

# OS IMPACTOS DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NA SAÚDE E NO DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL DO POLICIAL MILITAR

## THE IMPACTS OF PHYSICAL ACTIVITY PRACTICE IN HEALTH AND THE PROFESSIONAL DEVELOPMENT OF MILITARY POLICY

DE PAULA, Maicon Winicius<sup>1</sup>  
AMARAL, Elaine de Paula Oliveira<sup>2</sup>

### RESUMO

O presente artigo levantou os impactos da prática de atividade física na saúde e no desenvolvimento profissional do policial militar. Foi realizada uma pesquisa de campo com participação de 39 policiais militares do 24º Batalhão de Polícia Militar da cidade de Posse-GO com objetivo de analisar os impactos da prática ou da falta de atividade física na vida do policial militar. A metodologia utilizada se deu inicialmente por pesquisa bibliográfica e logo após pelos dados coletados na pesquisa de campo com uso dos métodos qualitativo, quantitativo e descritivo. Constatou-se que 100% dos policiais militares participantes acreditam que a atividade física é importante no desempenho da sua atividade profissional, porém, mais de 30% dos policiais militares que participaram da pesquisa dizem não dedicar nenhum minuto do seu tempo para a prática de exercícios que melhorem seu condicionamento. Destaca-se ainda que 69,2% acreditam que com o tempo de serviço seu condicionamento físico diminuiu. Isso se deve há alguns fatores como: a carga horária, pressão da profissão, má alimentação em horário de serviço e etc. Constatou-se ainda que a maioria dos policiais militares entraram na Polícia Militar do Estado de Goiás com peso adequado e acumularam sobrepeso com o tempo de serviço, fator esse que desencadeia doenças crônicas como a hipertensão, diabetes, problemas cardiovasculares entre outros. A prática de atividade física é fundamental para que a saúde e qualidade de vida do policial militar sejam asseguradas e isso influencia positivamente no seu desempenho profissional.

**Palavras-Chave:** Impactos. Atividade Física. Polícia Militar. Condicionamento Físico.

### ABSTRACT

The present article raised the impacts of the practice of physical activity on the health and professional development of the military police. A field survey was carried out with the participation of 39 military police officers from the 24th Military Police Battalion of the city of Posse-GO with the objective of analyzing the impacts of the practice or lack of physical activity on the life of the military police officer. The methodology used was initially by bibliographic research and soon after by the data collected in the field research using qualitative, quantitative and descriptive methods. It was verified that 100% of the participating military policemen believe that physical

---

<sup>1</sup> Aluno do curso de Pós Graduação em Polícia e Segurança Pública do Comando da Polícia Militar de Goiás – CAPM maiconwini@hotmail.com

<sup>2</sup> Professora orientadora: Titulação Comando da Polícia Militar de Goiás – CAPM.

activity is important in the performance of their professional activity, however, more than 30% of the military police who participated in the research say that they do not dedicate any minute of their time to the practice of exercises that improve your fitness. It is also worth noting that 69.2% believe that with the length of service their physical conditioning has decreased. This is due to some factors such as: the workload, pressure of the profession, poor feeding during working hours and so on. It was also verified that most of the military police entered the Military Police of the State of Goiás with adequate weight and they accumulated overweight with the time of service, factor that triggers chronic diseases like hypertension, diabetes, cardiovascular problems among others. The practice of physical activity is fundamental so that the health and quality of life of the military police are assured and this positively influences their professional performance.

**Keywords:** Impacts. Physical activity. Military police. Physical Conditioning.

## 1 INTRODUÇÃO

A prática de atividades físicas é, sobretudo, sinônimo de saúde em todos os seguimentos da sociedade, praticar ou não atividades físicas impõem ao indivíduo uma qualidade de vida ou problemas de saúde que podem se tornar ainda mais agudos na velhice, todavia levando em conta outros aspectos, como modo de vida, alimentação e atividade profissional desempenhada podem gerar complicações precoces. A pergunta de pesquisa se reflete na seguinte questão: Quais os impactos da atividade física no desempenho profissional do policial militar no 24º BPM de Posse-GO?

A Polícia Militar entre todos os órgãos de prestação de serviço público, talvez seja a que evidência melhor os impactos que a prática de exercícios físicos ou o sedentarismo traz para o profissional, tanto no que se refere ao desempenho destes no serviço, como também as complicações físicas e psicológicas que estes profissionais podem adquirir com o passar do tempo quando optam por uma vida sedentária. O objetivo desse artigo é analisar os impactos da prática ou da falta de atividade física na vida do policial militar.

O estado de Goiás, um dos vinte e sete da república federativa do Brasil, é um dos que mais vem investindo no preparo (teórico, psicológico, aptidão física) profissional dos Policiais Militares nos últimos anos, porém, talvez a parte da aptidão física seja a que mais deixe a desejar, pois, pode-se observar no estado que os policiais com mais de dez anos de serviço pouco se preocupam com a prática de

atividades físicas, resultando em um alto índice de problemas de saúde como obesidade, hipertensão, entre outras patologias, inclusive psicológicas que se desenvolve decorrente do sedentarismo, e do estresse gerado pela profissão.

