



**SECRETARIA DE SEGURANÇA PÚBLICA
UNIVERSIDADE ESTADUAL DE GOIÁS – UEG
COORDENADORIA DE ENSINO
COORDENAÇÃO DE ENSINO PRESENCIAL E DE PÓS-GRADUAÇÃO
ESPECIALIZAÇÃO EM GERENCIAMENTO DE SEGURANÇA PÚBLICA**

WESLEY BORGES DE MESQUITA

O esporte como ferramenta propulsora de melhoria da saúde física e mental dos servidores da Unidade Regional de Anápolis da Polícia Científica de Goiás

GOIÂNIA-GO

2024



WESLEY BORGES DE MESQUITA

O esporte como ferramenta propulsora de melhoria da saúde física e mental dos servidores da Unidade Regional de Anápolis da Polícia Científica de Goiás

Projeto de Pesquisa apresentado como exigência parcial para conclusão da disciplina Metodologia Científica do Curso de Especialização em Altos Estudos em Segurança Pública (CAESP) pela Secretaria de Segurança Pública de Goiás e a Universidade do Estado de Goiás, sob a orientação do Prof. Dr. Joara de Paula Campos.

GOIÂNIA-GO

2024

O esporte como ferramenta propulsora de melhoria da saúde física e mental dos servidores da Unidade Regional de Anápolis da Polícia Científica de Goiás.

Sport as a driving tool for improving the physical and mental health of employees of the Anápolis Regional Unit of the Scientific Police of Goiás.

Wesley Borges de Mesquita^{1*}

Joara de Paula Campos^{2**}

Resumo: A sociedade moderna está inserida num contexto tecnológico que facilita a realização de trabalhos e atividades rotineiras, todavia acaba por estimular a prática de hábitos sedentários. Servidores da Polícia Científica de Goiás necessitam de preparo físico para realização de inúmeros serviços prestados, todavia, sofrem com a ausência de políticas públicas e investimentos na área. O presente trabalho teve como objetivo a criação de um projeto de fomento a prática regular de exercícios físicos no âmbito da Unidade Regional de Anápolis, a fim de melhorar a saúde física e mental de seus servidores. A metodologia aplicada foi a análise documental baseada na pesquisa de como os outros órgãos da Segurança Pública incentivam a prática do exercício físico por parte de seus servidores e a partir de então utilizá-la como referência na formulação de uma proposta a ser aplicada no âmbito da Superintendência da Polícia Técnico Científica de Goiás. De posse de tais informações foi proposto à edição de uma portaria regulamentadora da prática de atividades físicas no âmbito da SPTC; a construção de uma academia na Unidade de Anápolis com custo estimado de R\$ 257.000,00 (duzentos e cinquenta e sete mil reais); e a realização de uma parceria com Instituto Federal Goiano visando à reforma de sua pista com custo estimado de R\$ 50.000,00 (cinquenta mil reais). As fontes de recursos para implementação dos projetos viriam das verbas destinadas a entidades públicas pelo Tribunal de Justiça e Ministério Público do Estado de Goiás. As medidas sugeridas são viáveis de serem implementadas.

PALAVRAS-CHAVE: Polícia Científica; sedentarismo; Síndrome de bournout; atividade física; políticas públicas.

Abstract: The modern society is immersed in a technological context that facilitates the performance of work and routine activities; however, it ultimately encourages sedentary habits. Civil servants of the Goiás Scientific Police require physical preparedness to carry out numerous services, yet they face a lack of public policies and investments in this area. The present study aimed to create a project to promote the regular practice of physical exercise within the Regional Unit of Anápolis, in order to improve the physical and mental health of its personnel. The methodology applied was a documentary analysis based on research on how other Public Security agencies encourage physical exercise among their employees, using these findings as a reference for formulating a proposal to be implemented within the Goiás Technical-Scientific Police Superintendency. Based on this information, the proposal

^{1*} Wesley Borges de Mesquita, graduado em Engenharia Agrícola pela UEG, ocupante do cargo de Perito Criminal de 1ª Classe da Polícia Científica de Goiás e atleta amador de corrida de rua há 6 anos, registrado na Confederação Brasileira de Atletismo CBAT com registro: 81358.. Especializando em Gerenciamento de Segurança Pública (SSP-GO/UEG). E-mail: wesleyborges711@gmail.com.

^{2**} Joara de Paula Campos, Doutora em Direitos Humanos pela UFG. Ocupante do cargo de perito Criminal de da Polícia Científica de Goiás. Orientador do Curso de Especialização em Gerenciamento de Segurança Pública (SSP-GO/UEG). E-mail: joarapc@gmail.com.

included the issuance of a regulatory ordinance to promote physical activities within the SPTC; the construction of a gymnasium at the Anápolis Unit, with an estimated cost of BRL 257,000 (two hundred and fifty-seven thousand reais); and the establishment of a partnership with the Federal Institute of Goiás to renovate its track, with an estimated cost of BRL 50,000 (fifty thousand reais). The funding sources for implementing the projects would come from resources allocated to public entities by the State of Goiás Judiciary and Public Prosecutor's Office. The proposed measures are feasible to implement.

KEYWORDS: Scientific Police; Sedentarism; Burnout Syndrome; Physical Activity; Public Policies.

1 INTRODUÇÃO

A sociedade moderna está inserida num contexto de incessantes transformações tecnológicas que, muito embora oportunize conveniência, eficiência e eficácia em inúmeras atividades rotineiras, também estimulam o aumento do sedentarismo. Atividades que antes demandavam certo esforço físico como, por exemplo, deslocamento para o trabalho, abertura manual de vidros de automóveis, participação de jogos ao ar livre, entre tantas outras; estão sendo substituídas pela modernização atual alicerçada no uso de tecnologias como os deslocamentos predominantemente em automóveis, abertura elétrica dos vidros dos automóveis, possibilidade de serviços realizados via Home Office, automatização e a participação de jogos on line. Isso reflete não só no campo profissional, mas também nas atividades de lazer do dia a dia. Essas mudanças afetam adultos, adolescentes e crianças que estão cada vez mais dependentes do uso de tecnologias, como por exemplo, aparelhos celulares, jogos virtuais, entre outros, contribuindo para mitigação do convívio social e das atividades físicas.

Na área da segurança pública, o impacto dessa mudança é igualmente perceptível. Servidores policiais, como por exemplo, os peritos criminais que atuam em ambientes adversos e sob pressão constante, enfrentam, além das exigências emocionais e mentais inerentes a suas funções, desafios relacionados ao sedentarismo pelo uso exagerado de tecnologias. A rotina dos peritos criminais que inclui grandes deslocamentos, locomoção em terrenos difíceis, escaladas, entre outras atividades físicas exigentes; tem se contraposto com a crescente automação e a informatização das tarefas que vem mitigando a prática de atividades físicas e contribuindo para a ociosidade. Isso é agravado pela falta de políticas públicas que incentivem a prática regular de exercícios físicos, contribuindo assim para o desenvolvimento de problemas de saúde, como obesidade, hipertensão e diabetes, além de questões psicológicas como ansiedade e depressão.

No âmbito da Unidade Regional de Anápolis da Polícia Científica de Goiás, esse cenário não é diferente. Os peritos criminais e auxiliares de necropsia submetidos a altos níveis de estresse em virtude da natureza de seus trabalhos, grande parte relacionados com violência e tragédias, associado à exigência das condições físicas exigidas em inúmeros atendimentos de ocorrências, sofrem com a falta de incentivo à prática regular de exercícios físicos. Essa carência reflete-se na saúde física e mental dos servidores, resultando em maior falta ao serviço, mudança de quadro ou na alocação de servidores, licenças médicas e, conseqüentemente, na redução da qualidade dos serviços prestados à população.

A inexistência de políticas públicas voltadas ao incentivo da prática de atividades físicas dos profissionais da Polícia Científica de Goiás é preocupante, haja vista os benefícios que tais atividades poderiam ter para com a saúde e o bem-estar desses servidores. Diversos estudos já demonstram que a prática regular de exercícios físicos contribui não apenas para a saúde física, mas também para a melhoria da saúde mental e do convívio social das pessoas. Assim, a implementação de políticas que incentivem o esporte e a atividade física no ambiente de trabalho poderia resultar em servidores mais saudáveis, com maior autoestima e produtividade, além de reduzir significativamente os custos com substituição de servidores doentes, bem como os decorrentes de licenças médicas e tratamentos.

