

A RELEVÂNCIA DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NO CONTEXTO POLICIAL MILITAR DE GOIÁS

THE RELEVANCE OF PHYSICAL ACTIVITY PRACTICE IN THE MILITARY POLICE CONTEXT OF GOIÁS

Diego Gabriel Jorge Da Silva*

Uanderson Martins Batista**

RESUMO

O propósito deste estudo foi investigar a efetiva importância prática da atividade física no contexto da Polícia Militar de Goiás e como essa prática poderia influenciar positivamente na qualidade de vida desses profissionais. Utilizou-se o método descritivo de pesquisa, é de corte transversal e de natureza quantitativa. A análise estatística para calcular médias e desvio padrão foi conduzida por meio do programa Excel Versão 2023. Participaram da pesquisa 35 indivíduos, ambos os sexos, possuindo a idade média de 33,5 anos e tempo de serviço na instituição de 5,5 anos. Utilizou-se o Questionário Internacional de Atividade Física – Versão Curta (IPAQ) para mensurar o nível de atividade física dos policiais militares, classificando-os como muito ativos, ativos, irregularmente ativos e sedentários. Os resultados revelaram que 40% dos participantes foram classificados como muito ativos, 51,4% como ativos, 8,6% como irregularmente ativos e nenhum como sedentários. Além disso, os resultados indicaram índices positivos em relação ao nível de praticantes ativos de atividade física, tanto em relação à idade quanto ao tempo de serviço na corporação. Os resultados demonstraram que a prática regular de atividade física desempenha um papel imprescindível na melhoria da qualidade de vida e na preservação da saúde dos policiais militares.

Palavras-chave: PMGO. Polícia Militar. Atividade Física. Educação Física.

ABSTRACT

The purpose of this study was to investigate the effective practical importance of physical activity in the context of the Military Police of Goiás and how this practice could positively influence the quality of life of these professionals. The descriptive research method was used, with a cross-sectional and quantitative nature. Statistical analysis to calculate means and standard deviation was conducted using the Excel Version 2023 program. A total of 35 individuals, of both genders, participated in the research, with an average age of 33.5 years and a service time in the institution of 5.5 years. The International Physical Activity Questionnaire – Short Form (IPAQ) was used to measure the level of physical activity among military police officers, classifying them as very active, active, irregularly active, or sedentary. The results

* Aluno do Curso de Formação de Praças, Turma A, Goiânia, do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás (CAPM). E-mail: diegogabrieljorge@hotmail.com

**Professor orientador: Mestre, Professor do Programa de Pós-Graduação e Extensão do Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás - CAPM, e-mail: uandersonmartins1@yahoo.com.br, Goiânia – GO, outubro, 2023.

revealed that 40% of the participants were classified as very active, 51.4% as active, 8.6% as irregularly active, and none as sedentary. Furthermore, the results indicated positive indices regarding the level of active physical activity practitioners, both in terms of age and length of service in the institution. The findings demonstrated that regular physical activity plays an indispensable role in improving the quality of life and preserving the health of military police officers.

Keywords: PMGO. Military Police. Physical Activity. Physical Education.

1 INTRODUÇÃO

Primeiramente, é fundamental destacar a distinção entre atividade física e exercício físico. A atividade física está associada às ações cotidianas, como passeios com animais, caminhadas, tarefas domésticas como lavar a casa e o carro. Por outro lado, o exercício físico refere-se a diversas atividades estruturadas e repetitivas com o objetivo de aprimorar componentes específicos da aptidão física, incluindo musculação, caminhada, natação, entre outras. (GLANER, 2002).

Em todas as profissões é essencial avaliar a qualidade de vida e saúde dos indivíduos, para tal é cediço que a atividade física é imprescindível, principalmente no trabalho do Policial Militar, que, a todo momento, exige-se que, tanto o corpo, quanto a mente, estejam ativos para o desempenho correto de suas funções (COSTA, 2007). Diversos estudos e análises mostram que a atividade física poderá ser utilizada como estratégia profilática a várias doenças, dentre estas doenças, citam-se as doenças que afetam a região cardiovascular, como: hipertensão arterial sistêmica; doenças metabólicas, tais como a obesidade, hipercolesterolemia, diabetes; e doenças ortopédicas, como artrose, dores lombares, entre outras (GUISELINI, 1996).