Isso afeta o indivíduo em sua vida profissional e pessoal, tendo em vista as características da função do Policial Militar, pode-se observar que quanto mais o policial se preocupa com sua saúde física, melhor é o seu rendimento no serviço, levando em consideração que a prática de atividade física além de proporcionar uma boa aptidão para as possíveis ocorrências em que se faça necessário o uso da força, técnicas e agilidade adquiridas no treinamento, também minimizam a tensão que o serviço traz, o stress gerado pelo cansaço e os problemas enfrentados, além de proporcionar aos policiais uma boa qualidade de vida e sensação de bem estar.

Levando esses aspectos em consideração, o governo do estado de Goiás vem investindo no preparo físico dos policiais cada vez mais, o que se pode notar desde o ingresso do profissional na corporação, quando este é submetido ao teste de aptidão física, que tem o objetivo de avaliar as condições físicas dos candidatos para o desempenho da função.

Outros testes que também visam à qualidade do profissional em relação à saúde também são empregados, como os testes psicológicos e os exames de saúde, o que no final demonstra as condições em que o candidato esta no momento em que se torna parte da instituição. Todavia, esse acompanhamento continua pelo resto da carreira do policial, pois a corporação exige que os seus integrantes continuem buscando a manutenção da sua saúde durante o período de atividade, assim também como lhes proporcionam condições para realizá-la mesmo depois que aposentam.

## **2 REFERENCIAL TEÓRICO**

Nos dias de hoje faz-se cada vez mais trivial que, no que se refere à sociedade pós-contemporânea suas exigências vão além do que talvez jamais tenha-se vislumbrado anteriormente, pois é notável a necessidade de uma nova “interpretação do mundo” para que se possa criar novos conceitos, e então por meio destes se possa mediar/apurar as relações interpessoais e suas demandas na necessidade de não só, mas, também garantir a própria continuidade da espécie humana ou ao menos o que percebemos que seja .

Não se pode falar em uma reinterpretação e uma posterior, porém hipotética, mas conseqüente transformação do chamado “tecido social” sem que haja o fundamental engajamento por parte de todos os sujeitos, as camadas que o compõem. Faz-se basilar política que primem por questões centradas principalmente na busca de meios que possam subsidiar de maneira satisfatória (tanto em aspectos individuais quanto coletivos) o “staff” das instituições que figuram a alçada de todas as esferas públicas: municipal, estadual e federal tratando aqui em particular das instituições que compõem a segurança pública (em especial a polícia militar) (HASKEL, 2007)

Para que haja uma problematização maior no que se refere às conjunturas que constituem o status quo como um todo, não só para que se possa identificar os problemas que inviabilizam o bom andamento destas instituições, mas, sobretudo, que possam ser sanados em alguma medida, com o intuito de trazer para as instituições, melhor condição de prestação do serviço público, assim também como uma boa qualidade de vida dos indivíduos que as compõem, buscando uma mescla do preparo profissional e da manutenção da saúde dos profissionais (COSTA, 2007).

No âmago das discussões que tratam das mudanças mais emergentes, figuram as relacionadas à gestão pública, ademais a “gestão de pessoas”. É crucial que se busque novos conceitos/meios concomitantemente à soluções viáveis que sejam passíveis de serem colocadas em prática na busca de proporcionar dentre outras coisas o “bem estar no trabalho” associado a satisfação e ao bom rendimento. Cabe ressaltar que o significado de “bem estar” ultrapassa do campo físico já que, diz respeito também ao psíquico sendo estes ainda indissociáveis no que se refere aos seres humanos (OLIVEIRA; SANTOS, 2010).

Em se tratando das vertentes epistemológicas pulsantes a respeito do homem e sua relação com o outro e conseqüentemente a dele consigo mesmo, mostra-se gradativamente e cada vez menos aceitável a ideia de dualismo humano, no qual corpo e espírito coexistem concebendo-os como “partes” que constituem um conjunto, o que ignoraria a concepção unívoca e inerente entre ambas às partes, tornando importante o fato do homem está sempre em busca de condições melhores não apenas para se vê útil a instituição profissional a que serve, mais também de modo que este esteja bem consigo mesmo (HASKEL, 2007).

Sobre a necessidade de se elucubrar o homem como um ser racional e irracional, e que essa dicotomia pode se der por vias harmônicas e/ou traumáticas

concomitantemente, observa-se ao longo da história que a sociedade sempre buscou resolver os conflitos de direitos entre os indivíduos que a compõem, e os meios para alcançar essa paz social também se modificaram, fazendo parte da evolução humana, assim como se tornou necessária a evolução do preparo dos agentes de segurança pública, (tanto fisicamente como psicologicamente) (LOPARIC, 1996).

Isso ocorre para o enfrentamento das problemáticas do convívio social, e também meio para minimizar os impactos que os traumas e condições do serviço possam trazer para a saúde dos profissionais tratando do homem- animal comenta Segundo Loparic (1996, p.3) “Não se trata de uma essência eterna, (...) a natureza humana evoluiu, assim como os corpos humanos e os seres humanos evoluíram, no curso de centenas de milhares de anos”.