A relevância do presente estudo e projeto está na urgência de se combater o estresse e problemas de saúde mental e relativos a sobrepeso relacionados ao sedentarismo que afetam grande parte dos profissionais da Polícia Científica, fornecendo subsídios para a criação de uma cultura organizacional que incentive e preze pela saúde física e mental dos seus servidores. Destarte, a implementação de políticas públicas de incentivo ao esporte no ambiente de trabalho se revela uma estratégia de crucial importância para promoção do bem-estar físico e mental dos peritos criminais e auxiliares de necropsia o que certamente refletirá na eficiência e na qualidade dos serviços prestados à população.

Servidores mais saudáveis e ativos terão sua autoestima elevada, trabalharão com mais disposição, serão mais produtivos, faltarão menos ao trabalho e prestarão um serviço de melhor qualidade à população. Outro sim contribuirá também para a longevidade e manutenção do quadro dos servidores.

A experiência pessoal do autor deste trabalho mostrou o quanto à atividade física é relevante para a saúde e bem-estar, pois este se encontrava com sobrepeso e com comorbidades como pressão e colesterol altos, tendo a prática de exercício físico alterado este quadro, auxiliando, inclusive, no quadro de depressão. Esta experiência pessoal despertou não apenas o interesse pelo assunto, como fez o autor pensar sobre as políticas institucionais, ou a falta delas, sobre a temática.

Mediante o exposto, o presente trabalho tem como principal objetivo a gestão de pessoas no que tange a qualidade de vida dos servidores pela melhoria da saúde física e mental, a redução do absenteísmo e o aumento da produtividade mediante a criação de um projeto de fomento a prática regular de exercícios físicos no âmbito da Unidade Regional de Anápolis da Polícia Científica. Para isso, procedeu-se a revisão detalhada da literatura no intuito de compreenderem-se os benefícios da atividade física e também à pesquisa documental de exemplos de outras forças de segurança pública que já adotam tais políticas em

seus quadros. A partir de então, propôs-se um projeto visando atender à realidade da Unidade Regional de Anápolis, o qual poderá ser replicado em outras unidades da Superintendência de Polícia Técnico-Científica de Goiás.

Na execução do presente projeto procedeu-se a uma pesquisa descritiva visando à criação de uma solução para o problema - da falta de incentivo da prática regular de exercício físico - constatado na Unidade Regional de Anápolis da Polícia Científica.

2 REVISÃO DA LITERATURA

O trabalho policial é considerado uma das profissões mais estressantes da atualidade, haja vista suas particularidades que expõem os profissionais a situações potencialmente traumáticas, sob pressão constante e que envolvem violência e risco de morte. Além disso, o serviço policial costuma ter uma rotina de trabalho extenuante e, por vezes, abusiva, em função da estrutura hierárquica da própria instituição (Santos et al., 2018; Violanti et al., 2016).

Servidores policiais comumente apresentam sinais de desgaste físico, altos níveis de estresse e sintomas psicológicos. Esses profissionais estão mais propícios a desenvolverem transtorno de estresse pós-traumático, haja vista à constante exposição a situações traumáticas, síndrome de burnout, decorrente da forma como o trabalho é organizado, além de problemas psicossociais, como conflitos em torno da identidade profissional e reduzida autoestima, além de um risco elevado de autoextermínio (Kelley, 2005; Sturar, 2008; Andrade; Souza; Minayo, 2009).

A função policial é considerada como de alto risco para o desenvolvimento e acometimento da Síndrome de Burnout, um estado mental extremo oriundo da cronificação do estresse no ambiente de trabalho (Guimarães; Ferreira Junior, 2000).

Um estudo conduzido por Han et al. (2018), que visava avaliar e comparar a incidência de doenças entre diferentes categorias de funcionários públicos na Coreia, com o objetivo de compreender os riscos de saúde associados a essas ocupações, concluiu que policiais e bombeiros apresentam maiores riscos para a saúde de uma maneira em geral. Embora o estudo tenha a limitação de realizar apenas uma análise global de cada profissão, seus achados são significativos, pois tanto policiais quanto bombeiros precisam atender a certos critérios de saúde devido à natureza de suas funções. Em particular, o grupo de policiais se destaca por ter riscos mais acentuados à saúde mental, uma vez que, mesmo de

folga, tendem a permanecerem em estado constante de alerta e tensão, decorrentes da maior exposição a eventos psicologicamente traumáticos (Lee et al., 2016).

O estresse, a ansiedade, a angústia, a depressão e outras sensações negativas decorrentes da atividade policial podem comprometer significativamente a saúde mental dos policiais. Essas condições podem provocar desde danos temporários à saúde até o extremo de levar ao autoextermínio (Violanti et al., 2016). Um exemplo preocupante ocorreu em 2019, quando, segundo o Anuário Brasileiro de Segurança Pública, o número de policiais que morreram por suicídio no Brasil superou o de assassinados durante o serviço (Amorim, 2020).

É sabido que, devido à própria natureza da profissão, policiais tendem a adotar um estilo de vida mais isolado e fortemente focado no trabalho, devido a suas responsabilidades não se findarem com o término do expediente diário. O serviço policial exige um estado de alerta contínuo e um bom condicionamento físico e mental, mesmo nos dias de folga, para que se possa atender às demandas da profissão (Santos et al., 2018; Shiozaki et al., 2017; Godinho et al., 2016; Ferraz et al., 2020).

Outro fator a ser ponderado, levando em consideração o cenário atual dos servidores da Unidade Regional de Anápolis, é o trabalho realizado em turnos, como o regime de plantões de 24 horas o qual estão submetidos à maior parte dos servidores efetivos da referida regional. Escalas de plantão de 24 horas foram apontadas por policiais civis e militares do Rio de Janeiro como a principal causa de cansaço, irritabilidade, insônia e desgaste mental (Minayo; Souza; Constantino, 2008). Esquirol et al. (2011) destacam que o trabalho em turnos pode afetar a pressão arterial, o perfil lipídico, contribuir para a síndrome metabólica e aumentar o IMC. Entre os fatores de risco frequentemente relatados por esses trabalhadores estão má alimentação, o sedentarismo, o consumo de álcool e de tabaco, o sono inadequado e o sobrepeso (Nea et al., 2015). Em sua revisão sistemática, Nea et al. (2015) encontraram resultados diversos quanto à prática de atividade física entre trabalhadores de turnos, destacando os desafios que esses profissionais enfrentam para manterem um estilo de vida ativo, entre eles: a fadiga, a dificuldade de participação em esportes coletivos e a ausência de instalações disponíveis em horários adequados.

Hulsegge et al. (2016) mostraram que trabalhadores em turnos consomem mais calorias e apresentam maior ingestão de grãos, laticínios, carne e peixe em comparação com aqueles que trabalham apenas durante o dia. Em particular, os trabalhadores com alta frequência de turnos noturnos tiveram uma ingestão calórica ainda maior, indicando que esse tipo de jornada pode estar associado a problemas de saúde relacionados à dieta (Hulsegge et al., 2016).

Uma pesquisa realizada com funcionários de um hospital que laboram em turnos, como enfermeiros e seguranças, revelou que os trabalhadores em noturnos apresentaram maior ganho de peso depois que começaram a laborarem nesse horário, além de um aumento na ingestão alimentar. Esse aumento foi especialmente significativo entre aqueles que relataram praticar menos exercícios após assumir o turno noturno (Geliebter et al., 2000). O aumento da ingestão calórica, combinado com a redução da atividade física, sugere que os trabalhadores de turnos noturnos tendem a ganhar mais peso em virtude do desequilíbrio entre o consumo calórico versus gasto energético (Geliebter et al., 2000).

