

ATIVIDADE FÍSICA E SEUS REFLEXOS NO TRABALHO DO PROFISSIONAL DE SEGURANÇA PÚBLICA DA POLÍCIA MILITAR DE GOIÁS

PHYSICAL ACTIVITY AND ITS REFLEXES IN THE WORK OF THE PUBLIC
PROFESSIONAL OF THE MILITARY POLICE OF GOIÁS

JUNIOR, Jocifran Borba Lima ¹
BATISTA, Uanderson Martins ²

RESUMO

O presente trabalho tem como objetivo caracterizar a influência da atividade física e seus reflexos no trabalho do profissional de segurança pública da Polícia Militar de Goiás. Sendo assim, nosso trabalho consiste em uma revisão bibliográfica descritiva embasada em leituras de artigos, livros, sites e documentos que possam nos alicerçar acerca da atividade física no desempenho do trabalho do policial militar do Estado de Goiás. Ficou constatado que as políticas públicas que vem sendo implantadas em nosso Estado não permitem que o policial militar mantenha uma prática regular de atividades física capaz de aliviar o stress do dia a dia das cansativas jornadas de trabalho. Entendeu-se ainda, que a própria corporação não exige desse profissional a manutenção de uma rotina diária de exercício físico a qual foi submetido durante todo o curso de formação de Praças – CFP. Verificou-se, também, que a prática regular de atividade física combinada com uma alimentação equilibrada é fundamental para a prevenção de algumas doenças, como: hipertensão arterial, doenças cardiovasculares, dislipidemias, diabetes e problemas emocionais, como a depressão, obesidade, etc. Concluiu-se que em razão da falta de atividades físicas regulares muitos policiais militares estão com sérios problemas de saúde, e que acabam interferindo na qualidade de vida e qualidade de seu trabalho.

Palavras-chave: Formação. Atividade física. Polícia Militar. Segurança Pública. Trabalho.

ABSTRACT

The present work aims to characterize the influence of physical activity and its reflexes on the work of the public security professional of the Military Police of Goiás. Thus, our work consists of a descriptive bibliographic review based on readings of articles, books, websites and documents physical activity in the performance of the work of the military police of the State of Goiás. It has been verified that the public policies that are being implemented in our State do not allow the military police to maintain a regular practice of physical activities capable of alleviating the stress of the day to day of the tiring work days. It was also understood that the corporation itself does not require this professional to maintain a daily routine of physical

¹ Aluno do Curso de Formação de Praças, turma A Mineiros, do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás - CAPM, e-mail: jocifran_jr@yahoo.com.br;

² 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, Maio de 2018.

exercise which was submitted throughout the course of training of Squares - CFP. It was also verified that the regular practice of physical activity combined with a balanced diet is fundamental for the prevention of some diseases, such as: hypertension, cardiovascular diseases, dyslipidemias, diabetes and emotional problems, such as depression, obesity, etc. It was concluded that because of the lack of regular physical activity many military police officers are in serious health problems, and that end up interfering in the quality of life and quality of their work.

Keywords: Formation. Physical Activity. Military Police. Public Security. Job.

1 INTRODUÇÃO

O Brasil vem passando por grandes mudanças nos últimos anos que vem afetando diretamente a segurança pública do nosso Estado. Somos cientes que a segurança do cidadão é algo garantido pela nossa Constituição Federal de 1988, e que precisa ser garantido a todos sem distinção. Assim temos uma série de fatores que vem influenciando esta qualidade do atendimento no setor da segurança pública. Um destes fatores esta correlacionado com a preparação de nossos policias, tanto na questão do condicionamento físico que a função desempenhada exige, quanto em sua formação acadêmica que influencia a qualidade de atendimento junto à população.

A realização do trabalho do policial militar requer uma série de fatores para que seja desempenhado com qualidade. Dentre os principais, temos os fatores físicos e mentais que causam grades desgastes ao corpo. Ainda temos as exigências do cargo que influenciam diretamente a qualidade do trabalho realizado já que são suscetíveis a traumas, lesões, risco de morte, dentre outros (MINAYO et al., 2009).

