

O EXERCÍCIO FÍSICO COMO UM ALIADO DO POLICIAL MILITAR

PHYSICAL EXERCISE AS AN ALLY OF THE MILITARY POLICEMAN

Rafael Alves da Trindade¹

Márcio Antônio de Paula²

RESUMO

A prática regular de exercícios físicos, de acordo com profissionais da saúde, pode diminuir os riscos de depressão, hipertensão, diabetes, etc. Para os profissionais da Polícia Militar de Goiás, a fim de obter um bom desempenho na atividade policial militar, é imprescindível que pratiquem atividades físicas regularmente, já que os índices mostram que essa classe está mais suscetível a adquirir doenças psíquicas e doenças relacionadas à obesidade. Desse modo, torna-se necessário que a instituição promova palestras e campanhas alertando esses profissionais sobre os perigos a que estão sujeitos caso optem pelo sedentarismo. Para tanto, o método utilizado foi pesquisa de campo e pesquisa qualitativa-bibliográfica, possibilitando a descrição e detalhamento do assunto abordado.

Palavras-chaves: Exercício físico. Policial Militar. Saúde.

ABSTRACT

Regular physical exercise, according to health professionals, can reduce the risk of depression, hypertension, diabetes, etc. For the professionals of the Military Police of Goiás, in order to obtain a good performance in the military police activity, it is essential that they practice physical activities regularly, as the indices show that this class is more susceptible to acquiring mental illnesses and illnesses related to obesity. Therefore, it is necessary for the institution to promote lectures and campaigns alerting these professionals about the dangers they are subject to if they choose a sedentary lifestyle. To this end, the method used was field research and qualitative-bibliographical research, enabling the description and detail of the subject covered.

Keywords: Physical exercise. Military police. Health.

1 INTRODUÇÃO

Este artigo possui como tema a importância dos exercícios físicos tanto no âmbito profissional quanto no âmbito pessoal do policial militar. Essa classe de profissionais lida diretamente com cenários imprevisíveis e situações de alta periculosidade, além de abdicarem de várias noites de sono. Desse modo, tornam-se suscetíveis a contraírem doenças físicas e psíquicas como a depressão e a Síndrome de Burnout. Essa profissão requer do policial militar

¹Aluno do Curso de Formação de Praças 2023, Turma Q Goiânia, do Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás (CAPM). E-mail: rafaeltrindade2017@outlook.com

² Professor orientador: Márcio Antônio de Paula. Graduação: Licenciatura Plena em Educação Física. Especialização: Fisiologia do Exercício e Treinamento Desportivo (Unifoa). Chefe da Seção de Educação Física e Desporto do CAPM. E-mail: marcio.paula78@gmail.com. Comando da Academia de Polícia Militar, Goiânia - GO, 19 de dezembro de 2023.

um bom preparo físico com o objetivo de garantir a ordem pública e a incolumidade física das pessoas e do patrimônio, conforme prevê o Artigo 144 da Constituição Federal de 1988 (CF/88).

A tecnologia trouxe inovações de suma importância no contexto da segurança pública. A rapidez com que as informações chegam ou até mesmo o rápido deslocamento aos locais de ocorrência são fatores determinantes para que se desempenhe um bom atendimento. Entretanto, ainda é exigido do policial um bom condicionamento físico para combater a criminalidade. Nesse contexto, o sedentarismo é um dos principais problemas que acomete grande parte dos policiais.

A problemática que norteia a análise aborda as questões como: A obesidade é uma situação preocupante na Polícia Militar? Qual é a relação entre praticar exercícios físicos e ter uma boa saúde mental? Temáticas dessa natureza constituem o precursor do debate a relação da saúde do policial militar com o trabalho.

Este trabalho põe em foco um dos males do século que é a depressão, a qual acomete trabalhadores de diversas profissões, mas que está presente cada vez mais na profissão policial militar. Análises e estudos científicos divulgados pela Organização Mundial da Saúde (OMS) revelam aumento alarmante na quantidade de pessoas com problemas mentais no século atual, o que nos instiga a confrontar e discutir a problemática de forma técnica e, especialmente, a sua relação com os profissionais da segurança pública.

