

IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA O POLICIAL: ASPECTOS DA AUSÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NAS ATIVIDADES DO AGENTE DE POLÍCIA

IMPORTANCE OF PHYSICAL ACTIVITY FOR THE POLICE: ASPECTS OF THE ABSENCE OF PHYSICAL ACTIVITY IN THE ACTIVITIES OF THE POLICE AGENT

FARAH, Luciano Veiga Mohammad ¹
DE OLIVEIRA, Anderson Gomes ²

RESUMO

O presente artigo abordou a importância da atividade física para o policial, destacando-se aspectos relevantes dessa prática no exercício das atribuições profissionais. Identificou-se que a atividade física influencia diretamente na saúde física do policial e, por vezes, na saúde mental do respectivo atuando como um excelente instrumento de prevenção de doenças como a obesidade, o estresse entre outros. Destaca-se que a pesquisa possui informações relevantes para os militares que atuam diretamente no policiamento ostensivo, e também para o público em geral, pois a respectiva enfatiza os benefícios da atividade física no corpo humano enfatizando sua relação com uma saúde adequada.

Palavras-chave: Saúde; Atividade física; Prevenção de doenças.

ABSTRACT

This article addressed the importance of physical activity for the police officer, highlighting relevant aspects of this practice in the exercise of professional duties. It was identified that physical activity directly influences the physical health of the police officer and sometimes in the mental health of the respective acting as an excellent instrument of prevention of diseases such as obesity, stress, among others. It should be emphasized that the research has relevant information for the military that act directly on ostensive policing, and also for the public in general, because the respective emphasizes the benefits of physical activity in the human body emphasizing its relation with adequate health.

Keywords: Health; Physical activity; Prevention of diseases.

¹ Aluno do curso de formação de praça, Turma B, Águas Lindas de Goiás, do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás -CAPM, lucianoveiga817@hotmail.com

² Professor orientador: titulação Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás – CAPM, gomesdeoliveira.anderson@gmail.com, Goiânia – Go, maio de 2018.

1 INTRODUÇÃO

A atividade física é uma prática que está habitualmente ativa na vida de muitas pessoas e sua relevância torna-se imprescindível para àqueles que proporciona a segurança e equilíbrio da sociedade. Nesse sentido, objetivou-se realizar uma investigação científica pautada na sua importância para a atividade policial cotidiana.

Nesse sentido, entende-se que é imprescindível a existência de uma corporação militar apta para atender as demandas da sociedade da melhor maneira possível. Assim, pressupõe-se que o exercício físico pode perpetuar benefícios inegáveis para a sociedade e para o agente de polícia como o aumento na disposição física, agilidade na execução de suas funções e principalmente, a qualidade de vida.

Não obstante, identificou-se que é fundamental que a prática de exercícios físicos seja contínua e associada a hábitos saudáveis por meio de uma alimentação equilibrada.

Com a fundamentação teórica apresentada, almejou-se identificar a influência da atividade física no desempenho da atividade policial, ressaltando os aspectos de sua ausência na eficiência do serviço proporcionado à sociedade.

Almejando organizar aspectos importantes para delimitação da pesquisa, foram organizadas perspectivas importantes sobre a problemática do estudo em tópicos contextualizados sobre assuntos que viabilizam para um posicionamento sobre o tema abordado do artigo.

Utilizando de uma ampla revisão da literatura, objetivou-se contextualizar as variáveis da atividade física somado a hábitos saudáveis no serviço profissional oferecido pelo policial para sociedade.

Ressalta-se que para o desenvolvimento desse artigo, optou-se em delimitar a pesquisa em um amplo campo semântica, somando estudos mais antigos a compreensões contemporâneas.

Entende-se que esse estudo proporcionará à polícia militar do Goiás resultados relevantes para a prática de exercício físico diagnosticando se a segurança proporcionada por uma gente de polícia em condições físicas favoráveis proporciona uma maior segurança para a sociedade.

Objetivou-se enaltecer os aspectos da ausência do condicionamento físico adequado pode afetar a eficiência da prática policial.