Para Boçon (2015) além dos riscos da profissão é de grande valia mantermos fisicamente ativos para que possamos reduzir os riscos de doenças como diabete, Acidente Vascular Cerebral - AVC, hipertensão arterial, obesidade, sedentarismo, enfim, uma série de problemas decorrentes da inatividade física. E neste ponto que pretendemos intensificar nossa discussão chamando a atenção para a importância da atividade física para o Policial Militar devido à rotina que ele é envolvido no dia a dia de trabalho.

Diante dos fatos, evidenciados, pretendemos alcançar resultados para que possamos com isso trazer benefícios para o policial militar e identificar quais as principais causas relacionadas com a falta de exercícios físicos. Esse tema tem grande importância para a policia militar, tendo em vista que vários policias não estão mais adquirindo uma qualidade de vida saudável e com isso refletindo no trabalho.

Assim, nosso intuito é discutir se há influência da atividade física no desempenho do trabalho do policial militar em Goiás? E se o fator da não cobrança da prática regular de atividade física infere na inatividade física desses servidores da área de segurança pública.

Sendo assim, o objetivo do nosso trabalho é estudar a influência da atividade física e seus reflexos no trabalho do profissional de segurança pública da Polícia Militar de Goiás. Tendo ainda, como busca a discussão da relação da atividade física nos cursos preparatórios; a falta de cobrança da corporação em relação à continuidade dessa prática durante a carreira profissional; e os motivos atribuídos a não cobrança da prática regular de atividade física junto a esse servidor público.

Este trabalho foi realizado através de pesquisas bibliográficas em sites, revistas, livros, artigos científicos e algumas situações observacionais no dia a dia do Policial Militar de Goiás. Sendo elaborado um profundo estudo do tema proposto para conclusão do curso do Programa de Pós Graduação e Extensão da Polícia Militar de Goiás.

Consiste em uma revisão bibliográfica descritiva acerca da atividade física no desempenho do trabalho do policial militar do Estado de Goiás. Assim, discutiremos ao longo do estudo, a experiência profissional vivenciada pelo policial militar em seu dia a dia de trabalho e o quanto é importante manter uma prática regular de exercícios físicos após o ingresso na corporação; faremos, também, a apresentação dos resultados e discussão e em seguida as considerações finais.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 ATIVIDADE FÍSICA E SEGURANÇA PÚBLICA DE GOIÁS

Diante das grandes turbulências que nosso país vem passando no cenário da segurança pública devido aos problemas estruturais, financeiros e humanos, nós propomos a discutir o papel da atividade física no ofício do profissional da segurança física. Sabemos que o trabalho policial militar exige um bom preparo físico, já que em situações adversas é exigido dos profissionais habilidades motoras e disposição física para efetuar possíveis perseguições.

Sabemos que a formação do policial militar vem sofrendo transformações no sentido de deixar este profissional mais preparado para a lida do dia a dia. A formação acadêmica alinhada à formação física prepara não apenas o lado físico, mas todo o conjunto necessário para desempenhar um trabalho com maior qualidade no atendimento a sociedade. Esta preparação atual onde o profissional é submetido a diversas avaliações acadêmicas, simulações e avaliações

físicas, fogem dos modelos adotados nas últimas décadas em nosso país onde se pensavam apenas nas medidas emergenciais numéricas para suprir a demanda, ou seja, suprir o déficit de profissionais. Agora, o que temos é uma preparação em longo prazo numa formação contínua que visa sanar o déficit da qualidade da segurança pública (MACHADO, 2010).

A prioridade do setor de segurança pública é melhorar a qualidade profissional do atendimento e no desempenho eficiente e responsável na condução e manutenção da ordem pública. Assim à medida que se mescla os conhecimentos científicos adquiridos ao longo dos cursos de formação praças - CFP com a prática regular de atividade física teremos policiais aptos aos trabalhos exigidos nas ruas e aparelhados de uma bagagem teórica que permitirá uma melhor condução no atendimento de ocorrências.