Pesquisa realizada constatou que policiais operacionais tendem a ter uma rotina alimentar de pior qualidade quando comparada com outros profissionais da área, alimentação essa baseada no consumo excessivo de gorduras, alimentos fritos, manteiga, carnes, ovos, refrigerantes e produtos açucarados, em detrimento da ingestão mínima de verduras (Minayo; Souza, 2003). Na atualidade, os benefícios das atividades físicas para a saúde física e mental já se encontram bem documentados (Naczenski et al., 2017; White et al., 2016; Fonseca-Junior et al., 2013). No entanto, têm-se estudos que indicam barreiras à prática regular de exercícios físicos, que, muito embora seja um excelente recurso para melhoraria da qualidade de vida dos servidores policiais, são frequentemente negligenciados pela maior parte deles (Ferraz et al., 2020; Herazo-Beltrán et al., 2017; Castro; Barbosa; Zica, 2018). Pesquisa realizada identificou que somente 13,1% dos policiais civis do Rio de Janeiro e 13,8% dos policiais de Salvador praticavam atividades físicas regularmente (Minayo; Souza; Constantino, 2008; Brasil, 2009).

A inatividade física e uma alimentação inadequada manifestam-se nas pessoas por meio de hipertensão arterial, aumento da glicemia, dislipidemia e excesso de peso, sendo consequências de uma urbanização rápida e mal planejada, da globalização de estilos de vida pouco saudáveis e do envelhecimento da população (WHO, 2022). Esses fatores são os principais riscos para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares que lideram as causas de mortes prematuras, seguidas por câncer, doenças respiratórias e diabetes (WHO, 2022a).

Para Silva (2020) é essencial a criação de políticas institucionais que considerem essa realidade. Tais políticas devem não apenas investigar os motivos pelos quais os policiais tendem a reduzir a prática de exercícios físicos com o avanço na carreira, mas também incentivar e apoiar ativamente a prática regular de atividades físicas como forma de melhoria tanto do desempenho profissional quanto da saúde geral dos policiais.

Entre as estratégias mais eficazes para o controle de transtornos psicológicos relacionados ao trabalho, a prática de atividades físicas destaca-se como um componente

valioso, contribuindo para a prevenção, redução e controle de doenças metabólicas e cardiovasculares, além de transtornos mentais. Ela também melhora a capacidade funcional, a qualidade de vida e o desempenho nas atividades policiais, além de promover uma melhor integração social (Morais, 2019).

A atividade física apresenta resultados positivos na prevenção e no controle da obesidade, favorecendo a redução da gordura corporal e contribuindo para o desenvolvimento muscular. Além disso, melhora a função cardiovascular e respiratória, aumenta a capacidade de captação de oxigênio, aprimora a função cognitiva e o bem-estar, ao mesmo tempo em que reduz sentimentos de ansiedade e depressão, beneficiando o desempenho no trabalho (ACSM, 2018). A prática de exercício físico gera a liberação de hormônios denominados endorfinas que agem no sistema nervoso e contribuem para a mitigação do impacto estressor do ambiente, sendo assim, um importante elemento no controle e na prevenção de transtornos de ansiedade e depressivos (Werneck; Bara Filho; Ribeiro, 2005 apud Oliveira et al., 2016).

A prática de atividade física também é um fator de suma importância na melhoria da qualidade de vida relacionada à saúde. A prática regular de atividades físicas mesmo que recreativas, por pelo menos meia hora por dia, pode trazer benefícios para essa qualidade de vida, especialmente quando realizadas com maior intensidade (Vuillemin et al., 2005).

Apesar de algumas limitações, um estudo apontou que o aumento da prática de atividades físicas recreativas esteve associado à melhores resultados em dimensões da qualidade de vida relacionada à saúde, como o funcionamento físico, social e a saúde mental em ambos os sexos, especialmente nas mulheres (Tessier et al., 2007). Segundo Silva-Júnior e Fischer (p. 736, 2015), “transtornos mentais e comportamentais estão entre as principais causas de perdas de dias no trabalho.” Apenas uma hora a mais por semana de atividade física recreativa foi suficiente para elevar a sensação de vitalidade em homens e mulheres (Tessier et al., 2007).

Pessoas que praticam exercícios físicos de forma regular apresentam níveis mais baixos de ansiedade e agressividade em comparação com aquelas inativas (não praticantes de atividades físicas). Isso pode estar relacionado a uma maior aptidão física, ao aumento da autoestima e a maior tolerância emocional, fatores que colaboram para o bem-estar mental (Tomé; Valentini, 2006). Em um estudo realizado por Freire et al. (2014), identificou-se uma relação significativa entre a atividade física regular em adolescentes, adultos e idosos, e uma melhoria na qualidade de vida, especialmente nos aspectos relacionados à saúde mental.

Há indícios de que a prática constante de exercícios físicos promove o bem-estar físico e mental em policiais, sendo uma ferramenta eficaz no controle do estresse, uma vez

que essa profissão envolve altos níveis de risco e pressão. As atividades físicas ajudam a reduzir emoções negativas, promovem o bem-estar e previnem a síndrome de burnout, que afeta muitos profissionais dessa área (García-Rivera et al., 2020; Chu; Koh; Moy; Müller-Riemenschneider, 2014). Portanto, é de suma importância que as instituições policiais incluam e estimulem a prática de atividade física em suas estratégias de promoção da saúde mental, ampliando o foco para além da saúde física e estética dos seus servidores.

O ambiente de trabalho é um espaço-chave para incentivar hábitos saudáveis, uma vez que é o local onde a maioria dos homens e mulheres passa grande parte do seu tempo (Jirathananuwat; Pongpirul, 2017). A Organização Mundial da Saúde (OMS) tem reforçado a relevância desse tema desde os anos 1950 (WHO, 2008).

Discutir temas como atividade física e alimentação no ambiente de trabalho tem o potencial de aprimorar a saúde dos funcionários, ampliar sua autoestima, diminuir a rotatividade e o absenteísmo, além de aumentar a produtividade e reduzir os custos médicos e a concessão de licenças (WHO, 2008). As estratégias para isso podem variar desde a conscientização por meio de informações, a criação de ambientes adequados e oportunidades para a prática de uma alimentação saudável e a realização de atividades físicas, até o suporte social e a promoção de comportamentos saudáveis (WHO, 2008).

Entre os policiais, problemas psicossomáticos e de saúde mental são constantemente observados, sendo os sintomas psicológicos os mais prevalentes (Sturar, 2008). O cuidado com a saúde dos policiais é essencial, pois esta profissão está associada a uma maior propensão à obesidade, doenças cardiovasculares e à redução da prática de atividade física ao longo do tempo (da Silva et al., 2014; Zimmerman, 2012; Lagestad; Van den Tillaar, 2014). Programas de promoção da saúde podem trazer benefícios significativos para a saúde dos policiais, especialmente no que se refere à pressão arterial, qualidade da dieta, sono, controle do estresse e redução do consumo de tabaco (MacMillan et al., 2017). Intervenções estruturadas que incluem educação e apoio para a mudança de comportamento, bem como o envolvimento de apoio entre colegas, demonstram maior eficácia nos resultados de saúde (MacMillan et al., 2017).

3 METODOLOGIA

Na execução deste projeto, adotaram-se critérios metodológicos específicos para assegurar a integridade e pertinência da pesquisa em relação aos objetivos definidos. Esses critérios foram escolhidos com precisão, levando em conta a natureza do problema a ser analisado e as exigências das respostas buscadas.

O método adotado foi o de análise documental que combina diversos tipos de documentos a fim de que com o estudo desses materiais atinja o objetivo estabelecido. De acordo com Gil (2002, p.62-3), a pesquisa documental apresenta algumas vantagens por ser “fonte rica e estável de dados”: não implica altos custos, não exige contato com os sujeitos da pesquisa e possibilita uma leitura aprofundada das fontes.

Dessa forma, a análise documental foi utilizada como forma de pesquisa de como os outros órgãos da Segurança Pública incentivam a prática do exercício físico por parte de seus servidores e a partir de então utilizá-los como referência na formulação de uma proposta viável a ser aplicada na Regional de Anápolis da Polícia Técnico Científica, a qual poderá ser replicada nas outras regionais do estado.

De forma secundária, também se desposou de estudos voltados a pesquisas bibliográficas, a qual serviu de complementação em relação à análise de documentos, permitindo o aprofundamento teórico desse trabalho científico. Segundo Gil (2002, p.44), “[...] a pesquisa bibliográfica é desenvolvida com base em material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos”. Esse tipo de avaliação além de fornecer fundamentação teórica para novas investigações auxilia na formulação de hipóteses e na definição de metodologias de pesquisa.

