



**POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DE GOIÁS
COMANDO DA ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR
DIRETORIA DE ENSINO E PESQUISA
MBA EM GESTÃO DE POLÍCIA OSTENSIVA**



DIOMAR LUCIANO RIBEIRO

**A GESTÃO DA ATIVIDADE FÍSICA NA PERFORMANCE E BEM-ESTAR DOS
PROFISSIONAIS DA POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DE GOIÁS**

GOIÂNIA-GO

2024

DIOMAR LUCIANO RIBEIRO

A GESTÃO DA ATIVIDADE FÍSICA NA PERFORMANCE E BEM-ESTAR DOS PROFISSIONAIS DA POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DE GOIÁS.

Artigo Científico apresentado como exigência para conclusão da disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso da Pós-Graduação de MBA em Gestão de Polícia Ostensiva do Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás, sob a orientação do Prof. Esp. 2º Tenente Márcio Antônio de Paula.

GOIÂNIA-GO

2024

A GESTÃO DA ATIVIDADE FÍSICA NA PERFORMANCE E BEM-ESTAR DOS PROFISSIONAIS DA POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DE GOIÁS

MANAGEMENT OF PHYSICAL ACTIVITY IN PERFORMANCE AND WELL-BEING OF THE POLICE MILITARY PROFESSIONALS OF THE STATE OF GOIÁS

Diomar Luciano Ribeiro¹
Márcio Antônio de Paula²

Resumo

Este estudo investiga a influência da gestão de atividade física sobre a performance e bem-estar dos profissionais da Polícia Militar do Estado de Goiás. Utilizando uma abordagem mista, foram coletados dados através de questionários e entrevistas, abordando hábitos de atividade física e indicadores de desempenho operacional. Os resultados indicam que a implementação regular de atividades físicas melhora significativamente tanto a performance operacional quanto a saúde mental dos policiais. Este estudo recomenda a integração de programas de atividade física nas rotinas diárias dos policiais, alinhados com as necessidades específicas e desafios da profissão, promovendo assim um ambiente mais saudável e eficaz para os profissionais envolvidos.

Palavras-chave: Gestão; Atividade Física; Performance; Bem-estar; Polícia Militar

Abstract

This study investigates the influence of physical activity management on the performance and well-being of the Military Police professionals of the State of Goiás. Using a mixed-methods approach, data were collected through structured questionnaires and interviews, addressing physical activity habits and operational performance indicators. The results indicate that regular implementation of physical activities significantly improves both operational performance and mental health of police officers. This study recommends the integration of physical activity programs into the daily routines of the officers, aligned with the specific needs and challenges of the profession, thus promoting a healthier and more effective environment for the professionals involved.

Keywords: Management; Physical Activity; Performance; Well-being; Military Police.

1 INTRODUÇÃO

A Polícia Militar desempenha um papel vital na manutenção da ordem e segurança pública, enfrentando desafios complexos e demandas físicas e mentais intensas no cumprimento de suas responsabilidades. Nesse contexto, a promoção da atividade física emerge como um elemento fundamental para otimizar a performance e o bem-estar desses profissionais.

¹ Cadete do Curso de Formação de Oficiais – MBA em Gestão de Polícia Ostensiva do Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás, e-mail: diomarluciano@gmail.com. Telefone: (62) 99433-9999.

² Orientador. Professor do MBA em Gestão de Polícia Ostensiva do Comando da Academia de Polícia Militar. Graduado em Educação Física e Especialista em Fisiologia do Exercício e Treinamento Desportivo. Email: márcio.paula78@gmail.com Telefone: (62) 98313-8355.

A realidade enfrentada pelos membros da Polícia Militar não se limita apenas à resposta a incidentes emergenciais, mas também envolve ações preventivas, treinamentos físicos e operações de longa duração. A interação constante com ambientes desafiadores e situações de risco elevado pode ter um impacto significativo na saúde física e mental desses policiais. Assim, a compreensão aprofundada do papel da atividade física torna-se imperativa não apenas para a saúde individual dos membros da corporação, mas também para a eficácia global das operações policiais.

A segurança pública é crucial para a estabilidade da sociedade. Compreender como a atividade física afeta a capacidade operacional da Polícia Militar beneficia tanto os policiais quanto a comunidade. Esta pesquisa sobre a gestão da atividade física visa fornecer diretrizes para integrar práticas específicas na rotina dos policiais, alinhando-se com abordagens contemporâneas de promoção da saúde e prevenção de riscos ocupacionais. Os resultados desta pesquisa podem direcionar a implementação de programas de atividade física adaptados às necessidades específicas dos profissionais da Polícia Militar de Goiás. Isso não apenas pode melhorar a saúde e o bem-estar individual, mas também ter impactos positivos na eficácia operacional, na prevenção de lesões e no estabelecimento de uma cultura organizacional centrada no cuidado com a saúde integral dos servidores públicos.

Diante disso, a pergunta central que norteia esta pesquisa é: Como a prática regular de atividade física influencia a performance e o bem-estar dos membros da Polícia Militar de Goiás? Esta indagação emerge da necessidade de compreender de maneira específica e direcionada como as práticas de atividade física podem ser otimizadas e geridas para atender às demandas únicas deste grupo profissional.

A contextualização do problema reside na constante exposição dos profissionais da Polícia Militar a situações de estresse, riscos físicos e mentais, sem uma compreensão clara de como a atividade física pode ser integrada de maneira eficaz para mitigar esses desafios.

Em vista disso, tem-se como objetivo geral investigar a gestão da atividade física na performance operacional e no bem-estar dos profissionais da Polícia Militar do Estado de Goiás.

Em se tratando dos objetivos específicos, cita-se: a) Avaliar o nível de atividade física atual dos profissionais da Polícia Militar de Goiás. b) Identificar possíveis barreiras e facilitadores para a prática regular de atividade física no contexto específico da Polícia Militar de Goiás, propondo recomendações específicas para a integração de programas de atividade física no cotidiano dos profissionais, levando em consideração as peculiaridades da profissão; c) Estabelecer parâmetros mensuráveis para avaliar o sucesso e a eficácia de programas de atividade

física implementados na Polícia Militar, com base em indicadores de saúde e desempenho operacional.

A pesquisa utilizará uma abordagem mista, combinando métodos quantitativos e qualitativos para entender a necessidade de gestão da atividade física na Polícia Militar de Goiás. A amostra será composta por policiais da ativa, selecionados por amostragem estratificada para garantir representatividade. A coleta de dados incluirá questionários estruturados, análise documental e entrevistas semiestruturadas. Os questionários abordarão hábitos de atividade física, indicadores de desempenho operacional e medidas de saúde mental, enquanto as entrevistas explorarão percepções, experiências e desafios relacionados à atividade física.

Neste cenário, este artigo científico busca investigar e analisar de maneira sistemática a gestão da atividade física na performance e bem-estar dos profissionais da Polícia Militar do Estado de Goiás. A proposta é abordar a relação entre a prática regular de atividades físicas, e os efeitos na qualidade de vida desses servidores, destacando a relevância de estratégias que promovam a saúde física e mental como parte integrante da gestão organizacional na Polícia Militar do Estado de Goiás.