Assim como em diversas outras profissões, os policiais militares encaram diversas situações insalubres, como a jornada de trabalho em regime de escala e os riscos inerentes à atividade policial (COSTA, 2007). Dentro desse contexto, as peculiaridades do trabalho policial militar, tais como escalas diversas, estrito cumprimento da disciplina e hierarquia, e o atendimento a ocorrências, situações de alto risco concomitantes às pressões pessoais, bem como situações externas à profissão, expõem esses profissionais a vários problemas que contribuem precocemente para o adoecimento físico e mental (BOÇON, 2015).

Montti (2005) sublinha que as atividades físicas são benéficas no funcionamento apropriado do sistema nervoso, auxiliando os indivíduos a lidarem com desafios reduzindo estresse e ansiedade dos indivíduos. Desse modo, essa prática poderá resultar em muitos benefícios para a saúde, especialmente para os policiais militares, capacitando-os não apenas do ponto de vista físico, mas também psicológico, para enfrentar os desafios associados ao trabalho policial e aprimorar seu desempenho.

Portanto, a rígida rotina de trabalho dos policiais militares em funções administrativas e operacionais, após a conclusão do curso de formação, pode resultar na falta de motivação para realização da atividade física, prejudicando, muitas vezes, a qualidade de vida dos policiais. Nesse cenário, o propósito desta pesquisa é destacar a relevância da atividade física no contexto

policial militar e como essa prática pode contribuir para aprimorar a qualidade de vida desses profissionais.

Os objetivos específicos englobam a utilização do Questionário Internacional de Atividade Física - Versão Curta para categorizar os policiais militares de acordo com seu nível de atividade física, verificar se estão classificados como sedentários e aplicar o Questionário de anamnese sociodemográfica e do trabalho. Espera-se que este projeto contribua para incentivar a atividade física nos quartéis, promovendo a compreensão da importância para conquistar a qualidade de vida promovendo o desempenho mais efetivo dos policiais.

O estudo será conduzido por meio de pesquisas quantitativas, coletando dados sobre esse problema em relação aos policiais militares para análises posteriores. A estrutura do projeto envolve a divisão do resumo, abstract, revisão de literatura contextualizando os benefícios da prática de educação física no meio policial militar e os malefícios de não realizar atividades físicas, metodologia, apresentando em seguida resultados e discussão e, finalmente, as considerações finais do trabalho.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE

A profissão de Policial Militar demanda um alto nível de preparo físico para desempenhar eficientemente determinadas funções, tornando essencial a atenção à saúde e à condição física. Para garantir uma boa saúde, é crucial que o Policial Militar mantenha uma alimentação saudável, tenha um sono de qualidade e participe regularmente de atividades físicas para prevenir diversas doenças.

De acordo com Guiselini (1996), saúde é definida como um estado físico de bem-estar, abrangendo o funcionamento adequado do corpo e a experiência de bem-estar espiritual, psicológico e social. No contexto do bem-estar social, refere-se à qualidade das relações interpessoais e do ambiente circundante. O polo positivo envolve a capacidade de viver de maneira satisfatória, considerando as condições psicossociais livres de doenças.

A manutenção da saúde adequada está intrinsecamente ligada a condições de trabalho favoráveis, um ambiente familiar saudável, sono de qualidade, alimentação equilibrada, práticas de vida saudáveis e à participação regular em atividades físicas (GUISELINI, 1996, p. 61). A saúde tem sido reconceituada pela Organização Mundial da Saúde (OMS), não apenas

como a ausência de enfermidades, mas como um conjunto de evidências e atitudes que afastam fatores de risco, promovendo o bem-estar físico, mental e social.

Conforme destacado por Glaner (2003), a saúde está interligada a diversas condições, tais como o ambiente de trabalho, a dinâmica familiar, práticas alimentares, conhecimento sobre hábitos saudáveis e a acessibilidade aos serviços de saúde. Dessa forma, a saúde de uma pessoa não é determinada por um único fator, mas sim pela interação de diversos elementos. Torna-se claro que a prática isolada de atividade física não representa a única resposta para preservar ou promover a saúde, tampouco para a recuperação de doenças.

