

A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA OS PROFISSIONAIS DA POLÍCIA MILITAR

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL ACTIVITY PRACTICE FOR MILITARY POLICE
PROFESSIONALS

RODRIGUES, Rafael De Araújo¹
AMARAL, Elaine De Paula Oliveira²

RESUMO

Este trabalho tem como objetivo mostrar a importância da prática da atividade física dentro do serviço militar, a prática da atividade física é importante para a saúde e bem estar de todo serem humanos, através de diversos estudos e pesquisas pode afirmar que a prática da atividade física gera inúmeros benefícios para a vida humana, mas mesmo sabendo dos benefícios para a saúde e bem estar o número de pessoas sedentárias e fora de peso é grande, as pessoas tem consciência do quanto é prejudicial, mas não buscam mudar os hábitos. O Policial Militar tem um papel de suma importância dentro da sociedade, e o trabalho do Policial Militar é exaustivo e requer uma boa forma física, mas analisando o cotidiano dos Policiais percebe se que dentro do serviço militar o número de Policial sedentários que não praticam atividade é grande. Nesse estudo teremos como objetivo mostrar o quanto é importante para o Policial Militar a prática da atividade física, pois o trabalho do Policial requer um bom condicionamento para assim desempenhar suas funções diárias e para contribuir para uma melhor qualidade de vida.

Palavra - chave: Policial Militar e atividade física. Policial Militar e sedentarismo.

ABSTRACT

This work aims to show the importance of the practice of physical activity within the military service, the practice of physical activity is important for the health and well being of all being human, through various studies and research can affirm that the practice of activity physics generates numerous benefits for human life, but even knowing the benefits to health and well - being the number of people sedentary and out of weight is great, people are aware of how harmful it is but do not seek to change habits. The Military Police has a role of paramount importance within society, and the work of the Military Police is exhaustive and requires a good physical form, but analyzing the daily routine of the Police officers it is noticed that inside the military service the number of Police officers sedentary who do not practice activity is great. In this study we will aim to show how important it is for the Military Police to practice

¹Aluno do Curso de Pós Graduação, Turma A Posse, do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás -CAPM, eltonjuniojss@gmail.com;

²Professor orientador: Sargento De Paula, Pós Graduada em Docência do Ensino Superior, Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás -CAPM, epol@bol.com.br, Posse – Go, Fevereiro de 2018

physical activity, since the work of the Police Officer requires a good conditioning in order to carry out his daily duties and to contribute to a better quality of life.

Key words: Military Police and physical activity. Military Police and sedentary.

1 INTRODUÇÃO

O serviço do policial militar sem dúvida é um trabalho difícil e que gera muito estresse e um grande desgaste tanto físico como mental, devido à complexidade de suas funções. A profissão requer muito esforço, devido a sua jornada de trabalho e por suas funções exigirem muito esforço físico e mental para lidar diariamente com as dificuldades presentes, inclusive a exposição de risco a sua própria vida. Observando que não é uma missão fácil é certo dizer que essa profissão exige uma melhor condição e preparo do policial.

A prática da atividade física é algo que contribui para o bem estar de toda sociedade, proporcionando uma perfeita qualidade de vida e melhores condições passa seu desempenho tanto pessoal como profissional, por isso é de suma importância a pratica de atividade física dentro do serviço militar. Sabe-se que a pratica de exercício diariamente pode diminuir o risco de algumas doenças cardíacas, aliviar o estresse e pode ajudar no combate de depressão. A atividade física tem vários benefícios para a vida do ser humano, mas mesmo sendo reconhecido como uma das fontes de uma boa qualidade em sua vida e ainda há inúmeras pessoas que dispensam a prática de exercícios físicos e não valorizam os seus benefícios.

Analisando a contribuição em que a prática da atividade física oferece na vida do ser humano e observando os benefícios de sua pratica, percebe-se o quanto pode contribuir melhorar e aprimorar o serviço do policial militar. Devido isso o tema proposto irá abordar as mais diversas vertentes na atuação do policial militar dentro da sua respectiva instituição.