2 REVISÃO TEÓRICA

2.1 POLÍCIA MILITAR NO ÂMBITO DA SEGURANÇA PÚBLICA

De acordo com o Artigo 144 da Constituição Federal, a segurança pública é uma obrigação do Estado e um direito de todos, sendo exercida para manter a ordem e proteger a integridade das pessoas e do patrimônio. Esse papel é desempenhado por diferentes órgãos, incluindo as polícias militares, que são responsáveis pela polícia ostensiva e pela preservação da ordem pública.

Consoante, o Artigo 124 da Constituição do Estado de Goiás estabelece que a Polícia Militar é uma instituição permanente, organizada com base na disciplina e hierarquia. Suas atividades incluem o policiamento ostensivo de segurança, a preservação da ordem pública, a polícia judiciária militar, a orientação e instrução da Guarda Municipal quando solicitadas pelo Poder Executivo municipal, além da garantia do exercício do poder de polícia dos órgãos públicos estaduais, especialmente em áreas específicas como fazendária, sanitária, de uso e ocupação do solo e do patrimônio cultural.

Segundo estudo publicado pela Revista Exame (2013), embora distantes da guerra em si, a vida dos policiais apresenta semelhanças com as experiências de soldados em campo de

batalha. A rotina policial é marcada pela constante apreensão de não saber o que esperar durante o expediente, pelos riscos à própria vida e pela responsabilidade de garantir a segurança de terceiros. Como consequência desses desafios, os policiais alcançam uma pontuação de 45,60 na escala de estresse, conforme relatório do *Career Cast*.

De acordo com Silveira (2015), a principal função dos policiais militares é oferecer um serviço operacional focado no combate à criminalidade e à violência, independente de suas funções específicas na corporação. O autor ressalta que esta missão demanda uma preparação extensa que vai além do treinamento em uso de armas e doutrinas, incluindo também a importância do condicionamento físico para o efetivo desempenho das atividades cotidianas. Nesse âmbito, a Educação Física é essencial, pois contribui significativamente para a melhoria, controle e manutenção da saúde física e mental dos profissionais, gerando resultados positivos.

Boldori (2006) salienta que a principal função das Polícias Militares no Brasil, conforme estabelecido pela constituição, engloba o policiamento ostensivo e a conservação da paz pública. Nesse contexto, o uso da força física, justificado pela legalidade de sua posição como agentes estatais, se apresenta como uma ferramenta necessária. Assim, a ênfase é dada à necessidade de manter uma boa forma física como requisito essencial para o desempenho eficaz dessas responsabilidades constitucionais.

O referido autor destaca a importância da prática regular de exercícios físicos para a manutenção da aptidão física necessária ao exercício da profissão e para a disciplina da tropa tem sido amplamente reconhecida. Essa conexão entre o serviço militar e a Educação Física se estende ao longo do tempo, demonstrando-se relevante nas corporações militares.

2.2 DESAFIOS QUE IMPACTAM A REGULARIDADE DO EXERCÍCIO FÍSICO ENTRE OS POLICIAIS MILITARES.

Miranda (2018) aponta que, ao longo de sua carreira, o policial militar frequentemente participa de cursos, estágios e outras formas de instrução para adquirir conhecimentos técnicos. Contudo, mesmo sendo essencial, a preparação física muitas vezes é negligenciada, apesar de sua importância na manutenção da aptidão física necessária para o bom desempenho das funções policiais.

De acordo com as normas estabelecidas pela Portaria Nº 42/2008 - PM/1, durante a participação em cursos e estágios, os alunos são obrigados a frequentar um local apropriado para a prática de atividade física, certificado pelo Centro de Saúde Integral do Policial Militar

(CSIPM), sendo necessário apresentar a documentação correspondente ao departamento responsável da Unidade de Ensino.

Conforme pode-se extrair da portaria, o policial militar geralmente se concentra na manutenção de sua preparação física durante fases cruciais de sua carreira, como no ingresso na corporação, durante o curso de formação e ao participar de cursos operacionais e estágios de adaptação. Vale ressaltar que os estágios de adaptação (Cabos e Sargentos) não são mais presenciais na Polícia Militar do Estado de Goiás. Alicerçado pela Lei 15.704 de 2006 (Lei de promoção de praças da PMGO), é comum que haja um renovado interesse na preparação física quando se aproxima o período de promoção, especialmente considerando que, na carreira de praça, as promoções costumam ocorrer a cada três anos, no mínimo.

Consoante a isso e conforme estabelecido pela Portaria Nº 42/2008 – PM/1, os Testes de Avaliação Física (TAF) na corporação são categorizados e executados segundo critérios específicos e intervalos regulares. Existem três principais tipos de TAF, incluindo o TAF Padrão Inclusão, destinado aos candidatos que desejam ingressar na corporação, seguindo as diretrizes do edital; o TAF Padrão Formação, aplicado aos alunos em fase de formação, conforme o plano de curso e normativas da NPCE; e o TAF Padrão Profissional, voltado aos policiais militares em serviço, com avaliações anuais alinhadas ao calendário do Centro de Saúde Integral do Policial Militar – CSIPM. Este último tem seus resultados utilizados para seleção em cursos de especialização, aperfeiçoamento e adaptação, além de influenciar na formação dos quadros de acesso para promoção, assim como nas avaliações durante os estágios e cursos específicos, seguindo os planos estabelecidos.

Apesar da formação técnica, obtida através de cursos e estágios, ser uma componente fundamental da carreira do policial, Rocha (2019) discute que um dos principais obstáculos ao desempenho constante da atividade física entre policiais militares é a falta de ênfase contínua na preparação física. Segundo o autor, essa negligência pode resultar em uma diminuição da aptidão física, o que contraria as necessidades da profissão, que exige uma prontidão física ininterrupta para enfrentar as demandas operacionais e de segurança. A manutenção da condição física ideal muitas vezes não é tratada como prioridade.

A Portaria Nº 42/2008 – PM/1 ainda estabelece a necessidade de frequentar locais certificados para a prática física durante cursos e estágios. No entanto, a concentração da preparação física em momentos específicos da carreira, como ingresso na corporação, cursos de formação e períodos pré-promoção, pode resultar em uma abordagem intermitente à atividade física. Essa periodicidade na preparação, com focos de intensificação apenas em momentos chave, pode não sustentar uma condição física ótima de maneira contínua. Além disso, a

modalidade não presencial de estágios de adaptação, como mencionado no contexto da Polícia Militar do Estado de Goiás, pode diminuir as oportunidades de supervisão e incentivo à prática regular de atividade física.

Borges (2020) salienta que a falta de um ambiente estruturado e supervisionado para a prática de atividades físicas pode resultar em uma diminuição da motivação e regularidade dos exercícios físicos. Isso compromete a aptidão física essencial para o desempenho eficaz das funções policiais, uma vez que um suporte adequado é crucial para manter a disciplina e a continuidade no treinamento físico.

Vieira (2016) observa que os agentes policiais enfrentam um ambiente de trabalho adverso, marcado por estresse emocional, alterações no ciclo normal de sono e jornadas de trabalho prolongadas. Essa situação os leva a utilizar seus períodos de descanso para atividades recreativas que exigem menos energia.