Sabemos que a preparação física acompanha o ser humano desde sua longa evolução, as grandes sociedades guerreiras como Esparta treinava suas crianças nas artes da guerra desde os sete anos de idade. O fator principal deste treinamento era o condicionamento físico para que aos 15 anos fossem hábeis guerreiros. E não apenas Esparta, mas toda a sociedade grega contribuiu para a fundamentação das bases da educação física (OLIVEIRA; SENA; SOUZA, 2015).

No Brasil a educação física passa a ser valorizada apenas na década de 1940, quando temos a criação da Federação Brasileira de Professores de Educação Física. Segundo Oliveira; Sena e Sousa (2015, p. 8): “Os militares tiveram papel importante para a formação de uma doutrina de Educação Física no Brasil, o que acarretou a fundação do curso de educação física no país”. Não queremos aqui aprofundar na história da educação física, mas sim discutir a preparação física que julgamos essencial para todas as profissões e para a manutenção da vida, deixando nossa saúde em boas condições.

A própria corporação militar tem seus procedimentos de avaliação física para que os pretensos candidatos sejam selecionados durante testes de aptidão física - TAF. Assim temos uma seleção onde todos que ingressam estão fisicamente preparados para desempenhar a função. Mas após o período de formação este condicionamento físico fica à mercê do próprio policial o que pode dar continuidade ou simplesmente deixar de lado. Para Boçon (2015, p. 7) a preparação física é indispensável para o profissional da segurança pública, em suas palavras:

O que acontece nesta fase geralmente é um abandono das atividades físicas e um descuido com a qualidade de vida, fatores que ficam comprometidos devido à atividade policial, sendo agravado pela falta de um acompanhamento interno (dentro da corporação) (BOÇON, 2015, p.7).

Neste sentido a própria corporação não fornece mecanismo que permita que o militar possa manter seu preparo físico no decorrer de sua carreira. Esta falta de acompanhamento deixa, segundo Boçon (2015, p. 13.) “o policial em constante exposição a fatores de riscos e violência”. Neste sentido, a falta de um acompanhamento físico deixa o policial em situação de risco, já que atividade física é primordial na melhora das funções respiratórias e cardiovasculares e reduzindo ainda sintomas do estresse do dia a dia de trabalho (BOÇON, 2015).

Este abandono das atividades físicas acomete um desencadear de problemas físicos e até mesmo o desempenho de sua função já que constantemente policiais precisam fazer abordagens que exige deslocamento rápido e até corrida de distâncias consideradas na captura de determinados indivíduos. Assim o acompanhamento de um profissional ligado a preparação física é de extrema necessidade para que não atrapalhe o desempenho de suas atividades.

Estes desconfortos atingem uma grande parcela dos policiais militares, pois, Boçon (2015), ainda nos relata que cerca de 38,8% dos profissionais da segurança pública do Rio de Janeiro se queixam de dores e agravos osteomusculares seguidos de dores nas costas e pescosos. Tendo a coluna como a principal queixa. E quando trazemos isto para a realidade, o que nos instiga a discutir com mais ênfase esta questão que aparentemente é algo simples já que atividade física é algo do cotidiano do ser humano.

Assim, temos que pensar na capacidade do profissional de segurança pública em desenvolver suas atividades com total vigor. Esse conceito de capacidade segundo Machado (2010, p. 5) “pode ser traduzido nas organizações e instituições de forma ilustrada como uma “casa” da capacidade para o trabalho”. Onde temos o alicerce a própria saúde do trabalhador, fator principal para o desempenho de qualquer atividade. Os andares seguintes representam a competência profissional que entra todo o treinamento que este profissional recebeu ao longo de sua formação. Os valores sociais, morais, o senso de justiça e seu comprometimento com seu ofício. E por último temos o trabalho físico psicológico e social que o autor julga essencial para a organização e realização do trabalho (MACHADO, 2010).