Assim, conclui-se que, para a manutenção da saúde do Policial Militar, é necessário não apenas o engajamento frequente em atividades físicas, bem como a adoção de uma alimentação saudável, visando melhorar o desempenho tanto nos dias de folga quanto durante o serviço.

2.2 ATIVIDADE FÍSICA E STRESS

Segundo Lipp (2000), o estresse é uma resposta do corpo que engloba aspectos psicológicos, físicos, mentais e hormonais, manifestando-se diante da necessidade de uma adaptação significativa a eventos ou situações relevantes. Essa resposta complexa envolve a ativação do sistema nervoso, liberação de hormônios, alterações na frequência cardíaca, respiração e outros processos fisiológicos, todos destinados a preparar o organismo para enfrentar ou fugir de uma situação desafiadora. No contexto da profissão policial militar, onde a exposição a eventos estressantes é frequente, compreender e gerenciar eficazmente o estresse torna-se indispensável preservar a saúde física e mental desses profissionais.

A relação do Policial Militar com sua profissão reflete em seu estilo de vida, influenciado pelo desempenho de suas funções e sujeito à sobrecarga de estresse, que pode resultar em sérios impactos na saúde, como hipertensão, ansiedade, depressão, dificuldades interpessoais, queda no desempenho profissional e insegurança (COSTA, 2007). Portanto, a prática regular de exercícios desempenha um papel crucial na preservação da saúde mental, pois contribui para a gestão do estresse, aumento da autoestima, combate à depressão e ansiedade, proporcionando ao Policial Militar uma melhor qualidade de vida e desempenho profissional. (BOÇON, 2015)

É importante destacar que os policiais militares, devido ao seu trabalho de patrulhamento nas vias públicas e ao contato com acidentados e pessoas feridas, também precisam manter uma boa resistência física. Isso é fundamental para evitar a propagação de

riscos à saúde a que estão expostos, bem como para lidar com doenças comuns à população em geral, como obesidade, diabetes e hipertensão (BOÇON, 2015).

Além disso, devido à natureza do policiamento ostensivo, os policiais militares devem possuir reflexos rápidos, habilidades de direção defensiva, resistência física e decisões tem que ser tomadas em poucos segundos em condições sob intenso stress. Os policiais estão visíveis ao público e realizam patrulhamentos nas vias públicas e em locais de difícil acesso e as vezes de grande periculosidade, por isso eles devem sempre estar preparados para intervir em qualquer situação que exija a presença da polícia (COSTA, 2007).

A prática regular de atividade física desempenha um papel essencial na vida e na saúde dos policiais militares devido à constante exposição a situações desafiadoras. Além de contribuir para o controle de peso e a prevenção de doenças comuns, a atividade física promove a capacidade funcional, o desempenho fisiológico e a recuperação pós-doenças ou cirurgias, ao mesmo tempo em que reduz dor, fadiga, sentimentos de solidão, problemas circulatórios, depressão e ansiedade. Esses benefícios são vitais para os profissionais que enfrentam uma das carreiras mais exigentes e estressantes (COSTA, 2007).

Segundo Carvalho (2007), após o período de formação, é comum que os profissionais militares negligenciem a prática de atividades físicas, tornando-se mais propensos ao sedentarismo e às doenças associadas à falta de exercício. Isso acarreta riscos significativos, como o desenvolvimento de doenças cardiovasculares e prejuízos no desempenho das funções policiais militares.

De acordo com Costa (2007), a prática de atividade física no contexto militar desempenha um papel crucial, não apenas aprimorando a eficácia do sistema operacional, mas também promovendo a saúde mental dos policiais. Isso ocorre devido às responsabilidades inerentes à profissão de segurança, que frequentemente geram níveis elevados de estresse, podendo levar ao desenvolvimento de condições como a depressão.

Portanto, fica claro que a atividade física é essencial na rotina diária do Policial Militar, dada a complexidade de sua profissão. Manter níveis adequados de atividade física não apenas melhora as funções cardiovasculares e respiratórias, mas também estimula a produção de substâncias relaxantes e analgésicas, reduzindo os sintomas do estresse, um desafio comum enfrentado pelos policiais militares. Nesse sentido, ressalta-se a importância fundamental da prática de atividade física para o bem-estar desses profissionais.

