

A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA MANUTENÇÃO DA SAÚDE DO POLICIAL MILITAR

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL ACTIVITY PRACTICE FOR MILITARY POLICE HEALTH MAINTENANCE

SANTOS, Martinho Araújo dos ¹
AMARAL, Elaine de Paula Oliveira²

RESUMO

Este estudo visou apreciar a importância da prática de atividade física para a manutenção da saúde do policial militar. É uma pesquisa qualitativa, explicativa que partiu de uma revisão bibliográfica, cujos resultados apontam que os policiais militares precisam de um preparo físico para o cumprimento de suas funções, sendo a aptidão física avaliada no ato de ingresso na função militar. A aptidão física é resultado de um preparo, com atividades físicas planejadas e sistemáticas, que visa o desempenho das capacidades físicas. O exercício físico militar deve ser um trabalho constante, a fim de se conseguir um condicionamento ideal. Devido as suas atribuições, ao policial militar é cobrada a resistência física que é entendida como a capacidade psicofísica de tolerância a fadiga e sobrecarga de longas durações. Quando o policial militar está apto fisicamente, este consegue realizar suas atividades diárias com eficiência e tem baixo índice de probabilidade de desenvolver doenças ligadas ao estresse e ao sedentarismo, sendo a prática da atividade física de suma importância a manutenção da aptidão física e principalmente para a saúde do policial militar. Conclui-se que existem poucas condições oferecidas aos policiais militares para a prática de atividade física, não sendo a atividade física uma imposição, mas o policial militar deve praticar atividade física para a manutenção de sua saúde e bem-estar. Assim, recomenda-se a adoção da atividade física como obrigação dentro da jornada de trabalho, a ser aplicada por profissional qualificado.

Palavras-chaves: Atividade Física. Saúde Policial Militar. Manutenção Aptidão Física.

ABSTRACT

This study aimed to appreciate the importance of practicing physical activity for the maintenance of the health of the military police. It is a qualitative, explanatory research that started from a bibliographical review, whose results indicate that the military policemen need a physical preparation for the fulfillment of their functions, being the

¹ Aluno da Academia de Polícia Militar de Goiás- PMGO, Curso de Pós-graduação em Polícia e Segurança Pública, turma Alfa -msmartinhosantos@gmail.com, junho de 2018.

² Professora Orientadora da Academia de Polícia Militar de Goiás-PMGO. 3º SGT QPPM. Pós-graduada em docência do Ensino Superior, junho de 2018.

physical aptitude evaluated in the act of joining the military function. Physical fitness is the result of a preparation, with planned and systematic physical activities, aimed at the performance of physical capacities. Military physical exercise should be a constant work in order to achieve optimal conditioning. Due to its attributions, the military police officer is charged with physical resistance which is understood as the psychophysical capacity of fatigue tolerance and overloading of long durations. When the military police officer is physically fit, he is able to carry out his daily activities efficiently and has a low probability of developing diseases related to stress and sedentary lifestyle, and the practice of physical activity is of paramount importance for the maintenance of physical aptitude and especially for the health of the military police. It is concluded that there are few conditions offered to the military police for the practice of physical activity, and physical activity is not an imposition, but the military police officer must practice physical activity for the maintenance of his health and well-being. Thus, it is recommended to adopt physical activity as an obligation within the working day, to be applied by a qualified professional.

Key-words: Physical Activity. Military Police Health. Physical Fitness Maintenance.

1 INTRODUÇÃO

Para ingressar na Polícia Militar é exigido ao candidato prova de resistência e preparo físico adequado no processo eliminatório, uma vez que, é necessário que corpo e a mente estejam em plena saúde para o exercício da atividade policial militar.

A atividade exige um condicionamento físico, pois a rotina de trabalho é pesada e os equipamentos pedem do corpo uma capacidade adequada. Acredita-se que após a formação militar, muitos policiais movidos pela própria rotina de escalas de trabalho e cansaço oriundo da própria atividade laboral, descuidam desta preparação física exigida no ingresso da carreira, assim observa-se que com o passar do tempo, o cuidado com o preparo físico tende a ficar menor.