A atividade policial militar exige que o policial pratique atividade física regular pelo fato de haver situações que se exige um bom condicionamento físico, já que é necessário carregar equipamentos pesados e transpor obstáculos, por exemplo.

A escolha do tema apresentado se faz pela importância da profissão castrense ser um dos principais órgãos previstos na CF/88 que garante a ordem pública e a incolumidade física das pessoas e do patrimônio por meio do policiamento ostensivo e preventivo.

Este estudo tem por objetivo geral mostrar a importância da prática regular de atividade física por parte dos policiais militares e como objetivo específico expor alguns exercícios físicos que são essenciais para o desempenho da atividade policial.

2 REVISÃO DE LITERATURA

A tecnologia trouxe inovações de suma importância para o dia-a-dia e reduziu, por exemplo, a mobilidade de uma simples ida ao mercado. Entretanto, a inovação tecnológica

trouxe, também, como uma de suas bagagens: o sedentarismo. Nesse sentido, Foss e Keteyian (2010) fizeram um julgamento dizendo que algumas inovações tecnológicas são ridículas, mas que em sua maioria tornam nossas vidas mais práticas. Entretanto, trouxe consequências negativas: eliminamos a atividade física diária, elemento essencial para se ter uma boa saúde.

A obesidade é atualmente um problema de interesse mundial, ficando os Estados Unidos em primeiro lugar com pessoas mais obesas, China em segundo, Índia em terceiro e o Brasil em quarto. É considerada uma doença crônica, sendo um fator que pode desencadear diabetes, problemas respiratórios, hipertensão, problemas cardiovasculares (POLLOCK; WILMORE, 1993).

Além de trazer sérios danos para a saúde da pessoa, é considerada hoje uma das doenças mais sérias, sendo considerada uma questão de saúde pública. Nos Estados Unidos, a situação é crítica: 300.000 mortes por ano são causadas pelo sedentarismo e a má alimentação, ingestão em excesso de fast food. Conforme dados publicados pela National Health and Nutrition Examination Surveys – NHANES (Flegal, Carroll, Kuczmarski, & Johnson, 1998), existem mais de 97 milhões de cidadãos americanos que são obesos ou que estão acima do peso.

Durante o horário de trabalho dos policiais, devido ao pouco tempo que têm para se alimentarem, acabam recorrendo a alimentos altos em gorduras, açúcares e sódio. Isso gera efeitos prejudiciais tanto físicos quanto psicológicos ao organismo. Desse modo, uma alimentação saudável torna-se imprescindível (VELASCO, 2006).

Outro ponto que se manifesta em uma pessoa com obesidade é problemas na vida sexual. Uma boa vida sexual depende de vários fatores hormonais e fisiológicos suscetíveis à excitação, abrangendo três sistemas: o vascular, endocrinológico e o neurológico. A obesidade compromete seriamente o sistema vascular e o neurológico, aumentando a gordura em torno dos órgãos da região abdominal, entupindo as artérias e comprometendo o desempenho adequado do coração. No panorama fatores psicossociais, Sadock, Sadock e Ruiz (2017) alegam que a sexualidade se interliga em quatro fatores: identidade sexual, identidade de gênero, orientação sexual e comportamento sexual.

A profissão policial militar é uma atividade que exige do policial um bom nível de aptidão física para desempenhar a função com qualidade e atender as demandas da sociedade (JESUS ; JESUS, 2012). Como já mencionado, devido ao pouco tempo que têm para se alimentarem, acabam recorrendo a alimentos com altos índices calóricos e glicêmicos. Desse modo, acabam ficando sedentários e obesos, o que compromete seriamente o desempenho da profissão, já que para essa profissão é imprescindível estar em forma para transpor obstáculos,

correr ou deter/imobilizar os suspeitos. Nesse contexto, Silva e colaboradores alegam que policiais militares com boa aptidão física desempenham de forma mais eficiente o atendimento policial (SILVA *et al*; 2012).