Segundo informações referenciadas por Barbosa (2013), provenientes de Cardoso, os membros da força policial enfrentam ambientes laborais adversos, marcados por stress emocional significativo, distúrbios em seus padrões de sono e horários de trabalho extenuantes. Essa realidade os leva a privilegiar o descanso durante seus períodos de folga, escolhendo atividades de lazer que requerem um mínimo de energia física.

Gomes (2017) aponta que muitos policiais militares podem não estar plenamente conscientes dos benefícios físicos e mentais que a prática regular de atividade física oferece, tais como a melhoria da saúde cardiovascular, o controle do estresse e o aumento da resistência física. Isso pode resultar em uma falta de motivação interna para manter uma rotina de exercícios regulares, levando-os a negligenciar a importância da atividade física em suas vidas, especialmente se não associarem diretamente essa prática ao seu desempenho profissional e bem-estar pessoal. Segundo o autor, a resistência psicológica à mudança de hábitos pode impedir que esses profissionais adotem uma rotina regular de exercícios, particularmente se estiverem acostumados a um estilo de vida sedentário ou se não considerarem a atividade física como uma prioridade.

2.3 O PAPEL CRUCIAL DO TREINAMENTO FÍSICO NA CAPACITAÇÃO E BEM-ESTAR DOS POLICIAIS MILITARES

Silveira (2015) destaca que a formação e a capacitação dos policiais militares são aspectos críticos na discussão sobre segurança pública e eficácia no cumprimento do dever. A análise da preparação desses profissionais mostra uma abordagem multidimensional que

transcende o treinamento em habilidades técnicas, englobando também a preparação física e mental, essenciais para o desempenho efetivo nas diversas situações enfrentadas no dia a dia policial.

De acordo com Marcineiro (2003), baseando-se nas ideias de Ferreira, a qualificação de policiais militares é fundamentada em três aspectos cruciais: treinamento técnico, princípios morais sólidos e bem-estar físico e mental. Esse enfoque destaca a importância de um treinamento que não se limita apenas às habilidades técnicas, mas que também prioriza o condicionamento físico. A ausência de condição física adequada não apenas prejudica o policial, mas também pode ter impactos negativos sobre a segurança da população que ele tem o compromisso de proteger.

O Manual C 20-20 do Exército Brasileiro (2002) e os estudos de Ramos (1999) destacam a importância do Treinamento Físico Militar (TFM), sublinhando uma série de benefícios decorrentes dessa prática regular. Entre os principais benefícios citados pelo manual estão a prevenção de doenças, o desenvolvimento e a manutenção da aptidão física necessária para a realização das atividades militares, além de incentivar a prática de esportes. Ramos complementa essas observações ao apontar vantagens adicionais, como a melhoria da estabilidade articular, o aumento da densidade óssea, a redução da frequência cardíaca em repouso e da pressão arterial, o controle do peso corporal, a diminuição do risco de dores lombares, e o aprimoramento das capacidades aeróbica e anaeróbica. Essa confluência de evidências ressalta o valor do TFM não apenas para a preparação física específica para o serviço militar, mas também para o bem-estar geral e saúde dos militares.

Na busca por elevar o bem-estar dos trabalhadores do setor de segurança pública, a Secretaria Nacional de Segurança Pública (SENASP) instituiu a Instrução Normativa "Projeto de Qualidade de Vida". Este projeto tem como objetivo principal fomentar uma melhor qualidade de vida para estes profissionais. Uma das diretrizes fundamentais dessa instrução é a importância atribuída ao treinamento físico, considerado crucial para o desempenho eficaz no trabalho. Esse treinamento visa fornecer aos agentes de segurança a capacitação física e técnica necessária para enfrentar com sucesso os desafios físicos e psicológicos associados às suas funções.

Através da Portaria Interministerial nº 02, promulgada pela Secretaria Especial de Direitos Humanos do Ministério da Justiça e Cidadania em 15 de dezembro de 2010, foram estabelecidas diretrizes essenciais para o fomento e a proteção dos direitos humanos de dos profissionais de segurança pública. Um aspecto crucial abordado nesta portaria é a saúde dos destes profissionais, com uma recomendação específica para promover a prática consistente de exercícios físicos. Além disso, a portaria propõe a adoção de medidas que integrem o tempo

dedicado a essas atividades físicas à jornada de trabalho semanal regular, assegurando que possam manter um estilo de vida saudável sem comprometer suas responsabilidades profissionais.

Miranda (2018) ressalta que a importância da atividade física para os policiais militares vai além da capacidade de atender às exigências físicas da profissão; ela é fundamental para o bem-estar integral desses profissionais. A inclusão de exercícios regulares na rotina dos policiais não apenas os prepara para as adversidades do campo, mas também proporciona benefícios psicológicos significativos, como a redução do estresse e a melhoria do humor. Adicionalmente, o condicionamento físico contribui para a prevenção de lesões, a melhoria da saúde cardiovascular e o controle do peso, fatores essenciais para manter a aptidão necessária ao longo de uma carreira exigente e frequentemente estressante.

Martins (2018) discute como iniciativas que integram o bem-estar físico ao desenvolvimento profissional dos policiais militares refletem uma abordagem holística da saúde ocupacional, reconhecendo que o equilíbrio entre mente e corpo é vital para o sucesso no cumprimento do dever. Ele enfatiza a importância de políticas que encorajam a prática de exercícios físicos, ajustando-as às jornadas de trabalho, para facilitar a manutenção de um estilo de vida saudável, elevar a moral da tropa e fortalecer o espírito de equipe. Além disso, Martins destaca que policiais que mantêm uma boa forma física são capazes de responder de maneira mais eficiente às exigências do serviço, melhorando assim a qualidade do serviço prestado à comunidade.

2.4 ESTRATÉGIAS PARA A OTIMIZAÇÃO DO BEM-ESTAR FÍSICO E MENTAL DOS POLICIAIS MILITARES DE GOIÁS

Para abordar eficientemente a questão da gestão da atividade física entre seus profissionais, a Polícia Militar do Estado de Goiás poderia adotar uma estratégia proativa e abrangente.

De acordo com Boldori (2006), é essencial que a instituição conduza uma análise detalhada do nível de atividade física atual de seus membros. Essa análise permite a identificação de déficits específicos na preparação física dos policiais e as necessidades individuais de cada um. De acordo com o autor, a partir dessa avaliação inicial, pode-se desenvolver programas de treinamento físico personalizados, que não apenas atendam às exigências físicas da profissão, mas também considerem as metas pessoais de saúde e bem-estar de cada policial. Boldori enfatiza ainda que identificar as barreiras e os facilitadores para a prática regular de atividade

física é crucial para moldar estratégias efetivas que incentivem um estilo de vida ativamente saudável dentro do ambiente único da corporação.

Conforme Neves (2019), a implementação de programas de atividade física acessíveis e adaptáveis deve ser uma prioridade. Tais programas devem cobrir um espectro amplo de atividades, desde treinamentos específicos de força e condicionamento até práticas voltadas para o bem-estar mental. A integração dessas atividades na rotina diária dos policiais, disponibilizando opções durante o expediente e fora dele, é fundamental para garantir a aderência e eficácia do programa. Além disso, é importante que a Polícia Militar promova uma cultura que valorize a saúde física e mental, reconhecendo e incentivando a participação dos policiais em atividades físicas, com o estabelecimento de metas claras e alinhadas aos indicadores de saúde e desempenho operacional.