Segundo FAVACHO (2011, p.17) o trabalho policial é caracterizado como estressante devido as seguintes situações: Policiais Militares não trabalham enfileirados; ausência de atividade física sistematizada obrigatória; uma relativa jornada de trabalho alta para poucos efetivos; tempo de descanso reduzido.

A junção de todos os fatores culminam em um profissional habilitado ou não para atuar no setor da segurança pública. E cientes que tal profissão exige muito do profissional, fica claro que manter exercícios periódicos equilibrando o fator psicológico com os fatores físicos é de fundamental importância para o bom desempenho da profissão.

Bem como, a falta de uma rotina de atividade física prejudica a saúde do profissional de segurança pública, temos na modernidade outro fator que vem contribuindo para o agravamento do bem estar do brasileiro – O sedentarismo (BOÇON, 2015). O sedentarismo vem acompanhando o ritmo do desenvolvimento. As facilidades que a tecnologia proporcionada deixa a população em geral mais longe de uma rotina de exercícios físicos e de uma alimentação mais saudável ao organismo (MACHADO, 2010).

Assim, para se ter uma saúde vigorosa é necessário a combinação de uma série de fatores que envolve atividades físicas periódicas acompanhadas de uma boa alimentação. Fator esse, que nem sempre é permitido na rotina de trabalho que vivem os profissionais de segurança pública em nosso estado, devido as longas jornadas de trabalho que são submetidos, baixos salários e a falta de estrutura institucional que não oferece suporte para práticas esportivas.

2.2 ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DO TRABALHO

A qualidade dos profissionais de segurança pública é tema de várias discussões nas últimas décadas já que a rotina de trabalho em muitos casos não permite que o profissional mantenha uma sequência de exercícios diários. Sabemos que manter o vigor físico é fundamental para reduzir os riscos de doenças como: hipertensão arterial, acidente vascular cerebral (AVC), câncer de mama, diabetes, depressão, enfim a atividade física controla um série de fatores no nosso organismo (MINAYO et al., 2009).

O preparo físico do policial militar vai além do simples bem estar e do controle de doenças. O agente de segurança pública desempenha um papel na sociedade que é cercado de riscos e que o fator físico é decisivo em suas abordagens (MINAYO et al., 2009). Para Boçon (2015) o policial vivencia situações de extremo perigo e a rotina de exercícios é fundamental para manter o equilíbrio da profissão.

As longas jornadas de trabalho causam sérios danos à saúde do servidor alinhando ao risco da profissão e a falta de estrutura para o desempenho da função provoca a elevação do stress. As longas jornadas de trabalho não permitem que esse servidor possa manter sua rotina diária de exercícios já que não dispõem em alguns casos tempo hábil para a prática regular de exercícios físicos (OLIVEIRA; SENA; SOUSA, 2015).

Quando se trabalha longos períodos o servidor perde rendimento (agilidade, concentração, atenção e outros) e a qualidade de seu trabalho fica comprometida. E quando trazemos estes fatores para a segurança pública compreendemos que além de causar danos ao corpo, afeta a qualidade do atendimento ao público. O que pode vir ocasionar sérios problemas nas abordagens diárias deste profissional (OLIVEIRA; SENA; SOUSA, 2015).

Sabemos que o sedentarismo é algo presente na sociedade moderna, as facilidades trazidas pela revolução industrial deixou o ser humano mais sedentário (HAMADA, 2013). Tudo está ao passe de click ou de um telefonema. Conte (2008, p. 322) define sedentarismo como “as pessoas que apresentam pouco gasto energético para realização de suas atividades diárias e ocupação dos momentos de lazer”. E esta praticidade deixa a população mais sedentária.