No que envolve essas inerentes mudanças, e em especial e de maneira macro as repartições públicas em aspecto geral, faz-se notar mormente problemáticas que dizem respeito à “gestão de pessoas”. Haja vista que os seres humanos vêm passando por transformações ao longo dos séculos, mesmo que sejam estas mais ou menos perceptíveis, junto a elas emergem imposições indispensáveis no que se refere à organização no trabalho (COSTA, 2007).

Epistemologias que tratam desta temática há muito têm povoado de maneira exponencial discussões acadêmicas, ao tempo em que propõem novas maneiras de organização no trabalho de acordo com as necessidades de cada comunidade e suas particularidades/necessidades em específico (HASKEL, 2007).

Dando ênfase às atividades desempenhadas pelos sujeitos que atuam em especial na área de segurança pública, e suas implicações, é cabível discutir de uma perspectiva qualitativa, os benefícios que a prática de exercícios físicos pode trazer a estes profissionais, doravante policiais militares (PM).

Sobre a importância da prática regular de exercícios físicos, cabe salientar que sua adoção pode ser tratada como sendo benéfica não só para um melhor desempenho físico do policial militar, mas também mental, no momento de atuação (de modo formal), mas também em sua vida doméstica.

Para que se possa fazer uma referência entre a prática de exercícios físicos por parte dos policiais militares e sua hipotética influência no papel desempenhado por eles, é necessário que se fale sobre os desgastes mais apontados que podem estar associados às exigências que esta profissão requer.

Ainda sobre os males que podem estar associados ao encargo militar Minayo et al. p.2206) “(...) as corporações policiais se destacam da população em geral e de outras categorias profissionais pela pesada carga de trabalho e sofrimento, justificando, portanto, seu maior desgaste físico e mental”.

Deve- se salientar as exigências físicas e mentais relacionadas ao exercício militar. Tendo em vista que, as práticas frequentes de atividades físicas são fortes aliadas tanto para o bem estar do policial como para uma boa execução de seu trabalho evidencia-se a necessidade de um acompanhamento mais cuidadoso por parte das autoridades responsáveis que tenham como intuito garantir a adoção da prática regular de exercícios físicos destes profissionais já que, o seu corpo e mente são frequentemente submetidos a um excedente nível de estresse em relação aos profissionais de outras áreas e da população em geral como um todo.

Ainda sobre os agravantes devido ao esforço físico-mental vinculados à atividade policial Minayo conta:

A sobrecarga vai causando um envelhecimento precoce no homem. Nós temos muitos policiais hipertensos e com problema de coluna pelo peso do armamento. Hoje ele leva duas armas curtas de um quilo, duas pistolas, mais um fuzil de pouco mais de três quilos, dois carregadores de um quilo cada um, mais um colete [...] MINAYO et al., p.2203).

Sabe- se que profissionais de segurança assim como os policiais contam com equipamentos de segurança, e que estes são em grande parte pesados, e que a lista de equipamentos (que vão de armas á capacetes) é ao mesmo tempo extensa.

Dado o fato de o policial militar ter como incumbência carregar uma quantidade extensa de equipamentos em sua jornada de trabalho, reforça- se a tese de que o seu corpo deve estar apto para desempenhar essa tarefa, o que demanda uma atividade física prévia que possa habilitá-lo para tal.

Fazendo um alelo entre atividades físicas (que podem ser identificadas também como atividades de lazer. Silva (2012, p. 86) fala que, “Policiais Militares com maior atividade de lazer, maior estatura e que não vivem com alguém estão associados com maiores índices de qualidade de vida”.

Torna-se claro e evidente que, para que se possa aspirar uma carreira promissora, e em especial à carreira militar, é eminente que se considere a prática

de atividades físicas como sendo fundamental (ou seja, o que dá fundamento às outras coisas) incluindo-a na rotina do policial (COSTA, 2007).

É evidente que, os problemas que envolvem a saúde dos profissionais que compõem o quadro policial no Brasil não estão relacionados então somente às demandas específicas exigidas na área de segurança pública, mas, principalmente a problemas institucionais (a inoperância do Estado), e conseqüentemente ao estresse exorbitante decorrente destes, o que se torna evidente se observar que a autora destaca a semelhança entre os problemas físicos enfrentados tanto pelos policiais brasileiros e os que atuam em outros países subentendendo que não se aplica também aos problemas psíquicos.

Nota-se que os problemas físicos (que estão majoritariamente relacionados ao sobrepeso, demanda de serviço e despreparo físico) estão entre os apontados como sendo recorrentes entre os policiais militares, o que mesmo também não diferi em se tratando dos policiais estrangeiros, portanto é manifesta a necessidade de uma reeducação por parte destes, e que possa ser garantida aos policiais uma formação (que envolve questões físicas e psíquicas) continuada no decorrer de sua carreira militar.