Na Polícia Militar do Estado de Goiás, o papel do Centro de Saúde Integral do Policial Militar (CSIPM) é vital para fomentar um ambiente onde a saúde e o bem-estar dos policiais são prioritários, especialmente através da promoção da atividade física. Implementando programas como o CSIPM Itinerante, que expande o alcance dos serviços de saúde para além das unidades centrais, o centro está na vanguarda de promover a integração da atividade física como uma prática regular na rotina dos policiais, visando aprimorar tanto a performance quanto a qualidade de vida.

Conforme aponta Rocha (2019), o envolvimento direto dos policiais no planejamento e na execução dos programas de atividade física é vital. Através de um diálogo aberto e participativo, a corporação pode aumentar o engajamento e a motivação de seus membros, ajustando os programas às necessidades e preferências reais dos policiais. A realização de encontros periódicos, pesquisas de opinião e grupos de discussão são estratégias eficazes para obter feedback direto e realizar ajustes necessários, assegurando a relevância e efetividade dos programas a longo prazo.

Martins (2018) destaca que o monitoramento e a avaliação contínua dos programas implementados são indispensáveis. Desta forma, a adoção de indicadores quantitativos e qualitativos relacionados à saúde, ao bem-estar e ao desempenho operacional permite mensurar os impactos das iniciativas de atividade física. Destaca ainda que essa análise não só evidencia os benefícios concretos para os policiais e para a instituição como um todo, mas também fornece dados valiosos para fundamentar a continuidade e o aprimoramento desses programas.

3 METODOLOGIA

Para alcançar os objetivos da pesquisa, inicialmente foi realizada uma revisão bibliográfica detalhada, examinando literatura existente sobre o papel da atividade física na saúde ocupacional, com foco específico nas forças de segurança pública. Foram consultados estudos anteriores, relatórios institucionais e diretrizes de organizações relevantes para fundamentar teoricamente o estudo. Esta revisão também ajudou a identificar lacunas de pesquisa existentes, guiando o desenvolvimento de questões de pesquisa mais específicas.

A coleta de dados primários será realizada através de questionários estruturados e entrevistas semiestruturadas com membros ativos da Polícia Militar do Estado de Goiás. Os participantes serão selecionados por meio de uma amostragem estratificada, assegurando diversidade em termos de idade, gênero, função e local de trabalho, para obter uma representação abrangente da população em estudo. Os questionários serão projetados para capturar informações sobre a frequência, tipo e percepção da atividade física, bem como seu impacto percebido na performance e bem-estar. As entrevistas, por outro lado, buscarão explorar em profundidade as experiências pessoais, barreiras e facilitadores para a prática regular de exercícios.

Serão examinados os dados coletados dos questionários usando técnicas estatísticas específicas para descobrir tendências importantes e conexões relevantes. As respostas das entrevistas serão estudadas detalhadamente para entender melhor as experiências e opiniões pessoais sobre a prática de atividade física. Essa combinação de análises ajudará a ter uma visão completa do assunto, permitindo entender como a atividade física influencia diretamente o bem-estar e o desempenho dos policiais militares.

É importante destacar que todas as etapas da coleta de dados seguirão rigorosos padrões éticos, incluindo a obtenção de consentimento informado dos participantes e a garantia de anonimato e confidencialidade. Para a aplicação de questionários e realização de entrevistas dentro da instituição, será solicitado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Ao analisar os dados coletados, obter-se-ão informações importantes que auxiliarão na formulação de recomendações práticas para aprimorar a gestão da atividade física na Polícia Militar do Estado de Goiás. Isso contribuirá para tornar as operações mais eficientes e melhorar a qualidade de vida dos policiais envolvidos.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

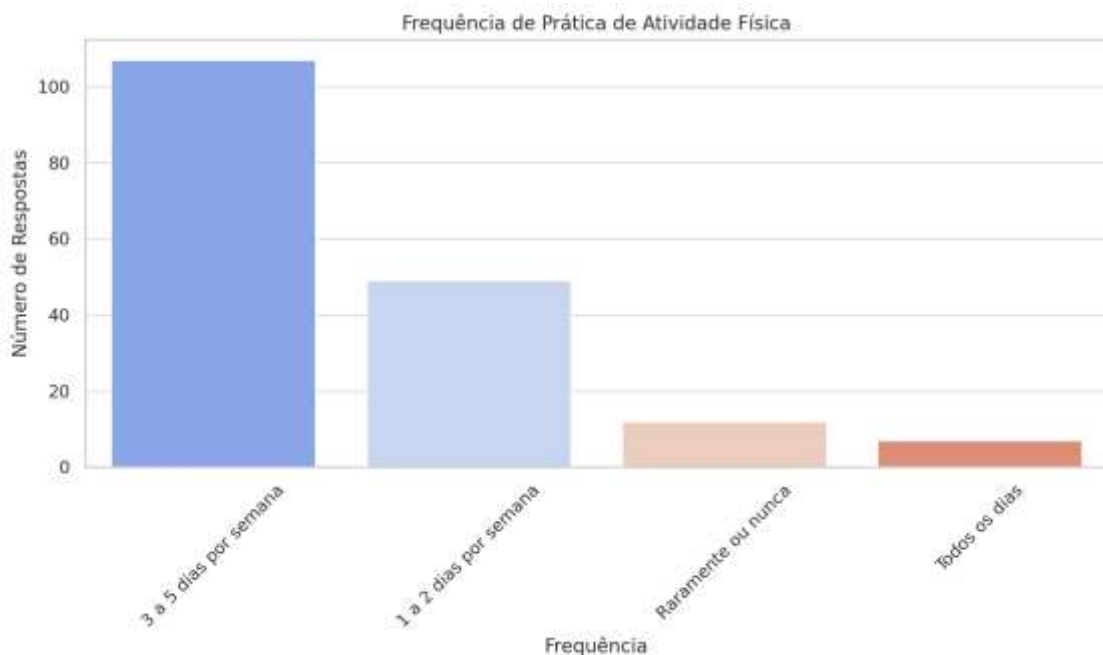
A prática regular de atividade física é amplamente reconhecida como um fator crucial para a manutenção da saúde e eficácia operacional, especialmente em profissões de alto risco e demanda, como é o caso da Polícia Militar. Este capítulo explora, através de uma análise

descritiva e diversas ferramentas de gestão, como a atividade física impacta diretamente o desempenho e o bem-estar dos policiais militares do Estado de Goiás. Os dados coletados oferecem uma visão detalhada sobre a frequência da atividade física, as barreiras enfrentadas pelos policiais para manter uma rotina regular de exercícios, e os benefícios percebidos desta prática no seu desempenho operacional e saúde mental.

4.1 ANÁLISE DESCRITIVA DOS DADOS

A análise descritiva dos dados sobre a prática de atividade física entre os policiais mostra uma distribuição variada: 107 policiais praticam atividades físicas entre 3 a 5 dias por semana, representando a maioria; 49 se exercitam de 1 a 2 dias por semana; 12 raramente ou nunca se exercitam; e 7 praticam atividades físicas todos os dias. Estes dados, que são visualizados em um histograma, são cruciais para entender o engajamento atual dos policiais em atividades físicas regulares e identificar áreas para potencial intervenção e melhoria.

