

# NECESSIDADE DA ATIVIDADE FÍSICA PARA O MELHOR DESEMPENHO DO TRABALHO POLICIAL

THE NEED FOR PHYSICAL ACTIVITY FOR THE BETTER PERFORMANCE OF POLICE WORK

VIEIRA, Maycon Rubson Sousa<sup>1</sup>

COSTA, Rogério José da <sup>2</sup>

## RESUMO

Nos últimos anos a falta de atividade física no trabalho policial tem ocasionado um grande aumento do sedentarismo, obesidade e seus malefícios, afetando a saúde e o bem-estar do policial militar. Isso é consequência de um novo modelo de vida da população contemporânea que com as mudanças de rotinas resultaram em um ambiente favorável para a falta de atividade física, e no caso do policial juntamente com alimentação inadequada e muitas horas de trabalho estressante. Este artigo é uma revisão de literatura voltada para o meio militar, que teve como principal objetivo expor os malefícios da não prática de atividade física bem como os benefícios para quem os pratica regularmente. Percebe-se, por meio deste estudo, que a pratica regular de atividade física é de enorme importância para que o policial militar tenha uma melhor qualidade de vida e saúde, o que irá refletir em um melhor desempenho de suas funções como profissional de segurança publica.

**Palavras-chave:** atividade física policial, saúde, sedentarismo, qualidade de vida.

## ABSTRACT

In recent years the lack of physical activity in the police work has caused a great increase of the sedentarism, obesity and its harmful effects, affecting the health and well-being of the military policeman. This is a consequence of a new model of life of the contemporary population that with the changes of routines resulted in a favorable environment for the lack of physical activity, and in the case of the police along with inadequate food and many hours of stressful work. This article is a literature review aimed at the military, whose main objective was to expose the harm of not practicing physical activity as well as the benefits to those who practice them regularly. Through this study, it can be seen that the regular practice of physical activity is of great importance for the military police to have a better quality of life and health, which will reflect in a better performance of their duties as a public security professional .

**Keywords:** military physical activity, health, sedentary lifestyle, quality of life.

<sup>1</sup>Aluno do curso de formação de praças, 3º turma Trindade, do Comando da Academia da Policia Militar de Goiás – CAPM, [rubson@agronomo.eng.br](mailto:rubson@agronomo.eng.br);

<sup>2</sup>Orientador: 3º Sargento Bombeiro militar, Doutorado em Química – Universidade federal de Brasília (UNB), [rogerquim@gmail.com](mailto:rogerquim@gmail.com), Aparecida de Goiânia – GO, Fevereiro de 2018

## 1 INTRODUÇÃO

A Polícia Militar possui fortes laços com a educação física. Acredita-se que um policial militar, para melhor desenvolver o seu compromisso de sentinela da sociedade, precisa de um ótimo condicionamento físico para sustentar sua postura e compostura. No entanto, como ser humano e suscetível à fadiga, esse protetor da sociedade não terá condições de manter sua condição física sem um preparo físico ideal. A atividade física do policial militar tem importância essencial por toda sua vida enquanto promotor da lei que vai desde a sua entrada na instituição até findar a sua carreira.

O trabalho do policial militar é um valioso instrumento do Estado na manutenção da ordem pública, faz parte de uma lista considerada estressante e desgastante para o sujeito que o exerce. É uma função que trata com fatores de alto risco que envolvem habilidades físicas e psicológicas, fatores que exigem da pessoa o básico no bom preparo do corpo e mente, evitando possíveis malefícios tanto no desempenho profissional quanto no pessoal.

Conceitos foram identificados a partir de revisões bibliográficas, baseado no levantamento de artigos publicados em periódicos que tiveram o objetivo de discutir a importância da atividade física para um melhor desenvolvimento do trabalho policial.

Bites e Vilela (2013) atualmente percebem que somente uma pequena parte do efetivo policial militar tem a preocupação com a prática de atividade física e prevenção de doenças. Esse fato decorre da falta de tempo que o mesmo possui para estar realizando exercícios físicos. As facilidades e tentações da vida moderna fazem com que os cuidados básicos com a saúde fiquem em segundo plano e sejam negligenciados frequentemente, chegando, em alguns casos; a comprometer a qualidade de vida das pessoas e reduzir a produtividade no trabalho. Essa queda de rendimento tem alertado as autoridades para a importância do assunto, e algumas perceberam o impacto negativo sobre as equipes de serviço, como nos aspectos de eficiência e qualidade de produção, em virtude do cansaço, depressão ou falta de motivação para o trabalho.