3 METODOLOGIA

3.1 TIPO DE PESQUISA

Estudo do tipo descritivo, de corte transversal, de natureza quantitativa.

3.2 LOCAL DE PESQUISA

A pesquisa foi realizada com Policiais Militares, da cidade de Goiânia-GO, de diversos batalhões do Primeiro Comando Regional da Polícia Militar - 1ºCRPM.

3.3 POPULAÇÃO E AMOSTRA

Foram coletados as respostas de 35 questionários de ambos os sexos, com média de idade de 33,5 anos, sendo todos respondidos de maneira eficaz. Os policiais militares da amostra realizam atividades operacionais e administrativas na polícia militar do estado de Goiás e estão lotados nos Batalhões do 1ºCRPM.

3.4 INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS

Foi utilizado o Questionário Internacional de Atividade Física – versão curta (IPAQ), em anexo. Sua aplicação se deu através do Google Forms, após o pesquisado tomar conhecimento e preencher o Termo de Consentimento e Livre Esclarecimento, modelo anexo.

3.5 PROCEDIMENTOS DE COLETA DE DADOS

O Questionário Internacional de Atividade Física foi aplicado para diversos policiais de vários batalhões de Goiânia. Foi apresentado um formulário eletrônico através do Google Forms para os Policiais Militares entrevistados. Antes de iniciarem o preenchimento do formulário, foi mencionado aos entrevistados o objetivo da pesquisa, assim como foi apresentado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, que foi incluído no início do formulário para que pudessem consentir.

3.6 PROCESSAMENTO E ANÁLISE DOS DADOS

Os resultados e as análises do levantamento de campo são apresentados por meio da

aplicação do questionário de avaliação do nível de atividade física (IPAQ). Nesse contexto, foram elaboradas 14 perguntas destinadas aos policiais militares, explorando os padrões de frequência na prática de atividade física. Os participantes foram instruídos a indicar com que frequência realizavam tais atividades, escolhendo entre as opções "sempre", "quase sempre", "às vezes", "raramente" ou "nunca". Os grupos foram organizados de acordo com os níveis de atividade física praticados.

As análises estatísticas dos resultados foram realizadas utilizando o programa Excel, versão 2023. A categorização dos grupos seguiu a Classificação do Nível de Atividade Física (conforme anexo), que apresenta valores quantitativos para cada grupo, indicando a porcentagem do conjunto amostral nas categorias sedentário, ativo, muito ativo ou irregularmente ativo. Adicionalmente, foram calculadas a média e o desvio padrão dos dados sociodemográficos e relacionados ao trabalho coletados. Para simplificar a tabela, os grupos "muito ativos" foram fusionados com os "ativos", mantendo os resultados sob a última classificação mencionada.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram coletados as respostas de 35 questionários de ambos os sexos, sendo todos respondidos de maneira eficaz, de um efetivo de diversos batalhões do 1º CRPM, tanto na área administrativa, quanto na área operacional. A seguir, os gráficos revelam os desdobramentos da pesquisa conduzida com os policiais militares.

4.1 PERFIL SOCIAL DOS POLICIAIS MILITARES

A Tabela 1, portanto, serve como um panorama inicial para a compreensão das características sociodemográficas e laborais dos Policiais Militares analisados, oferecendo um ponto de partida para investigações mais aprofundadas sobre os aspectos que influenciam suas condições de trabalho e a dinâmica de suas carreiras.

Tabela 1 – Resultados da caracterização sociodemográfica e do trabalho dos Policiais Militares em relação à Média (M) e Desvio Padrão (DP)

Variáveis	Categorias	n	M	DP
Idade	Anos	35	33,5	21,9
Carga horária semanal	Horas	35	37,6	19,8
Tempo de serviço	Anos	35	5,5	6,3

Atividade extra remunerada	Sim	4	11,4%	---
	Não	31	88,6%	---

Legenda: n = quantidade da amostra; M = Média Aritimética; D = Desvio Padrão

Fonte: Elaborada pelo Autor (2023).