Sabe-se que a atividade física beneficia o indivíduo em vários aspectos, e no caso do policial, o preparo físico deve ser acompanhado, pois existe uma necessidade maior de condicionamento e de saúde para que as atividades possam ser realizadas.

Implica saber como o policial militar da ativa procura o condicionamento físico constante e quais as principais atividades esportivas que seriam mais indicadas para o preparo físico do policial militar. Ainda, busca identificar o que impede o policial militar de praticar atividade física, bem como verificar se existem hoje condições especiais oferecidas para a prática esportiva para o policial militar na ativa.

Importa apreciar o tema proposto, por ser a prática esportiva fator determinante de saúde física e mental, que é exigida no processo seletivo, e acredita-se pouco

abordada após a formação acadêmica. De mesmo modo, registra-se a observação de sobrepeso entre policiais militares caracterizando um problema de sedentarismo na categoria apreciada.

Este estudo busca avaliar a importância da atividade física para o meio policial, bem como entender como esta prática é proporcionada para a categoria de policiais militares da ativa.

Trata-se de uma pesquisa bibliográfica que considerou sites, revistas, artigos científicos alusivos ao tema apreciado, sendo selecionados trabalhos pela relevância do conteúdo capazes de dar subsídio às informações necessárias para a elaboração deste estudo. Considerou-se, ainda, os manuais e trabalhos publicados no acervo digital da Secretária de Segurança Pública do Estado de Goiás.

Assim, a apreciação teórica permitiu compreender os conceitos que envolvem o tema, destacando as considerações mais relevantes, e a importância da atividade física, o que é aptidão física. Ainda, aborda o sedentarismo e suas consequências.

Este trabalho é relevante por disponibilizar para a sociedade e de mesmo modo para o ambiente acadêmico militar a seriedade da prática da atividade física para o meio militar. Acredita-se que a informação motivará a busca do condicionamento físico constante, dos ingressos e daqueles que já estão atuando na segurança pública há mais tempo.

2REFERENCIAL TEÓRICO

No desenvolvimento deste trabalho discorreu-se sobre a importância da atividade física, para obtenção da aptidão. Com foco na aptidão observa-se a importância do treinamento constante que contribui não só para a saúde, mas que é de suma relevância na atividade policial militar.

Expõe sobre o sedentarismo e suas consequências, tanto no âmbito pessoal quando profissional, e apresenta as principais doenças originadas pelo sedentarismo.

Este referencial apresenta uma síntese de discussões de autores conceituados previamente selecionados, que subsidiaram a dissertação deste trabalho.

2.1 ATIVIDADE FÍSICA

Dentre as atribuições da Polícia Militar registra-se o controle ostensivo fardado para precaução e coerção a meliantes e infratores da legislação brasileira, e, de mesmo modo, estão as atuações imprescindíveis para manutenção da ordem pública. Neste sentido, os policiais militares precisam de um preparo físico para o cumprimento de suas funções, sendo recomendada aos mesmos a prática constante de atividades físicas.

De origem latina o termo atividade deriva do latim “*activitas, atis*”; compreende a qualidade do que é ativo; diligência, energia” AMORA (2009, p.67). Maciel (2010, p.3) esclarece que “a atividade física é definida como qualquer movimento corporal, produzido pelos músculos esqueléticos, que resulta em gasto energético maior do que os níveis de repouso”. Podendo ser também apontado como movimento proposital, espontâneo e/ou orientado para um determinado fim, tais como: locomoção, exercícios físicos, atividades domésticas e ocupacionais.

O estudo realizado pela Organização Mundial de Saúde- OMS destaca a importância do exercício regular e esclarece que, a rotina de exercícios físicos frequentes minimiza o aparecimento de doenças cardiorrespiratórias, enfermidades vasculares cerebrais, câncer de cólon e mama e a doenças de diabetes tipo II. Ainda, regula a pressão arterial, ajuda na manutenção do peso, auxilia no controle dos índices de colesterol, glicose e hormônio, ajudando na prevenção ou diminuição da osteoporose, resultando em bem-estar físico e mental. A prática constante de exercícios auxilia, de mesmo modo, na redução de patologias ligadas ao estresse, promove a socialização e contribui para a longevidade do indivíduo (OMS, 2004).