Através da sequência de busca realizada, foram selecionados artigos que apresentaram o conceito de atividade física, exercício físico, os benefícios e as consequências da não realização dessa prática de atividade física.

Segundo Dâmaso (2001) diz que o sedentarismo é um problema que vem assumindo proporções assustadoras no mundo moderno, atingindo grande parte da população brasileira (70%), com números mais expressivos que a obesidade, a hipertensão, o tabagismo, o diabetes e o colesterol.

Para o combate a todos esses malefícios à saúde, o grande aliado é a prática regular de atividade física. Pellegrinotti (1998) afirma que existem fortes relações entre a qualidade de vida e práticas de atividade física, o que proporciona uma significativa aceitação por parte da população. Estando inseridas no cotidiano da sociedade as atividades físicas são responsáveis por proporcionar e manter de maneira ideal o estado funcional do nosso organismo, e também ser um meio eficiente e saudável de revalorizar e socializar a comunidade, mesmo com todos os impedimentos que o atual e frenético modo de vida da humanidade desenvolve.

Para chegar ao seu objetivo de manter a presença integral de seu efetivo nas ruas, a Polícia Militar conta fortemente com a capacidade física do trabalhador militar. A ostensividade exercida, o excesso de esforço e as manobras do policial, quando somados a inadequada composição corpórea; falta de atividade física e alimentação desregrada, leva o policial militar a demonstrar queda na produtividade e serviço com baixa eficiência. Alimentação correta e atividade física são instrumentos essenciais para a promoção da saúde e prevenção de inúmeras enfermidades, além de elevar a qualidade de vida do policial.

## **2 REVISÃO DA LITERATURA**

### **2.1 ATIVIDADE FÍSICA**

Nos primórdios da humanidade, para ser mais exato no período da pré-história o homem dependia totalmente das suas características físicas como força, velocidade e resistência para caçar alimentos e se defender de inimigos. Suas frequentes mudanças de território com o objetivo de encontrar moradia, fazia com que percorressem longas distancias, correndo, saltando e lutando com inimigos, o que os tornavam seres fortemente ativos em relação aos seus atributos físicos. (PITANGA, 2002).

À medida em que a civilização foi se desenvolvendo, novas demandas foram aparecendo e novos aparatos foram inventados e aperfeiçoados para tornar nossa vida mais simples. Com a Revolução Industrial (século XVIII – XIX) a habilidade e a força física do homem foram sendo modificadas pouco a pouco pelas máquinas, e com maior incidência nas fabricas. E essa evolução tecnológica não se resumiu somente ao ambiente fabril, também afetou de forma positiva o agronegócio, pela inserção de novas tecnologias de cultivo e maquinário (CAMPOS, 2006).

Já Pitanga (2004) aponta que atividade física são movimentos realizados pelo corpo que provocam contrações esqueléticas que eleva o gasto energético de forma substancial, apesar de a intensidade e duração serem variáveis. A atividade física é vista como integrante determinante de ordem biopsicossocial, cultural e comportamental, sendo elucidada por jogos, lutas, danças, esportes, exercícios físicos, atividades laborais e deslocamentos.

De acordo com (BARBANTI *et al*, 2002 *apud* SOUZA, 2009; NIEMAN, 2011) atividade física é entendida como qualquer movimento corporal realizado pela musculatura esquelética e que conseqüentemente aumenta de forma substancial de gasto energético basal.

Dessa forma temos o entendimento de que a atividade física é uma forma de manter o corpo em movimento, o que ira nos permitir eliminar energia em excesso no nosso organismo e que pode ser realizada de varias maneiras. A atividade física envolve inúmeros movimentos corporais elaborados no trabalho, bem como nas atividades domesticas e no tempo livre (CASPERSEN, 1985)

Temos também as afirmações de Mazo *et. al* (2009) mostrando que além desses movimentos, estão inclusos os relacionados com o transporte e a nossa própria locomoção, bem como nossas atividades do cotidiano quando estamos fora de casa. (p. ex, jardinagem, lavar o carro, cortar a grama), recreação, dança e esportes.