Gráfico 1 – Frequência de Atividade Física da tropa pesquisada.



Fonte: O Autor (2024)

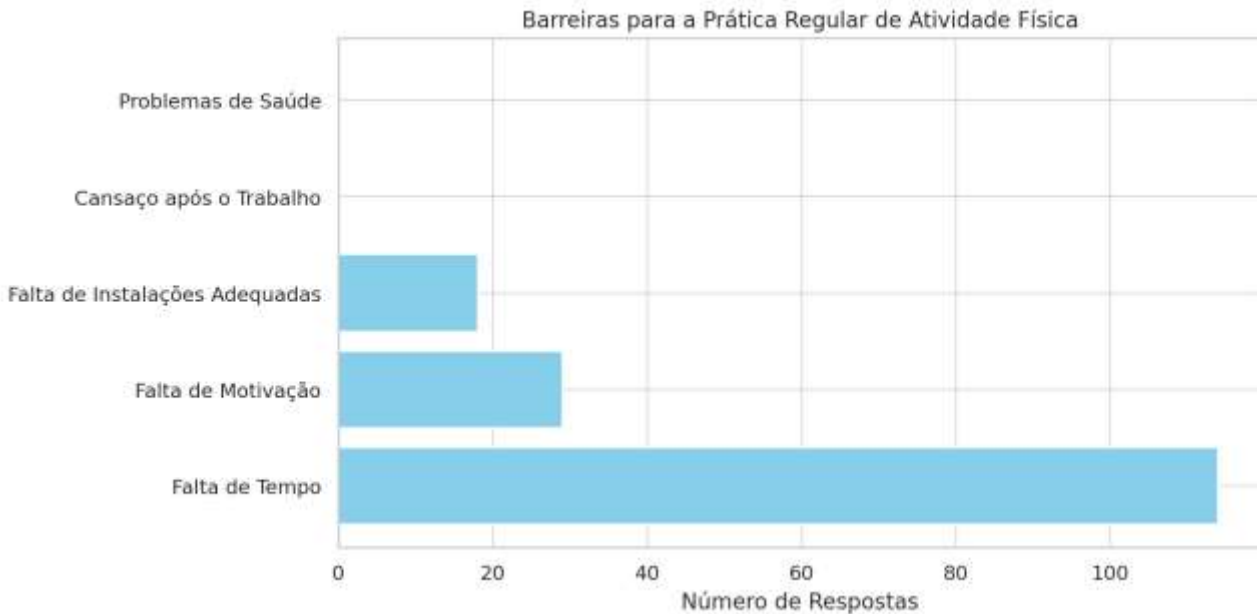
A regularidade na atividade física é essencial para o manejo eficaz do estresse e a melhoria do desempenho cognitivo. Barros (2020) correlacionam a prática regular de atividade física com uma significativa diminuição no estresse ocupacional em profissões de alta demanda. O entendimento das tendências de frequência de atividade física sugere que as políticas de bem-

estar devem ser revisadas para promover maior adesão, talvez incorporando atividades físicas durante o horário de trabalho ou melhorando as instalações disponíveis.

4.2 AVALIAÇÃO DAS BARREIRAS À ATIVIDADE FÍSICA

Neste segmento, destaca-se as principais barreiras que limitam a prática regular de atividade física entre os policiais, utilizando um gráfico detalhado para mapear e analisar as causas.

Gráfico 02 – Barreiras para a Prática Regular de Atividade Física, conforme a tropa pesquisada.



Fonte: O Autor (2024)

A superação dessas barreiras exige abordagens organizacionais inovadoras e estratégicas. Implementar horários de trabalho mais flexíveis pode prover aos policiais a oportunidade de integrar atividade física em suas rotinas, o que é crucial não apenas para a saúde física mas também para a mental. Esta flexibilização, proposta por pesquisas como a de Lemos (2018), tem mostrado melhorias significativas no bem-estar dos funcionários em diversas organizações. Além disso, a melhoria das instalações físicas, que pode envolver desde a renovação de espaços existentes até a criação de novas áreas de treinamento dentro das próprias instalações policiais, deveria ser uma prioridade. Estabelecer parcerias com academias locais ou construir instalações dedicadas pode fornecer acessibilidade e conveniência, eliminando assim as barreiras logísticas que desmotivam a prática regular de exercícios.

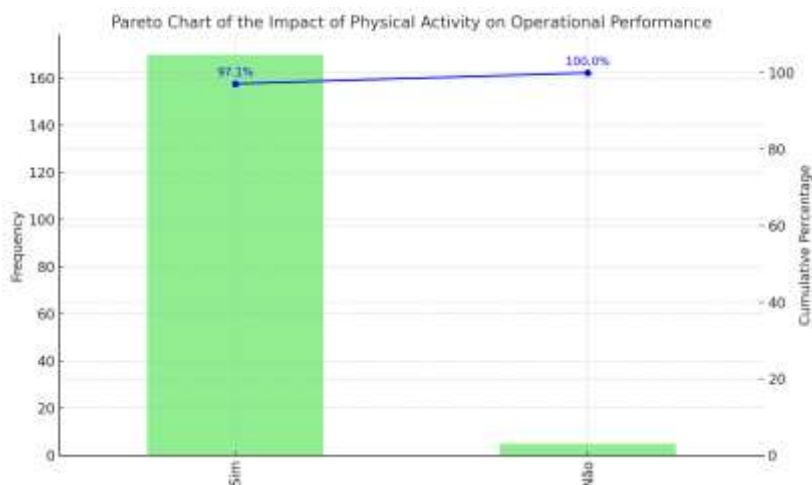
Os comandantes desempenham um papel crucial na implementação e manutenção de políticas de bem-estar, sendo essencial que estejam profundamente envolvidos e comprometidos com essas estratégias. Eles têm a responsabilidade de modelar comportamentos saudáveis, demonstrando pessoalmente a importância e os benefícios de manter um estilo de vida ativo. Além disso, devem fornecer o suporte necessário para que essas políticas não apenas sejam adotadas, mas que se sustentem ao longo do tempo, promovendo uma transformação cultural dentro da organização.

Esta liderança ativa por parte dos comandantes é vital não só para superar as barreiras ao engajamento em atividades físicas, mas também para fomentar uma cultura de saúde e bem-estar que seja percebida como um valor intrínseco da corporação. As mudanças organizacionais e estratégicas efetivamente implementadas sob essa liderança podem levar a melhorias substanciais na saúde, bem-estar e eficácia operacional dos policiais. Ao adotar e apoiar estas intervenções, os comandantes estabelecem as fundações para o desenvolvimento sustentável de práticas que melhoram a prontidão e a eficiência, essenciais para o sucesso e a resiliência da força policial.

4.3 IMPACTO DA ATIVIDADE FÍSICA NO DESEMPENHO OPERACIONAL

A análise das respostas do gráfico de Pareto reflete claramente as percepções dos policiais sobre o impacto da atividade física em várias áreas críticas de seu trabalho e bem-estar.

Gráfico 03 – Impacto da atividade física e performance operacional, na tropa pesquisada.