2 REVISÃO DA LITERATURA

A atividade física acompanha a evolução da sociedade desde a antiguidade. Além disso, sua importância pode ser percebida em atividade humana como na prática da pesca, caça ou até mesmo na prática da autodefesa. (DARIDO e JUNIOR, 2007).

Porquanto, a prática física na contemporaneidade passou a ser consolidada em outros enfoques como a busca da estética ou até mesmo da saúde. O exercício físico é essencial para saúde de um indivíduo e sua prática constante pode evitar o surgimento de doenças ocasionadas pela sua ausência como: obesidade, estresse, doenças cardíológicas, entre outras.

Entende-se que as inovações tecnológicas e as facilidades da vida cotidiana propiciam um conforto para a sociedade, e essa evolução tem propiciado para a minimização das atividades físicas ocasionando o sedentarismo.

Saba (2013), conceitua sedentarismo como um estado corporal no qual há pouca ou nenhuma movimentação.

Assim, considera-se sedentário aquele que não pratica atividade física durante as práticas do dia a dia de modo que seu gasto energético é inferior a 2.500 kcal.

Direcionando essas vertentes para prática policial, compreende-se que a prática de exercícios físicos é fundamental para o desempenho de suas atividades no contexto de trabalho.

Entende-se que a vida contemporânea propicia uma sobrecarga discrepante de estresse à sociedade. E nesse contexto, o agente de polícia também está exposto a esse fato, pois permanece em contato direto no combate da ilegalidade e criminalidade. COSTA (2005).

Desse modo, a prática do exercício físico pode contribuir para a disciplina daqueles que tem a função de promover o bem-estar social.

Segundo Liip (2005), os hormônios do estresse e da raiva são similares. Suas funcionalidades se desenvolvem na preparação do corpo humano para ação, gerando uma força sobressalente. Assim, em situações em que é proporcionada a sensação de raiva, sua canalização é melhor aproveitada quando direcionada para uma atividade física.

Nessa perspectiva, entende-se que o condicionamento físico do agente de polícia é fundamental para os exercícios das suas atividades e suas dimensões devem ser superior à de um indivíduo normal da sociedade.

Desse modo, o teste de avaliação física (TAF) torna-se um importante instrumento para avaliar as condições físicas de um policial para investidura de cargo e durante a carreira na corporação. BRITO (2015)

O teste de aptidão física avalia condições diversas do policial como a resistência, velocidade, capacidade de natação, entre outras. Essa avaliação é direcionada para prática de policiamento na sociedade, além de potencializar a autodefesa dos agentes de polícia no exercício de suas atividades.

Seguindo essa perspectiva, Oliveira (2013) conceitua a competência como um resultado do treino mental e físico de uma determinada atividade.

Nesse sentido, as efetividades das ações de autodefesa são incorporadas gradualmente nos constantes hábitos de segurança na vida cotidiana e para práticas futuras. Compreende-se que essa relação de treino somado ao TAF possibilita uma segurança para o policial em suas práticas de abordagem ostensiva.

É relevante ressaltar que a exigência do TAF como etapa para aprovação em concurso público precisa ser especificada em lei própria e edital. Conforme entendimento pacífico do Superior Tribunal de Justiça de modo que sua aprovação é requisito indispensável para a investidura da atividade.

I. Na forma da jurisprudência desta Corte, “a utilização de testes de aptidão física é lícita e possível, se houve a previsão em lei e em edital, bem como razoabilidade em relação às funções do cargo sob disputa no concurso público”. II. Não resta configurado o direito líquido e certo do impetrante à reaplicação do teste de aptidão física, quando, com base em regras e parâmetros objetivos, razoáveis e proporcionais, fixados no edital, ele não preenche os requisitos mínimos para o ingresso no cargo almejado. III. Agravo regimental improvido. (Disponível em: <https://stj.jusbrasil.com.br/juri/Sprudencia/505212207/recurso-ordinario-em-mandado-de-seguranca-rms-54276-ms-2017-0134437-2>>. Acesso em: 09 de janeiro de 2018.)