De acordo com Pereira (2007) a prática de exercícios físicos como forma de lazer são as atividades executadas pelas pessoas no seu tempo livre, levando em consideração os interesses e necessidades de cada individuo e tem o mesmo significado da execução de atividade física desenvolvida pelas pessoas no seu tempo livre. A autora ainda expõe que atividades físicas ocupacionais são aquelas

relacionadas ao desenvolvimento de certo tipo de trabalho que tem a duração aproximada 8 horas diárias.

## **2.2 ATIVIDADE FÍSICA E EXERCÍCIO FÍSICO**

O movimento é uma ação comum e necessária para que exista exercício físico e atividade física, no entanto, esse dois conceitos não possuem o mesmo significado e não podem ser confundidos GUISELINI (2004). Os dois termos não são sinônimos, na realidade, o exercício físico é espécie e a atividade física o gênero (NIEMAN, 2011; FOSS; KETEVIAN, 2010). Lembrando ainda que a intensidade da atividade física estruturada é maior e o tempo de duração é menor, comparando com a atividade física não estruturada. Mas Foss e Keteyian (2010) reconhecem que entre atividade física e exercício físico existe um denominador comum, o gasto de calórico.

O exercício físico em contraste com a atividade física tem o objetivo de elevar o patamar de condicionamento físico de uma pessoa, e como o próprio nome esclarece – atividade física estruturada se refere a um programa estudado e pensado de atividades físicas diárias (WILLIAMS, 1996 *apud* GUISELINI, 2004; NIEMAN, 2011; FOSS; KETEVIAN, 2010).

## **2.3 ATIVIDADE FÍSICA E O TRABALHO POLICIAL**

De acordo com Weineck (2003) a musculatura quando trabalhada de varias formas, levando em consideração a amplitude e a variação, é uma condição inicial básica para a manutenção da capacidade de rendimento de todos os sentidos e sistemas orgânicos da pessoa e também proporciona um maior nível de bem estar, saúde e vitalidade em geral e menos incidência de doenças. Dessa forma o autor reforça que em decorrência do surgimento da doença hipocinética, que é alimentada por uma única “fonte”, o sedentarismo, surge então, como antídoto adequado, a realização de mais atividades físicas no cotidiano, no trabalho ou no tempo livre.

No cotidiano do trabalho militar, a saúde e a aptidão física são características de suma importância para o bom desempenho das atividades diárias. A preparação física constante, empregada nas organizações militares (OM), por ser

direcionada para obtenção de considerável melhoria do desempenho dos policiais no cumprimento de sua missão constitucional, possui um aspecto operacional subentendido, o que dificulta a inserção de técnicas de treinamento físico como a da individualidade biológica. Apesar de não ser possível aplicar as técnicas de acordo com a individualidade do policial, sua função sobre a saúde atende de maneira satisfatória, aos interesses do militarismo, associando-se com o seu bem-estar e, evidentemente, melhorando a qualidade de vida de seus praticantes, esses benefícios tornam-se uma ferramenta relevante e duradoura para o indivíduo (ROCHA, 2008).

A praticar regular de exercícios físicos tem se tornado um meio benéfico na redução de vários elementos de risco, permitindo, por exemplo, substancial aumento no metabolismo das gorduras e carboidratos, o que facilita no controle de peso corporal e, controle da hipertensão. Essa prática influencia também para a manutenção de ossos, músculos e articulações mais saudáveis; decrescem os sintomas de depressão e ansiedade, estando, ainda vinculada à prevenção de doenças como diabetes mellitus, doenças cardiovasculares, osteoporose e alguns tipos de câncer (BARETTA *et al*, 2007)

Pereira (2007) pesquisou os níveis de atividade física de policiais da Brigada Militar do município de Porto Alegre (RS) e a sua concepção sobre a prática de atividade física relacionada à saúde. A amostra foi composta por 97 policiais militares. Verificou-se que 16% dos sujeitos analisados foram insuficientemente ativos, 22,7% suficientemente ativos e 60,8%, considerados muito ativos.

Já em um estudo realizado por da Silva (2010), onde o mesmo avaliou os níveis de atividade física e as variáveis associadas à percepção de estresse em policiais militares do município de São José, foi detectado que a maioria dos policiais militares estudados são sedentários (58%), enquanto que 42% apresentaram ser ativos fisicamente. Além disso, no fator relacionado à saúde, a qualidade do sono destes profissionais, relacionou-se negativamente com o estresse e positivamente com o estágio de mudança de comportamento para o exercício.