Uma boa qualidade de vida é uma consequência direta de uma alimentação saudável e está entre uma das formas mais eficientes de prevenir e tratar doenças. Deve ser equilibrada, rica em vitaminas, sais minerais, fibras, proteínas, evitando o açúcar e carboidratos em excesso. Para se ter longevidade, é necessário que alimentação saudável e atividade física caminhem juntos (WHO, 2020).

Cabe mencionar, também, que a prática regular de corrida fortalece os membros inferiores e com isso possibilita ao policial obter êxito ao perseguir um suspeito. A barra fixa pronada ou supinada também é de suma importância para fortalecer os membros superiores e assim o policial consegue fazer escalada em muros ou obstáculos semelhantes. Como já mencionado, a prática regular de atividades físicas previne doenças e com isso evita de o policial ficar afastado das atividades, gerando prejuízo para o serviço público e para a sociedade (SILVA, *et al*; 2012).

O policial militar, quando está em boa forma, causa um impacto psicológico positivo ao chegar em um local que demanda do atendimento policial, diferente de um policial com obesidade. Desse modo, é imprescindível que mantenha uma boa forma física e psíquica para desempenhar eficazmente as demandas que a profissão exige. A Organização Mundial da Saúde (OMS) alerta sobre a obesidade, que o cenário piora com o passar dos anos. As pessoas do século XXI estão cada vez menos praticando exercícios físicos, aumentando o número de hipertensos, diabéticos e depressivos. Em consequência, a expectativa de vida das pessoas diminui drasticamente.

A atividade policial exige do policial militar uma boa saúde mental por diversas questões: pouco efetivo, falta de equipamentos, baixos salários, estruturas comprometidas, imprevisibilidade da atividade operacional, pressão pública, entre outros (DOLAN, 2006).

De acordo com o Fórum Brasileiro de Segurança Pública (2021), em 2021 teve aumento de 55,4% nos casos de suicídio cometidos por policiais. Isso revela que o cenário piora com o passar dos anos. O isolamento advindo da Pandemia Mundial do Covid-19 agravou a situação pelo fato de as pessoas ficarem confinadas em suas casas, isolando-as de outras pessoas como familiares e amigos. Muitas pessoas que praticavam diariamente atividades físicas foram obrigadas a ficarem em casa, aumentando o sedentarismo e consequentemente a obesidade.

Conhecida como o mal do século, a depressão atinge milhares de pessoas por ano, não

deixando de lado os policiais. Os desgastes da profissão associados ao uso de drogas têm acometido diversos profissionais dessa área, ceifando suas vidas precocemente (SOUZA; SIQUEIRA, 2015).

Para os profissionais dessa área, a atividade física torna-se indispensável por reduzir o estresse e ansiedade, melhorar o humor, aumentar a autoestima, reduzir a insônia e melhorar a qualidade de sono, entre outros motivos. Antunes (1995) e Dejours (1997) afirmam que a atividade laboral favorece a sobrevivência e a ordem individual e, também, a ordem coletiva.

A Síndrome de Bornout, também conhecida como Síndrome do Esgotamento Profissional, é um distúrbio que acomete o emocional e surge após situações de alta tensão e estresse, situações rotineiramente presentes na atuação policial, e faz com que o profissional deixe de gostar daquilo que faz e passe a olhar como algo que não vale seu esforço. Pessoas acometidas por essa síndrome pode apresentar depressão profunda e por essa razão é necessário que procure ajuda profissional. São sintomas característicos dessa síndrome: exaustão física e mental, frequentes dores de cabeça, insônia, sentimentos de insegurança e fracasso, dificuldades para se concentrar, constantes pensamentos negativos, alteração de humor e isolamento (VILLALOBOS, 2004).

A Polícia Militar lida diretamente com situações estressantes e complexas, assim, exige-se do policial militar uma prática regular de exercícios físicos para que se tenha uma boa saúde mental e um bom desempenho na atividade fim. Estudos mostram que o bem-estar mental está diretamente relacionado à prática de exercícios físicos ao aumentar a autoconfiança e autoestima, diminuir a ansiedade, melhorar a qualidade de sono e humor, etc. Vale ressaltar, também, que a jornada de trabalho é árdua pelo fato de abdicarem o sono, passando muitas noites em claro, trazendo consequências como a redução da capacidade de raciocínio e concentração, características imprescindíveis para a atividade policial (SOUZA, 2015).