A tabela 1 demonstra que a idade dos Policiais Militares analisados variam em média de 33,5 anos, revelando uma diversidade etária dentro da amostra de 35 participantes. O desvio padrão de 21,9 anos indica uma dispersão considerável em relação à média, evidenciando a amplitude das faixas etárias presentes no grupo.

No que tange à carga horária semanal, a média encontrada foi de 37,6 horas, representando a quantidade média de tempo dedicado pelos Policiais Militares às suas atividades laborais.

Em relação ao tempo de serviço, observa-se que, em média, os Policiais Militares possuem uma experiência de 5,5 anos. O desvio padrão de 6,3 revela uma variabilidade, indicando que alguns membros da amostra têm uma trajetória profissional mais extensa, enquanto outros estão nos estágios iniciais de suas carreiras.

Quanto à realização de atividades extras remuneradas, constatou-se que apenas 11,4% da amostra executa alguma atividade além da carga horária ordinária.

4.2 CLASSIFICAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DOS POLICIAIS MILITARES

A Tabela 2 apresenta os resultados obtidos por meio dos questionários aplicados, oferecendo uma visão detalhada da distribuição do nível de atividade física na amostra de 35 policiais militares utilizando a Classificação do Nível de Atividade Física IPAQ – Versão Curta como ferramenta de avaliação. Cada categoria é acompanhada pelo número absoluto de indivíduos (n) e sua representação percentual em relação ao total da amostra.

Tabela 2 - Classificação do nível de atividade física dos policiais militares

Classificação	n	%
Muito ativo	14	40
Ativo	18	51,4
Irregularmente ativo	3	8,6
Sedentário	00	00
Total	35	100

Fonte: Elaborada pelo Autor (2023).

Conforme os resultados obtidos por meio da classificação do nível de atividade física dos policiais militares na tabela 2, observa-se que 40% estão na condição de muito ativo e 51,4% na condição ativo. Ademais, 8,6% estão na condição de irregularmente ativo e nenhuma classificação na condição sedentário.

Assim, a análise dos dados da tabela 2, aponta para uma tendência positiva em relação ao nível de atividade física dos policiais militares estudados. A predominância de indivíduos classificados como "Muito Ativo" e "Ativo" reflete uma preocupação aparente com a manutenção da saúde física e o engajamento em práticas que promovem o condicionamento físico. Esses resultados podem ter implicações significativas para a promoção de hábitos saudáveis dentro dessa comunidade profissional, contribuindo para o bem-estar geral e a capacidade de desempenho no exigente ambiente de trabalho dos policiais militares.

De acordo com a tabela 3 - Resultados da Classificação do Nível de Atividade Física em Relação às Categorias de Idade -, tem-se a menor percentagem de indivíduos irregularmente ativos na faixa etária entre 40 e 49 anos - 3%, bem menor que os encontrados na faixa etária entre 18 e 29 anos - 6%. Também, nessa mesma faixa etária de 18 a 29 anos foi onde concentrou maior parte dos policiais militares ativos - 28%.

Tabela 3 – Resultados da Classificação do Nível de Atividade Física em Relação às Categorias de Idade

Categorias de Idade	Classificação - Atividade Física	n	%
18 - 29 anos	Muito ativo	6	17
	Ativo	10	28
	Irregularmente ativo	2	6
30 - 39 anos	Muito ativo	6	17
	Ativo	8	23
	Irregularmente ativo	0	0
40 - 49 anos	Muito ativo	2	6
	Ativo	0	0
	Irregularmente ativo	1	3
Acima de 50	Muito ativo	0	0
	Ativo	0	0
	Irregularmente ativo	0	0
Total		35	100%

Fonte: Elaborada pelo Autor (2023).

De acordo com a tabela 4 - Classificação do Nível de Atividade Física em Relação ao tempo de serviço, notamos que a categoria tempo de serviço até 01 ano demonstrou a prevalência de indivíduos com maior índice de Ativos 34% e muito ativos 17% em relação às demais categorias (de 1-5 anos; 5-10 anos e acima de 10 anos) de tempo de serviço.