Podemos constatar que o aumento do peso corporal, sedentarismo, má alimentação e um estilo de vida não saudável, podem provocar o aumento de doenças (BATISTA, 2011).

O mundo moderno e o ritmo acelerado do trabalho vêm trazendo também, outro problema a população: A obesidade. A obesidade está presente em uma grande parcela da população afetando boa parte dos lares brasileiros, segundo Ministério da Saúde (2017) a obesidade cresceu 60% em dez anos no Brasil. Cerca de cada cinco pessoas no País estão acima do peso, a prevalência da doença passou de 11,8%, em 2006, para 18,9%, em 2016.

O ritmo de trabalho não permite que a população em geral tenha hábitos alimentares saudáveis e acabam alimentando de fast foods. Esta comida rápida regada de frituras alinhada à falta de exercícios físicos causam sérios danos à saúde do servidor da segurança pública (OLIVEIRA; SENA; SOUSA, 2015).

Assim, a própria corporação militar poderia regularizar as jornadas de trabalho de tal modo que permita o servidor reorganizar sua rotina de exercícios e sua alimentação, através de orientações, campanhas e flexibilização na jornada de trabalho, etc. Sabemos que o Curso de Formação de Praças (CFP) é exigente na questão de aptidão física do aluno. Mas que não é tão cobrado após sua inserção no corpo militar como profissional. E neste caso é muito importante que se mantenha uma rotina diária de exercício físico para melhor desempenho da função – maior agilidade e segurança.

Neste sentido entendemos que é necessário um treinamento que motive o profissional a manter uma continuidade com sua rotina de exercício físico para que não possa vir a prejudicar seu desempenho no dia a dia de trabalho. O serviço de um Policial Militar requer em determinada situação grandes esforços físicos que estão ligados diretamente a sua rotina diária de exercícios, bem como uma série de outros fatores que interferem na qualidade de trabalho e do bem estar (OLIVEIRA; SENA; SOUSA, 2015).

Assim, compreendemos que a aptidão física é segundo Oliveira; Sena e Sousa, (2015) “a capacidade de realizar determinadas atividades físicas e exercícios físicos com tranquilidade e sem complicações aparentes”. Pois, precisa estar claro aos profissionais de segurança pública que esse conceito está relacionado com a saúde, e com a qualidade de vida do cidadão. Sendo assim, um conjunto de fatores que integram o bem star do Policial Militar.

Outro fator que nos chama a atenção nesta abordagem acerca da qualidade de trabalho do profissional de segurança pública e conseqüentemente a qualidade de vida desse profissional é o consumo de drogas lícitas (álcool e tabaco). Alguns pesquisadores como Souza (2013, pg. 668) consideram que o uso destas drogas, “como resultante de problemas de autoestima, autoconfiança, falta de habilidades para enfrentar situações adversas, e sofrimento psíquico”. Assim compreendemos através de nossas leituras que o profissional usuário destas substâncias mesmo sendo legais, ficam suscetíveis aos problemas de saúde.

Dentre estas substâncias o tabaco que é amplamente consumido pela população brasileira e é uma substância presente na vida do policial militar. Dentre as causas do uso do tabaco, temos o estresse e os conflitos da profissão já que são expostos a situações de grandes dificuldades onde são submetidos a situações de risco de vida e de um constante estresse. O uso desta substância pode causar uma série de fatores capaz de levar a morte como: o câncer de pulmão, problemas respiratórios, comprometer o desempenho físico e mental, enfim uma série de danos à saúde (REZENDE et al., 2012).

Assim como o tabaco, o consumo de álcool entre os profissionais da segurança pública é bastante alto. O uso desta substância também é associada ao estresse da profissão. Segundo Ferreira (2013, pg. 17) em uma pesquisa entre as unidades da PM da capital goiana, sobre o consumo de álcool por policiais, relata que “38,6% de casos de não cumprimento de deveres e insubordinação é referente ao consumo de álcool, e 18,1% em envolvimento em acidentes de trânsito, discordância entre os integrantes da corporação e até acidentes com armas de fogo”. Dados alarmantes se pensarmos que o policial é o responsável pela manutenção da ordem pública.