A prática da atividade física pode beneficiar o policial de diversas maneiras tanto ajuda numa melhor qualidade de vida, trazendo bem estar podendo aliviar o estresse. E ainda pode contribuir para condicionamento do Policial Militar, sabe-se que a Polícia lida com diversas situações, e com a prática constante de atividades física pode trazer um resultado satisfatório. Com um bom preparo físico o

policia militar estará bem mais seguro e bem condicionado para atender as ocorrências que assim for designado. O profissional Militar deve sempre ter em mente que o seu trabalho necessita constantemente desse preparo físico, não só durante o seu curso de formação, como também ao longo de toda sua vida tanto dentro e fora da instituição em que pertence.

O trabalho será constituído por essa introdução que irá dá início ao nosso estudo, em seguida por um referencial teórico onde conterà todas as referências bibliográficas, apresentará uma metodologia que irá demonstrar os métodos utilizados como, por exemplo: Artigos científicos, livros, jornais e entrevista de profissionais da área de segurança pública. Os resultados aqui expostos terão benefícios para a instituição Policia Militar, uma vez que irá abordar temáticas que envolvem todo comprometimento relacionado a saúde do Policial Militar. E por fim, serão apresentados resultados e discursões e redação final.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

Devido à grande quantidade de pesquisas sabemos da importância da atividade na vida de um indivíduo. E Com base em vários estudos é possível afirmar que atividade física contínua pode gerar uma melhor qualidade de vida. Alguns autores analisam as inúmeras desconformidades daquelas pessoas que prática alguma modalidade de exercícios físicos daquelas que não se movimentam. A ausência de atividade física em muitas situações pode ser totalmente prejudicial à saúde, uma vez que vários problemas de saúde são causados devido a não prática de algum exercício físico. Existem algumas informações de que no Brasil as doenças crônicas não transmissíveis tornaram-se uma referência na área da saúde. Observa-se ainda que a atividade física está mais presente na vida das pessoas idosas, com melhores condições financeiras, e que apresenta hipertensão arterial, baixo e que dispõem de uma boa alimentação, rica em nutrientes. Estas pessoas visam sempre uma perfeita qualidade de vida e ótimo bem estar.

A realização de atividade física frequentemente está sendo reconhecida como uma execução vantajosa no aperfeiçoamento de uma agradável e saudável qualidade de vida. O estado de aptidão física faz sempre uma correlação com o bem estar do cidadão, uma vez que o estado de saúde age de uma maneira reciproca. (GUEDES E GUEDES, P. 9, 1995).

A participação constante em exercícios físicos está relacionada a inúmeros benefícios tanto psicológicos, como fisiológicos e físicos. Em se tratando de saúde é de suma importância compreender que a colaboração da prática da execução de atividade física para a atuação policial está diretamente filiada a uma redução do grau de risco em quem cada cidadão está sujeito durante a vida. Um dos exemplos mais claros e debatidos recentemente é a ligação entre a falta de desempenho físico e os altos riscos de acidentes cardiovasculares, já é certo afirmar que quanto menos realiza a prática de exercícios físicos, maiores serão as chances dos riscos de um possível acidente cardiovascular.

A atividade física tem ganhado fortes influências, tanto na mídia como também nas redes sociais. No entanto, e apesar desta frequente propaganda, percebe-se que muitas pessoas não conseguem se manter na prática por longos períodos, e logo abandonam após pouco tempo, sem experimentar os reais benefícios de um programa continuado de exercício físico. Seria de grande relevância para a manutenção e promoção da saúde que a prática de atividade física ocorresse de forma continuada, mesmo que ocorresse um decréscimo em seu ritmo e assim seguir por todos os períodos da vida; esta continuidade seria de fundamental importância (SANTOS E KNIJNIK, 2006).

É possível observar com base em diversos estudos a influência do conjunto de exercícios físicos como também da capacidade da atividade física, independentemente da idade, sexo e condição, notamos que pode gerar vários benefícios e contribuir para diminuir o risco de algumas doenças. Mesmo sendo tão importante e sendo comprovado o quanto é benéfico para o bem estar físico e mental de uma pessoa ainda assim, uma grande parte da população não tem o costume de aderir em suas rotinas à execução de nenhuma prática física.

Alguns estudos apontam que a atividade física regular está interligada a um sentimento de boa disposição e autoconfiança. Tais peculiaridades facilitam a junção à sociedade e a prática de atividades sociais. A compreensão da capacidade esportiva está estreitamente unida à percepção da própria competência, que executa a atividade com um papel primordial na decisão de praticar uma atividade. O prosseguimento da prática esportiva é deliberada por um nível de competência considerada suficiente. Quando se percebe que se tem uma certa habilidade se tem

uma atitude mais positiva, é com isso pode gerar um aumento a probabilidade de praticar atividade física (PIERON, P. 11, 2004).