Em relação aos objetivos, esta pesquisa inicia-se como explicativa ao detalhar a importância da atividade física para os policiais. Posteriormente, segue como exploratória ao buscar as causas e consequências da ausência dessa atividade física, bem como de seus benefícios para saúde física e mental desse grupo de pessoas.

A pesquisa teve sua realização autorizada pelo Superintendente de Polícia Técnico-Científica de Goiás, conforme registrado junto ao processo SEI nº 202400016035086 (evento nº. 66161956) (Anexo A).

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Conforme já bem frisado, estudos apontam que a prática regular de atividades físicas pode levar a uma melhora significativa na saúde mental dos servidores policiais, contribuindo para a redução do estresse e da ansiedade, além de promover um ambiente de trabalho mais saudável e produtivo (Souza; Lopes, 2020).

É de suma importância a manutenção dos servidores da Polícia Científica com preparo físico adequado para no caso dos peritos criminais visando à realização de levantamentos periciais que muitas das vezes exigem escaladas sobre telhados, barrancos, veículos, entre outros; bem como o deslocamento de grandes distâncias ou em terrenos íngremes e/ou acidentados e/ou de difícil acesso, comum nos casos de acidente de trânsito e incêndios florestais. Já no caso dos auxiliares de necropsia a importância do preparo físico, além dos citados para os peritos criminais (escalada de locais de difícil acesso e deslocamento de grandes distâncias), também se aplica ao transporte e lavagem de cubas, sutura dos corpos, e no manuseio e transporte de corpos. O bom condicionamento físico por parte dos servidores da Polícia Científica é tão importante que o § 1º do Art. 1-A da Lei Estadual n. 20.938/2020 (GOIÁS, 2020) prevê o teste de aptidão física como uma das etapas do concurso, vejamos: “

§ 1º Serão exigidos no edital do concurso o exame psicotécnico e o teste de aptidão física, com graus de exigência adequados e proporcionais às necessidades de cada cargo efetivo da Polícia Técnico-Científica.”

Uma análise da disponibilidade da infraestrutura e incentivo para práticas físicas entre diferentes órgãos de segurança pública revelam um quadro variado de incentivo e suporte ao bem-estar físico de seus servidores.

A Polícia Civil do Estado de Goiás (PC-GO), por meio da Escola Superior da Polícia Civil (ESPC), disponibiliza academia de musculação para servidores ativos e aposentados, funcionando de segunda a sexta-feira, das 7h00min às 20h00min, com a presença de preparadores físicos das 18h00min às 20h00min para oferecer acompanhamento e sugestões de treino (ESPC, 2023). A ESPC também dispõe de campo de futebol, piscina e quadra de esportes, oferecendo aulas de natação para os servidores da PC-GO e seus familiares de até primeiro grau, direcionados a adultos e crianças maiores de oito anos (ESPC, 2019). Entretanto, em pesquisa realizada, não se encontrou qualquer tipo de regulamentação de concessão de horários aos policiais, durante o expediente, destinados a prática regular da atividade física.

No Corpo de Bombeiros Militar de Goiás (CBM-GO), o incentivo ocorre por meio de competições esportivas internas e de benefícios aos servidores que destacar nessas competições que auxilia na manutenção do vínculo entre os servidores e instiga a prática de atividade física. Além disso, os bombeiros em expediente têm 1,5h (uma hora e meia) por dia durante o cumprimento do expediente reservada a prática de atividades físicas, adaptados conforme a conveniência do serviço das 8h às 9h30 ou das 16h30 às 18h, conforme preconizado no Artigo 27 da Norma Administrativa nº 02, editada pela Portaria nº 2212, de 3 de maio de 2024 (CBM-GO, 2024), descrito a seguir: “Art. 27. O horário de treinamento físico militar para os militares empregados no expediente administrativo é das 8h às 9h30 ou das 16h30min às 18h, conforme conveniência do serviço.” . Tal medida fortalece a manutenção da saúde mental e física e, ao mesmo tempo, valoriza o trabalho em conjunto entre os membros da corporação, que são de suma importância para o desempenho de suas funções.

Na Polícia Militar do Estado de Goiás, assim como no CBM-GO, o tempo destinado a prática de atividade física também é de 1,5h (uma hora e meia), todavia realizada apenas nas segundas, quartas, quintas e sextas-feiras, conforme a nova redação dada pela Portaria Nº 17.776/2023 (GOIÁS, 2024), que alterou o art. 2º da Portaria 12.868, de 27 de fevereiro de 2020, e que passou a vigorar a partir de então com a seguinte redação:

Art. 2º Fica estabelecido o horário de educação física no serviço administrativo da Corporação no período das 8:00 às 9:30 horas, às segundas, quartas, quintas e sextas-feiras. § 1º O policial militar deve estar devidamente trajado com a farda de educação física, conforme disposto no Regulamento de Uniformes da Polícia Militar do Estado de Goiás. § 2º Nas Organizações e Unidades Policiais Militares (OPMs/UPMs) que não houver alojamento ou local similar para uso dos policiais militares, poderá ser autorizada a divisão do efetivo para a realização da educação física no período matutino (8:00 às 9:30) e vespertino (16:30 às 18:00). (NR) (GOIÁS, 2024).

Na Polícia Federal a Instrução Normativa Nº 88/2014, expedida pelo Diretor-Geral do Departamento de Polícia Federal, regulamentou a prática regular de atividade física por parte dos referido policiais federais, atividade esta obrigatória conforme o seu artigo 2º: “Art. 2º A prática contínua da atividade física é obrigatória para os servidores policiais.” (BRASIL, 2014).

Ainda de acordo com a referida norma, em seu artigo 3º, tem-se que o tempo destinado a prática contínua da atividade física, incluindo o tempo de deslocamento, é de uma hora; e que tal benefício, diferentemente do observado nas normas do Corpo de Bombeiros Militar e da Polícia Militar do Estado de Goiás, se estende aos servidores policiais

plantonistas conforme podemos observar no referido artigo e respectivos incisos transcritos a seguir (BRASIL, 2014):

Art. 3º O policial disporá, nos dias de efetivo trabalho, de uma hora para a prática da atividade física institucional, a qual será realizada em horário previamente aprovado pelo chefe imediato, de acordo com o interesse do serviço.”

§ 1º O plantonista disporá de uma hora de atividade física institucional durante o plantão efetivamente trabalhado e preferencialmente entre as primeiras doze horas de serviço.

§ 2º A atividade física institucional dos policiais integrantes de grupamentos especiais obedecerá a regramento específico, a ser expedido pelo Diretor de Gestão Pessoal.

§ 3º O tempo necessário aos deslocamentos para a prática de atividade física institucional está contemplado no período referido no caput. (BRASIL, 2014).

Já no artigo 4º da referida IN tem-se os locais onde poderá ser realizada a atividade física que fica a critério do servidor, vejamos: “Art. 4º A atividade física institucional poderá ser realizada em academias, centros esportivos, clubes, ao ar livre ou em outros locais apropriados, a critério do servidor.” (BRASIL, 2014).

Outra iniciativa bem interessante de incentivo a prática esportiva foi observada no Distrito Federal, onde entre os dias 09 a 30 de agosto de 2024, ocorreu à sétima edição da Olimpíada de Integração das Forças de Segurança (OLINSESP, 2024), evento este que contou com a participação de cerca de 2 mil atletas servidores e policiais da Polícia Militar do DF, Corpo de Bombeiros Militar do DF, Polícia Civil do DF, Polícia Penal do DF, DETRAN/DF, SSP/DF, Polícia Rodoviária Federal, Polícia Legislativa Federal, Polícia Legislativa do DF e Polícia Federal em competições e atividades de camaradagem. A referida edição da OLINSESP contou com 16 modalidades esportivas, quais sejam: Basquetebol, Atletismo, Beach Tennis, Cabo de Guerra, Dominó, Futebol de Campo, Futsal, Judô, jiu-jitsu, Futebol, Vôlei de Praia, Tênis de Mesa, Triathlon, Xadrez, Orientação e Natação. Conforme constante no próprio site do evento: “A OLINSESP incentiva a prática regular de atividades físicas, promovendo saúde física e mental.