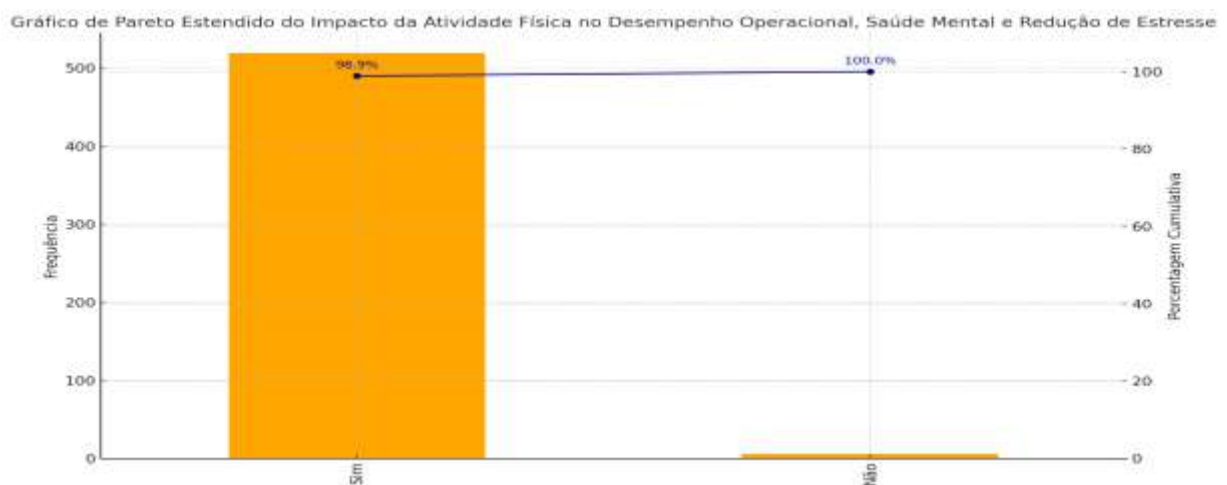
Fonte: O Autor (2024)

A correlação direta entre a aptidão física e a eficácia operacional é amplamente reconhecida pelos policiais que participaram da pesquisa. Eles acreditam que um bom condicionamento físico os torna mais aptos a enfrentar os desafios diários, que muitas vezes envolvem atividades que demandam vigor físico, como perseguições e respostas rápidas em situações críticas. Essa percepção destaca a importância de manter altos níveis de preparo físico para garantir a eficiência nas operações policiais.

A atividade física também é valorizada por seu impacto positivo na saúde mental. Este aspecto está em consonância com estudos científicos que destacam o exercício regular como um importante redutor de sintomas de condições mentais adversas, como depressão, ansiedade e estresse — problemas frequentemente enfrentados por profissionais que operam em ambientes de alta pressão, como é o caso da polícia. Assim, a atividade física não apenas melhora a capacidade física, mas também fortalece a saúde mental, essencial para o desempenho efetivo do policial.

Além disso, a prática regular de exercícios é identificada como um método eficaz para mitigar o estresse relacionado ao trabalho. Em profissões de alto risco, o estresse crônico pode ser uma constante, tornando a atividade física uma ferramenta crucial para aliviar a tensão acumulada, tanto física quanto emocionalmente. Por meio do exercício, os policiais encontram um alívio necessário para as pressões do dia a dia, promovendo um ambiente de trabalho mais saudável e produtivo.

Gráfico 04 – Gráfico de Pareto acerca da atividade física no desempenho operacional, saúde mental e redução de estresse, dos policiais militares pesquisados.



Fonte: O Autor (2024)

A discussão em torno dos dados coletados e do gráfico de Pareto revela uma necessidade urgente de integrar mais assertivamente os programas de atividade física nas políticas de bem-

estar da Polícia Militar. Apesar da percepção amplamente positiva sobre os benefícios da atividade física para a eficácia operacional e saúde mental, o primeiro gráfico de Pareto destaca várias barreiras que ainda impedem a adoção regular dessas práticas pelos policiais. Isso indica uma lacuna significativa entre o reconhecimento dos benefícios e a implementação efetiva de programas que promovam a atividade física de maneira consistente e eficaz.

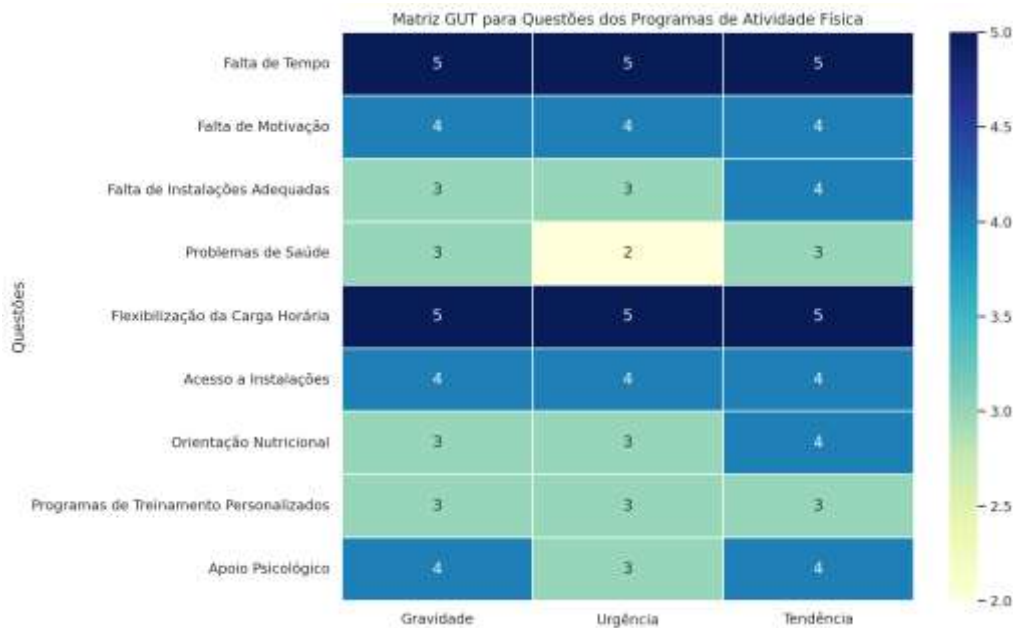
As implicações para a política organizacional são claras. A Polícia Militar de Goiás deve considerar a atividade física não apenas como um meio de manter os policiais fisicamente aptos, mas como parte integral de uma estratégia abrangente de gestão de saúde e bem-estar. Recomenda-se, portanto, a integração do treinamento físico durante o horário de trabalho, o que poderia facilitar a participação ao tornar os programas mais acessíveis. Além disso, é crucial a diversificação dos programas oferecidos, para que atendam às variadas preferências e necessidades específicas dos policiais, aumentando assim a adesão e maximizando os benefícios percebidos. Também se faz necessário um suporte contínuo, que inclua aspectos de nutrição, psicologia e recuperação física, para que os benefícios da atividade física sejam plenamente aproveitados.

Em conclusão, a análise dos dados coletados enfatiza a importância de uma gestão eficaz da atividade física na Polícia Militar de Goiás. Os benefícios de tal gestão estendem-se muito além do condicionamento físico, impactando positivamente o bem-estar, a saúde mental e a eficácia operacional dos policiais. Assim, recomenda-se uma revisão e expansão dos programas existentes, adotando uma abordagem holística que leve em conta as diversas necessidades dos policiais no contexto de seu trabalho. A continuidade e a profundidade desta análise são essenciais para garantir que as intervenções implementadas sejam efetivas e sustentáveis.