Segundo BATISTA (2011, pg. 88), o número elevado quanto à frequência de uso de bebidas alcoólicas, sendo assim, esse é um fator preponderante para o aumento de sobrepeso e obesidade. A combinação de álcool com o consumo de alimentos ricos em gorduras e carboidratos faz com que o indivíduo aumente sua ingestão calórica, e como consequência ocorre o aumento de peso.

São vários fatores que influenciam a qualidade de trabalho do profissional de segurança pública indo mais além da simples atividade física. É necessário mantermos um padrão de vida saudável alinhado aos fatores físicos. O consumo de bebidas alcoólicas, o uso do cigarro que são corriqueiros no ambiente do policial militar é extremamente prejudicial para o corpo e para a mente e diversos problemas sociais, psicológicos que são associados ao consumo do álcool (FERREIRA, 2013).

Assim, entendemos necessário manter esta discussão sobre a qualidade de vida dos policiais militares da segurança pública em nosso país. E os problemas que afeta a formação

continuada deste profissional ao longo de sua carreira, principalmente nos aspectos físicos que é algo de fundamental importância para a qualidade do seu trabalho. Entendemos que esta formação continuada é de grande valia, pois manteria o profissional apto para as diversas situações que sua profissão exige.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após, uma ampla revisão de literatura e análise dos estudos, chegou-se aos seguintes resultados: Que após o término do CFP o aluno não é mais submetido prática regular de atividade física e aos testes físicos que ocorriam durante seu período de formação. Pois, sabemos o quanto a atividade física esta ligada diretamente a melhorar desempenho independentemente do trabalho realizado.

Assim, quando trazemos estes, profissionais, alinhado há uma rotina de trabalho exaustiva e dinâmica como a que os policiais exercem temos o cenário perfeito para que a qualidade de vida do policial seja afetada. Desta forma, a falta da pratica de atividades físicas tem como um de seus principais fatores o sedentarismo, ou seja, a inatividade física que vem contribuindo para um estilo de vida inadequado.

Neste caso, temos toda uma preparação do profissional no período do curso de formação – CFP, tanto nas questões do preparo físico quanto na formação acadêmica para assumir o cargo de policial, para logo em seguida a própria corporação deixar de cobrar deste profissional uma rotina da prática regular de atividade física que o mantenha em plena condição de trabalho.

E analisando algumas pesquisas compreendemos que a medida que a sociedade foi evoluído, modernizando fator este que facilita a vida do ser humano, tivemos uma redução nas atividades físicas diárias do ser humano. Segundo Conte (2008, p. 335) apenas 45,7%, praticam atividades físicas de acordo com as recomendações. “Em relação aos sedentários e irregularmente ativos, a magnitude de pessoas que não cumprem a recomendação atual de atividade física (pelo menos 30 minutos de atividade física por dia) é de aproximadamente 46%”. Assim concluímos que a inatividade física é algo presente em toda a sociedade.

E quando analisamos esta questão da ótica do corpo militar compreedemos que grande parte do efetivo sofre com o sedentarismo (MACHADO, 2010). A falta de uma preparação física têm interferido no desempenho profissional dos policiais militares. umas das causas se devem ao aumento do peso corporal gerando sobreso e a obesidade, e consequentemente doenças relacionadas, como: Diabetes, colesterol, hipertensão arterial, stress, etc (MINAYO et. Al., 2009).

Segundo uma pesquisa realizada por Batista (2011) com policiais militares de Goiânia, encontrou-se uma frequência relativa de sobrepeso elevada 56,8% grupo de policiais militares que trabalham no administrativo e 57,8% grupo de policiais que trabalham no operacional. Foi constatado, uma alta percentual (%) de gordura, em ambos os grupos. Cerca de 22,5% dos policiais de ambos os grupos citados eram considerados obesos.