Não obstante, a prática de atividade física ou até mesmo o TAF tornam-se, por vezes, minimizados quando não são associados a uma alimentação saudável.

Assim, Campos (2002) ressalta a importância do exercício físico associado a uma alimentação adequada. Esses dois pressupostos quando conexos são elementos fundamentais no combate ao sedentarismo e para a qualidade de vida.

Nesse sentido, torna-se imprescindível conceituar o termo qualidade de vida. Rivas (2003), conceitua a qualidade de vida na associação de a convívios sociais, efetivos, profissionais e além disso, a saúde por meio da nutrição e hábitos saudáveis.

Corroborando com os expostos, a Polícia Militar do Goiás (PMGO) desenvolveu um programa relacionado a alimentação adequada. O projeto tem como tema: “Comer bem, viver bem” e possui o seguinte intuito:

O projeto – O Comer Bem Viver Bem tem como objetivo melhorar a qualidade de vida do PM, através da conscientização e aquisição de hábitos alimentares mais saudáveis, aliados a atividades físicas regulares. O programa tem a participação efetiva de nutricionistas (atendimento individual), psicólogo (terapia em grupo) e professor de educação física (atividades em grupo), informa a responsável pelo serviço de Nutrição do Centro de Saúde Integral do Policial Militar (CSIPM) Subtenente Mhara Cristine. Ela orienta que comandantes de outras unidades que se interessarem pelo programa devem fazer contato com o Comando de Saúde da PMGO. (Programa estimula mudança de hábitos e exercícios entre PMs. Disponível em: <<https://www.pm.go.gov.br/2017/pmgoSubpg.php?id=13&idc=102352&idt=2&lk=13>>. Acesso em: 09 de janeiro de 2018.)

Somando a alimentação adequada com a pratica de exercícios físicos, torna-se possível exercer a atividade policial com qualidade de vida e saúde.

O Comandante da Base da Polícia Militar do Goiás (PMGO), Tenente-Coronel Mauro Ferreira Vilela, declarou por intermédio da comunicação social da fundação Tiradentes, que a eficiência, disposição e rendimento foi positivamente modificado com pratica de exercícios físicos e a alimentação balanceada dos seus agentes.

Aprofundando o estudo com intuito de abordar assuntos pertinentes a qualidade de vida, é imprescindível contextualizar sobre a obesidade e seus impactos na saúde de um indivíduo.

De acordo com o estudo de Bites e Vilela (2013), estima-se que no ano de 2013 haviam um quantitativo aproximado de 7000 (sete mil) militares no Estado Goiás considerados obesos.

Entende-se que esse número de policias em estado de obesidade corrobora a necessidade de medidas preventivas quanto a saúde e qualidade de vida dos policiais, visto que a obesidade somada ao tabagismo e ao alcoolismo potencializam os efeitos negativos de tal estado de saúde.

Nessa semântica, torna-se relevante citar o conceito de obesidade:

A obesidade é uma doença crônica não degenerativa caracterizada pelo acúmulo excessivo de tecido adiposo no organismo gerando males à saúde.

É um dos principais problemas de saúde pública e vem crescendo de forma assustadora em todo o mundo, adquirindo status de epidemia global. (BITES e VILELA, pg.10, 2013.)

Estudos diversos na contemporaneidade associam a obesidade a causas adversas, seja pela facilidade das tecnologias da atualidade ou até mesmo a pré-disposição genética são fatores que podem contribuir para o desencadeamento da obesidade.

Bites e Vilela (2013), Viunisk (2000) apresentam percentuais relevantes quanto a predisposição do desenvolvimento da obesidade. Segundo os autores, em famílias de obesos, no caso o pai e a mãe, os filhos terão 2/3 de chances de se tornarem obesos. Não obstante, se apenas um dos genitores serem obesos, esse percentual cai em torno de 50%, e se ambos forem magros, a chance de os filhos serem obesos caem para apenas 10%.