Tabela 4 – Resultados da Classificação do Nível de Atividade Física em Relação ao tempo de serviço

Categorias - Tempo de Serviço	Classificação Atividade Física	n	%
Até 1 ano	Muito ativo	6	17
	Ativo	12	34
	Irregularmente ativo	2	6
De 1 a 5 anos	Muito ativo	2	6
	Ativo	2	6
	Irregularmente ativo	0	0
De 5 a 10 anos	Muito ativo	4	11
	Ativo	4	11
	Irregularmente ativo	0	0
Acima de 10 anos	Muito ativo	1	3
	Ativo	1	3
	Irregularmente ativo	1	3
Total		35	100%

Fonte: Elaborada pelo Autor (2023).

4.3 DISCUSSÃO GERAL

Os dados obtidos por meio da pesquisa com policiais militares apresentam um panorama significativo sobre o perfil sociodemográfico e níveis de atividade física dessa população. A Tabela 1 fornece uma visão abrangente do perfil dos policiais militares, destacando características sociodemográficas e laborais. A diversidade etária (média de 33,5 anos) e a amplitude representada pelo desvio padrão de 21,9 indicam a heterogeneidade na faixa etária da amostra, o que coincide com a variedade encontrada em outras profissões (GLANER, 2005).

Na análise da distribuição por faixa etária, ambos os estudos convergem com Araújo et al. (2020) em destacar a faixa etária de 18 a 29 anos como aquela com maior porcentagem de policiais ativos, embora o estudo de 2023 apresente uma análise mais detalhada. A faixa etária de 40 a 49 anos no estudo de 2023 mostra a menor porcentagem de policiais irregularmente ativos.

A análise por tempo de serviço revela que os policiais com menos de 1 ano de serviço

apresentam a maior prevalência de atividade física, o que diminui com o aumento do tempo de serviço. No estudo de Araujo et al. (2020), não há uma análise direta por tempo de serviço, mas a média de tempo de serviço é mencionada como 10 anos.

A média de carga horária semanal de 37,6 horas, embora não avaliada em termos de desvio padrão, revela o comprometimento desses profissionais com suas atividades laborais, corroborando com estudos que exploram as exigências do trabalho policial (COSTA et al., 2007).

A Classificação do Nível de Atividade Física (Tabela 2) indica uma participação ativa dos policiais militares, com 40% classificados como "Muito Ativo" e 51,4% como "Ativo". Os resultados do presente estudo contrastam com os achados de Boçon (2015), que apontou em sua pesquisa uma taxa de 68,5% de indivíduos classificados como muito ativos e uma tendência ao comportamento sedentário em uma parcela significativa de policiais militares, bem como ao estudo de Bernardo et al. (2018) alinhando-se estreitamente com os 79,5% de policiais considerados mais ativos no estudo anterior.

No estudo atual, 40% dos policiais são classificados como "Muito Ativos", e 51,4% como "Ativos". Notavelmente, nenhum policial foi classificado como "Sedentário". No estudo de Araujo et al. (2020), 70% foram considerados "Ativos". Ambos indicam uma preocupação geral com a manutenção da saúde física.

A Tabela 3 revela uma relação interessante entre a classificação do nível de atividade física e a faixa etária. A presente pesquisa sugere que, entre os policiais militares analisados, os mais jovens (18-29 anos) apresentam maior índice de prática de atividade física - muito ativo 17% e ativo 28% -, em relação a faixa etária de 40-49 anos - muito ativo 06% e ativo 00%. Essa descoberta destaca a importância de considerar fatores específicos da profissão militar que podem influenciar os padrões de atividade física em diferentes faixas etárias.

O estudo de Mariano Junior e De Paul (2018) apresenta uma variação mais ampla, abrangendo valores de prevalência entre 25,42% a 89,5%. Essa diferença na categorização pode influenciar as conclusões sobre o nível geral de atividade física na amostra. Seu estudo comparado com o atual concordam sobre a tendência de menor atividade física na faixa etária entre 40 e 49 anos. No entanto, o estudo de 2023 destaca que a faixa etária de 18 a 29 anos concentra a maior parte dos policiais ativos, representando 28%.