Observa-se que a constância do exercício físico melhora a condição de vida do indivíduo, consequentemente contribui para suas atividades laborais, bem como os afazeres do dia-a-dia.

Na atividade policial militar, tem-se um desgaste de energias muito grande, originados pela tensão do trabalho e pela prontidão exigida durante as ocorrências; desgaste esse percebido em situações como perseguir um meliante, imobilizar um indivíduo, superar obstáculos no ato de perseguições, desembarcar de uma viatura rapidamente, e tantas outras situações rotineiras do policial que exigem do mesmo, habilidades e aptidão física.

2.2 APTIDÃO FÍSICA

Considera-se apto o indivíduo capaz de realizar tarefas/atividades musculares de modo satisfatório, estando diretamente ligada à saúde, uma vez que, a aptidão engloba a resistência muscular, a capacidade cardiorrespiratória, força e flexibilidade. Assim, uma pessoa pode estar apta para uma determinada tarefa e inapta para outra atividade (MATOS, 2000).

A pessoa fisicamente apta consegue realizar suas atividades diárias com eficiência e tem baixo índice de probabilidade de desenvolver doenças ligadas ao sedentarismo. Para Machado (2012, p. 21) a aptidão física compreende “o estado caracterizado pela capacidade de executar atividades diárias com vigor e a demonstração de traços e capacidades associados com o baixo risco de desenvolvimento prematuro de doenças hipocinéticas”.

Observa-se que a atividade física relacionada ao exercício físico, quando planejada, estruturada e periódica contribui para a sustentação dos elementos da aptidão física, tais como: capacidade cardiorrespiratória, aeróbia, disposição e força.

Fatores como atividade física regular, dieta, estilo de vida, ambiente e a hereditariedade podem determinar o nível de disposição física de uma pessoa e a prática regular de atividades físicas pode provocar adaptações positivas no organismo das pessoas (MATOS, 2000).

Salienta-se que existem os preceitos e parâmetros de atuação para fins de ajuizamento do condicionamento físico de policiais militares e candidatos a entrada na Corporação, sendo a avaliação física realizada por meio de avaliação de esforço definido como Teste de Avaliação Física – TAF, constituído de provas que consentem em conferir o condicionamento físico; e no geral são aplicados exercícios de tração na barra, abdominal, flexão de braços e corrida.

A aptidão física ou condicionamento físico é resultado de um preparo, ou seja, atividades físicas planejadas e sistemáticas, com foco no desenvolvimento do desempenho das capacidades físicas do indivíduo, neste sentido destaca-se a importância do treinamento.

De acordo com o Manual de Treinamento Militar (2015) o desenvolvimento da capacidade física fornece um acréscimo expressivo da presteza dos militares para o combate, influenciando na hora de agir. Ressalta-se que as pessoas, cuja condição física

é melhor desenvolvida observa-se um maior índice de resistência às enfermidades e se recobram mais rapidamente de lesões.

2.3 TREINAMENTO FÍSICO

O treinamento físico consiste em práticas regulares de atividades físicas que nos auxiliam no preparo do corpo e da mente; devendo ser observados fatores como: o tempo de duração, a intensidade, a frequência e o gasto energético.

Os policiais militares no exercício de suas funções realizam um trabalho que demanda condicionamento, resistência aeróbica e anaeróbica, agilidade, flexibilidade, agilidade e coordenação motora. Muitas vezes se depara com situações como: revistas de suspeitos, pular muros, correr em locais escuros, subir e descer escadas com agilidade e até desviar de ataques de meliantes, bem como confrontos físicos exigindo boa capacidade física para defesa pessoal.