Ainda, segundo Batista (2011) para a prevalência de fumantes (uso de tabaco) e álcool, cerca de 11,4% dos policiais que trabalham no administrativo são fumantes, enquanto que, os do operacional apresentou menores valores em relação ao número de fumantes – 9,8%, não havendo diferenças estatisticamente significativas na classificação, entre fumantes e não fumantes entre os dois grupos. Já quanto ao uso de bebidas alcoólicas foi encontrado que cerca de 50% dos policiais do serviço administrativo e 61,8% do serviço operacional fazem o uso frequente do álcool.

Assim, cabe a esses policiais militares a manutenção uma rotina de atividade física que permita desempenhar o trabalho com vigor e a qualidade que a população merece. Sabemos que a rotina é stressante e longa e neste ponto a atividade física é um momento de aliviar as tensões do dia a dia. Mas segundo Favacho (2011, p. 2) “é comum ouvirmos relatos dos próprios policiais, da inexistência de qualquer programa regular de atividade física obrigatória devido a jornada de trabalho alta”.

As capacidades (potência muscular, resistência, cardiorrespiratória, agilidade, composição corporal, flexibilidade e velocidade) são elementos fundamentais que o profissional em segurança pública precisa ter no desempenho de seu trabalho. Assim para mantermos uma saúde equilibrada é necessário uma série de fatores para que precisa ser alinhado a rotina de exercícios físicos. Neste ponto o policial que mantém uma rotina diária exaustiva fica prejudicado, já que não consegue encaixar em seu horário momentos que possa praticar esportes ou qualquer atividade que promova o bem estar.

Com isso, as unidades policiais militares de Goiás, deveriam estimular os seus efetivos a praticarem algum tipo de atividade física, uma forma bem eficaz seria estipular um horário durante o início de cada serviço de no mínimo uns 30 a 60 minutos fazendo revezamento entre as equipes que estão de serviço no dia, assim, os policiais conseguiriam ter uma boa forma física e também já ficariam preparados para o TAF (Teste de Aptidão Física).

Assim, é necessário que o governo crie políticas públicas de incentivo voltadas a melhorar a dinâmica de trabalho do profissional de segurança pública – policiais militares; de forma que possibilite conciliar os horários de trabalho com a rotina de exercícios físicos que são necessários na manutenção da vida. Bem como, exigir do profissional uma melhor postura

quanto sua condição física que é de extrema importância para saúde e no desempenho de um trabalho de qualidade.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente trabalho possibilitou o estudo mais próximo da relação entre a influência da atividade física e seus reflexos no trabalho do profissional de segurança pública da Polícia Militar de Goiás. Seu desenvolvimento teórico se deu através de uma ampla revisão de literatura acerca dos problemas ligados a atividade física, Segurança Pública de Goiás e qualidade do trabalho do policial militar.

Conclui-se que o agente de segurança pública da polícia militar do Estado de Goiás diante de sua profissão é submetido às situações de riscos, estando suscetíveis a traumas, lesões e até risco de morte.

A preparação desse profissional em nosso Estado tem demonstrado eficácia, pois, a preparação dos policiais no Curso de Formação de Praça - CFP passa por rigorosas provas que testam suas habilidades e conhecimentos específicos da área. Assim ao se tornarem profissionais estão fisicamente e psicologicamente preparados para desempenhar a função. Mas, verificou-se que após este período de treinamento e de formação acadêmica, não tem uma continuidade no condicionamento físico, fazendo com que esse condicionamento fique, apenas, por conta do policial militar.

Ao ingressar na carreira profissional da corporação, o policial militar entra numa rotina de trabalho que causa grandes transtornos, como a falta de horários para alimentação, a diminuição do sono e o pouco tempo de descanso entre uma jornada e outra resultando, dessa maneira, sérios problemas, como: distúrbios psicossomáticos e fisiológicos que acabam interferindo na qualidade de seu trabalho.