Estudos feitos na Bahia, Goiás e Porto Velho revelaram que grande parte dos policiais se encontram em baixo nível de saúde pelo fato da sobrecarga do trabalho e da pouca ou ausência da prática de exercícios físicos e de descanso adequado (JESUS, G; JESUS, E; MOTA, 2010; REIS JUNIOR, 2009).

Esta pesquisa bibliográfica demonstra situações que caracterizam o trabalho policial como estressante pela falta de atividade física de forma sistematizada; alta carga de trabalho para pouco efetivo e curto tempo para descanso. Tais casos contribuem para um baixo nível de atividade física regular e facilitam o desencadeamento de estresses psicológicos e físicos, urticárias, artrites, hipoglicemia, déficit de atenção, hipertensão arterial e insônia.

3 METODOLOGIA

Por se tratar de uma pesquisa qualitativa-bibliográfica e análise dos resultados do questionário aplicado aos 50 alunos do Curso de Formação de Praças da PMGO 2023 (CFP 2023) entre os dias 18 de outubro de 2023 a 22 de outubro de 2023, o que é apresentado nessa parte são conclusões a que chegaram as leituras do referencial teórico, agrupando as ideias e as considerações que são essenciais para as discussões sobre a relevância da atividade física como um cuidado da saúde do policial militar no exercício da função.

As informações coletadas foram feitas por meio de análise documental e análise das respostas do formulário aplicado, abordando ideias de autores renomados no assunto. Este trabalho tem como público-alvo os policiais militares do Estado de Goiás. Tem por objetivo explicar e alertar sobre situações que colocam em risco a saúde física e psíquica dos profissionais da segurança pública.

Os autores mencionados abordam assuntos de natureza descritiva e conceitual, ao exporem, por exemplo, a noção de que a modernidade tecnológica é responsável, entre outras coisas, pela comodidade causada pela zona de conforto que as pessoas não querem abandonar.

Isso tem se tornado recorrente na vida das pessoas e é provocado pelo fenômeno da vida moderna que produz o sedentarismo. O resultado disso é o aumento do número de pessoas com preguiça motora, atrofia muscular, obesidade, doenças cardiovasculares, etc (SIMÃO, 2008; GUISELINE, 2004).

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O formulário aplicado aos 50 alunos do CFP 2023 contém 7 (sete) perguntas: 1) A prática de exercícios físicos é importante para a atividade policial militar? A) Sim. B) Não.

2) Na sua opinião, qual seria a periodicidade ideal para a realização de TAFs? A) uma vez por ano. B) a cada seis meses.

3) A obesidade é um problema na Polícia Militar de Goiás? A) Sim. B) Não. C) Talvez.

4) Qual dos exercícios físicos você julga mais importante para o desempenho da atividade policial militar? A) corrida. B) flexão de braços. C) barra fixa.

5) A prática de atividades físicas está associada a uma boa saúde mental? A) Sim. B)

Não.

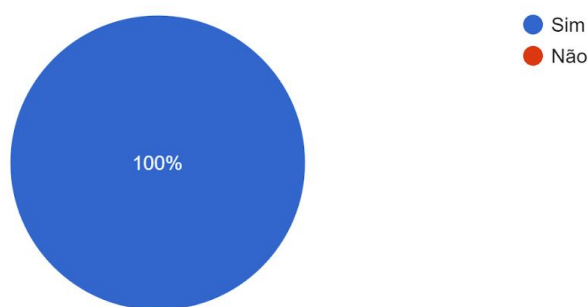
6) Na sua opinião, qual é a regularidade ideal para a prática de exercícios físicos? A) 1 a 2 vezes por semana. B) 2 a 3 vezes por semana. C) 3 a 4 vezes por semana. D) 4 a 5 vezes por semana.

7) A alimentação saudável e a prática regular de atividades físicas podem tratar e prevenir doenças? A) Sim. B) Não.

