamente nula, podendo ser aplicado a um número grande de militares e requer equipamentos simples para a sua realização (EUA, 1992; Knapik, 1989; Knapik *et al.*, 1990).

Candidatos que não alcançam os critérios mínimos no TAF podem ser considerados inadequados para a função policial. Isso ocorre porque a falta de aptidão física pode comprometer a capacidade de um policial em realizar suas tarefas com segurança e eficiência.

Este estudo científico tem como objetivo investigar a relação entre a frequência da prática de atividade física pelos policiais da CPE e seu impacto direto no enfrentamento das tarefas desafiadoras que eles encontram ao cumprir seus deveres. Além disso, busca-se explorar os benefícios associados a essa prática em termos de saúde, bem-estar e qualidade de vida dos policiais militares.

O combate é muito estressante, e quando bem condicionados os militares têm capacidade de suportar por mais tempo (O'CONNOR *et al.*, 1990).

Uma compreensão mais profunda da importância da atividade física na rotina dos policiais da CPE pode levar ao desenvolvimento de estratégias mais eficazes no treinamento e apoio, contribuindo para uma força policial mais preparada e resiliente. (BOÇON, 2015)

Este estudo busca contribuir para o progresso do conhecimento e para aprimorar as condições de trabalho desses profissionais, o que resulta em um impacto positivo na segurança da comunidade que eles atendem.

REVISÃO DE LITERATURA

De acordo com Franchi (2005) “Além de beneficiar a capacidade funcional, o exercício físico promove melhora na aptidão física”. O autor De Almeida Mendes (2010) traz também a seguinte afirmação “outra questão a ser considerada é que o fato de um indivíduo estar ciente dos benefícios da prática de atividade física não necessariamente resulta em adoção ou manutenção de um estilo de vida ativo”. Isso retoma sobre o fato de os policiais terem a consciência da necessidade de praticarem atividade física e assim o fazer. A prática regular de exercícios físicos é uma estratégia preventiva primária, atrativa e eficaz, para manter e melhorar o estado de saúde física e psíquica (COSTA, 2003).

METODOLOGIA

A metodologia utilizada é qualitativa/quantitativa sendo uma pesquisa com 6 questões do tipo objetivo com alternativas em escala de grau de frequência/realização através da plataforma googleforms preenchida por 11 policiais da CPE.

As perguntas serão as seguintes:

1) Pratica atividade física com frequência?

☐ sim

☐ não

2) Se sim, qual frequência pratica atividade física por semana?

☐ 2 ou 3 vezes por semana

☐ 4 ou 5 vezes por semana

☐ 6 vezes ou todos os dias da semana

3) As atividades duram mais de 30 minutos?

SIM () NÃO ()

4) Sente um melhor rendimento durante o serviço devido a prática de atividade física?

() sim, consideravelmente.

() não, não acho que interfira no meu trabalho.

5) Na sua opinião, a prática de atividade física é importante para exercer a atividade policial?

() sim

() não

6) Qual sua idade?

() entre 18 e 30 anos

() entre 31 e 40 anos

() entre 41 e 50 anos

() mais de 51 anos.

RESULTADO E DISCUSSÃO

A pesquisa foi realizada via plataforma *google forms* e respondida por 11 policiais militares do estado de Goiás, todas as respostas e gráficos foram disponibilizados pela plataforma. Diante disso, foram extraídas as seguintes discussões sobre os resultados que estão organizados respectivamente como o questionário disponibilizado acima:

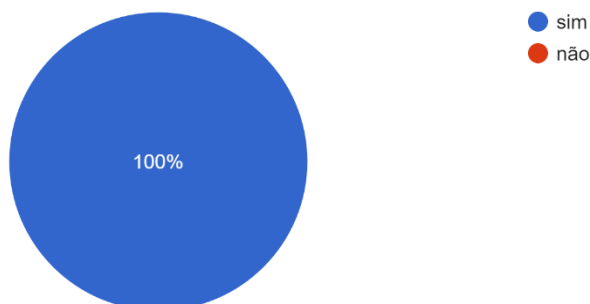
Todos são do gênero masculino. A prática de atividade física é unânime entre os entrevistados.

Globalmente, as mulheres são menos ativas (32%) em comparação com os homens (23%) e a inatividade diminui na idade avançada na maioria dos países. Além disso, as

peças mais pobres, as peças com deficiência e doenças crônicas, as populações marginalizadas e os povos indígenas têm menos oportunidades de serem ativas. Na América Latina e no Caribe, a inatividade física aumentou de 33% para 39% entre 2011 e 2016 (OPAS/OMS). (Gráfico 1)

1) Prática atividade física com frequência?