Para finalizar, em um estudo dirigido por Ferreira *et al*, (2011) onde os investigadores analisaram fatores associados ao estilo de vida de 288 policiais militares do Comando de Policiamento da Capital, em Recife, PE, verificou-se que 73% da amostra foram classificados como sendo insuficientemente ativos, com apenas 27% praticando 150 minutos ou mais de atividade física semanalmente.

## 2.4 CONSEQUÊNCIAS DA AUSÊNCIA DE ATIVIDADE FÍSICA

### 2.4.1 VIDA HODIERNA E SEDENTARISMO

De acordo com GUISELINE (2004) o mundo moderno levou o homem a buscar e utilizar uma quantidade enorme de alternativas que, com certeza, tornaram mais simples os processos de comunicação e a velocidade em que as informações são transmitidas. Bem como, a diminuição dos esforços físicos diários (SIMÃO, 2008).

A disseminação da tecnologia teve seu ápice no pós-revolução industrial e surgiu para melhorar a vida da humanidade no século XXI e também, os atletas de alto nível que superam recordes esportivos considerados inimagináveis graças ao avanço tecnológico da biomecânica, fisiologia e da própria medicina quando se trata da redução do período de recuperação de lesões. São os chamados “super-homem” do século XXI denominados por Guiseline (2004).

O super-homem do séc. XXI surgiu pelo fato de o ser humano ser capaz de enfrentar as adversidades físicas e mudanças orgânicas decorrentes de influências do meio como: estilo de vida, ambiente físico e atributos pessoais (QUEIROGA, 2005). Os nossos estilos de vida e hábitos cotidianos sofreram mudanças radicais advindas das inovações tecnológicas. E como grandes influenciadores dessas mudanças, podemos mencionar: o surgimento do automóvel, escadas rolantes, computadores, internet e televisão.

“O sedentarismo vem crescendo de forma alarmante no mundo inteiro, deixando de ser uma preocupação meramente estética para se transformar num problema grave de saúde pública e numa epidemia global” (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE – OMS, 2005,.p.3).

Desse modo, com os exemplos citados acima inseridos em nossas vidas, podemos perceber que ocorreu uma diminuição da utilização de nossa musculatura como meio de sobrevivência. Dessa forma o gasto energético de nosso corpo foi reduzido significativamente, levando a um acúmulo desnecessário de energia orgânica, acarretando assim, o acúmulo de gordura corporal caracterizado como obesidade.

A obesidade vem tomando enorme proporção dentro da sociedade e se espalhando de forma acelerada pela população, esta patologia crônico-degenerativa

não tem restrições culturais, sociais e econômicas, isso torna a mesma uma das maiores preocupações da Organização mundial da Saúde (OMS) nos dias atuais (SABIA; SANTOS; RIBEIRO, 2004).

No Brasil, o problema da obesidade ainda é uma preocupação recente se comparado a outros países como Estados Unidos onde a obesidade afeta massivamente a sociedade. Apesar da existência de relatos a partir da Era Paleolítica sobre “homens corpulentos”, a prevalência da obesidade nunca se apresentou em grau epidêmico como na atualidade (REIS JUNIOR, 2009, p. 6).

Com todo esse processo sedentário pelo qual a humanidade vem atravessando, a obesidade é o reflexo mais presente e se torna a marca registrada da sociedade moderna, ocorrendo pela: inatividade física em relação à quantidade e qualidade de alimento ingerido, o que acaba gerando um desequilíbrio entre a ingestão e o gasto calórico.

#### 2.4.2 OBESIDADE E SOBREPESO

De acordo com World (2000) *apud* Inca (2003) a obesidade é uma doença crônica que envolve fatores sociais, comportamentais, ambientais, culturais, psicológicos, metabólicos e genéticos. É diagnosticada pelo acúmulo excessivo de gordura corporal advinda da falta de equilíbrio energético do nosso organismo, que pode ser ocasionado pelo excessivo aumento no consumo de alimentos calóricos e a falta de atividade física regular.

O acúmulo de gordura corporal esta fortemente relacionado com o aparecimento de diversas doenças crônico-degenerativas. Especialmente, quando se trata de acúmulo de gordura na região abdominal, o que oferece alto risco à saúde, quando comparado com o padrão baixo de obesidade (GENTIL, 2010)

Castanheira (2003 *apud* REIS JUNIOR, 2009) identificou que na população brasileira a falta de tempo é o maior vilão quando se trata de um motivo para não praticar atividades físicas, a maioria das pessoas enxergam essa falta de tempo como uma grande dificuldade e não aderem a pratica regular de atividades físicas esportivas.