Resultado da **primeira** pergunta: 50 alunos responderam A) SIM, totalizando 100% e 0 alunos responderam B) NÃO. A prática de exercícios físicos é importante para todas as pessoas e todas as classes de profissionais. Entretanto, para os policiais militares ela se torna extremamente importante porque exige do policial um bom condicionamento físico para que possa capturar um infrator da lei em caso de fuga, por exemplo. Outro ponto importante a ser destacado é a privação de sono associado à redução na atividade física, ganho de peso e alimentação inadequada. Dessa forma, são necessárias medidas de conscientização do profissional de segurança pública para a redução dos danos. Portanto, um estilo de vida saudável reduz o risco de adoecimento por doenças cardiovasculares (VELASCO, 2006).

A prática de exercícios físicos é importante para a atividade policial militar?

50 respostas



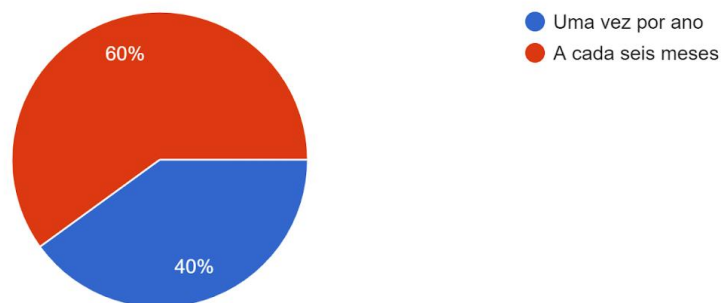
Fonte: De autoria própria (2023).

Resultado da **segunda** pergunta: 20 alunos, 40%, responderam que a periodicidade ideal para a realização de TAF é A) uma vez por ano e 30 alunos, 60%, responderam que é B) a cada seis meses. A realização periódica de Teste de Aptidão Física é essencial para verificar se os policiais estão com um bom condicionamento físico e com a saúde em dia e, consequentemente, se estão aptos a desempenharem a função a eles inerentes. Na Polícia Militar de Goiás, por exemplo, todos os policiais da ativa realizam um TAF por ano. A prática de exercícios físicos é um dos elementos que determina a ligação entre saúde e qualidade de

vida(WHO,2020).

Na sua opinião, qual seria a periodicidade ideal para realização de TAFs?

50 respostas

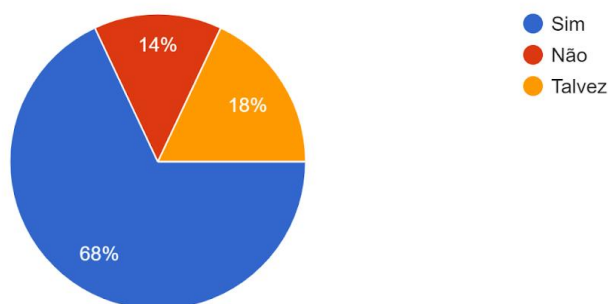


Fonte: De autoria própria (2023).

Resultado da **terceira** pergunta: 34 alunos, 68%, responderam que a obesidade é A) SIM um problema na Polícia Militar de Goiás, 7 alunos, 14%, responderam que é B) NÃO é um problema e 9 alunos, 18%, responderam C) TALVEZ. A obesidade vem acometendo grande parte da sociedade e não poderia ficar de fora essa classe de profissionais, já que tem pouco tempo para se alimentarem durante o horário de serviço e acabam recorrendo a alimentos não saudáveis. Esse cenário torna-se preocupante pelo fato de a obesidade afetar diretamente na qualidade do serviço prestado à sociedade. Periodicamente, policiais militares são convocados para avaliação geral no Centro de Saúde Integral do Policial Militar (CSIPM). Durante essa avaliação, verifica-se qual a condição dos policiais referentes à Síndrome Metabólica. A Síndrome Metabólica inclui alto teor de açúcar na corrente sanguínea, excesso de gordura em torno da cintura e níveis de colesterol anormais. De acordo com o CSIPM, de 9.769 (76,54%) policiais militares avaliados, 2.995 (23,46%) contemplam critérios para a Síndrome Metabólica, sendo que 26,21% estão com circunferência da cintura aumentada, 27,52% tem alteração da pressão arterial e 30,26% apresentam alteração da taxa de colesterol (VELASCO,2006).