### **3 METODOLOGIA**

A metodologia é a ciência responsável pelo estudo dos métodos, ou seja, o caminho que se faz, e como é feito, para chegar a um determinado resultado, com o intuito de um levantamento de dados que seguindo os padrões racionais estabelecido por tais métodos, forma a base para um conhecimento, uma verdade cientificamente comprovada. Para o referencial teórico foi realizado um levantamento bibliográfico em livros, artigos e materiais acadêmicos e científicos. Utilizou-se como métodos de abordagem de conteúdo o método qualitativo e descritivo, já para a pesquisa de campo aplicou-se o método quantitativo. Os critérios de inclusão foram relacionar materiais com abordagem sobre atividade física no meio da Polícia Militar e o critério de exclusão foi eliminar os que não se tratavam da temática.

Com isso, para o trabalho em questão, foi realizada uma pesquisa de campo com participação de 39 policiais militares, com levantamento dados referente

aos impactos da atividade física na saúde e no desempenho profissional dos policiais militares lotados no 24º Batalhão de Polícia Militar do estado de Goiás que atuam na cidade de Posse-GO, para que seja possível entender os fatores relacionados ao condicionamento físico que influenciam no bem estar do policiais e no serviço prestado a comunidade da região, e dessa forma, detectar diretamente as causas a respeito, e criar mecanismos para minimizar os impactos negativos, e melhorar tanto a qualidade de vida dos policiais militares como também o seu desempenho no serviço.

No trabalho de campo, é utilizado um questionário com os profissionais da ativa de todos os postos e graduações e em todos os seguimentos de prestação de serviço, seja administrativo ou operacional, pois o intuito do trabalho é perceber onde estão às principais causas dos problemas e quais são esses problemas relacionados com a profissão e o condicionamento físico dos profissionais, e para isso nenhuma particularidade será mensurada, buscando assim uma homogeneidade nos dados adquiridos.

Ao final da pesquisa, o que se pretende obter é um maior entendimento das condições de trabalhos, do desempenho e da saúde dos profissionais da área, saber quais os principais fatores que interferem no serviço prestado à sociedade, e as patologias que se desenvolvem decorrentes das condições que os policiais enfrentam no decorrer da sua carreira, e, a partir dos resultados, ajudar a corporação da cidade e do Estado a criar mecanismos e condições para que estes policiais possam cuidar melhor da sua condição física de forma que este cuidado venha trazer benefícios tanto na atuação dos profissionais no seu desempenho funcional, como também fazer com que estes melhorem suas condições de saúde, proporcionando-lhes então, um bem estar e uma satisfação funcional e pessoal.

#### **4 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

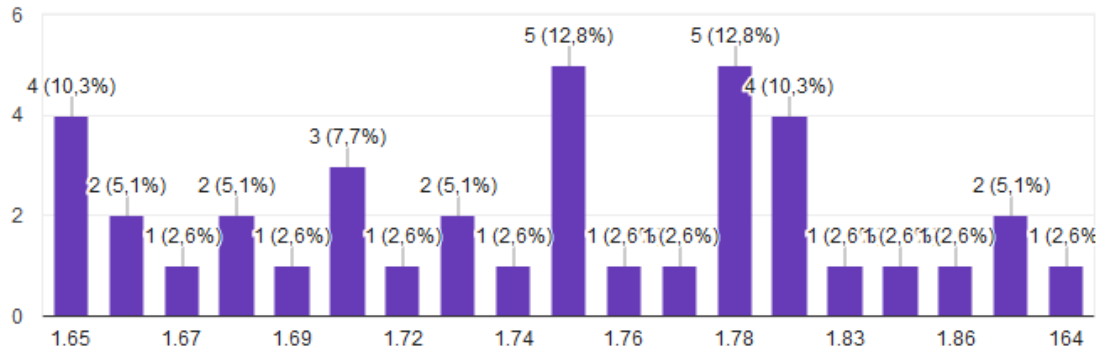
Foi realizada uma pesquisa de campo com aplicação de questionário para 39 policiais militares do 24º BPM de Posse-GO para verificar os impactos da atividade física no desenvolvimento profissional do policial militar. Dos participantes 92,3 são homens e 7,7% mulheres. A prática de atividade física é de suma

importância para o bom desempenho profissional do policial militar. No gráfico 1 é apresentado a média de estatura dos policiais militares:

**Gráfico 1 – Estatura**

**2- ESTATURA FÍSICA/ ALTURA**

39 respostas



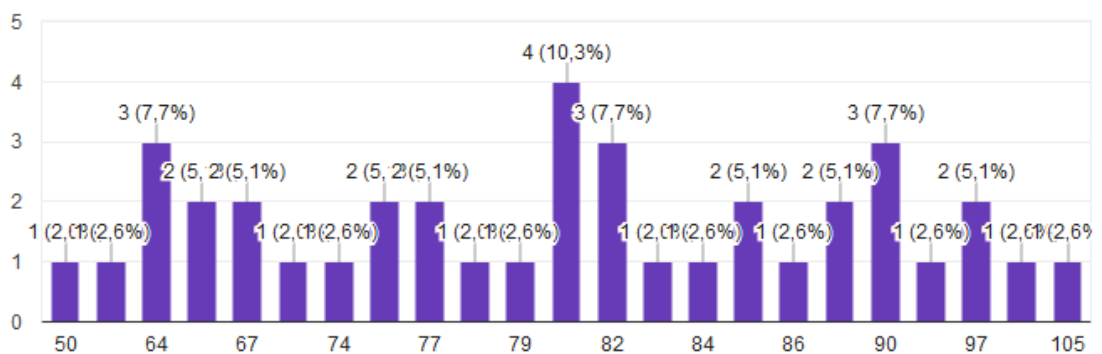
**Fonte:** Autor, 2018.