A obesidade se encaixa no conjunto das Doenças Hipocinéticas, sendo considerada uma doença grave quando a porcentagem de gordura corporal atinge níveis acima de 30% (SIMÃO, 2008; GUISELINE, 2004).

### 2.4.3 FATORES LIGADOS À OBESIDADE

Para Simão (2008) os fatores que aumentam o aparecimento de doenças hipocinéticas, no caso a obesidade são: o abuso no consumo excessivo de alimentos calóricos a negligência da pessoa em relação à prática de atividade física, a individualidade genética, a influência do meio ambiente e condição social de cada indivíduo.

Segundo Guiselini (2004) a construção e o desenvolvimento da obesidade são desencadeados por inúmeros fatores, como por exemplo: alterações orgânicas; vida com “altos” e “baixos”; desajustes psicológicos; dificuldade de relacionamento com os amigos; um baixo nível de coordenação motora; falta de estímulos para realização de exercícios físicos.

Observando Reis Junior (2009, p. 9) o mesmo relata que “As causas do aumento da obesidade no mundo ainda não estão suficientemente esclarecidas”. O mesmo tem três hipóteses para explicar sobre o surgimento da obesidade. A primeira está ligada a fatores ambientais e genéticos para uma sociedade obesa, onde a relação seria o fator econômico. A segunda leva em consideração os países desenvolvidos e em desenvolvimento; quando haverá um menor gasto energético ocasionado pelo desenvolvimento da tecnologia e à ínfima prática de atividade física relacionada ao lazer. Na terceira ele expõe que a obesidade surgiria em decorrência de uma escolha errônea por alimentos precários com pobres índices nutricionais que não seriam adequados para uma regular manutenção orgânica.

### 2.4.4 ESTRESSE

Tem sido considerado o mal do século, está internalizado na vida de todo ser humano, em maior ou menor frequência. O estresse tem sido destacado por ser considerado a “doença do século”, que ocorre em decorrência do grande acúmulo de fatores internos e externos que afetam negativamente o indivíduo. Se faz necessário que esses fatores sejam controlados desde o início, para evitar o aparecimento de uma série de complicações à saúde (NUNOMURA, *et al*, 2004).

De acordo com Molina (1996) o estresse pode ser descrito como qualquer situação de aflição aguda ou crônica que leva a pessoa a uma modificação no

comportamento físico e no estado emocional da pessoa, é um resultado da adequação psicofisiológica que pode ser negativa ou positiva no corpo humano.

Esclarece que o estresse não é considerado uma doença, mas uma adequação do organismo para lidar com situações hostis, ou seja, é o resultado individual a um determinado estímulo, que pode ser alterado de acordo com a pessoas, porem o manutenção ou o desenvolvimento da situação podem levar o individuo a desenvolver problemas físicos ou psicológicos.

O fato de o individuo ser vulnerável ou não aos estímulos do estresse, depende muito da sua capacidade de enfrentar esses eventos estressantes. Não só estes, mas a maneira como a pessoa lida com eles é essencial para que se crie um quadro de estresse.

Percebe-se diversos sinais e sintomas relacionados com o desenvolvimento do estresse, os mais frequentes são: aumento da sudorese, nó no estomago, tensão muscular, taquicardia, hipertensão, aperto da mandíbula e ranger dos dentes, hiperatividade, mãos e pés frios, náuseas. Já se tratando do estado psicológico são desenvolvidos sintomas como: ansiedade, tensão, angustia, insônia, alienação, dificuldades interpessoais, duvidas quanto a si próprio, preocupação excessiva, inabilidade de concentrar-se em outros assuntos que não o relacionado ao estressor, tédio, ira, depressão, hipersensibilidade emotiva (PAFARO; MARTINHO, 2004).

O local e o convívio organizacional têm enorme influência sobre o estresse do policial militar, somado a aspectos elevados quando se fala em inter-relacionamentos, acrescentado a influência negativa da rigidez hierárquica e das normas da organização (MORAES *et al*, 2000).

Costa *et al*, (2007) mostra que pelas características da profissão, o policial tem grandes chances de desenvolver estresse crônico, identificado por transmitir sinais e sintomas de grande desgaste físico, psíquica e emocional, advindo da dificuldade de adaptação do policial a um trabalho intenso e duradouro. O mesmo salienta que não sendo executados os cuidados necessários podem aparecer alterações no corpo como: hipertensão arterial, úlcera, obesidade, câncer, etc., além disso, estudos apontam que policiais com altos níveis de estresse têm uma pré-disposição elevada no emprego de violência nas ocorrências policiais.