Além de fomentar um estilo de vida saudável, os jogos fortalecem o espírito de equipe, aprimorando habilidades físicas e técnicas dos participantes.”. A solenidade de abertura do referido evento, que ocorreu na manhã do dia 09/08/2024, contou com a participação do secretário de segurança pública do DF, Sandro Avelar, e do maratonista Ronaldo Costa, ganhador da São Silvestre de 1994, que por ocasião acendeu a pira olímpica (Correio Brasiliense Cidades DF, 2024).

Em contraste, a Unidade Regional de Anápolis da Polícia Científica de Goiás não dispõe de infraestrutura física (locais e equipamentos) e pessoal (profissionais da área de

educação física) voltados ao incentivo e a prática de atividade física por parte de seus servidores. Também não se tem nenhuma regulamentação da SPTC ou sequer interna do referido núcleo de Anápolis regulamentando e incentivando à prática regular de exercício físico por parte de seus servidores.

Em sua tese de doutorado, Campos (2024) constatou-se que na Polícia Técnico-Científica, 71,2% dos entrevistados afirmaram praticar atividade física ou esportiva, estando à musculação entre a principal atividade física citada. Ainda consoante a referida autora, 34,9% dos servidores da SPTCGO relataram histórico de adoecimento relacionado ao trabalho, e 40,9% alegaram piora em sua saúde física após começarem a trabalhar na Polícia Científica de Goiás. Já em relação à saúde mental, 56,8% dos participantes da pesquisa afirmaram que esta piorou muito ou piorou um pouco após começar a trabalhar.

Em relação à síndrome de Burnout, 11,4% dos entrevistados alegaram já terem tido diagnóstico médico alguma vez na vida. Em Quanto à possibilidade de adquirir algum tipo de distúrbio psicológico por causa do trabalho (depressão, ansiedade, esquizofrenia etc.), 22,7% afirmaram não tem medo, 41,7% como tenho medo e 35,6% como tenho muito medo. Dos servidores da Polícia Científica de Goiás, 60,6% responderam que já fizeram algum tipo de terapia/tratamento/acompanhamento psicológico alguma vez na vida, sendo que 28% dos respondentes estavam realizando um desses tipos de intervenção durante a pesquisa.

Visando a implementação e o incentivo à prática de atividades físicas no âmbito da Unidade Regional de Anápolis, o presente trabalho propõe a criação de uma portaria, a ser instituída no âmbito da Superintendência da Polícia Técnico Científica de Goiás, visando à regulamentação da prática esportiva dos servidores da SPTC, com o seguinte teor:

Proposta de Portaria nº XXXX/XX.

Levando em consideração a importância da atividade física e seus benefícios para a saúde física e mental dos servidores da polícia científica;

Considerando a natureza do cargo de perito criminal e de auxiliar de necropsia;

Considerando a importância do condicionamento físico necessário a realização de diversas atividades realizadas pelos peritos criminais e auxiliares de necropsia;

Considerando a importância da regulamentação da prática de exercício físico institucional no âmbito da SPTC;

Art. 1º Fica instituída a atividade física institucional facultativa aos servidores ocupantes dos cargos de perito criminal e auxiliar de necropsia;

Art. 2º Os peritos criminais e auxiliares de necropsia disporão, nos dias de efetivo serviço, de uma hora e meia, destinadas exclusivamente a prática de atividade física

institucional, a qual será realizada em horário previamente aprovado pelo chefe imediato, e em forma de revezamento entre os servidores escalados no dia no caso da existência de mais de um servidor optante pela realização da atividade;

§ 1º A prática de atividade física poderá ser realizada, a critério do servidor, em academias, espaço destinado à finalidade caso existente na unidade, clubes, centros esportivos, praças ou vias públicas;

§ 2º O tempo de deslocamento visando à prática de atividade está inserido no período de uma hora e meia;

§ 3º O servidor é responsável pela comprovação da prática do exercício físico no horário de sua liberação, a ser apresentada em tempo hábil, ao seu respectivo chefe imediato;

Art. 3º O servidor optante pela liberação de horário destinado à realização de atividade física, deverá ser submetido semestralmente a exame de aptidão física institucional realizada mediante Teste de Aptidão Física (TAF) na unidade de sua lotação e sob a supervisão do seu respectivo chefe imediato ou outra pessoa por ele indicado.

Art. 4º O TAF será realizado em um único dia e será composto dos exercícios de flexão de braços sobre o solo e da corrida de 12 minutos. A aptidão ou não do servidor em cada exercício levará em consideração o sexo e a sua idade conforme as tabelas constantes no Anexo B.

Art. 5º A referida portaria não se aplica aos servidores que cumpram carga horária inferior a 40 horas semanais, como é o caso dos médicos legistas; e também aos servidores plantonistas escalados sozinho no plantão, haja vista a impossibilidade de revezamento com o intuito de não deixar o plantão descoberto no período destinado à realização da atividade.

Esta portaria entre em vigor na data de sua publicação.

Outra medida vislumbrada, também com a finalidade de estimular a prática regular de exercícios físicos na Unidade Regional de Anápolis, é a construção de uma academia, semelhante à atualmente existente no 28º Batalhão de Polícia Militar do Estado de Goiás, a ser construída em espaço de terreno já existente e ocioso na Unidade. A estimativa da área a ser destinada à construção da academia é de 60m², espaço este suficiente para a alocação dos aparelhos de musculação, de treino aeróbico e a construção de dois banheiros com chuveiros, sendo um masculino e outro feminino.

O valor médio estimado para a construção do espaço da academia, levando em consideração o custo médio de R\$ 1.782,51 (mil e setecentos e oitenta e dois reais e cinquenta e um centavos) por m², publicado recentemente pelo SINAPI – Sistema Nacional de Pesquisa

de Custos e Índices da Construção Civil (IBGE, 2024), foi de R\$ 106.950,6 (cento e seis mil e novecentos e cinquenta reais e sessenta centavos).

Já em relação aos itens (equipamentos) necessários ao funcionamento da academia, tem-se como essencial a aquisição de itens de treino aeróbico, entre eles uma esteira elétrica e uma bicicleta ergométrica; e itens de musculação como cadeira adutora e abduzora, máquina cadeira extensora e flexora, desenvolvimento de ombro (articulado), máquina Leg Press 45°, máquina voador – peitoral e dorsal, máquina *Pulley* conjugado com polia alta e baixa com banco, máquina Smith, suporte cavalete para agachamento livre, banco para panturrilha sentado, banco para regulagem multi posições, banco *Scott*, banco de supino reto e inclinado, suporte anilheiro, Kit de alteres emborrachados de 1 a 10kg, Kit de 10 halteres emborrachados de 12 à 30kg (10 pares) com expositor, barra W com presilha de 120cm, barra *Pulley* cromada e emborrachada de 115cm, barra cromada com bloqueador 200cm, barra cromada com bloqueador 150cm, barra cromada com bloqueador 120cm, cabra cromada triângulo maciça, barra puxador estribo cromado, barra tríceps W emborrachada 60cm e anilhas de 02, 05, 10 e 20Kg.

Para aquisição de tais aparelhagens, levando em consideração o orçamento constante no projeto do 28º BPM referente ao ano de 2023, identificado pelo processo SEI nº 202300002027825, é estimado um gasto aproximado de R\$ 150.000 (cento e cinquenta mil reais).

Igualmente, também se prevê uma parceria de uso a ser firmado com o Instituto Federal de Goiás (IFG), por se encontrar localizado em frente à referida regional e ser dotado de uma pista de atletismo em terra batida, atualmente subutilizada e praticamente abandonada. Por se tratar de uma parceria entre uma autarquia (IFG) e um órgão público sem fins lucrativos, e ser de interesse público haja vista que após a reforma a pista poderá ser utilizada pela população em geral, tal cessão de uso pode ocorrer mediante um termo de concessão de uso a ser firmado entre o IFG e a Unidade Regional de Anápolis, sem a necessidade de licitação.