4.4 EFETIVIDADE DOS PROGRAMAS DE ATIVIDADE FÍSICA

No contexto da Polícia Militar do Estado de Goiás, a efetividade dos programas de atividade física é crucial para garantir o bem-estar, a saúde e a capacidade operacional dos policiais. A atividade física regular é reconhecida por proporcionar benefícios significativos, incluindo a melhoria da resistência física e mental, redução do estresse e aumento da atividade operacional.

Gráfico 05 – Matriz GUT para questões dos programas de atividade física.



Fonte: O Autor (2024)

A partir dos dados coletados, identificamos as principais barreiras que impedem a participação efetiva dos policiais nos programas de atividade física. As barreiras mais destacadas incluem a **Falta de Tempo**, com 114 menções, indicando que as exigências do serviço policial frequentemente colidem com as oportunidades para a prática de exercícios. Outras barreiras incluem a **Falta de Motivação** (29 menções), **Falta de Instalações Adequadas** (18 menções), e **Lesões ou Problemas de Saúde** (14 menções). Por outro lado, as sugestões para melhoria são lideradas pela necessidade de **Flexibilização da Carga Horária de Trabalho** e **Mais Acesso a Instalações/Equipamentos**, ambas com 107 menções, seguidas por **Orientação Nutricional** (89 menções), **Programas de Treinamento Personalizados** (86 menções), e **Apoio Psicológico** (55 menções), refletindo um claro chamado para um suporte mais robusto e acessível.

Para priorizar efetivamente as intervenções necessárias, aplicamos a Matriz GUT, uma ferramenta de análise que avalia as questões com base em sua Gravidade, Urgência e Tendência. Por exemplo, a **Falta de Tempo** foi avaliada com a máxima pontuação em todas as categorias (5/5/5), resultando em uma pontuação GUT de 125, refletindo a necessidade crítica de abordar esta barreira para melhorar a participação nos programas de atividade física. Da mesma forma, a **Falta de Instalações Adequadas** recebeu uma pontuação de 36 (3/3/4), destacando um problema significativo, mas com uma urgência e gravidade menores comparadas à falta de tempo.

A análise por meio da Matriz GUT ilustra claramente que a **Falta de Tempo** e a necessidade de **Flexibilização da Carga Horária de Trabalho** são as áreas mais críticas e

urgentes para intervenção. Estes resultados indicam que sem abordar essas questões fundamentais, a efetividade dos programas de atividade física continuará comprometida, potencialmente levando a uma deterioração na saúde e no desempenho dos policiais. A implementação de soluções focadas nessas áreas críticas será essencial para garantir o sucesso dos programas de atividade física na Polícia Militar de Goiás.

O ciclo PDCA (*Plan-Do-Check-Act*) é proposto para abordar desafios identificados pela Matriz GUT, especialmente focados nas áreas críticas de "Falta de Tempo" e "Flexibilização da Carga Horária de Trabalho". Essas questões foram destacadas como fundamentais para a melhoria da efetividade dos programas de atividade física destinados aos policiais. A implementação de mudanças nessas áreas é crucial, uma vez que o tempo limitado e a rigidez dos horários de trabalho são barreiras significativas que podem impedir a participação dos policiais em atividades que promovem a saúde física e mental.

No planejamento, recomenda-se a revisão das políticas de trabalho em colaboração com o departamento de recursos humanos para integrar maior flexibilidade nos horários de trabalho. Isso poderia facilitar a participação em programas de atividade física sem que isso impacte negativamente as obrigações profissionais dos policiais.

Além disso, propõe-se o desenvolvimento de programas de atividade física modular, que possam ser facilmente adaptados a diferentes horários, incluindo sessões breves que possam ser realizadas durante o expediente e atividades mais intensivas planejadas para os fins de semana.

Na fase de execução, sugere-se a implementação de um programa piloto que permita horários flexíveis e a introdução de sessões modulares de treinamento físico de 30 minutos, acessíveis em várias janelas de tempo ao longo do dia. Este piloto poderia servir como um teste para observar a adesão e o feedback dos participantes, fornecendo dados valiosos para ajustes futuros.

A etapa de verificação envolveria a coleta e análise de feedback dos participantes através de pesquisas e grupos focais. Essa avaliação ajudaria a determinar a eficácia das mudanças implementadas e a identificar áreas que ainda necessitam de melhorias.

Com base nos resultados obtidos, ajustes poderiam ser realizados para aumentar a flexibilidade dos horários ou expandir os programas modulares para outras unidades, conforme necessário.

5 CONCLUSÃO

Este trabalho proporcionou uma análise abrangente sobre a gestão da atividade física na performance operacional e no bem-estar dos profissionais da Polícia Militar de Goiás, destacando de forma particular os efeitos sobre a saúde mental dos policiais. Observou-se que a maioria dos policiais não se engaja regularmente em atividades físicas, um fato preocupante dado o potencial de tais práticas para mitigar o estresse ocupacional e melhorar o desempenho cognitivo e operacional.

A pesquisa destacou a importância vital de incorporar a atividade física de forma consistente nas rotinas diárias dos policiais, sugerindo ajustes estratégicos na organização das jornadas de trabalho. Esses ajustes devem proporcionar a inclusão de blocos de tempo dedicados especificamente à prática de exercícios, integrados de maneira que não interfiram nas responsabilidades críticas de segurança. Tal estratégia visa não apenas facilitar a regularidade da atividade física entre os policiais, mas também desempenha um papel crucial no manejo efetivo do estresse e na promoção da saúde mental. Ao melhorar o acesso dos policiais a práticas de exercício sistemáticas e bem estruturadas, esta abordagem promove um ambiente de trabalho mais saudável e produtivo, essencial para o bem-estar dos policiais militares e para a manutenção de sua eficácia e prontidão operacional.

Além disso, é fundamental aprimorar as infraestruturas destinadas ao treinamento físico. A modernização ou construção de instalações adequadas, equipadas com recursos avançados, não apenas incentivaria os policiais a engajarem-se regularmente em atividades físicas, mas também permitiria a implementação de programas de treinamento individualizados. Estes programas, ao serem ajustados às necessidades específicas de cada policial, não só potencializam os benefícios da atividade física em termos de saúde física e mental, mas também garantem a adaptação às variadas demandas operacionais enfrentadas pela corporação. Com instalações aprimoradas e programas personalizados, os policiais podem alcançar um desempenho ótimo, promovendo um ambiente de trabalho mais saudável e eficiente.

A saúde mental dos policiais, muitas vezes impactada negativamente pelos desafios da profissão, como o enfrentamento constante de situações de alto risco e estresse, pode ser significativamente beneficiada pela regularidade na prática de atividade física. Exercícios físicos regulares têm sido consistentemente relacionados à redução dos sintomas de condições mentais adversas, como depressão e ansiedade, melhorando assim a resiliência psicológica necessária para a realização das suas funções.