11 respostas

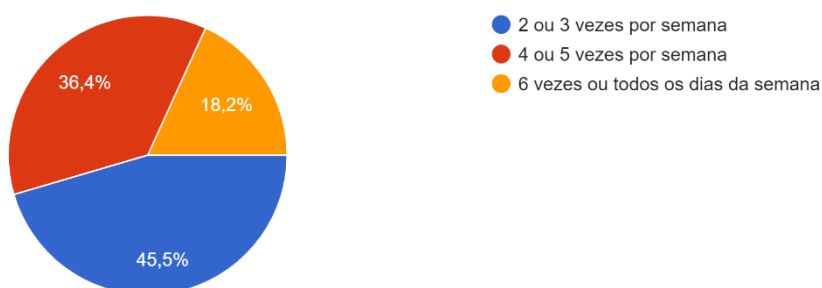


Fonte: Nilton Rodrigues (2023)

A grande diversificação na pesquisa foi a quantidade de dias que os participantes praticam atividade física, 5 policiais praticam 2 ou 3 vezes por semana, que representam 45,5% dos entrevistados. 36,4% dos policiais que responderam à pesquisa praticam atividade física entre 4 e 5 vezes na semana, e por fim apenas 18,2% dos militares realizam atividades físicas 6 vezes ou todos os dias da semana, conforme o gráfico abaixo. (Gráfico 2)

2) Se sim, qual frequência pratica atividade física por semana?

11 respostas



Fonte: Nilton Rodrigues (2023)

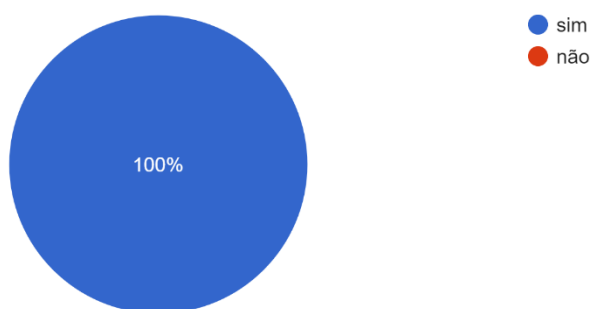
Tendo em vista também que todos praticam atividades de pelo menos 30 minutos por dia quando a realiza. (Gráfico 3)

A Organização Mundial da Saúde (OMS) divulgou recentemente novas orientações sobre atividade física e comportamento sedentário. Essas diretrizes destacam que qualquer pessoa, independentemente da idade ou habilidade, pode se manter fisicamente ativa, e todas as formas de movimento são consideradas benéficas. As recomendações indicam que os adultos devem realizar pelo menos 150 a 300 minutos de atividade aeróbica moderada a vigorosa por semana, inclusive aqueles com doenças crônicas, enquanto crianças e adolescentes devem buscar uma média de 60 minutos diários (OPAS/OMS, 2020).

É possível que alguém seja fisicamente inativo, ou seja, não alcance a meta de 150 minutos semanais de atividade moderada a vigorosa, mas ainda assim não tenha um estilo de vida sedentário. Da mesma forma, pode ocorrer o oposto, onde pessoas consideradas ativas ainda mantenham um estilo de vida sedentário (DUMITH, 2010).

3) As atividades duram mais de 30 minutos?

11 respostas

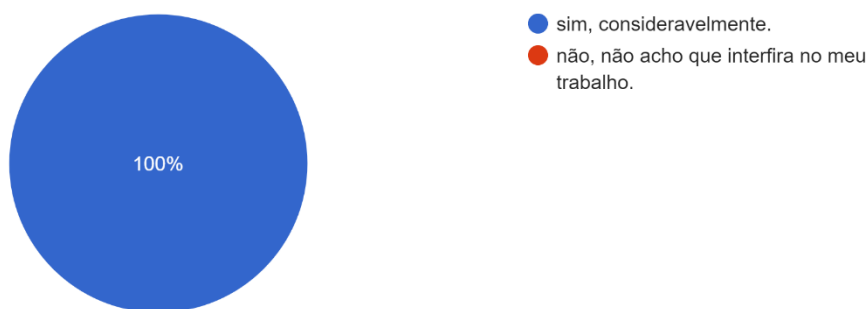


Fonte: Nilton Rodrigues (2023)

Todos os entrevistados afirmam uma melhora no desempenho de suas funções devido a prática de atividades físicas. (Gráfico 4)

4) Sente um melhor rendimento durante o serviço devido a prática de atividade física?

11 respostas

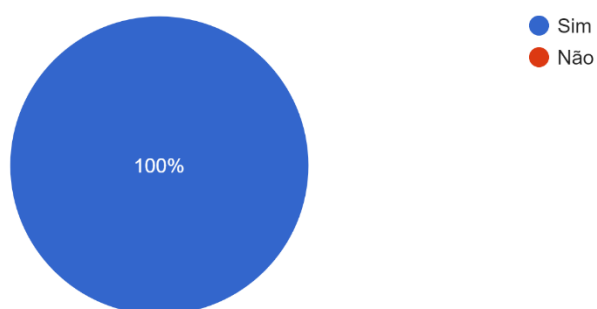


Fonte: Nilton Rodrigues (2023)

É necessário para laboração da função policial militar elevados níveis de aptidão física, para que se possa exercer o dever constitucional de guardar a ordem pública e realizar o policiamento ostensivo (JESUS, 2012). (Gráfico 5).

5) Na sua opinião, a prática de atividade física é importante para exercer a atividade policial?