Nota-se que a maioria dos policiais militares participantes da pesquisa possui uma estatura entre 1,75 a 1,83. No Gráfico 2 é apresentado o peso dos participantes:

**Gráfico 2 - Peso**

**3- PESO**

39 respostas



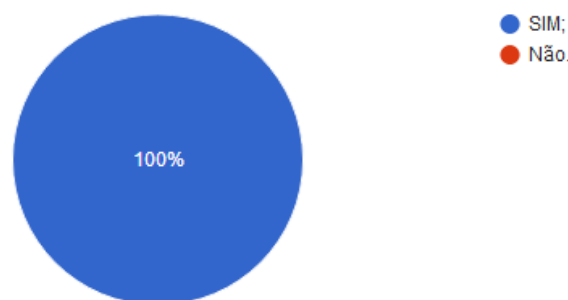
**Fonte:** Autor, 2018.

A maioria dos entrevistados são homens, porém identifica-se que a maioria tem um peso entre 80 Kg e 90 Kg, porém os pesos são bem variados. A atividade militar exige muito do bom condicionamento físico e do psicológico dos policiais militares, mas devido aos fatores de excesso de carga de trabalho, estresse cotidiano e risco iminente, isso é dificultado na profissão. No Gráfico 3 relata-se a visão dos policiais sobre a importância da atividade física.

### **Gráfico 3** - Importância do bom condicionamento físico

**4- ACREDITA QUE O BOM CONDICIONAMENTO FÍSICO E MENTAL TRÁS BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE E PARA O DESEMPENHO DOS POLICIAIS EM SERVIÇO?**

39 respostas



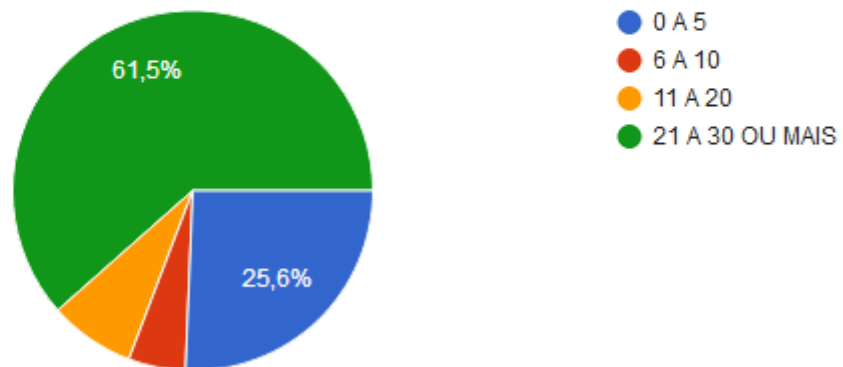
**Fonte:** Autor, 2018.

Todos os participantes da pesquisa acreditam que o bom condicionamento físico e mental traz benefícios para o desempenho da atividade policial. No gráfico 4 verificou-se o tempo de instituição.

### **Gráfico 4** – Tempo de instituição

## 6- TEMPO DE SERVIÇO NA INSTITUIÇÃO?

39 respostas



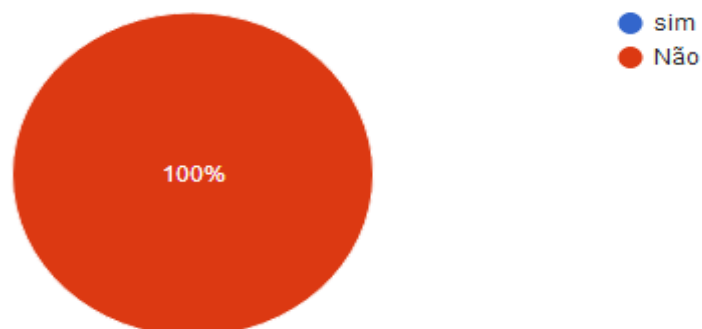
**Fonte:** Autor, 2018.

Nota-se que 65,5% está há 21 a 30 anos ou mais na instituição, e 25,6% estão na Polícia Militar do Estado de Goiás de 0 a 5 anos. No gráfico 5 perguntou-se se os policiais militares do 24º BPM de Posse- GO apresentavam alguma doença relacionada ao condicionamento físico quando entrou na PMGO.