A Tabela 4 relaciona o nível de atividade física com o tempo de serviço. A prevalência de policiais ativos 34% e muito ativos 17% na categoria com até 1 ano de serviço, sugere que a motivação inicial ou a exigência do curso de formação pode influenciar positivamente os níveis de atividade física. Essa observação alinha-se com estudos que destacam a importância

dos programas de treinamento e condicionamento físico inicial na carreira policial (BOÇON, 2015).

No entanto, o estudo de 2023 detalha essa distribuição, evidenciando que até 1 ano de serviço, 34% são classificados como "Ativos" e 17% como "Muito Ativos." Esses dados oferecem uma perspectiva mais granular sobre a influência do tempo de serviço nos níveis de atividade física.

A análise dos resultados à luz dos estudos citados indica uma complexidade nas relações entre atividade física e características sociodemográficas dos policiais militares. Enquanto a amostra parece demonstrar uma preocupação positiva com a prática de atividade física, destacada pelos índices das classificações muito ativo e ativo, é necessário que estes profissionais continuem vigilantes na promoção da saúde física e mental.

Os resultados ressaltam a relevância contínua de pesquisas sobre atividade física em contextos ocupacionais específicos, especialmente considerando as particularidades do trabalho policial. As contribuições dos autores citados proporcionam uma base conceitual sólida para entender e interpretar os resultados, sugerindo que a promoção de estilos de vida ativos pode ser uma estratégia valiosa para melhorar a qualidade de vida desses profissionais.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados deste estudo foram baseados na relevância da prática de atividade física no contexto Policial Militar e como esta atividade poderia contribuir na melhoria da qualidade de vida desses profissionais. Diante disso, os resultados trouxeram índices positivos em relação ao nível de praticantes ativos de atividade física, tanto em relação a idade quanto ao tempo de serviço na corporação pelos policiais militares.

No contexto do policial militar, a preservação da saúde vai além da prática de atividade física, exigindo atenção a vários aspectos para garantir um desempenho eficaz e uma qualidade de vida sustentável, tanto durante os momentos de folga quanto durante o serviço. Nesse sentido, a abordagem holística da saúde, que leva em consideração fatores como condições de trabalho, ambiente familiar, qualidade do sono, alimentação, hábitos saudáveis e atividades físicas, destaca a complexidade desse conceito.

O estudo enfatiza a ligação vital entre a atividade física e a saúde integral do Policial Militar, cuja profissão exige não apenas resistência física, mas também enfrenta desafios significativos para a saúde mental. A prática regular de exercícios emerge como uma ferramenta essencial, fortalecendo não apenas a capacidade física necessária para as demandas da

profissão, mas também desempenhando um papel crucial na gestão do estresse e na promoção do bem-estar emocional. Reconhecer a importância da atividade física para os policiais militares não só melhora a qualidade de vida desses profissionais, mas também contribui para a eficácia geral de suas operações, destacando a necessidade contínua de cuidados abrangentes em sua rotina diária.

Por fim, a prática regular de exercícios físicos é fundamental para o desempenho eficaz dos policiais militares, evidenciando desafios como a falta de tempo e o cansaço físico decorrente da intensa rotina de trabalho. A proposta de incentivar a tropa por meio de uma medalha de mérito físico, vinculada ao teste de aptidão física anual, destaca-se como uma estratégia motivadora.

Essa iniciativa não apenas reconheceria o esforço individual, mas também poderia impulsionar a dedicação dos policiais aos treinamentos físicos, contribuindo para a melhoria do condicionamento e, conseqüentemente, para o desempenho operacional. Assim, este estudo não apenas identifica desafios, mas oferece uma perspectiva construtiva para a promoção da saúde e do condicionamento físico na Polícia Militar do Estado de Goiás, servindo como ponto de partida para futuras pesquisas e aprimoramentos nesse importante campo.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, Felipe Mendonça et al. Nível de atividade física, percepção de qualidade de vida e saúde mental em policiais militares. **Motricidade**, v. 16, n. S1, p. 113-123, 2020.

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

BERNARDO, Valdeni Manoel et al. Atividade física e qualidade de sono em policiais militares. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 40, p. 131-137, 2018.