De acordo com o Manual de Treinamento Militar(2015), expedido pelo Ministério da Defesa Exército Brasileiro Estado-Maior do Exército, o exercício físico militar deve ser um trabalho constante, a fim de se conseguir um condicionamento ideal, sendo permitido uma boaperformance física, sem muito esforço. Assim, o treinamento militar visa a obtenção de condição física que objetiva a capacidade física, uma característica decisiva e capaz de ser aferida, por meio de provas fisiológicas, funcionais ou físicas.

Contribui para a necessidade de preparo físico o próprio fardamento, e os equipamentos de segurança, pois o transporte do aparato de segurança no trabalho resulta no desgaste físico do policial militar e ao longo do tempo ocasiona dores, tensões musculares e problemas posturais; assim, as atividades devem proporcionar aptidão aeróbia, resistência e força muscular (BOÇON, 2015).

Cumprir esclarecer que, o condicionamento militar é voltado para a missão militar focado na força, resistência e preparo para a rotina da polícia militar, porém as bases de treinamento são as mesmas de um esportista comum, devendo ser observados os aspectos da personalidade, os fatores biológicos, a adequação a cada indivíduo, a sobrecarga, a frequência, dentre outros (BOÇON, 2015).

Considerando a rotina do policial militar é importante se trabalhe a capacidade ou resistência muscular geral aeróbia; de acordo Favacho (2012 p. 13) a capacidade

aeróbia “é a capacidade de realizar movimentos por um tempo superior a 3 minutos. Realizando-se suficiente quantidade de oxigênio”.

A eficácia aeróbica é também conhecida como função cardiorrespiratória é entendida como a habilidade corporal de adaptação em treinamentos físicos prolongados de alta intensidade muscular (PITANGA, 2010).

Para o aumento e sustentação da disposição aeróbia em adultos recomenda-se a intensidade do exercício entre 50% e 85 % do consumo máximo de oxigênio, com constância por um período de 15 e 60 minutos de exercício ininterrupto e com constância de 3 (três) a 5 (cinco) semanalmente. Já o exercício de força e resistência muscular para adultos, indica-se no mínimo uma sequência de oito a dez exercícios para os principais grupamentos musculares, com constância de dois a três treinos, semanalmente (MACHADO, 2012).

Para Machado (2012, p. 32) “a capacidade aeróbica é diretamente relacionada com a intensidade, duração e frequências de treinamento”. O treinamento físico somado a uma periodicidade adequada melhora a capacidade aeróbia.

Para o desenvolvimento e manutenção da capacidade aeróbia em adultos recomenda-se a intensidade do exercício como: correr, nadar, pedalar, *Kickboxing*, *BodyPump*, pular corda, lutas, dentre outros (MACHADO, 2012). Em alguns casos é necessário trabalhar de 60% a 90% da frequência cardíaca máxima do indivíduo, para que ocorram ganhos na musculatura e resultados significativos ao sistema cardiovascular na faixa dos 55% a 85% do VO² máximo, gasto/consumo de oxigênio máximo (MACHADO, 2012).

Outro fator determinante para a prática da atividade física é a “resistência que é entendida como a capacidade psicofísica de tolerância a fadiga e sobrecarga de longas durações, bem como a capacidade de recuperação após a sobrecarga” PEREIRA (2011, p. 15).

Também conhecida como resistência ao cansaço, sem diminuir a qualidade do exercício a resistência muscular envolve número de ocasiões em que o músculo ou conjunto muscular realiza algum trabalho específico em uma intensidade certa, comumente com pesos (MACHADO, 2012). A força muscular é o emprego da força praticada, somada a rapidez de cumprimento de um algum movimento, podendo ser medida através do teste de repetição. Assim, um maior peso pode ser ocasionado por uma magnitude especial de movimento uma única vez.

Estudiosos defendem que a força e resistência do músculo surgem de um trabalho constante focado na aptidão física, sendo recomendando pelo menos repetições de oito a dez treinos, para os principais grupos musculares, cuja frequência de execução deve ser semanal, não inferior a três treinos.

Quanto aos treinos é permitida a sequência de oito e doze reproduções. Importa esclarecer que, sendo o trabalho voltado para a força muscular deve-se empregar máximas cargas, já nos exercícios de resistência se distingue por registro de máximos números de reproduções (MACHADO, 2012).