A obesidade é um problema na Polícia Militar de Goiás?

50 respostas



Fonte: De autoria própria (2023).

Resultado da **quarta** pergunta: 50 alunos, 100%, responderam que a corrida é o exercício mais importante, 0 responderam que é a flexão de braços e 0 responderam que é a barra fixa. A prática de corrida ajuda significativamente no controle da pressão arterial, do colesterol e da glicemia, além de propiciar um bom condicionamento físico. A corrida proporciona fortalecimento muscular dos membros inferiores, controle da pressão arterial e, por ser um exercício aeróbico, melhora a capacidade cardiorrespiratória já que estimula os pulmões e o coração (SILVA, *et al*; 2012).

Qual dos exercícios físicos você julga mais importante para o desempenho da atividade policial?

50 respostas

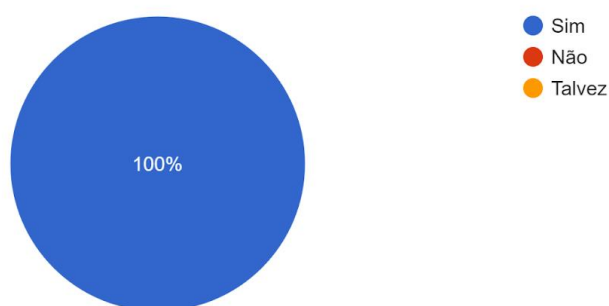


Fonte: De autoria própria (2023).

Resultado da **quinta** pergunta: 50 alunos, 100%, responderam A) Sim que a prática de atividades físicas está associada a uma boa saúde mental e 0 responderam B) Não. Para essa classe de profissionais, devido aos diversos cenários a que estão sujeitos, a atividade física torna-se essencial não só no contexto operacional, mas também no contexto psicológico, visto

que se deparam com atendimentos que colocam até mesmo em risco a própria vida, o que gera grande impacto psicológico. Nesse sentido, vale ressaltar sobre o aumento de casos de policiais que fazem o uso indiscriminado de remédios estimulantes como o Venvanse e Ritalina, que são remédios prescritos pelos psiquiatras para pessoas que possuem Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH). O uso desses medicamentos sem a necessidade prejudica a química cerebral e alguns dos efeitos colaterais apresentados são: agitação psicomotora, ansiedade, irritabilidade e dependência psicológica. Sendo assim, compromete seriamente a saúde mental desses profissionais de segurança pública (VILLALOBOS, 2004).

A prática de atividades físicas está associada a uma boa saúde mental?
50 respostas

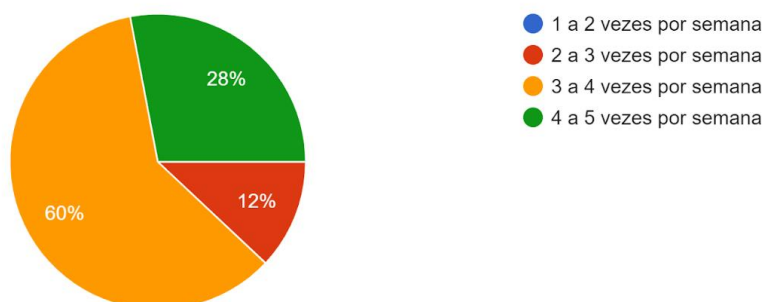


Fonte: De autoria própria (2023).

Resultado da **sexta** pergunta: 0 alunos responderam que a regularidade ideal é A) 1 a 2 vezes por semana, 6 alunos, 12%, responderam que é B) 2 a 3 vezes, 30 alunos, 60%, responderam que é C) 3 a 4 vezes e 14 alunos, 28%, responderam que é D) 4 a 5 vezes por semana. Conforme a OMS, a quantidade recomendada para prática de atividades físicas é 3 vezes por semana. Pessoas que praticam mais atividades físicas tendem a ter uma qualidade de vida melhor e viver por mais tempo, conforme estudos publicados pela Universidade Harvard. Uma das formas mais recomendadas para o manejo do estresse é a prática regular de atividade física, sendo que o principal benefício é compatibilizar as reações corporais com a real necessidade de se estar ativado, além da liberação de vários neurotransmissores como a serotonina e a dopamina no Cortex Pré-Frontal, o que melhora significativamente a função executiva.