Na referida parceria o Instituto Federal de Goiás cederia à pista e à Unidade Regional de Anápolis arcaria com as despesas de pavimentação, pintura (delimitando e separando as raias) e construção de sistema de drenagem da pista. Levando em consideração as dimensões da pista, 400m (quatrocentos metros) de comprimento em sua borda mais interna e 10m (dez metros) de largura, e o custo médio do m² da pavimentação asfáltica citada por Barbosa (2024) de R\$ 100,00 (cem reais), tem-se uma estimativa de valor de R\$ 40.000,00 (quarenta mil reais) para pavimentação da pista e R\$ 10.000,00 (dez mil) para

pintura da pista e reforma do sistema de drenagem, totalizando R\$ 50.000,00 (cinquenta mil reais). Para a implementação de ambos os projetos (construção da academia e reforma da pista) os recursos utilizados seriam os destinados a entidades públicas referentes a penas pecuniárias relativas a transações penais e sentenças condenatórias da comarca de Anápolis/GO (Poder Judiciário – 4ª Vara Criminal de Anápolis) e também os recursos financeiros e/ou bens decorrentes de atividade finalística do Ministério Público do Estado de Goiás, relacionados ao Projeto DAAMP – Destinação Articulada de Acordos do MPGO.

De forma sucinta, os recursos originários do recebimento de penas pecuniárias recebidas pelos Juízos singulares da Justiça Criminal, cuja norma geral da política de destinação consta na Resolução nº 154/2012 do Conselho Nacional de Justiça (CNJ), são geridos pelos respectivos Juízos das Comarcas competentes, devendo ser transferidos para financiar projetos oriundos de instituições públicas e privadas com finalidade social e sem fins lucrativos (BRASIL, 2012).

Já em relação ao recebimento de recurso relacionado ao projeto DAAMP, consoante Ato PGJ nº 77/2022, é necessário um cadastramento prévio e preenchimento do formulário presente no site do Ministério Público; a criação de uma conta específica para o recebimento do recurso; a indicação do tipo de projeto se de melhoria da estrutura ou interesse social; e a indicação de três orçamentos, em formato de PDF, a ser anexado (GOIÁS, 2022). Cabe frisar que as fontes de recursos supracitadas aplicam-se a todo o estado de Goiás, podendo ser utilizadas igualmente por outras Unidades Regionais da Polícia Científica que visem à implementação de projetos de incentivo ao esporte como a construção de academias, pistas, campo de futebol, quadra de futebol, entre outros em suas Unidades.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

As diferenças observadas na promoção de atividades físicas entre a PC-GO, o CBM-GO, a PF e a SPTC-GO demonstram uma lacuna institucional existente no âmbito da Superintendência da Polícia Científica de Goiás em relação aos outros órgãos da Segurança Pública objeto da pesquisa.

A criação de uma portaria no âmbito da SPTC, regulamentando a prática de exercício físico, suprirá a lacuna institucional atualmente existente. O incentivo a atividade física contribuirá para a melhoria do condicionamento físico, do bem estar e da saúde mental dos servidores o que possivelmente refletirá nos serviços prestados à população.

A construção da academia na Unidade Regional de Anápolis permitirá que seus servidores realizem as atividades física no local de trabalho, ganhando com isso, tempo reduzindo gastos e melhorando o convívio entre os servidores. Para a construção da academia foi estimado um valor aproximado de R\$ 257.000,00 (duzentos e cinquenta e sete mil reais), valor este referente à construção da academia, bem como a aquisição dos equipamentos de cárdio e musculação.

A reforma da pista de atletismo do Instituto Federal de Goiás, localizado em frente à Unidade Regional de Anápolis, com custo de reforma estimado em R\$ 50.000,00 (cinquenta mil reais) permitirá a prática de caminhada e corrida ao ar livre por parte dos referidos servidores, bem como dos alunos e funcionários do IFG e também da comunidade em geral. Atualmente, tais atividades são praticadas nas vias públicas, principalmente na Avenida Pedro Ludovico, todas desprovidas de ciclo faixas, portanto, com altos riscos aos praticantes de atividades físicas. Igualmente, tal implementação permitirá a realização de eventos esportivos no local.

Todas as propostas supracitadas estão diretamente relacionados à gestão de pessoas no que tange à melhoria da saúde física e mental dos servidores. Os projetos da construção da academia e da reforma da pista de atletismo são viáveis de serem implementados na Unidade Regional de Anápolis, sem ônus para o Estado, mediante a utilização de recursos do Tribunal de Justiça de Goiás destinados a entidades públicas referentes a penas pecuniárias relativas a transações penais e também do Ministério Público relativo às sentenças condenatórias referentes aos recursos financeiros e/ou bens decorrentes de atividade finalística MPGO, relacionados ao Projeto DAAMP – Destinação Articulada de Acordos do MPGO. Tais fontes de recursos são extensíveis a todo estado de Goiás podendo, portanto ser utilizados por outras Unidades Regionais da Polícia Científica para implementação de medidas semelhantes à sugerida no presente projeto referente à Unidade de Anápolis.

REFERÊNCIAS

- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (ACSM). **ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription**. 10. Ed. Philadelphia: Wolters Kluwer, 2018.
- AMORIM, L. C. **Saúde Mental e a Prática de Atividades Físicas de Policiais Militares: Uma Revisão Sistemática**. Curso de Bacharelado em Educação Física. Centro Universitário Fometro. Fortaleza, 2020.
- ANDRADE, E.R; SOUZA, E.R; MINAYO, M.C.S. **Intervenção visando auto-estima e qualidade de vida dos policiais civis no Rio de Janeiro**. *Ciência e Saúde Coletiva*, v. 14, n. 1, p. 275-285, 2009.
- BARBOSA, I. **Quanto custa asfaltar?** Cronoshare, 2024. Disponível em < <http://www.cronoshare.com.br/quanto-custa/asfaltar> > . Acesso em: 20 nov. 2024.
- BRASIL, Instrução Normativa N° 88-DG/DPF, de 18 de dezembro de 2014. **Disciplina a atividade física institucional para os servidores policiais do Departamento de Polícia Federal**. Disponível em: <<https://www.gov.br/pf/pt-br/assuntos/pf-saude/documentos/in-88-2014-dg-dpf-atividade-fisica-institucional.pdf>> . Acesso em: 19 nov. 2024.
- BRASIL, Ministério da Justiça. Secretaria Nacional de Segurança Pública. **Relatório Técnico - Mapeamento dos Programas de Atenção à Saúde das Instituições Estaduais de Segurança Pública**, 2009. Disponível em: < <http://www.segrancacidade.org.br>> . Acesso em: 20 out. 2024.
- BRASIL. **Resolução Normativa nº 154 de Julho de 2012 - Define a política institucional do Poder Judiciário na utilização dos recursos oriundos da aplicação da pena de prestação pecuniária**. Disponível em: <https://www.cnj.jus.br/wp-content/uploads/2015/06/resolucao_154_13072012_10102012192953.pdf> . Acesso em: 19 nov. 2024.
- CAMPOS, J. P. **Vida após a morte: trabalho e saúde dos servidores da Polícia Técnico-Científica de Goiás**. Orientador: Ricardo Barbosa de Lima. Dissertação (Doutorado) – Programa de Pós-Graduação Interdisciplinar em Direitos Humanos, Universidade Federal de Goiás, Goiânia, 2024. Disponível em: < https://sigaa.sistemas.ufg.br/sigaa/public/programa/defesas.jsf?Ic=pt_BR&id=3201 > . Acesso em: 20 set. 2024.
- CASTRO, M. I. S. de; BARBOSA, T. C.; ZICA, M. M. **Níveis de atividade física e barreiras percebidas para prática da atividade física em policiais militares**. In: VII Congresso de Ciências do Esporte da Região Norte, 2018, Palmas – TO. **Anais eletrônicos...** Disponível em: < <http://congressos.cbce.org.br/index.php/7conceno/7conceno/schedConf/presentation s> > . Acesso em: 20 set. 2024.
- CBM-GO. **Bombeiros Militares Goianos se classificam para competição internacional de judô e jiu-jitsu**. Corpo de Bombeiros Militar de Goiás, 2021. Disponível em: <<https://www.bombeiros.go.gov.br/noticias/bombeiros-militares-goianos-se-classificam-paracompeticao-internacional-de-judo-e-jiu-jitsu-2.html>> . Acesso em: 29 set. 2024.

CBM-GO. **2ª Competição Operacional e Esportiva do 3º Comando Regional Bombeiro Militar**. Corpo de Bombeiros Militar de Goiás, 2018. Disponível em: <<https://www.bombeiros.go.gov.br/noticias/noticias-noticias/2a-competicao-operacional-e-esportivado-3o-comando-regional-bombeiro-militar.html>>. Acesso em: 29 out. 2024.