**Gráfico 5 – Doença relacionada ao condicionamento físico**

## 7- SOFRIA DE ALGUMA DOENÇA RELACIONADA COM O CONDICIONAMENTO FÍSICO QUANDO ENTROU NA PM?

39 respostas



**Fonte:** Autor, 2018.

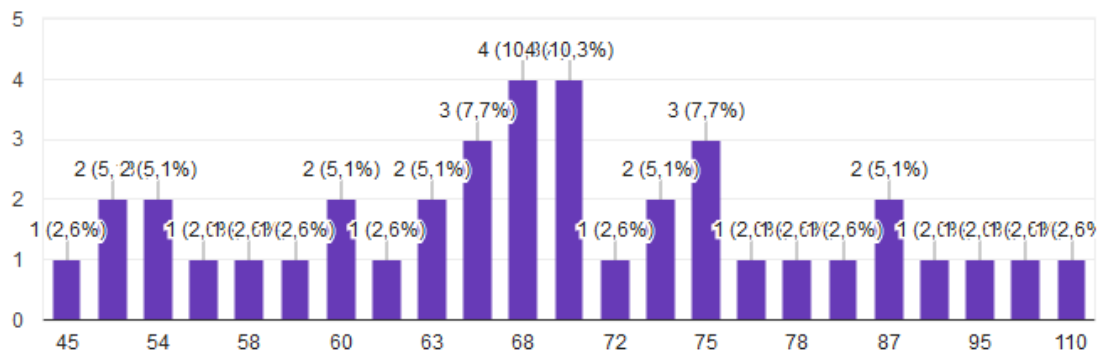
Todos os participantes ingressaram na PMGO sem nenhum problema de saúde relacionado ao condicionamento físico. No Gráfico 6 é apresentado o peso dos policiais militares na entrada na PMGO.

**Gráfico 6 – Peso no ingresso na PMGO**

### 8- QUAL PESO TINHA QUANDO ENTROU NA INSTITUIÇÃO?



39 respostas



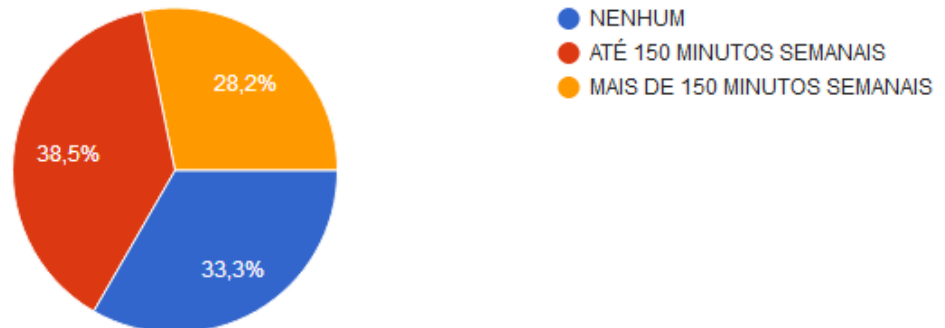
**Fonte:** Autor, 2018.

É possível perceber a redução da média de peso desse gráfico em relação ao gráfico 2 que apresenta o peso atual dos policiais militares pesquisados. Nota-se que a maioria se entrava com peso entre 68 e 75 kg. No gráfico 7 foi questionado o tempo que o policial militar dispõe para a prática de atividade física.

**Gráfico 7-** Tempo dedicado a atividade física

## 9-QUANTO TEMPO SE DEDICA A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS SEMANAIS?

39 respostas



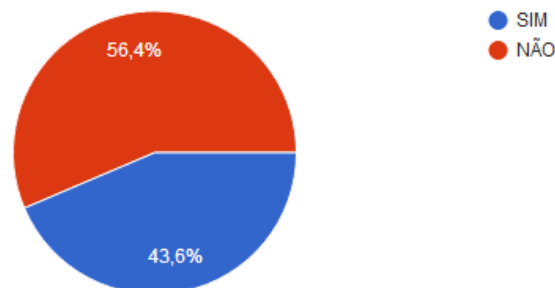
**Fonte:** Autor, 2018.

Percebe-se no Gráfico 7 que 38,5% dos policiais militares responderam que faz até 150 minutos semanais, 33% não faz nenhuma prática de atividade física e 28,2% faz mais de 150 minutos de atividades físicas semanais. Mais de 30% dos policiais participantes não fazem nenhuma atividade física e isso é uma situação preocupante que impacta diretamente nas atividades da profissão e principalmente na vida pessoal do policial em relação a sua saúde e qualidade de vida.

### Gráfico 8 - Desenvolvimento de Doença na atividade policial

## 10- DESENVOLVEU ALGUMA DOENÇA RELACIONADA AO CONDICIONAMENTO FÍSICO OU MENTAL DECORRENTE DO SERVIÇO?

39 respostas



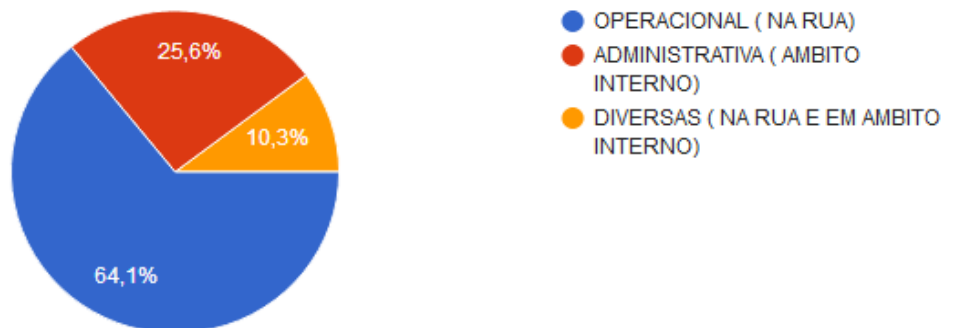
**Fonte:** Autor, 2018.