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

COSTA, Marcos; et. al., **Estresse: diagnóstico dos Policiais Militares em uma cidade brasileira**. Rev. Panam Salud Publica, v.21, n. 4, 2007.

GLANER, M. F. **Crescimento físico e aptidão física relacionada à saúde em adolescentes rurais e urbanos**. 2002. 142 f. Tese (Doutorado) – Universidade Federal de Santa Maria, Rio Grande do Sul, 2002.

GLANER, M. F. **Índice de massa corporal como indicativo da gordura corporal comparado às dobras cutâneas**. 2005. 127 f. Tese (doutorado em Ciência do Movimento

Humano) Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano. Universidade Federal de Santa Maria

GUISELINI, Mauro. **Qualidade de vida:** um programa prático para um corpo saudável. São Paulo: gente 2ª ed., 1996.

MARIANO JÚNIOR, David Campos; PAULA, Márcio Antônio. O risco do sedentarismo ao efetivo da 22ª Companhia independente da Polícia Militar do Estado de Goiás. **Revista Brasileira de Estudos de Segurança Pública**, v. 11, n. 1, 2018.

MONTTI, Marcello. **Importância da Atividade Física.** 2005. Disponível em: <http://www.boasaude.com.br/artigos-de-saude/4772/-1/importancia-da-atividadefisica.html>. Acesso em 22 nov 2023

ANEXO - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

Declaro, por meio deste termo, que concordei em ser entrevistado(a) e participar na pesquisa de campo referente a pesquisa intitulada "A RELEVÂNCIA DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NO CONTEXTO POLICIAL MILITAR" desenvolvido pelo AL SD DIEGO. Fui informado(a), ainda, de que a pesquisa é orientada pelo Tenente Uanderson Martins, a quem poderei contatar e consultar a qualquer momento que julgar necessário através do telefone nº (062) 8587-0085 ou e-mail uandersonmartins1@yahoo.com.br. Afirmando que aceitei participar por minha própria vontade, sem receber qualquer incentivo financeiro ou ter qualquer ônus e com a finalidade exclusiva de colaborar para o sucesso da pesquisa. Fui informado(a) dos objetivos estritamente acadêmicos do estudo, que, em linhas gerais é avaliar A RELEVÂNCIA DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NO CONTEXTO POLICIAL MILITAR. Fui também esclarecido(a) de que os usos das informações por mim oferecidas estão submetidos às normas éticas destinadas à pesquisa envolvendo seres humanos, da Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP) do Conselho Nacional de Saúde, do Ministério da Saúde. Minha colaboração se fará por meio de respostas ao QUESTIONÁRIO da RELEVÂNCIA DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NO CONTEXTO POLICIAL MILITAR. O acesso e a análise dos dados coletados se farão apenas pelo pesquisador e/ou seu orientador. Fui ainda informado(a) de que posso me retirar dessa pesquisa a qualquer momento, sem prejuízo para meu acompanhamento ou sofrer quaisquer sanções ou constrangimentos. Atesto recebimento de uma cópia assinada deste Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, conforme recomendações da Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP).

APÊNDICE A – PERGUNTAS DO QUESTIONÁRIO E A DESCRIÇÃO DA CLASSIFICAÇÃO

Foi utilizado o Termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE) e o método utilizado para a pesquisa foi o de Classificação do Nível de Atividade Física (IPAQ):

1. Tempo de serviço na Polícia Militar?
2. Tipo de atividade desenvolvida na Polícia Militar?
3. Tem alguma doença crônica?
4. Exerce alguma atividade extra remunerada dentro ou fora da PM?
5. Qual sua carga horária de trabalho semanal, sem extra remunerado?
6. Qual a sua idade?
7. Qual o seu sexo?
8. Sua alimentação diária inclui pelo menos 5 porções de frutas e hortaliças?
9. Você evita ingerir alimentos gordurosos e doces?
10. Seu lazer inclui a prática de atividades físicas (exercícios, esportes ou dança)?
11. Ao menos duas vezes por semana você realiza exercícios que envolva força e alongamento muscular?
12. Nos dias em que você realiza atividade física, quanto tempo no total (em minutos) você gasta fazendo essas atividades?
13. Você pratica exercícios físicos regularmente?
14. Qual tipo de exercício você realiza?