CBM-GO. **Norma Administrativa n. 02**. Corpo de Bombeiros Militar de Goiás, 2024. Disponível em: <https://www.bombeiros.go.gov.br/wp-content/uploads/2024/05/NA_02___202400011007649_.pdf>. Acesso em: 20 set. 2024.

CHU, A. H.; KOH, D.; MOY, F. M.; MÜLLER-RIEMENSCHNEIDER, F. **Do workplace physical activity interventions improve mental health outcomes?** *Occup Med (Lond)*. Jun;64(4):235-45, 2014.

CORREIO BRASILIENSE CIDADES DF. **Começa a VII Olimpíadas de Integração da Segurança Pública do DF (2024)**. Disponível em: <<https://www.correiobraziliense.com.br/cidades-df/2024/08/6917653-comeca-a-vii-olimpiadas-de-integracao-da-seguranca-publica-do-df.html>>. Acesso em: 20 set. 2024.

DA SILVA, F. C.; HERNANDEZ, S. S. S.; GONÇALVES, E.; ARANCIBIA, B. A. V.; DA SILVA CASTRO, T. L.; DA SILVA, R. Anthropometric indicators of obesity in policemen: A systematic review of observational studies. **International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health**, 27(6), 891–901, 2014.

ESPC. **Edital de Seleção**. Inscrições para a aula de natação. Escola Superior da Polícia Civil, Polícia Civil de Goiás, 2019. Disponível em: <<https://espc.policiacivil.go.gov.br/wpcontent/uploads/2019/10/EDITAL-NATAÇÃO.pdf>> Acesso em: 21 mar. 2023.

ESQUIROL, Y.; PERRET, B.; RUIDAVETS, J. B.; MARQUIE, J. C.; DIENNE, E.; NIEZBORALA, M.; FERRIERES, J. Shift work and cardiovascular risk factors: New knowledge from the past decade. **Archives of Cardiovascular Diseases**, 104(12), 636–668, 2011.

FERRAZ, A. de F. et al. Physical activity level and sedentary behavior of military police staff. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 26, n. 2, p. 117-121, 2020.

FONSECA-JUNIOR, S. J. et al. Physical exercise and morbid obesity: a systematic review. **ABCD. Arquivos Brasileiros de Cirurgia Digestiva (São Paulo)**, v. 26, p. 67-73, 2013.

FREIRE, R. S.; LÉLIS, F. L. DE O.; FONSECA FILHO, J. A. DA; NEPOMUCENO, M. O.; SILVEIRA, M. F. Prática regular de atividade física: estudo de base populacional no Norte de Minas Gerais, Brasil. **Revista Brasileira de Medicina Do Esporte**, 20(5), 345–349, 2014.

GARCÍA-RIVERA, B. R.; OLGUÍN-TIZNADO, J. E.; ARANIBAR, M. F.; RAMÍREZ-BARÓN, M. C.; CAMARGO-WILSON, C.; LÓPEZ-BARRERAS, J. A.; GARCÍA-ALCARAZ, J. L. Burnout Syndrome in Police Officers and Its Relationship with Physical and Leisure Activities. **Int J Environ Res Public Health**. Aug 3;17(15):5586, 2020.

GELIEBTER, A.; GLUCK, M. E.; TANOWITZ, M.; ARONOFF, N. J.; ZAMMIT, G. K. Work-shift period and weight change. **Nutrition**, 16(1), 27–29, 2000.

GODINHO, W. D. N. et al. Análise do nível de atividade física de policiais do Batalhão Raio da Polícia Militar do estado do Ceará, Brasil. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, v. 15, n. 3, p. 15-24, 2016

GOIÁS. **Lei Nº 20.938, de 28 de dezembro de 2010 – Altera a Lei nº 16.897, de 26 de janeiro de 2010, que dispõe sobre a criação de classes e níveis de subsídios nas carreiras e nos cargos que especifica e dá outras providências**. Goiás, 2020. Disponível em: <https://legisla.casacivil.go.gov.br/pesquisa_legislacao/103659/lei-20938 > . Acesso em: 20 nov. 2024.

GUIMARÃES, L. A. M; FERREIRA JUNIOR, M. (2000). **Condições ligadas ao Trabalho**. In: Fráguas Jr, R. & Figueiró, J.A.B. (Orgs.). *Depressões em Medicina Interna e em outras condições médicas: depressões secundárias*. (pp. 303-310). São Paulo: Atheneu.

HAN, M. et al. Do police officers and firefighters have a higher risk of disease than other public officers? A 13-year nationwide cohort study in South Korea. **BMJ open**, v. 8, n. 1, p. 1-7, 2018.

HERAZO-BELTRÁN, Y. et al. Predictors of perceived barriers to physical activity in the general adult population: a cross-sectional study. **Brazilian journal of physical therapy**, v. 21, n. 1, p. 44-50, 2017.

HULSEGGE, G.; BOER, J. M.; VAN DER BEEK, A. J.; VERSCHUREN, W. M.; SLUIJS, I.; VERMEULEN, R.; PROPER, K. I. Shift workers have a similar diet quality but higher energy intake than day workers. **Scandinavian Journal of Work Environment & Health**. Jun 1;42(6):459-468, 2016.

JIRATHANANUWAT, A.; PONGPIRUL, K. Promoting physical activity in the workplace: A systematic meta-review. **Journal of Occupational Health**, 59(5), 385–393, 2017.

KELLEY, T.M. **Mental health and prospective police professionals**. **International Journal of Police Strategies & Management**. n.28, p.6-29, 2005.

LAGESTAD, P.; VAN DEN TILLAAR, R. Longitudinal Changes in the Physical Activity Patterns of Police Officers. **International Journal of Police Science & Management**;16:76–86, 2014.

LEE, J. et al. Post-traumatic stress disorder and occupational characteristics of police officers in Republic of Korea: a cross-sectional study. **BMJ open**, v. 6, n. 3, p. 1-7, 2016.

MACMILLAN, F.; KARAMACOSKA, D.; EL MASRI, A. et al. A systematic review of health promotion intervention studies in the police force: study characteristics, intervention design and impacts on health. **Occupational and Environmental Medicine**, 74(12), 913–923, 2017.

MINAYO, M. C. S.; SOUZA, E. R. **Missão investigar: entre o ideal e a realidade de ser policial**. Rio de Janeiro: Garamond, 2003.

MINAYO, M. C. S.; SOUZA, E. R.; CONSTANTINO, P. (Coordenadoras). **Missão prevenir e proteger**: condições de vida, trabalho e saúde dos policiais militares do rio de janeiro. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz. 2008. 328 p.

MP-GO. ATO PGJ N. 77 de 8 de Novembro de 2022 - **Dispõe sobre a destinação de bens e recursos financeiros relacionados ao Projeto Institucional de Destinação Articulada de Acordos (DAAMP) e o procedimento para o cadastro de órgãos e de entidades públicas e privadas de interesse social a serem aptas ao recebimento desses benefícios, no âmbito do Ministério Público do Estado de Goiás**. Disponível em: https://www.mpgo.mp.br/portal/arquivos/2022/11/21/14_06_16_99_Ato_PGJ_n._77_de_8.11.2022_Cadastramento_entidades_DAAMP.pdf >. Acesso em: 19 nov. 2024.

MORAIS, H. L. de. **Benefícios da atividade física para o policial militar**. Mar2019. 11 f. Trabalho de Conclusão de Curso em Formação de Praça do Comando - Academia da Polícia Militar de Goiás. Disponível em: <<http://dspace.pm.go.gov.br:8080/pmgo/handle/123456789/1697> > Acesso em: 27 abr. 2020

NACZENSKI, L. M. et al. Systematic review of the association between physical activity and burnout. **Journal of occupational health**, v. 59, n. 6, p. 477-494, 2017.

NEA, F. M.; KEARNEY, J.; LIVINGSTONE, M. B. E.; POURSHAHIDI, L. K.; CORISH, C. A. Dietary and lifestyle habits and the associated health risks in shift workers. **Nutrition Research Reviews**, 28(02), 143–166, 2015.