No gráfico 8 nota-se que 56,4% dos policiais militares participantes disseram que não desenvolveram nenhuma doença física e mental decorrente do serviço policial e 46,3 admitem que sofrem de alguma doença física e mental decorrente da atividade policial. Isso demonstra que a profissão pode desencadear algumas doenças se não houver maiores cuidados com o condicionamento físico e a preparação psicológica, principalmente doenças ocupacionais ligadas ao estresse.

### Gráfico 9 – Função na Instituição

#### 11- QUAL FUNÇÃO DESEMPENHA NA INSTITUIÇÃO?

39 respostas



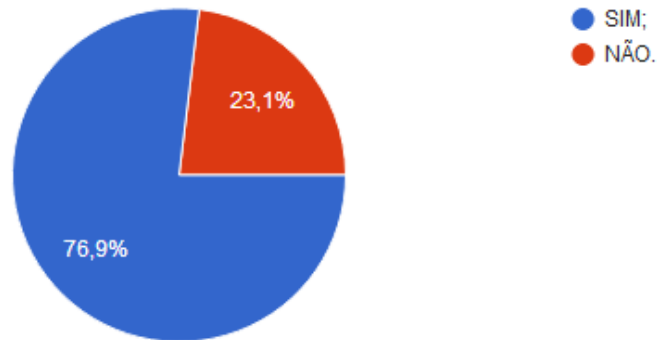
**Fonte:** Autor, 2018.

No gráfico 9 pode-se perceber que 64, 1% dos participantes efetuam uma função operacional nas ruas, 25,6% fazem trabalhos administrativos internos e 10,3% fazem serviços diversos. No gráfico 10 é apresentado o nível de estresse dos policiais militares e se eles acreditam na influência na execução do serviço.

### Gráfico 10- Nível de Estresse

## 12- O NÍVEL DE ESTRESSE GERADO PELO SERVIÇO INTERFERE EM SUA SAÚDE E EM SEU DESEMPENHO PROFISSIONAL?

39 respostas



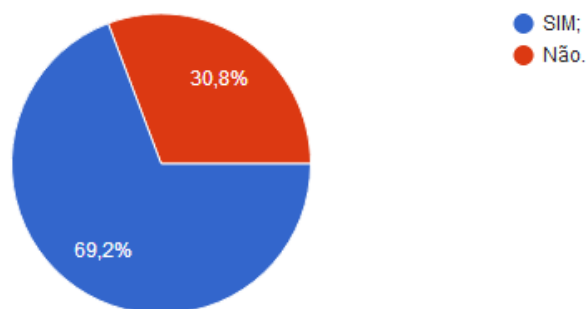
**Fonte:** Autor, 2018.

Dos participantes 76,9% responderam que sim, enquanto 23,1% acreditam que o estresse não interfere no desempenho profissional. No gráfico 11 verifica-se se houve uma diminuição de desempenho dos policiais militares ao longo do tempo de serviço na PMGO.

### Gráfico 11- Diminuição de desempenho

## 13- SENTE QUE SEU DESEMPENHO FÍSICO DIMINUIU COM O TEMPO DE SERVIÇO?

39 respostas



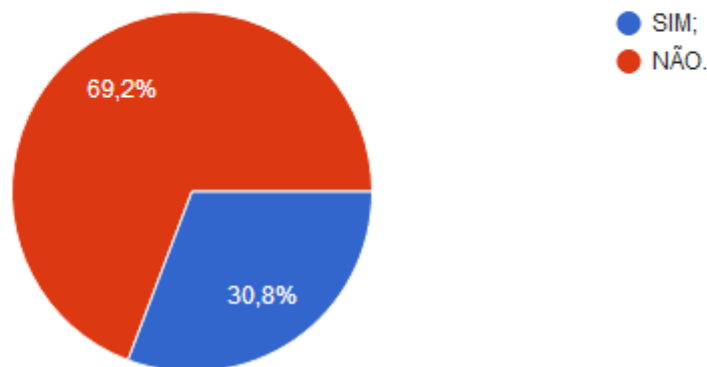
**Fonte:** Autor, 2018.

Nota-se que 69,2% afirmam que diminuíram seu desempenho ao longo do tempo de serviços prestado a PMGO e 30,8% afirmam que não. No gráfico 12 é apresentado se os policiais militares participantes possuem algum vício.

**Gráfico 12 - Vício**

### 14- TEM ALGUM VÍCIO?

39 respostas



**Fonte:** Autor, 2018.

Dos participantes da pesquisa 69,2% afirmaram não ter nenhum vício e 30,8% afirmaram ter algum tipo de vício. Apresentados os gráficos notou-se um prejuízo na qualidade de vida e na saúde dos policiais militares devido a pouco ou nenhuma prática de atividade física.