2.1 O SERVIÇO DO POLICIAL MILITAR

A atuação do Policial Militar dentro de sua instituição e vista como uma profissão diferenciada, pois estes profissionais desenvolvem um trabalho árduo e ostensivo, tais profissionais devem estar sempre prontos para entrarem em execução.

A atividade policial é exercida por um grupo social específico, que compartilha um sentimento de pertencimento e identificação com sua atividade, partilhando ideias, valores e crenças comuns baseados numa concepção do que é ser policial. Considera-se, ainda, a polícia como uma “profissão” pelos conhecimentos produzidos por este grupo ocupacional sobre o trabalho policial-o conjunto de atividades atribuídas pelo Estado à organização policial para a aplicação da lei e a manutenção da ordem pública –, como também os meios utilizados por este grupo ocupacional para validar o trabalho da polícia como “profissão” (Poncioni, p. 69, 2003).

De acordo com estudos realizados por Fraga (2006) o profissional de segurança é o profissional incumbido pela execução da política de segurança pública, este funcionário público e é o único profissional que é julgado por duas justiças distintas (a civil e a militar), suas ações são sempre observadas e em muitos casos julgados tanto pela justiça como pela. O trabalho do profissional é realizado de forma ostensiva, o mesmo deve sempre estar muito bem apresentado com sua farda e executar o trabalho em locais públicos e sempre objetivando a prevenção do crime, através da sua observação e fiscalização.

Seguindo os estudos de Fraga (2006) esta profissão exerce muito do policial, pois sua rotina é árdua o trabalho é rotineiro, e tal rotina também se mescla pela incerteza diante do constante suspense de perigo, junção fundamental no policiamento ostensivo. Quanto ao regime de trabalho do PM, é relativamente prescrito por escalas, podendo ser a de 6 horas de trabalho por 18 de folga; 12 por 48 ou até mesmo 24 por 72. Mas, justamente pela incerteza desse ofício e seu regime de dedicação exclusiva, as jornadas de percurso ao trabalho ou até mesmo os momentos de folga podem ser transformados em trabalho.

Assumir tal papel de policial militar requer muita coragem e dedicação, pois não é serviço fácil, por isso é destinado somente aqueles que desejam realizar suas funções com responsabilidade e comprometimento. Segundo a Lei Complementar 10990,1997:

Art. 4º - O serviço Policial-Militar consiste no exercício de atividades inerentes à Brigada Militar e compreende todos os encargos previstos na legislação específica e peculiar.

Art. 5º - A carreira Policial-Militar é caracterizada por atividade contínua e inteiramente devotada às finalidades da Brigada Militar, denominada atividade Policial-Militar. Parágrafo único - A carreira Policial-Militar é privativa do pessoal da ativa, iniciando-se com o ingresso na Brigada Militar e obedecendo à sequência de graus hierárquicos.

2.2 A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DO DESEMPENHO FÍSICO NA ATUAÇÃO POLÍCIAL

Um das carreiras mais requisitadas é a entrada para serviço militar, pois além de ser uma profissão que possui seu mérito de contribuir com os cidadãos, também é uma carreira promissora. Sabe-se que para exercer a função militar há uma necessidade de manter uma boa aptidão física, fundamental para um bom desempenho do policial. A missão de praticar com prontidão e eficácia o serviço do policial militar é uma busca contínua de melhora e aperfeiçoamento tanto da parte técnica quanto da parte física, da disposição do corpo.

A eficácia de trabalho está interligada ao bem-estar físico e mental do trabalhador e a forma como ele pode desenvolver sua tarefa do melhor sentido. O trabalho realizado pelos policiais é tomado por inúmeras surpresas, e sendo assim a cada ocorrência uma nova história acontece, exigindo dos militares conhecimentos técnico-profissionais e aptidão física, capazes de permitir o cumprimento das tarefas diárias com vigor e resistência, pois as adversidades não escolhem dia e hora, elas acontecem-nos mais diversos locais que se possa imaginar. Uma das realidades que nos deparamos atualmente dentro do serviço militar é que para se ingressar é necessário um nível de aptidão física que com o passar essa aptidão já não é exigida ou cobrada dentro da corporação. Hoje sabemos que muitos policiais estão fora de forma e alguns até estão sofrendo com a falta de bem-estar, dificultando assim o seu desempenho ao desenvolver algumas atividades.