A força e a resistência muscular são de suma importância para o policial militar, não só pela questão do condicionamento e proteção aos ossos, as articulações e o metabolismo, mas porque em sua função existe uma exigência maior da musculatura, principalmente dos músculos do abdômen e costas; assim a resistência muscular facultada a estabilidade do tronco, reduz dores na lombar, previne dores articulares, episódio de entorse, rupturas musculares por 'relaxamento' do músculo esquelético e melhora o desempenho profissional (MACHADO, 2012).

De acordo com a grade técnica do Curso de Formação da polícia militar promovido pela Secretária de Segurança Pública do Estado de Goiás, dentre as práticas disponibilizadas no processo de treinamento do policial militar estão os treinamentos aeróbico e anaeróbico, corridas com distâncias que variam de 50 a 10.000 metros, caminhadas, treinamento físico padrão em condicionamento militar com: flexão de braços, abdominal, flexão na barra, isometria; Ainda alongamento, relaxamento, e atividades recreativas tais como: futebol, vôlei, cabo de guerra e competição de flexão de braços e barra e natação (SSPGO, 2017).

Percebe-se que a atividade física programada e devidamente realizada, somada alimentação adequada e estilo de vida são de suma importância para o meio policial. Neste sentido, importa analisar as consequências do sedentarismo para o policial militar.

2.4 SEDENTARISMO

De acordo com OMS (2004, p. 103) "A inatividade física é responsável por aproximadamente 2 (dois) milhões de mortes no mundo". A ociosidade física resulta no

adoecimento do indivíduo e possível males crônicos, que gera um custo para a sociedade em geral.

Dentre as doenças crônicas as do coração fazem parte do quadro das doenças crônico-degenerativas, tendo maior relevância à hipertensão arterial, que é uma doença silenciosa. Registra-se ainda, as dislipidemias, tabagismo, diabetes, e obesidade, as quais são possíveis de se diminuir ou até mesmo eliminar com a prática regular de exercícios físicos adequados (ROMÃO, 2011).

Modeneze (2007) esclarece que a pessoa considerada sedentária compreende aquela que não pratica exercícios pelo menos cinco vezes por semana por um período de trinta minutos.

Podem ser considerados comportamentos sedentários práticas corriqueiras que reduzem o consumo de energia, hábitos comuns como assistir televisão, utilização de computador por muito tempo, passa horas sentado no trabalho ou durante sua condução em carro ou ônibus, considerado tempo perdido no que diz respeito ao gasto energético, isto é, os níveis de repouso são maiores que o gasto energético (FAVACHO, 2012).

A obesidade considerada uma patologia crônico-degenerativa é resultando também do sedentarismo, uma vez que, o acúmulo de gordura no corpo humano incide em outras doenças crônico-degenerativas. Salienta-se que, a obesidade se enquadra nas doenças do homem moderno, sendo avaliada como doença quando a porcentagem de gordura chega a mais de 30% do peso do corpo (MODENEZE, 2007).

O aumento da porcentagem de gordura ocorre devido à resistência à insulina, mais uma consequência do sedentarismo, pois a ausência de atividade física pode aumentar dos níveis lipídeos na circulação sanguínea. Neste sentido, a prática frequente promove e amplia da capacidade física e pode suavizar o risco de obesidade morbidade (FAVACHO, 2012).

De acordo com Salla e Neto(2011) chama a atenção o sobrepeso dos policiais militares em um estudo realizado no 16º batalhão de Polícia Militar do 11º Comando Regional de Formosa, Goiás, que analisou 200 policiais militares com tempo de serviço variando de 6 meses a 25 anos, visando avaliar o preparo físico do policial militar, a prática de exercícios e a qualidade de vida, observou-se que apenas 47% estão no peso ideal, 45% estão com sobrepeso e 8% muito acima do peso.