A rotina do policial militar, além dos riscos elevados inerentes à profissão, expõe por diversas vezes o policial militar a situações críticas, podendo provocar

morte, acidentes e até mesmo desastres envolvendo vítimas, a vivência rotineira nesse tipo de ocorrência desenvolve problemas psicológicos na vida desses policiais. A grande parte dos policiais que passam por esses eventos traumáticos se recupera em um período já esperado, entretanto existem aqueles que são suscetíveis e podem ser fortemente afetados, isso faz com que os mesmos venham a desenvolver uma condição crítica denominada Transtorno do Estresse Pós-traumático (TEPT), que é o mais grave e incapacitante dos transtornos relacionados ao estresse (PMSC, 2010)

Segundo Nunomura *et al*, (2004), investigadores confrontaram o nível de estresse de 16 indivíduos após a execução frequente de atividades físicas no espaço de tempo de 12 meses, os resultados enunciaram uma melhoria significativa nos sintomas que provocam o estresse, comprovando a intervenção positiva da atividade física habitual no abrandamento do desencadeamento do processo de estresse entre os adultos.

### **3 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

De acordo com as pesquisas realizadas, a atividade física compreende movimentos corporais realizados de forma ordenada ou desordenada pelo corpo humano GUISELINI, (2004) o que desencadeia dispêndio energético ocasionado pela conseqüente contração esquelética. Temos uma variação enorme de meios que podem ser empregados para movimentamos nosso corpo e melhorar a qualidade profissional do policial militar. Podemos direcionar nossos esforços diários para a prática de lutas, danças, exercícios de musculação, corridas e atividades laborais (PITANGA, 2004). Essa rotina de atividade física irá nos permitir eliminar calorias de forma considerável, reduzindo o peso corpóreo e melhorando o condicionamento físico. (CASPERSEN, 1985).

Dessa maneira compreendemos que a atividade física é destinada a proporcionar um bom funcionamento do corpo humano, pois se feita de maneira regular evita a perda de massa muscular reduzindo as chances de lesão e atrofia dos músculos. Essa prática tem como objetivo a prevenção de enfermidades ocupacionais e promoção do bem-estar do policial.

Quando falamos em sedentarismo observamos que a modernidade desencadeou enormes facilidades fazendo com que as pessoas fiquem cada vez mais monótonas. (SIMÃO, 2008). O sedentarismo vem crescendo de forma acelerada pelo mundo, esse fenômeno é reflexo dos avanços tecnológicos que criam inovações para diversas rotinas de nossas vidas, buscando incessantemente por resolver e conseguir resultados de forma mais célere. Nessa perspectiva, vemos um aumento considerável nos casos de obesidade, hipertensão, tabagismo e colesterol. Para controlar esse mal, a maneira mais eficaz é a prática regular e orientada de atividade física.

Para que se obtenha uma significativa melhora na qualidade profissional é importante que o policial militar conheça os benefícios da atividade física, tanto no retardo quanto na prevenção de doenças crônicas, que são cada vez mais incidentes na corporação. Com um estilo de vida menos ativo fisicamente tem se notado um crescimento do número de policiais militares com sobrepeso.

Percebemos de forma empírica que a tropa da Polícia Militar está envelhecida e em sua grande maioria não realizam a prática de atividade física. É evidente que o trabalho policial militar é uma prática de enorme desgaste físico e mental, a realização regular de atividades físicas poderia reduzir os efeitos negativos desencadeados pelo desgaste corporal. A não realização de exercícios físicos só tem aumentado o profundo desgaste ao longo da carreira.

Uma outra observação relevante é que a rotina de trabalho extensa pode estar influenciando os policiais militares a identificarem esse fato como barreira à prática de atividades físicas. Sintomas como a falta de energia, a prevalência de dores e mal estar, alterações de humor, que ocorrem em função da exigência física e psicológica do trabalho ostensivo do policial, é vista como fortemente estressante. Provavelmente a falta de tempo dos policiais militares para se dedicarem à prática de atividade física, além da já citada extensa rotina de trabalho, esta ligada – a frequente realização de bicos – compromissos com a família e afazeres domésticos e a inexistência de um programa de promoção para a realização de atividades físicas, esportivas e de lazer na instituição.