Na sua opinião, qual é a regularidade ideal para prática de exercícios físicos?

50 respostas

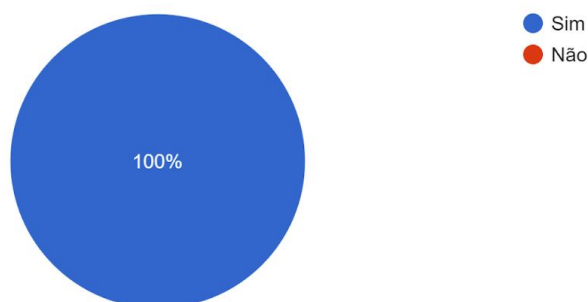


Fonte: De autoria própria (2023).

Resultado da **sétima** pergunta: 50 alunos, 100%, responderam que é A) SIM que a alimentação saudável e a prática regular de atividades físicas podem tratar e prevenir doenças e 0 responderam B) NÃO. O exercício físico pode ajudar a prevenir doenças cardíacas, doenças crônicas e controlar os níveis de diabetes tipo 2 entre outras e tratar a depressão e ansiedade. Os cuidados mental e físico juntamente com alimentação equilibrada gera resultados positivos na manutenção da qualidade de vida (VELASCO, 2006).

A alimentação saudável e a prática de atividades físicas podem tratar e prevenir doenças?

50 respostas



Fonte: De autoria própria (2023).

A pesquisa revela que é imprescindível que os policiais militares pratiquem exercícios físicos regularmente com a finalidade de tratar e prevenir doenças e proporcionar um melhor atendimento à sociedade, já que essa profissão exige um bom condicionamento físico. Para tanto, é necessário que a corporação estimule e incentive os policiais a praticarem atividades físicas, alertando sobre os perigos da má alimentação e as consequências da obesidade.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em grande parte dos países, a obesidade e o *diabetes mellitus* vêm acometendo drasticamente as pessoas de todas as faixas etárias. Nesse contexto, outras doenças relacionadas à má alimentação e à falta de prática regular de atividade física acarretam várias mortes ao ano.

A falta de uma boa noite de sono, o que é recorrente na atividade policial, tem ligação direta com alteração do estado de alerta e aumento da impulsividade. O sono ruim afeta áreas cerebrais envolvidas com racionalização e tomada de decisão, elementos esses fundamentais na atividade policial. Desse modo, é essencial que o policial militar durma bem para que não desenvolva doenças como a insônia e a apnéia obstrutiva do sono.

O desgaste físico e psicológico presentes na profissão afetam diretamente a saúde física e mental dos agentes de segurança pública. Dessa forma, devem estar em boas condições para exercer a função que é de alto risco. Com isso, são necessárias medidas de conscientização do profissional de segurança pública para a redução dos danos. Um estilo de vida saudável reduz o risco de adoecimento por doenças cardiovasculares, distúrbios do sono, risco de acidentes, depressão e Síndrome de Bornout. Por essa razão, é imprescindível que o policial militar pratique regularmente atividades físicas.

Conclui-se, portanto, que este trabalho possa servir de inspiração para que novos pesquisadores possam dar continuidade a esta pesquisa de forma sucinta com o objetivo de proporcionar novos conhecimentos sobre o assunto abordado.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, I. S. de; CAMPOS, G. W. de S. Análise sobre a constituição de uma rede de saúde mental em uma cidade de grande porte. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 24, n. 7, p. 2715-2726, 2019. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232019000702715. Acesso em: 20 nov. 2023.
- BARBOSA, L. M.; MENEZES, C. N. B. A importância do apoio psicológico na saúde mental dos policiais militares de Fortaleza. **Psicologia Argumento**, Curitiba, v. 35,

n. 89, ago. 2019. Disponível em:

<https://periodicos.pucpr.br/index.php/psicologiaargumento/article/view/25564>.