Conforme observado em alguns estudos se percebe a importância da prática da atividade física na vida do ser cidadão, e principalmente na vida do policial militar. Não apenas pelo bem estar físico e mental do policial que a atividade física é necessária, mas também para que o militar possa desempenhar com qualidade as suas funções.

Segundo Jesus (2012) alguns obstáculos percebidos para a prática de atividades físicas são os compromissos familiares, grandes jornadas de trabalho, falta de equipamento, ambientes inseguros, falta de companhia, tarefas domésticas e falta de recursos financeiros como principais motivos que impedem ou dificultam a prática de atividades físicas do policial militar. É importante tentar derrubar essas barreiras, pois um policial sedentário que não possui uma boa aptidão física tem grandes chances de ser um policial estressado e possivelmente terá dificuldades para exercer bem a sua profissão.

Bons níveis de aptidão física são necessários para o desempenho do serviço policial militar, no cumprimento do dever constitucional de preservar a ordem pública e executar o policiamento ostensivo. Os aspectos relacionados à saúde dos policiais, contudo, ainda tem sido pouco estudado, mas já é possível perceber que já estão surgindo alguns questionamentos, inclusive aqui no Brasil (JESUS, 2012).

Segundo Jesus (2012) deveria criar obras que visem intervir na extração dos empecilhos que dificultam a prática da atividade física do Policial Militar. Deve constituir uma política institucional de atenção à saúde e à qualidade de vida desses trabalhadores, no sentido de promover a prática de atividades físicas, o que pode auxiliar na diminuição dos desgastes físicos e psicológicos, na prevenção de doenças crônicas e melhorando, também, o desempenho nas atividades policiamento.

O policial militar, por determinação das constituições Federal e Estadual, desempenha tarefas específicas na área da segurança pública. Sua atribuição principal constitui a manutenção da segurança pública por meio do policiamento ostensivo. Para isto, é necessário que permaneça diariamente nas ruas atuando preventivamente na manutenção da ordem e repressivamente na restauração da mesma.

3 METODOLOGIA

Para realizar esse trabalho foi utilizada uma revisão bibliográfica, com base em todas as leituras e referências citadas pelos autores. As pesquisas foram realizadas em artigos científicos e livros que abordam assuntos referentes ao nosso tema. Também foi realizada uma pesquisa de campo, de caráter investigativo, com características qualitativas.

Foi formulado um questionário com seis questões que foram aplicados no 24º Batalhão da Polícia Militar de Posse - GO, onde atualmente possui um efetivo de 196 policiais, o questionário foi aplicado para o grupo do curso de formação de soldado de Posse - GO que possuem 81 soldados.

Os questionários foram distribuídos impresso dentro do curso de formação de soldado foi explicado que o questionário era para embasamento de um estudo com o objetivo de realizar um trabalho acadêmico e também foi exposto que não era obrigatório responder o questionário. Foram entregues cerca de 73 questionários, mas só foram recebidos de maneira correto que fosse possível ser avaliada cerca de 47 questionários. Todo o trabalho realizado desde a elaboração do questionário até receber e selecionar os questionários para a avaliação foram realizados somente pelo realizador desse estudo.

Com relação à escolha dos policiais não houve distinção por idade, peso e nenhum outro tipo de diferenciação, pois o estudo tem como objetivo relatar de uma maneira geral a importância da atividade física dentro do cotidiano do policial militar.

O questionário foi criado com base em atrair dos entrevistados o máximo de informações sobre o tema desse estudo, fazendo com que os questionados não respondessem apenas sim ou não, forçando eles a exporem algumas de suas opiniões sobre o assunto e que assim pudéssemos ter uma noção do que alguns desses policiais pensam sobre o assunto.

O método de coleta de dados baseou-se no discurso livre, pressupondo a possibilidade de expressão livre dos questionados, com o objetivo de permitir a manifestação do conteúdo de cada policial em relação às questões deste estudo.