Este trabalho sublinha, portanto, a importância de uma gestão eficaz da atividade física como pilar central para o suporte à saúde física e mental dos policiais. A adoção de políticas que incentivem essa prática não apenas promove benefícios individuais significativos, mas também

reforça a capacidade da corporação de cumprir suas funções de maneira eficiente e eficaz. A continuidade da investigação sobre as práticas de gestão de saúde dentro da Polícia Militar é fundamental para o desenvolvimento e aperfeiçoamento de estratégias que mantenham os policiais não apenas fisicamente aptos, mas também mentalmente preparados para enfrentar os desafios do dia a dia.

REFERÊNCIAS

- BARROS, João A. **Impacto da atividade física regular no estresse ocupacional em profissões de alta demanda**. Rev. Saúde Ocup., São Paulo, v. 28, n. 2, p. 45 - 61, 2020. Disponível em: <<http://www.revistaocupacional.com.br/pdf/rso/v28n2/07.pdf>>. Acesso em: 22 jan. 2024.
- BOLDORI, Reinaldo. **Avaliação da aptidão física de policiais militares**. Monografia (Pós-Graduação em Gestão da Segurança Pública). Florianópolis: Universidade do Sul de Santa Catarina, 2006.
- BORGES, Tiago P. **O papel do condicionamento físico na saúde mental de policiais militares**. Saúde Mental, Brasília, v. 40, n. 2, p. 112 - 128, 2020. Disponível em: <<http://www.saudemental.gov.br/pdf/sm/v40n2/05.pdf>>. Acesso em: 10 fev. 2023.
- BRASIL. **Constituição da República Federativa do Brasil de 1988**. Brasília, DF: Senado Federal, 1988.
- BRASIL. Exército Brasileiro. **Manual de Campanha C20-20 - Treinamento Físico Militar**. Brasília, DF, 2002.
- BRASIL. Exército Brasileiro. **Manual de Campanha do Exército (EB-20)**, 2018.
- BRASIL. Exército Brasileiro. **Manual do Treinamento Físico Militar do Exército Brasileiro (EB-70)**, 2021.
- BRASIL. Ministério da Justiça. Secretaria Nacional de Segurança Pública. **Projeto de Qualidade de Vida – Guia de Ações: valorizando o profissional de segurança pública**. Brasília, DF, 2010.
- BRASIL. **Portaria Interministerial nº 02, de 15 de dezembro de 2010**. Promulgada pela Secretaria Especial de Direitos Humanos do Ministério da Justiça e Cidadania.
- EXAME. **As carreiras mais estressantes do ano, segundo o Career Cast**. Ed. Abril, Janeiro 2013.
- GOMES, Fernando P. Prevenção de doenças ocupacionais na Polícia Militar. **Rev. de Saúde Ocup.**, Manaus, v. 37, n. 1, p. 77 - 93, 2017. Disponível em: <<http://www.revistasaudeocupacional.org.br/pdf/rso/v37n1/09.pdf>>. Acesso em: 17 set. 2023.

GOIÁS. **Constituição do Estado de Goiás de 1989**. Goiânia: Assembleia Legislativa do Estado de Goiás, 1989.

GOIÁS, Polícia Militar do Estado. **Portaria Nº 42/2008 – PM/1**. Estabelece Normas e Condições para o Teste de Avaliação Física.

GOIÁS, Polícia Militar do Estado. **Portaria Nº 54/2008 PM/1**. Cria o Centro de Saúde Integral do Policial Militar-CSIPM e dá outras providências.

LEMOS, Miguel J. Abordagens inovadoras para a integração da atividade física nas rotinas policiais. **Rev. de Saúde e Bem-Estar**, São Paulo, v. 22, n. 4, p. 112 - 130, 2018. Disponível em: <<http://www.revistasaudebemestar.com.br/pdf/rsbe/v22n4/05.pdf>>. Acesso em: 26 jan. 2024.

LIMA, M. P. Atividade física e qualidade de vida: benefícios para militares. **Revista Brasileira de Medicina Militar**. Disponível em: <<https://www.sciencedirect.com>>. Acesso em: 12 jan. 2024.

MARCINEIRO, N. **Susceptibilidade dos Policiais Militares de Santa Catarina aos fatores de risco de doenças coronarianas**. Monografia (Especialização). Florianópolis: Universidade do Estado de Santa Catarina, 2003.

MARTINS, A. B. A importância da atividade física para a saúde dos militares. **Revista de Educação Física Militar**, v. 45, n. 2, p. 78-92, 2018.

MIRANDA, Carlos F. Treinamento físico e desempenho policial: uma abordagem multidisciplinar. **Rev. Bras. de Atividade Física**, Belo Horizonte, v. 29, n. 4, p. 209 - 230, 2018. Disponível em: <<http://www.rbf.org.br/pdf/treinamento/v29n4/08.pdf>>. Acesso em: 22 mar. 2024.

MONTTI, Marcello. **O que é Atividade Física?**, 1997. Disponível em: <<http://www.physicaltraining.com.br/ativfisica.htm>>. Acesso em: 08 jan. 2024.

NEVES, J. **A importância da atividade física para a saúde**. Educa Mais Brasil, 2019. Disponível em: <<https://www.educamaisbrasil.com.br/enem/educacao-fisica/a-importancia-da-atividade-fisica-para-a-saude>>. Acesso em: 20 jan. 2024.

OLIVEIRA, D. G. et al. **Os benefícios da atividade física para indivíduos portadores de depressão**. Iniciação em Pesquisa, v. 6, n. 2, p. 90-110, 2016. Disponível em: <[http://pesquisa.italo.br/index.php?journal=uniitalo&page=article&op=view&path\[\]=58](http://pesquisa.italo.br/index.php?journal=uniitalo&page=article&op=view&path[]=58)>. Acesso em: 10 jan. 2024.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário**. 2020. Disponível em: <<https://apps.who.int/iris>>. Acesso em: 9 jan. 2024.

RAMOS, Alexandre T. **Atividade física – diabéticos, gestantes, terceira idade, crianças e obesos**. 2ª ed. Rio de Janeiro: Editora Sprint, 1999.

RAMOS NETO, S. **As doenças cardíacas ocasionadas pelo estilo de vida dos policiais militares do Estado de Goiás**. 2019. Disponível em: <<http://dspace.pm.go.gov.br:8080/pmgo//handle/123456789/1726>>. Acesso em: 27 jan. 2024.

ROCHA, Vinícius M. Integração da atividade física nas rotinas de treinamento da Polícia Militar. **Rev. Bras. de Esporte e Saúde**, Salvador, v. 42, n. 1, p. 134 - 150, 2019. Disponível em: <<http://www.rbesportesaude.org.br/pdf/rbes/v42n1/11.pdf>>. Acesso em: 29 nov. 2023.

SILVEIRA, João M. Estratégias de enfrentamento da violência urbana por policiais militares. **Rev. Seg. Pública**, São Paulo, v. 34, n. 1, p. 15 - 33, 2015. Disponível em: <<http://www.revistaseguranca.com.br/pdf/sp/v34n1/03.pdf>>. Acesso em: 18 fev. 2024.

VIEIRA, Samuel B. Gestão de estresse em profissionais da segurança pública. **Rev. Admin. Pública**, Rio de Janeiro, v. 50, n. 1, p. 101 - 117, 2016. Disponível em: <<http://www.rap.org.br/pdf/gestao/v50n1/04.pdf>>. Acesso em: 15 dez. 2023.