11 respostas

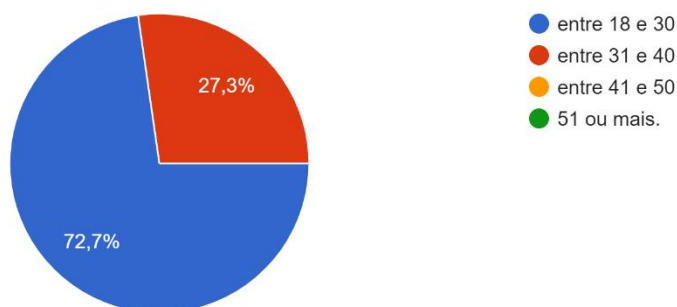


Fonte: Nilton Rodrigues (2023)

A maioria dos participantes (8 policiais) possuem entre 18 e 30 anos e os outros (3 policiais) possuem entre 31 e 40 anos de idade. Esse fato demonstra que são jovens adultos no auge da sua força física (BERGER, 1982). (Gráfico 6)

6) Qual sua idade?

11 respostas



Fonte: Nilton Rodrigues (2023)

Em relação às outras duas perguntas de número 4 e 5 “4) Sente um melhor rendimento durante o serviço devido a prática de atividade física? 5) Na sua opinião, a prática de atividade física é importante para exercer a atividade policial?” A resposta sim foi de 100% entre os policiais entrevistados, comprovando a tese de que a prática atividade física é sim importante para exercer a atividade policial e que ela tem direta influência no desempenho dos policiais militares quando de serviço.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Através da pesquisa realizada pode ser constatado que o trabalho policial tem relação direto com a prática de atividade física feita policial militar, que é unânime entre os pesquisados. O exercício físico ajuda a desempenhar suas funções de melhor forma e traz mais resistência para o policial durante as longas jornadas de serviço.

Outros estudos que podem ser feitos acerca dessa temática seriam sobre quais esportes e/ou atividades físicas têm grande impacto com a atividade policial, assim saberemos quais são as melhores práticas físicas para melhora do desempenho da função.

REFERÊNCIAS

FRANCHI, Kristiane Mesquita Barros; MONTENEGRO, Renan Magalhães. Atividade física: uma necessidade para a boa saúde na terceira idade. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, v. 18, n. 3, p. 152-156, 2005.

DE ALMEIDA MENDES, Márcio et al. Fontes de informação sobre a importância da atividade física: estudo de base populacional. **Revista Brasileira de atividade física & saúde**, v. 15, n. 3, p. 163-169, 2010.

COSTA, Israel Teoldo et al. A importancia da atividade física para a manutenção ad saúde e os principais fatores que motivam professores, alunos e funcionários de duas Universidade brasileiras a praticarem exercício. **Rev. bras. ativ. fís. saúde**, p. 52-61, 2003.

CASPERSEN, C. J. et alii Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions of health-related research. **Public Health Reports**, v, 100, n.2, p.126-131, 1985.

TAYLOR, H. L. et alii. A questionnaire of the assentment of leisure time physical activity. **Jornal Chronic Disease**, v.31, p.741-755, 1978.

KNAPIK J. The Army Physical Fitness Test (APFT): A Review of the Literature. *Mil Med*. 1989;154(6):326-9.

KNAPIK J, DANIELS W, MURPHY M, FITZGERALD P, DREWSF, VOGEL J. Physiological factors in infantry operations. *Eur J Appl Physiol* 1990; 60(3):233-8.

ESTADOS UNIDOS DA AMÉRICA. Headquarters, department of the US Army. FM 21-20 - Physical Fitness Training, 1992.

DUMITH, Samuel C. Atividade física e sedentarismo: diferenciação e proposta de nomenclatura. **Revista Brasileira de Atividade Física & Sade**, v. 15, n. 4, p. 253-254, 2010.

JESUS, Gilmar Mercês de; JESUS, Éric Fernando Almeida de. Nível de atividade física e barreiras percebidas para a prática de atividades físicas entre policiais militares. **Revista brasileira de ciências do esporte**, v. 34, p. 433-448, 2012.

O'CONNOR JS, BAHRKE MS, TETU RG. 1988 Active Army Physical Fitness Survey. *Mil Med* 1990;155(12):579-85.

BOÇON, Marilys. **Nível de atividade física de policiais militares operacionais da cidade de Curitiba**. 2015. Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade Tecnológica Federal do Paraná.

BERGER, R. A. **Applied Exercise Physiology**. Philadelphia; Lea e Febiger, 1982.

OMS LANÇA NOVAS DIRETRIZES SOBRE ATIVIDADE FÍSICA E COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO, Opas, 2020. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/26-11-2020-oms-lanca-novas-diretrizes-sobre-atividade-fisica-e-comportamento-sedentario> Acesso em: 26/11/2023.

POR QUE A TIVIDADE FÍSICA É IMPORTANTE, Opas, 2020. Disponível em: <https://www.paho.org/en/topics/physical-activity> Acesso em: 26/11/2023.