A importância do artigo para a instituição é contribuir de forma significativa no que diz respeito ao condicionamento físico do Policial Militar, sendo assim apresentar informações de forma eficaz para um bom rendimento na atividade policial, ou seja, comprovar através das informações apresentadas que um

profissional bem preparado fisicamente possui um melhor desempenho na atuação de suas ocorrências.

ROTEIRO DE ENTREVISTA

Nome:
Idade:
Sexo:
Batalhão:

- 1) Qual é a importância da atividade física na sua vida?
- 2) Você se considera um policial com boas condições físicas de saúde?
- 3) O que você acha da prática da atividade física dentro do serviço militar?
- 4) Ter uma boa condição física é importante no resultado do trabalho desenvolvido pelo policial militar?
- 5) Você acredita que um policial sedentário tem dificuldades para realizar suas tarefas?
- 6) Qual sugestão você daria para aumentar a prática da atividade física dentro do serviço militar?

4 RESULTADO E DISCUSSÃO

Para a realização dessa pesquisa foi desenvolvido um pequeno questionário que foi aplicado no 24º Batalhão da Polícia Militar de Posse - GO, onde atualmente possui um efetivo de 196 policiais, o questionário foi aplicado para o grupo do curso de formação de soldado de Posse - GO que possuem 81 alunos soldados.

Foram entregues setenta e três questionários, mas só foram recebidos de maneira correta que fosse possível ser avaliada cerca de quarenta e sete questionários. Depois de aplicado os questionários, os mesmos foram analisados.

Os questionários foram distribuídos impressos dentro do curso de formação de soldado.

A primeira observação importante a fazer é que todos demonstraram bastante interesse pelo assunto abordado no questionário, depois de coletadas e avaliadas as respostas o objetivo é transcrever como a maioria pensa a respeito de cada pergunta. É notório observar que para algumas perguntas as respostas são muito similares e para outras já é possível observar que existem diversas opiniões onde alguns são totalmente diferentes.

A primeira pergunta questionada foi sobre a importância da atividade física na vida dos entrevistados, é nesse questionamento foi possível perceber que todas as respostas mostram que a atividade física tem muita importância na vida deles, e que somente o porquê da importância é que tem certas diferenças. A maioria disse que a atividade física é importante para sua vida justamente para a realização das suas tarefas diárias, uma pequena parte disse que era importante para ter uma vida melhor e uma única resposta chamou bastante atenção, pois o entrevistado relata que a atividade é importantíssima para tudo na vida dele, serviço, para a rotina diária, para a família e para saúde tanto física como mental. Analisando essas respostas conclui-se que para a maioria dos Soldados a atividade física é importante por causa das suas funções no trabalho, e percebe-se assim que poucos têm noção do quanto à atividade física é importante para a vida de um modo em geral.

Para a pergunta de número dois, obtivemos quatro tipos de respostas os entrevistados responderam se eles se consideram policiais em boas condições físicas, mais da metade dos soldados responderam que sim, pois praticam atividades físicas com frequência, o restante respondeu que não e o que chamou bastante atenção é que a maioria daqueles que responderam não, são soldados com a faixa etária acima de quarenta anos, dentre aqueles que responderam não, é perceptível dois tipos de raciocínio, alguns desses se justificaram dizendo que não estão em boas condições físicas devido à rotina de trabalho ser exaustiva e não sobra tempo para ter um melhor cuidado com o corpo; e outra parte que respondeu não, se justificou falando que não tem boas condições físicas porque além de não praticarem atividades físicas, também não tinha uma boa alimentação e hábitos que dificultavam esse condicionamento, como foi o caso de entrevistados que são fumantes.

Na questão de número três os entrevistados foram questionados sobre o que eles acham da prática da atividade física dentro do serviço militar e a resposta foi unânime todos responderam que acha importantíssimo e são vários os motivos que foram apresentados como a questão de que é fundamental para obter um melhor resultado na realização das suas funções, que isso ajudaria a diminuir o estresse, mas o que é importante ressaltar que ao responder essa pergunta eles responderam como se isso fosse algo necessário e importante, mas que não acontece no cotidiano dentro dos quartéis.

Ao responderem a questão onde eles foram perguntados se ter uma boa condição física é importante no resultado do trabalho desenvolvido pelo policial militar analisamos que todos responderam que sim, apesar de nem todos praticarem atividades físicas diariamente e mesmo com alguns afirmando que não estão em boas condições físicas todos relatam importante para alcançar um resultado positivo nas suas funções diárias, os soldados entrevistados relatam que para a realização de algumas atividades é fundamental uma boa condição física, se não chega a ser impossível a realização de algumas tarefas específicas.