Olinsesp 2024: Integrando Forças e Promovendo um Estilo de Vida Saudável. Disponível em: <<https://www.olinsesp2024.com.br/home>>. Acesso em: 20 sep. 2024.

OLIVEIRA, A. C. S. et al.* **Atividade física e qualidade de vida**: uma revisão de literatura. *Revista Brasileira de Qualidade de Vida*, v. 8, n. 2, p. 135-147, 2016.

PM-GO. **PORTARIA Nº 12.868, de 27 de fevereiro de 2020 - Estabelece o horário de expediente administrativo na Polícia Militar do Estado de Goiás e dá outras providências**. Goiás, 27 fev. 2020. Disponível em: <<https://www.pm.go.gov.br/wp-content/uploads/2023/06/port-no-12-868-de-27-02-20-estabelece-o-horario-de-expediente-administrativo-na-pmgo-educacao-fisica.pdf> > . Acesso em: 20 nov. 2024.

SANTOS, M. J. dos et al. Percepção de policiais militares em relação ao estresse ocupacional. **Revista humanidades**, v. 7, n. 2, p.42-54, 2018.

SHIOZAKI, M.; MIYAI, N; MORIOKA, I; UTSUMI, M; HATTORI, S; KOIKE, H; ARITA, M; MIYASHITA, K. **Job stress and behavioral characteristics in relation to coronary heart disease risk among Japanese police officers**. *Industrial health*, p. 2016-0179, 2017. Disponível em: <https://www.jstage.jst.go.jp/article/indhealth/55/4/55_2016-0179/_pdf/-char/en> . Acesso em: 21 nov. 2024.

SILVA-JUNIOR, J. S.; FISCHER, F. M. Afastamento do trabalho por transtornos mentais e estressores psicossociais ocupacionais. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 18, p. 735-744, 2015.

SILVA, M. C. **Avaliação do Nível de Atividade Física, da Aptidão Cardiorrespiratória, da Qualidade de Vida, do Sono e do Tempo Sentado de Agentes da Polícia Civil do Distrito Federal.** Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Faculdade de Educação Física, Universidade de Brasília, Brasília, 2020.

STURAR, H. **Suicidality among police.** *Current Opinion in Psychiatry*, v. 21, n. 5 p. 505-509, 2008.

TESSIER, S., VUILLEMIN, A., BERTRAIS, S., BOINI, S., LE BIHAN, E., OPPERT, J.-M., HERCBERG, S.; GUILLEMIN, F.; BRIANÇON, S. Association between leisure-time physical activity and health-related quality of life changes over time. *Preventive Medicine*, 44(3), 202–208, 2007.

TOMÉ, T. H.; VALENTINI, N. C. Benefícios da atividade física sistemática em parâmetros psicológicos do praticante: um estudo sobre ansiedade e agressividade. *Revista educação física*. 17(2): 123-130, jul.-dez, 2006.

VIOLANTI, J. M. et al. Correlates of hopelessness in the high suicide risk police occupation. *Police practice and research*, v. 17, n. 5, p. 408-419, 2016.

VIOLANTI, J. M. et al. Highly rated and most frequent stressors among police officers: gender differences. *American journal of criminal justice*, v. 41, n. 4, p. 645-662, 2016.

VISNIKAR, P.; MESKO, G. **Use of Information Technology in the Police Organization and Changes in Policing Work.** Policing in Central and Eastern Europe: Deviance, Violence, and Victimization. Ljubljana: Faculty of Criminal Justice, University of Maribor, 2002.

VUILLEMIN, A.; BOINI, S.; BERTRAIS, S.; TESSIER, S.; OPPERT, J.-M.; HERCBERG, S.; GUILLEMIN, F.; BRIANÇON, S. Leisure time physical activity and health-related quality of life. *Preventive Medicine*, 41(2), 562–569, 2005.

WHITE, M. I. et al. Physical activity and exercise interventions in the workplace impacting work outcomes: A stakeholder-centered best evidence synthesis of systematic reviews. *Int J Occup Environ Med (The IJOEM)*, v. 7, n. 2 April, p. 739- 61-74, 2016.

WHO. **Noncommunicable diseases.** World Health Organization, 2022a. Disponível em: <<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>> Acesso em: 23 nov. 2024.

WHO. **Global status report on physical activity 2022.** World Health Organization, 2022b. Disponível em: <<https://www.who.int/teams/health-promotion/physical-activity/global-status-report-on-physical-activity-2022>> Acesso em: 22 nov. 2024.

WHO; WEF. **Preventing noncommunicable diseases in the workplace through diet and physical activity:WHO/World Economic Forum report of a joint event.** Geneva: World Health Organisation /World Economic Forum; 2008. Disponível em: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/43825/9789241596329_eng.pdf?sequence=1> Acesso em: 22 nov. 2024.

ZIMMERMAN, F. H. Cardiovascular disease and risk factors in law enforcement personnel: a comprehensive review. **Cardiol Rev.** Jul-Aug;20(4):159-66, 2012.

ANEXO A – AUTORIZAÇÃO INSTITUCIONAL PARA PESQUISA

22/11/24, 16:09

SEI/GOVERNADORIA - 66285951 - Despacho



ESTADO DE GOIÁS
SECRETARIA DE ESTADO DA SEGURANÇA PÚBLICA
SUPERINTENDÊNCIA DE POLÍCIA TÉCNICO-CIENTÍFICA

Referência: Processo nº 202400016035086

Interessado(a): 10ª COORDENAÇÃO REGIONAL DE POLÍCIA TÉCNICO-CIENTÍFICA DE ANÁPOLIS

Assunto: Solicitação de autorização para pesquisa científica CAESP. Manifestação

DESPACHO Nº 2331/2024/SSP/SPTC-02891

Trata-se do Despacho n. 387/2024–SSP/COORDENADORIA DE ENS (evento SEI n. 66161956), no qual a Coordenadoria de Ensino da SPTC **manifesta-se favoravelmente** à realização de pesquisa pelo Perito Criminal Wesley Borges Mesquita.

O projeto de pesquisa visa "implementar o esporte como ferramenta propulsora de melhoria da saúde física e mental dos servidores da Coordenação Regional de Polícia Técnico-Científica de Anápolis", sob orientação da Dra. Joara de Paula Campos, professora da Coordenação de Ensino da Secretaria de Segurança Pública (COE-SSP).

Consta nos autos **manifestação favorável** do Núcleo de Inteligência da SPTC (evento SEI n. [66129848](#)), com orientação para que o trabalho salvguarde informações de acesso restrito, especialmente aquelas referentes a investigações policiais não concluídas, de natureza pessoal e protegidas por segredo de justiça.

Diante do exposto, considerando a relevância do tema para o aprimoramento de medidas de promoção de saúde dos servidores da Polícia Científica, esta Superintendência de Polícia Técnico-Científica – SPTC **manifesta-se favoravelmente** à realização da pesquisa.

Encaminhem-se os autos à 10ª Coordenação Regional de Polícia Técnico-Científica – 10ª CRPTC–Anápolis para conhecimento e providências quanto a ciência do interessado.

Goiânia/GO, 17 de outubro de 2024.

PC MARIANA FLAVIA DA MOTA
Delegação de Competência
Portaria nº 002/2024 (Evento SEI nº 55274268)



Documento assinado eletronicamente por **MARIANA FLAVIA DA MOTA, Perito (a) Criminal**, em 18/10/2024, às 07:50, conforme art. 2º, § 2º, III, "b", da Lei 17.039/2010 e art. 3ºB, I, do Decreto nº 8.808/2016.



A autenticidade do documento pode ser conferida no site http://sei.go.gov.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=1 informando o código verificador **66285951** e o código CRC **54F37DCF**.



Referência: Processo nº 202400016035086



SEI 66285951

ANEXO B – TABELA DE ÍNDICES MÍNIMOS NO TAF

Teste de 12 minutos (distância em metros)		
Idade	Masculino	Feminino
Até 30 anos	2200	1900
31 a 40 anos	2000	1700
41 a 54 anos	1800	1500
Acima de 55 anos	Livre	Livre

Flexão de barra ao solo (quantidade de repetições)		
Idade	Masculino	Feminino
Até 30 anos	20	15
31 a 40 anos	18	13
41 a 54 anos	16	11
Acima de 55 anos	Livre	Livre