De acordo com o Conselho Federal de Medicina. Diário Oficial da União - Resolução nº 2.131/15 está ligada ao sobrepeso ou obesidade: as doenças cardíacas, diabetes, câncer, doenças hepáticas gordurosas, o refluxo gastroesofágico, doenças

respiratórias como asma brônquica e apneia, inópia renal crônica, infertilidade, disfunção erétil, veias varicosas, hipertensão intracraniana idiopática, disfunções diversas e até insanidade. Assim, a prática da atividade física incide no preparo e aptidão física do policial militar e proporciona saúde ao indivíduo.

2.5 A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA ENTRE OS POLÍCIAS MILITARES

De acordo com o a Portaria nº42/2008-PM que estabelece normas e condições para o teste de avaliação física, existe um trabalho voltado para a avaliação da aptidão física do Policial Militar, não só no ato de ingresso, mas no decorrer de sua carreira enquanto policial militar, porém este teste de aptidão é realizado para promoção e em critérios específicos, não sendo considerado uma avaliação periódica das condições físicas do policial militar(SSPGO, 2017).

Para Bites e Vilela (2013) o teste de aptidão física (TAF) compõe o protocolo que não analisa integralmente os aptos e não penaliza os inaptos. Os autores afirmam que o teste é uma observação à legislação para promoção, inclusão e participação em cursos e graduação dos policiais militares não atingindo o objetivo exato de avaliar a aptidão física, pois seriam necessários meios diversos e mais atualizados para a avaliação correta.

De acordo com Salla e Neto (2011) 21,9% dos policiais militares tem frequência de atividade física, de 3 vezes por semana, ao contrário daqueles que já possuem 10 anos de exercício na função que chega a 50%; já para aqueles que possuem mais de 16 anos observa-se um índice 34,4% e permanecem na mesma faixa de prática os policiais militares com tempo de 21 a 25 anos, com um índice de 30,7%, permitindo perceber que a prática de atividade física acontece entre os policiais militares (SALLA e NETO, 2011).

Para Bites e Vilela (2013) o sedentarismo é uma tendência entre os policiais militares da ativa. Segundo os autores em estudo realizado com 85 policiais atuantes, no que tange frequência da prática de atividades físicas: 37,65% praticavam atividades físicas no mínimo três vezes por semana, 18,82% praticavam exercícios de modo irregular e 43,53% foram identificados como sedentários.

Cumprir esclarecer que, nos primeiros anos de atividade policial existe uma maior incidência de exercícios físicos 5 vezes por semana com um índice de 31,3%,

sendo esta frequência reduzida para 15,9% para os policiais com ativos a 10 anos, não sendo registrada a mesma constância para os demais grupos. Observou-se que 72% dos policiais alvo de estudo, não têm um acompanhamento de um profissional em suas atividades físicas, e, 28% responderam que possuem tal acompanhamento (SALLA e NETO, 2011).

De acordo com Salla e Neto(2011) questionados sobre o motivo pelo qual os policiais militares não praticam regularmente atividade física, a maioria dos entrevistados não responderam, e os que responderam justificaram ser devido à escala de serviço e pela falta de tempo ou oportunidade, embora haja concordância de 92% dos policiais militares sobre a importância da atividade física para o condicionamento físico.

Bites e Vilela (2013) apontam que a educação física, que era obrigatória e ministrada três vezes por semana por Oficiais e Sargentos, instrutores e monitores, não existe mais após a formação. Segundo os autores, tal fato se dá devido substituição da prática esportiva para a execução da missão operacional, sendo que o policial militar foi forçado a abdicar da atividade física para atuar na rua. Para os autores tal fato se dá devido ao baixo contingente policial que sobrecarrega a categoria.

Existem hoje espaços disponibilizados para o lazer e também prática esportiva dos Policiais Militares, como o clube da Associação dos Cabos e Soldados da Polícia Militar e Bombeiro Militar do Estado de Goiás (ACSPM-GO, 2017) e a academia da Fundação Tiradentes na cidade de Goiânia disponibilizada aos policiais militares e seus familiares, que residam na capital goiana, com o custo de taxas diferenciadas para a prática esportiva em diversas modalidades (FT, 2014).