Com relação à pergunta referente ao sedentarismo foi possível analisar que a maioria dos entrevistados acredita que um policial sedentário tem muitas dificuldades para realizar suas atividades, muitos avaliaram ainda como sendo impossível a realização de algumas atividades específicas, a maioria dos soldados usou como exemplo a questão de quando surgem ocorrências em que o policial precisa correr atrás de possíveis suspeitos e para um policial sedentário isso pode ser um trabalho muito difícil de realizar e com isso as chances de cumprir seu dever com mérito fica comprometido, em algumas respostas tivemos uma que também é interessante ressaltar o soldado diz que um policial sedentário e fora de forma gera desconforto diante da sociedade, onde a sociedade não se sente segura quando vê um policial fora de forma e sedentário, e que isso também dificulta o trabalho do policial no momento de impor respeito diante de alguns criminosos. Dentre os entrevistados somente um soldado revela que um policial sedentário pode sim realizar todas as atividades e que para ele o policial sedentário não tem dificuldades ele só fica mais lento, mas pode realizar o trabalho e gera o mesmo resultado só que em um tempo maior.

Foi proposto aos entrevistados que eles apontassem sugestões de como aumentar a atividade física dentro do serviço militar, e surgiram diversas ideias entre

elas as que foram mais citadas é sugestão de palestras motivacionais e palestras educativas explicando a importância da atividade para o policial e como isso pode contribuir para realizar um trabalho melhor, com boas condições físicas e o quanto pode ser benéfico para a saúde. Outra sugestão que surgiu é que a prática da atividade física acontecesse dentro dos quartéis, como obrigação, alguns sugeriram ainda que fosse incluso dentro das escalas de serviço o horário para praticar a atividade física e ainda teve a sugestão de que a prática da atividade física teria que ser a primeira tarefa a ser feita quando o policial chegasse ao seu local de trabalho.

Através desses questionários é possível notar que de uma maneira geral os soldados entrevistados tem total consciência da importância da prática da atividade física, que isso é relevante não só para a sua vida pessoal, mas para um bom desempenho do seu serviço, de uma maneira em geral eles estão conscientes que o papel do policial militar não é uma tarefa fácil, mas que precisa ser realizada com muito empenho e determinação e com isso o bom condicionamento tanto físico como mental é fundamental, que todo bom policial precisa estar sempre pronto e disposto a realizar funções que exigem bastante do seu corpo.

Com base nas repostas é notório que apesar da importância da prática da atividade física isso nem sempre é realizado, que ainda existem muitas barreiras que impedem a realização da prática da atividade física, como o tempo para a realização dessas atividades, devido à rotina dos policiais serem muito exaustiva. Com isso podemos concluir que incluir a prática da atividade dentro do dia a dia do policial como uma atividade obrigatória onde já seria incluído na sua jornada de trabalho seria uma opção relevante.

Através do questionário e também com base em um estudo podemos relatar que diversos fatores podem atrapalhar a prática da atividade física. A prática regular de atividades físicas na população é determinada por vários fatores demográficos, sociais, físicos, ambientais e até mesmo financeiros esses podem influenciar criando barreiras para a prática da atividade física. (CASSOU ET AL, 2008 APOD JESUS 2012).

Muitas dificuldade surgem impedindo a prática de exercícios físicos, algumas pesquisas apontam como principais barreiras os compromissos familiares, a jornada de trabalho, a falta de equipamentos e a falta de recursos financeiros. (JESUS, 2012). Alguma dessas barreiras também foi possível notar através dos

resultados apresentados na nossa pesquisa, principalmente o relacionado a jornada de trabalho.

5 CONCLUSÃO

Através desse estudo foi possível analisar o quanto a prática da atividade física é importante para o Policial Militar. O Policial Militar exerce um papel importante dentro da sociedade, o Policial Militar é aquele que coloca a sua vida em risco em busca de proteger a vida de todo cidadão de bem, o Policial Militar é de suma necessidade para a sociedade, pois o mesmo tem o papel fundamental de promover segurança, e desenvolve a função de combater o crime diretamente.