Salienta-se que somente esses fatores não são suficientes para o surgimento dessa doença, existem situações que uma pessoa pode ser considerada magra, contudo, com a ausência de atividades físicas e de uma alimentação adequada contribuem para o desenvolvimento da obesidade e diversas doenças como:

- a) Osteoartrite;
- b) Diabetes mellitus;
- c) Hiperlipidemia;
- d) Doença cardíaca;
- e) Acidente Vascular Cerebral;
- f) Hipertensão;
- g) Diversos tipos de cânceres;
- h) Doença da vesícula biliar;
- i) Gota;
- j) Distúrbios alimentares;
- k) Distúrbios do sono;
- l) Distúrbios de humor.
- j) Entre outros.

Com base nos estudos apresentados quanto a relação da ausência de atividade física e para o surgimento das diversas doenças supracitadas, compreende-se a imprescindibilidade da atividade física para uma saúde dos policiais militares.

Nesse sentido, os serviços oferecidos pelos respectivos à sociedade necessitam de uma eficiência, eficácia e acima de tudo, de efetividade para ser possível garantir a segurança da sociedade.

Como citado, a eficiência do policial é fundamental para garantir a ordem e o bom desenvolvimento da sociedade e sua realização é possibilitada quando os agentes de polícia estão bem capacitados e em condições físicas adequadas.

Chiavenato (1999), conceitua eficiência como uma relação entre entradas e saídas sendo a razão entre o esforço e o resultado.

Nessa dinâmica, a eficiência torna-se um resultado desejado a todo serviço prestado à sociedade.

Contudo, é relevante destacar que o conceito de eficácia pelo mesmo autor se diferencia quanto a sua amplitude. O respectivo conceitua eficácia como o alcance dos resultados. Esse conceito possibilita compreender que a eficiência possui uma amplitude maior se comparada com a eficácia, contudo ambas visam atender os resultados almejados.

Por conseguinte, compreende-se que para se promover um adequado serviço à sociedade, é relevante que o policial militar seja munido de um bom condicionamento físico e além disso, que disponha de uma boa saúde.

Assim, tais pressupostos estudados na presente pesquisa permitem considerar que um serviço adequado fornecido a sociedade depende de inúmeros fatores que permeiam uma saúde adequada, medidas preventivas que visem a saúde do policial e além disso, uma constante retroalimentação visando a segurança da sociedade.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Com base no estudo desenvolvido, identificou-se perspectivas importantes para o objetivo do artigo. Com uma ampla revisão da literatura, elucidou-se as consequências da ausência de exercício físico nas práticas profissionais do agente de polícia.

Nessa semântica, identificou-se que essa compressão é comumente afirmada por diversos teóricos. Muitos desses ressaltam a influência da atividade física no combate de diversas doenças e síndromes como o estresse, hipertensão, transtornos de obesidade e também o sedentarismo.

Nisso, com intuito de direcionar a investigação para a vivência real dos agentes de polícia, compreende-se que a atividade física não se resume em testes de aptidão física que são aplicados semestralmente.

Destaca-se que uma alimentação adequada é um componente vital para se desenvolver uma saúde adequada.

Esse entendimento serve como um alerta para o surgimento das doenças “modernas” que surgem na atualidade destacando-se o sedentarismo e a obesidade.

Compreende-se que a obesidade é uma doença que fatalmente pode funcionar como um empecilho para a prática adequada das atividades policiais. Seguindo essa linha de raciocínio é relevante destacar estudos distintos que alertam para essa vertente.

Tabela 1: relação de agentes com condicionamento adequado para as práticas policiais.