Acesso em: 19 nov. 2023.

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

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

CASTRO, Jonathas Alves de BATISTA, Uanderson Martinsc. **Educação Física Policial Militar Disciplina Condicionamento**. 16-Out-2018. Disponível em: <http://dspace.pm.go.gov.br:8080/pmgo/handle/123456789/1248>

Costa, Sidney. Policiais - **Testes de aptidão - Testes de aptidão Biotipologia Policiais – Desempenho**. 2009. Disponível em: <https://acervodigital.ufpr.br/handle/1884/65451>

MENEGUCI, J. et al. Atividade física e comportamento sedentário: fatores comportamentais associados à saúde de idosos. **Arquivos de Ciências do Esporte**, Uberaba, v. 4, n. 1, p. 27-28, 2016. Disponível em: <http://seer.uftm.edu.br/revistaeletronica/index.php/aces/article/view/1970>. Acesso em: 20 nov. 2023.

SANTOS, VANESSA SARDINHA dos. **“importância das atividades físicas”**; Brasil Escola. Disponível em: <https://brasilescola.uol.com.br/saude-na-escola/importancia-das-atividades-fisicas.htm>. Acesso em 25 de agosto de 2023.

Talissa Fernandes/Ascom PM. **Polícia Militar ressalta importância da prática de atividade física da tropa**. Pará. 01/09/2021. Disponível em: <https://segup.pa.gov.br/noticias/pol%C3%ADcia-militar-ressalta-import%C3%A2ncia-da-pr%C3%A1tica-de-atividade-f%C3%ADsica-da-tropa>

Termo de Consentimento e Livre Esclarecido: Declaro, por meio deste termo que concordei em ser entrevistado(a) e participar da pesquisa de campo referente à pesquisa intitulada " O EXERCÍCIO FÍSICO COMO UM ALIADO DO POLICIAL MILITAR" desenvolvido pelo AL SD Trindade. Fui informado(a), ainda, de que a pesquisa é orientada pelo Tenente Márcio de Paula, a quem poderei contatar e consultar a qualquer momento que julgar necessário. Afirmo que aceitei participar por minha própria vontade, sem receber qualquer incentivo financeiro ou ter qualquer ônus e com a finalidade exclusiva de colaborar para o sucesso da pesquisa. Fui informado(a) dos objetivos estritamente acadêmicos do estudo, que, em linhas gerais é avaliar O EXERCÍCIO FÍSICO COMO UM ALIADO DO POLICIAL MILITAR. O acesso e a análise dos dados coletados se farão apenas pelo pesquisador e/ou seu orientador. Os resultados da pesquisa subsidiarão o trabalho de conclusão de

curso do pesquisador e poderão ser divulgados em publicações científicas e entre a Academia da Polícia Militar de Goiânia- Go. Respeitando o sigilo e a identidade dos participantes.

Questionário elaborado por autoria própria:

Exercício Físico

Perguntas:

- 1) A prática de exercícios físicos é importante para a atividade policial militar?
 - a) Sim.
 - b) Não.
- 2) Na sua opinião, qual seria a periodicidade ideal para a realização de TAFs?
 - a) Uma vez por ano.
 - b) A cada seis meses.
- 3) A obesidade é um problema na Polícia Militar de Goiás?
 - a) Sim.
 - b) Não.
 - c) Talvez.
- 4) Qual dos exercícios físicos você julga mais importante para o desempenho da atividade policial?
 - a) Corrida.
 - b) Flexão de braços
 - c) Barra fixa
- 5) A prática de atividades físicas está associada a uma boa saúde mental?

a) Sim.

b) Não.

c) Talvez.

6) Na sua opinião, qual é a regularidade ideal para a prática de exercícios físicos?

a) 1 a 2 vezes por semana.

b) 2 a 3 vezes por semana.

c) 3 a 4 vezes por ano.

d) 4 a 5 vezes por semana.

7) A alimentação saudável e a prática de atividades físicas podem tratar e prevenir doenças?

a) Sim.

b) Não.