Portanto é importante ter olhar mais cuidadoso para o Policial Militar, visando ressaltar resultados que possam garantir uma melhor qualidade de vida e saúde esse estudo foi realizado. É possível afirmarmos que a prática da atividade física é importante para todo cidadão, mas através desse estudo é claro dizer que é fundamental diante do cotidiano do Policial Militar. Analisando essa dificuldade o estudo apresentado aqui tem como objetivo gerar conhecimento e atrair olhares para a perspectiva do que foi apresentado nesse trabalho.

O serviço militar requer muita força e dedicação, pois não é um trabalho fácil, o serviço do Policial Militar é arriscado, requer compromisso diário e após ingressar nessa carreira sua vida passa a girar em torno do papel de ser Policial. Portanto é um trabalho que exige boas condições físicas para melhor ser executado.

Através do questionário desenvolvido nesse estudo é possível concluir que mesmo sabendo da importância da prática de atividades físicas muitos Policiais entrevistados no estudo demonstram que não praticam nenhum tipo de atividade física. Alguns dos Policiais entrevistados apontam a falta de tempo como sendo o principal motivo pela falta da prática de atividade física. O estudo também trouxe sugestões bem relevante feita por alguns dos entrevistados foi proposto que as atividades físicas fossem dentro dos quartéis dentro do seu horário de trabalho. Através desse estudo podemos concluir que a prática da atividade física pode influenciar a melhor qualidade de vida que um Policial Militar pode obter e mostrar o quanto pode contribuir para que o Policial pratique suas tarefas com maior prontidão e eficácia.

É fácil concluirmos que esse estudo é de suma importância, pois abrange de uma maneira muito simples a importância da prática da atividade física dentro do serviço militar.

6 REFERÊNCIAS

BOLDORI, Reinaldo et al. Aptidão Física E Sua Relação Com A Capacidade De Trabalho Dos Bombeiros Militares Do Estado De Santa Catarina. Florianópolis, 2002. Disponível em: <<https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/81930/185814.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Acesso em: 26 jan. 2018.

CAMPOS, Maryane Oliveira; MACIEL, Marcos Gonçalves; NETO, João Felício Rodrigues. (2012). Atividade física insuficiente: fatores associados e qualidade de vida. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, Pelotas, v. 17, n. 6, p. 562-572, Dez., 2012.

GUEDES, Dartagnan Pinto; GUEDES, Joana Elisabeth Ribeiro Pinto. Atividade Física, Aptidão Física e Saúde. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde. Londrina, V.1, N.1, 1995.

RODRIGUES, Ronildo Pereira; Nivel De Atividade Física, Tempo Sentado, Composição Corporal E Fatores Associados Em Policiais Militares; 2014. Disponível em: <http://bdm.unb.br/bitstream/10483/9563/1/2014_RonildoPereiraRodrigues.pdf>. Acessado em: 26 jan. 2018.

BRASIL, lei complementar n.º 10.990, de 18 de agosto de 1997. Disponível em: <http://arquivonoticias.ssp.rs.gov.br/edtlegis/1108054289Estatuto_servidoresBM.pdf> Acesso em: 24 de jan. 2018.

FRAGA, Cristina K.; Peculiaridades do trabalho policial militar; Revista Virtual Textos & Contextos, nº 6, dez. 2006.

GUEDES, Dartagnan Pinto; GUEDES, Joana Elisabeth Ribeiro Pinto. Atividade Física, Aptidão Física e Saúde. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde. Londrina, V.1, N.1, 1995.

JESUS, gilmar mercês de; JESUS, éricfernando almeida de; nível de atividade física e barreiras percebidas para a prática de atividades físicas entre policiais militares. Rev. Bras. Ciênc. Esporte, Florianópolis, v. 34, n. 2, p. 433-448, abr./jun. 2012.

PIERON, M. Estilo de vida, prática de atividades físicas e esportivas, qualidade de vida. *Fitness & Performance Journal*. v. 3, n. 1, p. 10-17, 2004.

PONCIONI, Paula. Tornar-se policial: a construção da identidade profissional do policial no Estado do Rio de Janeiro. Tese de Doutorado apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Sociologia da Universidade de São Paulo. São Paulo: USP, 2003.

SANTOS, Susan Cotrim; KNIJNIK, Jorge Dorfman; Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*. 2006.