Com isso, verificou-se que o policial militar com um estilo de vida menos ativo tem provocado aumento do número de indivíduos com sobrepeso e obesidade, e com isso têm surgido consequências que afetam a saúde psicológica, social e o bem estar do profissional de Segurança Pública do nosso Estado.

O consumo de drogas lícitas (álcool e tabaco) faz com que o policial militar fique suscetível aos problemas de saúde, com isso, acaba tendo um estilo de vida sedentária, alimentação irregular e surgimento de algumas doenças. Esse estilo de vida adotado por alguns policiais podem provocar frequentes baixas e queda no rendimento do serviço.

Percebe-se por meio deste estudo, que a prática regular de atividade física é de fundamental importância para a qualidade de vida do policial militar, e que inúmeros são os benefícios proporcionados através da atividade física, principalmente, no controle de doenças crônicas, como Hipertensão e Diabetes, cardiopatias, etc.

Para tanto, recomenda-se para os futuros estudos, fazer estudos longitudinais com os policiais militares; estudar as faixas etárias de tempo de serviço que apresente maior percentual de sedentarismo, bem como, um estudo transversais com foco no uso de tabaco e o uso de álcool pelo policiais militares com maior número de indivíduos possíveis. Para ajudar a contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos policiais militares, e com isso chamar a atenção dos órgãos públicos competentes a dá mais atenção a saúde de todos os profissionais da área da segurança pública.

Sendo assim, compreendeu-se que o Estado precisa intervir criando novas políticas públicas de segurança que possam melhorar a dinâmica neste sentido e repensar sobre o ambiente de trabalho para que os policiais militares consigam manter a prática regular de atividade física.

REFERÊNCIAS

BATISTA, U.M. Prevalência de sobrepeso, obesidade e fatores de risco para doenças cardiovasculares em policiais militares masculinos efetivos de Goiânia - GO. p. 1 - 150, 2011.

BRASIL. Constituição da República Federativa do Brasil 38ª Edição. [s.l: s.n.].

BOÇON, M. Nível de atividade física de policiais militares operacionais da cidade de Curitiba. 2015.

CONTE, M. et al. Nível de atividade física como estimador da aptidão física de estudantes universitários: Explorando a adoção de questionário através de modelagem linear. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v. 14, n. 4, p. 332–336, 2008.

FAVACHO, F. B. Aptidão física relacionada à saúde de policiais militares. p. 1 – 21, 2011. Aluno concluinte do CEDF/UEPA.

FERREIRA, C. Análise pericial do padrão de consumo de álcool em policiais e seus fatores de risco. v. 01, p. 1–20, 2013.

HAMADA, H. H. **As transformações no sistema de ensino da Polícia Militar de Minas Gerais : um estudo histórico dos modelos de formação profissional.** v. 14, p. 139–167, 2013.

MACHADO, E. S. **A formação policial federal e a atividade profissional: considerações sobre a atividade física, a aptidão física e a capacidade para o trabalho.** 2010.

MINAYO, M. C. DE S. et al. **(in)Segurança Profissional E (in)Segurança Pública.** v. 1, p. 7–289, 2009.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Obesidade cresce 60% em dez anos no Brasil.** Disponível em: <www.brasil.gov.br/saude/2017/04/obesidade-cresce-60-em-dez-anos-no-brasil>. Acesso: 10 maio 2017.

OLIVEIRA, O. I. DE; SENA, M. G. DE; SOUSA, A. C. A. DE. **Manual de educação física PMPI.** p. 1–54, 2015.

REZENDE, A. A. B. et al. **Prevalência de tabagismo em policiais militares.** Rev. méd. Minas Gerais, v. 22, n. 2, p. 146–152, 2012.

SOUZA, E. R. DE et al. **Consumo de substâncias lícitas e ilícitas por policiais da cidade do Rio de Janeiro.** Ciência & Saúde Coletiva, v. 18, n. 3, p. 667–676, 2013.