Os policiais militares estão incluídos nos grupos de profissionais que desempenham funções importantes na segurança pública, por esse motivo devem estar sempre focados em ter uma aptidão física acima da média da população. Esse

desempenho elevado da prática de educação física irá preparar esses policiais para execução das atividades ligadas a sua profissão. (GONÇALVES, 2006)

Os estudos que comparam atividade física e saúde têm evidenciado à comunidade científica os benefícios inegáveis dessa relação. Outro evento significativo é a comprovação dessa prática como promotora e mantenedora da qualidade de vida dos policiais militares. Por tanto percebemos que para que o policial atinja qualidade de vida, deve ter a atividade física como parte de sua rotina. Irá perceber grande satisfação com o bem-estar adquirido em virtude dessa prática. A Polícia Militar reconhece cada vez mais os efeitos negativos de doenças crônicas e o que elas causam. Essas doenças tem aumentado os custos financeiros de trabalho e desfalcando o efetivo policial nas ruas, e também ocasionando perda de produtividade e eficiência no exercícios da função.

Os policiais militares são uma classe de servidores públicos diferenciados, por existirem vários aspectos que influenciam o desempenho da sua profissão, os quais podemos citar a convivência frequente com a violência e o risco de morte e conseqüente estresse (COSTA et al, 2007). Assim percebemos a importância da prática de atividades físicas, que iram contribuir para a redução do estresse bem como alívio psicológico e físico do policial, permitindo ao mesmo o bom cumprimento do dever listado na constituição federal que é preservar a ordem pública e executar o policiamento ostensivo.

Portanto, precisam ser feitas mudanças para que se reduzam os gargalos e não devem priorizar apenas os indivíduos. Tem que ir mais além, a instituição precisa ser uma policia voltada para atenção à saúde e à melhoria das condições de vida do policial militar, no sentido de proporcionar a prática de atividades físicas, o que certamente irá ajudar na diminuição do desgaste físico e mental, na prevenção de enfermidades crônicas e ajudando também no desempenho das funções ostensivas de policiamento.

#### **4 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Compreende-se por meio desta revisão bibliográfica, que a prática regular de atividades físicas é de enorme importância para a qualidade de vida do policial

militar, e que diversos são os benefícios oferecidos para o melhor desempenho de suas funções, principalmente no controle do sedentarismo, obesidade e estresse.

Manter um estilo de vida saudável requer atitudes firmes com a preferência por hábitos de vida que promovam a saúde, principalmente exercícios físicos regulares, que sem questionamentos irá promover uma melhora substancial no trabalho da corporação e uma maior longevidade para o policial militar.

Percebe-se que os hábitos de vida praticados pela população contemporânea, são advindos dos novos recursos tecnológicos que permitem uma maior praticidade na utilização das tecnológicas existentes, o que em muitos casos causa sedentarismo. Ao se referir ao trabalho do policial militar ainda são somadas as altas cargas de trabalho e estresse no desempenho das funções como operador da segurança pública.

É importante que se realize programas de atividades físicas para a prevenção do sedentarismo, estresse e obesidade, reduzindo assim novos casos de doenças advindas dessa falta de um programa de educação física na polícia militar. Os hábitos de vida inadequados são os principais vilões para um mau quadro clínico, e a maneira mais eficaz para manter a saúde em dia é passar por profundas mudanças de estilo de vida.

Policiais militares que mantêm estilo de vida fisicamente ativo ou que promovam a prática de exercícios físicos apropriados, apresentam e mantem um ótimo nível de composição corporal e melhor desempenho das suas funções. Somado a prática de atividades físicas vem também a necessidade de uma alimentação adequada, juntos são ferramentas de enorme importância para a manutenção da saúde e prevenção de inúmeras enfermidades, além de beneficiar a qualidade de vida do policial.

Por fim, o objetivo deste trabalho foi alertar sobre os malefícios da não prática de atividade física bem os benefícios da sua prática, para que possamos em um futuro próximo reverter essa situação desfavorável ao policial e a toda corporação.

## REFERÊNCIAS

BARETTA, E; BARETTA, M; PERES, K.G. Nível de atividade física e fatores associados em adultos no município de Joaçaba, Santa Catarina, Brasil. **Caderno Saúde Pública**, 2007.

BITES, L.A.S.; VILELA, M.F.; **Educação Física Na Polícia Militar Do Estado De Goiás**: Artigo científico elaborado para currículo do Curso Superior de Polícia. Goiânia, 2013.