A maioria dos policiais militares participantes aumentou seu peso, o que representa que boa parte está com um sobrepeso, problema que pode acarretar doenças crônicas como hipertensão, diabetes, osteoporose etc. Outro destaque importante é que 43,6% afirmaram que desenvolveram doenças ao longo do seu tempo de serviço o que confirma o que o levantamento teórico apresentou de fatores que contribuem para a falta de atividade física.

Haskell (2007) destaca que há muito tempo a prática de atividade física tem ganhado pouca relevância no dia a dia do Policial Militar e que a prática de exercícios é essencial para prevenir doenças e combater problemas graves como obesidade, hipertensão, alto colesterol e diabetes.

Alguns fatores impedem diretamente o ato de praticar a atividade física, está à jornada de trabalho extensa que acaba influenciando negativamente as

peças terem como empecilho para se exercitar. A motivação disso são a ausência de energia, problemas com dores musculares, os problemas de humor, devido à necessidade física e psicológica da atividade laboral o que é muito estressante, para policiais e professores (OLIVEIRA, 2010)

Pelo exposto, notou-se em todos os gráficos que a atividade física é essencial para que o policial militar desempenhe de forma mais qualificada suas atividades para a instituição da Polícia Militar do Estado de Goiás e para sua própria saúde e qualidade de vida.

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O presente trabalho possibilitou o estudo dos impactos da atividade física na saúde e no desenvolvimento profissional do policial militar do 24º Batalhão da Polícia Militar de Posse- GO. A prática de atividades físicas é fundamental para o bom desempenho da atividade policial bem como auxilia no bem estar psicológico desse profissional.

Foi realizada uma pesquisa de campo com policiais militares do 24º BPM da PMGO onde se constatou que a maioria dos policiais militares entrou na Polícia Militar com um peso adequado e adquiriu sobrepeso ao longo do seu tempo de serviço. Bem como 43,6% dos participantes afirmaram que desenvolveram doenças decorrentes do serviço prestado na Polícia Militar.

Constatou-se que 100% dos policiais militares participantes acreditam que a atividade física é importante no desempenho da sua atividade profissional, porém, mais de 30% dos policiais militares que participaram da pesquisa dizem não dedicar nenhum minuto do seu tempo para a prática de exercícios que melhorem seu condicionamento.

Dos participantes da pesquisa 69,2% acreditam que com o tempo de serviço seu condicionamento físico diminuiu. Isso se deve há alguns fatores como: a carga horária, pressão da profissão, má alimentação em horário de serviço e etc. A atividade policial é muito intensa e exerce bastante pressão no profissional que deve zelar pela ordem e bem estar social, ao passo que muitas vezes deixa de cuidar de si mesmo.

Notou-se também pouco incentivo da PMGO para que os policiais militares do 24º BPM de Posse-GO pratiquem atividades físicas regularmente. Como solução para auxiliar os policiais militares a aumentar a frequência de atividade física sugere-se que a instituição forneça maior tempo e espaço dedicado a trabalhar o condicionamento físico de seus profissionais, além de ofertar acompanhamento médico nos âmbitos físico e psicológico.

Como sugestão para pesquisas futuras, indica-se o estudo de ações que podem ser usadas pela Polícia Militar do Estado de Goiás para melhorar a qualidade de vida dos policiais militares na execução de suas funções profissionais. Por fim, vale destacar que a prática de atividade física é capaz de proporcionar melhorias na qualidade de vida do policial militar e também fortalece sua saúde física e mental.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

COSTA, M. et al. E. **Estresse: diagnóstico dos policiais militares em uma cidade brasileira**. Revista Panamericana de Salud Pública, Washington, v. 21, n. 4, p. 217-222, abr. 2007.

HASKELL, W. L. et al. **Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association**. Circulation, Baltimore, v. 116, n. 9, p. 1081-1093, aug. 2007.

LOPARIC, Zeljko. **O “animal humano”**. São Paulo. 1996. Disponível em: <[http://www.interleft.com.br/loparic/zeljko/pdfs/animhumano\\_80.pdf](http://www.interleft.com.br/loparic/zeljko/pdfs/animhumano_80.pdf)> acesso em: 26 de jan. 2018.

MINAYO, Maria Cecília de Souza; ASSIS, Simone Gonçalves de; OLIVEIRA, Raquel Vasconcellos Carvalhaes de. **Impacto das atividades profissionais na saúde física e mental dos policiais civis e militares do Rio de Janeiro (RJ, Brasil)**, Rio de Janeiro. 2011.

OLIVEIRA, K. L.; SANTOS, L. M. **Percepção da saúde mental em policiais militares da força tática e de rua**. Sociologias, Porto Alegre, v. 12, n. 25, p. 224-250, set./dez. 2010.

SILVA, R.; SCHLICHTING, A.M.; SCHLICHTING, J.P.; GUTIERRES Filho, P.J.; ADAMI, F.; SILVA, A. **Aspetos relacionados à qualidade de vida e atividade física de policiais militares de Santa Catarina –Brasil**. Motricidade, vol. 8, núm. 3, 2012, pp. 81-89 Desafio Singular - Unipessoal, Lda Vila Real, Portugal.