Autor e ano	Título	Conclusão	Principais conclusões
FILHO, Mauro Lúcio M. <i>et al</i> / 2012/	Avaliação do Condicionamento físico de policiais militares da 146ª Companhia Especial de Polícia Militar.	Identificaram que os policiais da cidade de Cataguases estão com baixo nível de condicionamento físico. E a necessidade de ter estudos que tratem da velocidade para o público estudado, uma vez que em seu cotidiano os policiais enfrentam	Alerta que a falta de condicionamento pode prejudicar a atividade dos policiais.
BATISTA, Uanderson Martins /	Prevalência de sobrepeso, obesidade e fatores de risco para doenças cardiovasculares em policiais militares efetivos de Goiânia/GO.	Os policiais militares necessitam da prática regular de atividades físicas, e para isso devem ser adotadas políticas públicas que incentivem esses policiais a essas práticas.	Enfatiza a necessidade de treinamento e capacitação física para prevenir doenças e melhorar o trabalho.
BERRIA, Juliane. <i>et al</i> / 2011	Aptidão motora e capacidade para o trabalho de policiais militares do Batalhão de Operações Especiais.	É importante adotar medidas que garantam a capacidade para o trabalho no que diz respeito às exigências físicas, através de prática de exercícios físicos, colaborando também para a saúde destes indivíduos.	O estudo propõe a adoção de práticas regulares de atividade física a fim de preservar a capacidade para o trabalho do policial militar.

Fonte: BRITO (2015)

É factível que a prevenção seja a melhor forma de se garantir a saúde de um agente de polícia do qual se reflete no seu serviço que fornecido na sociedade.

Brito (2015) enfatiza a importância das práticas preventivas como importante instrumento no combate ao acometimento de doenças cardiovasculares e distúrbios decorrente da síndrome metabólica.

Nesse entendimento, a própria Constituição Federal de 1988 enfatiza a importância das práticas preventivas como forma de garantir a saúde para população.

Evidenciando-se as perspectivas abordadas no estudo de acordo com distintos autores, torna-se indispensável apresentar soluções plausíveis para a problemática do estudo.

Compreende-se que práticas assistencialistas que visam a qualidade de vida dos agentes de polícia são onerosas e por vezes inviáveis, contudo entende-se que uma expansão do programa de saúde para os policiais militares é uma boa estratégia para evidenciar a saúde dos respectivos.

Uma sugestão que é viável e muito utilizada nas organizações privadas é a realização de campanhas direcionadas para um objetivo específico.

Nesse sentido, adaptá-las para o batalhão da polícia militar, por meio de metas na perda do peso, melhora no tempo das corridas ou até mesmo agilidade na prática de determinadas atividades podem ser considerados instrumentos que potencializam o condicionamento físico dos seus agentes e consequentemente os serviços prestados à sociedade.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente artigo objetivou apresentar a importância da atividade física na atividade policial, enfatizando aspectos da ausência dessa prática no exercício das funções de um agente. Por intermédio de uma revisão bibliográfica abrangente, foi possível identificar considerações importantes sobre a temática estudada.

Além disso, constatou-se que a atividade física é indispensável para o policial militar, visto que, sua prática proporciona um condicionamento físico adequado para o agente e também possibilita uma maior eficiência no exercício das atribuições diárias.

Identificou-se que a ausência da atividade física viabiliza para o surgimento de inúmeras doenças como: obesidade, doenças cardíológicas, estresse, entre outras.

Ressalta-se que uma grande consequência da falta de atividade física é o sedentarismo.

Teóricos citados no estudo, corroboram que o sedentarismo é considerado uma das “doenças modernas”. Devido as novas tecnologias e a facilidade de acesso às necessidades do dia a dia, muitas pessoas não estão se exercitando em conformidade com as exigências para queima de calorias necessárias para o corpo humano.

Outro aspecto que foi identificado na realização desse estudo foi relacionado à imagem que é transmitida para a sociedade quando um policial militar se encontra em condições físicas adequadas para o exercício de suas atividades.

Compreendeu-se que existe uma sensação de segurança por parte das pessoas quando um policial consegue ter condições adequadas, e por vezes, sobressalente para combater a criminalidade mantendo-se assim o bem-estar social.

Por conseguinte, entende-se que esse artigo pode ser utilizado como base inicial estudos científicos e também para se destacar a importância da atividade física para um agente. Entende-se que a temática abordada, propicia para um aprofundamento do estudo por meio de uma dissertação de mestrado ou afins.