CAMPOS, S.C; AMAUI, A.A; BERNARDES, M.M; CAETANO, F. G; CAROLINO, V.S; MAGALHÃES, A.C; OLIVEIRA, G.G; SILVA, F.C; SOUZA, G.P; SANTOS, O.R.R. Adesão dos universitários aos diversos níveis de atividade física. **Revista Estudos**, Goiânia, v.33, n.7/8, p. 615-633, 2006.

CASPERCEN, C.J; ZACK, M.N. The Prevalence of physical inactive in the United States. In: Physical Activity an Cardiovascular Health. A National Consensus. **Human Kinectics**, 1997.

COSTA, M.; JUNIOR, H.A.; OLIVEIRA, J.; MAIA, E. Estresse: Diagnostico dos Policiais Militares em uma Cidade Brasileira. **Revista Panamericana de Saúde Publica**, p. 217- 222, 2007.

DÂMASO, A. **Nutrição e Exercício na Prevenção de Doenças**. Rio de Janeiro: Medsi, 2001.

FERREIRA, D. K. S; BONFIM, C; AUGUSTO, L.G.S. Fatores associados ao estilo de vida de policiais militares. **Ciência & Saúde Coletiva**, Joao Pessoa, V. 8, n. 16, p. 3403-3412, 2011.

FOSS, M.L.; KETEVIAN,S.J. **Bases Fisiológicas do Exercício e do esporte**. 6.ed. Rio de Janeiro: GUANABARA KOOGAN, 2000.

GENTIL, P. **Emagrecimento**: quebrando mitos e mudando paradigmas. 1. ed.: SPRINT, 2010.

GONÇALVES, L.G.de O. **Aptidão Física Relacionada à Saúde de Policiais Militares do Município de Porto Velho-RO**. 2006. 88 f. Tese. Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde.

MOLINA, O. **Estresse no cotidiano**. São Paulo. Pancast. 1996.

MORAES, L.F.R.; PEREIRA, L.Z.; SOUSA, K.O. **Implicações do Gênero na Qualidade de Vida e Estresse no Trabalho da Polícia Militar do Estado de Minas Gerais**. 2000.

NIEMAN, D.C. **Exercício e Saúde**: como prevenir de doenças usando o exercício como seu medicamento. 1 ed. São Paulo: Manole, 1999.

NUNOMURA, M.; TEXEIRA, L.A.C.; CARUSO, M.R.F. Nível de estresse em adultos após 12 meses de Prática Regular de Atividade Física. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 03, p. 125-124, São Paulo, 2004.

PELLEGRINOTTI, I,L. **A Atividade Física e Esporte**: A importância no Contexto Saúde do Ser Humano. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*. V.3, n.1, 1998.

PEREIRA, L.L. **Nível de atividade física de policiais militares da Brigada Militar de Porto Alegre, RS e a sua percepção sobre a prática de atividade física referenciada à saúde**. 2007. Monografia (Graduação) – curso de Ed. Física, Universidade Luterana do Brasil, Canoas, 2007.

PITANGA, F.J.G. **Epidemiologia da Atividade Física, do Exercício e da Saúde**. 3. Ed. São Paulo, 2010.

ROCHA, C.R.G; FREITAS, C.R; COMELARTO, M. Relação entre nível de atividade física e desempenho no teste de avaliação física de militares. **Revista de Educação Física**, Rio de Janeiro n. 142, p. 19-27, set. 2008.

SABIA, R.V.; SANTOS, J.E. dos; RIBEIRO, R.P.P. Efeito da atividade Física associada à orientação alimentar em adolescentes obesos: comparação entre o exercício aeróbio e anaeróbio. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, 2004.

SIMÃO, R. **Fisiologia e Prescrição de Exercícios para Grupos Especiais**, 3. ed. São Paulo, 2008.

WEINECK, J. **Atividade física e esporte para que?** Barueri: Manole, 2003.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Obesity: preventing and managing the global epidemic. Report of a WHO Consultation on Obesity. WHO, 2000. (Technical Report Series, 894). In: INCA – **Inquérito Domiciliar sobre Comportamentos de Risco e Morbidade Referida de Doenças e Agravos não Transmissíveis**. Brasil.

Disponível em: <http://www.inca.gov.br/inquerito/docs/sobrepesoobesidade.pdf>

Acesso em: 15 de março de 2018.