Porquanto, esse assunto abrange não somente os militares em geral, ficou compreendido que a atividade física possui uma imprescindibilidade para todo ser humano, e seus reflexos podem ser identificados na atuação profissional e na saúde.

Destaca-se que os benefícios citados nesse artigo podem ser um importante instrumento de informação para os agentes que se encontram no estado de sedentarismo, visto que, com uma devida informação torna-se possível buscar meios para se ter uma boa saúde e também para uma eficiência no exercício da profissão.

REFERÊNCIAS

AGRAVO REGIMENTAL no RMS 72.707 / BA 2015/0252108-3. Relator: Ministro Humberto Martins de 17/03/2016. DJ: 13/11/2015. **JusBrasil**, 2015. Disponível em: <<https://stj.jusbrasil.com.br/jurisprudencia/505212207/recurso-ordinario-em-mandado-de-seguranca-rms-54276-ms-2017-0134437-2>>. Acesso em: 09 de janeiro de 2018.

BATISTA, U.M. **Prevalência de sobrepeso, obesidade e fatores de risco para doenças cardiovasculares em policiais militares masculinos efetivos de**

Goiânia – GO. 2011. 153 f. Dissertação (Mestrado em Ciências do Desporto com Especialização em Atividades de Academia). Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro. Vila Real, 2011.

BERRIA, Juliane. Et al. **Aptidão motora e capacidade para o trabalho de policiais militares do batalhão de operações especiais.** Revista Salusvita, Ciências biológicas e da saúde, Bauru, v. 31, n. 2, p. 89-104, 2011.

BRITO, Rodrigo Maciel de. **Teste de aptidão física: Características e critérios utilizados para avaliar a capacidade para o trabalho dos policiais militares da região nordeste.** 2015. 64 f. Monografia (Graduação) - Curso de Educação física, Universidade Estadual Feira de Santana, Feira de Santana - BA, 2015.

BITES, Luiz Alberto Sardinha. VILELA, Mauro Ferreira. **A educação física na polícia do estado de Goiás.** Disponível em: <<https://acervodigital.ssp.go.gov.br/pmgo/handle/123456789/418>>. Acesso em: 09 de maio de 2018.

BRASIL. **Constituição Federal de 1988.** Promulgada em 5 de outubro de 1988. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm>. Acesso em :09 de maio de 2018.

CAMPOS, Marcos Vinhal. **Atividade física passo a passo- saúde sem medo e sem preguiça.** Brasília: Thesaurus, 2002.

COSTA, Ivone Freire. **Polícia e sociedade: gestão de segurança pública, violência e controle social.** Salvador: EDFBA, 2005.

CHIAVENATO, Idalberto. **Introdução à teoria geral da administração.** São Paulo: Makron books, 1999.

DARIDO, Suraya Cristina. JUNIOR, Osmar Moreira de Souza. **Para ensinar educação física: possibilidade de intervenção na Escola.** São Paulo: Papirus, 2007.

LIIP, Marilda Emmanuel Novaes. **Stress e o turbilhão da raiva.** São Paulo: Casa do Psicólogo, 2005.

OLIVEIRA, Humberto Wendling Simões de. **Autodefesa contra o crime e a violência: Um guia para civis e policiais.** São Paulo: Baraúna, 2013.

Programa estimula mudança de hábitos e exercícios entre PMs. Disponível em: <<https://www.pm.go.gov.br/2017/pmgoSubpg.php?id=13&idc=102352&idt=2&lk=13>>. Acesso em: 09 de janeiro de 2018.

RIVAS, de Mario Bouyssounade. **Soja: qualidade de vida e saúde com prazer e sabor.** Porto Alegre: AGE, 2003.

SABA, Fabio. **Mexa-se: atividade física, saúde e bem-estar.** São Paulo: Takano Editora, 2003.

FILHO, Lúcio Mauro. et al. **Avaliação do condicionamento físico de policiais militares da 146ª Companhia Especial de Polícia Militar.** Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício. São Paulo, v.6, n.35, p.486-493. ISSN 1981-9900, Set./Out. 2012.