3 ANALISE E DISCUSSÃO

O estudo foi desenvolvido com o escopo de avaliar a importância da atividade física para o meio policial, tendo atingido seu objetivo ao identificar que a prática de atividade física constante, devidamente orientada, permite ao policial militar a aptidão necessária ao desenvolvimento de suas atividades, sendo esta interpretação uma concordância entre os autores estudados.

Assim, existiu uma unanimidade de pensamento quanto à seriedade que é a execução de atividade física regularmente para a manutenção da saúde do indivíduo, com a prevenção de doenças crônicas de modo geral.

Para o policial militar a atividade física garante o condicionamento necessário para o exercício de suas funções e obrigações. Ainda, considera-se que outro aspecto relevante à prática esportiva está na prevenção do estresse, um elemento constante na vida do policial militar.

Observou-se uma divergência de pensamento no que tange a quantidade de frequência da prática de atividade. Para Salla e Neto (2011) existe a prática de atividade física, porém sem constância e sem direcionamento de condicionamento voltado para o exercício da atividade policial. Para os autores mesmo que os exercícios sejam praticados com frequência e de qualquer modo, beneficiam a saúde do policial militar; porém quando os exercícios não são realizados adequadamente, a aptidão física necessária ao desempenho da atividade policial militar, pode não ser atingida.

Destacam que a aptidão física é cobrada pelo Comando Geral da Polícia Militar do Estado de Goiás com a realização de teste de aptidão, no ato de graduação e em ocasiões específicas, sendo este teste realizado entre os policiais militares da ativa, tendo como foco analisar a capacidade física, medida, por meio de provas fisiológicas, funcionais ou físicas.

Cumprido esclarecer que, alguns autores apreciados defendem que o teste de avaliação física –TAF, aplicado pela Comando da Academia de Polícia Militar –CAPM, não atinge os objetivos propostos. Neste sentido, alusivo à procura do condicionamento físico os Machado (2012) e Pitanga (2010) aclaram que é de livre escolha, podendo ser uma rotina diária, ou segundo a disponibilidade do indivíduo. Registra-se uma discordância entre quem apontam que a escala de serviço, prejudica a prática de atividade física dos policiais militares da ativa, devido à falta de tempo, e de mesmo modo, evidencia-se que, há uma anuência da maioria dos policiais militares sobre a importância da atividade física para o condicionamento físico.

A análise das pesquisas que embasaram o referencial teórico aponta que o baixo contingente de policiais militares da ativa sobrecarregam aqueles que estão na ativa, sendo a prática de atividade física na rotina do policial militar prejudicada, uma vez que, para a execução da missão operacional, o policial militar foi forçado a abdicar da atividade física para realizar o trabalho de patrulhamento nas ruas. Neste sentido, registra-se a concordância dentre os autores apreciados o fato de que a rotina de trabalho, que apresenta uma escala difícil tende a limitar a prática de atividade física regular, entre os policiais militares.

Observou-se que existem policiais militares com sobrepeso e de mesmo modo registra-se a preocupação quanto ao sedentarismo que nem sempre é compreendido, pois é definido pelos autores elencados por costumes corriqueiros como o hábito de ver televisão em excesso, a ausência de alguns minutos de atividades esportivas semanais, calhando todos os fatores em ausência de queima de calorias.

Importa salientar que, embora o exercício físico contribua para a manutenção do peso, no que refere ao sobrepeso, nem sempre o mesmo é originado somente pela ausência de atividade física, podendo ser influenciado por fatores alimentares ou distúrbios genéticos.

No que tange as principais atividades esportivas que seriam mais indicadas para o preparo físico do policial militar Salla e Neto (2011), Machado (2012) e Pitanga (2010) concordam que a aptidão física ou condicionamento físico é resultado de um preparo, resultante de atividades físicas planejadas e sistemáticas.

Considerando os aspectos de resistência, capacidade aeróbica e resistência muscular necessária aos policiais militares no exercício de suas funções, embora haja um treinamento militar específico no período de formação, a prática esportiva não é diferente dos demais indivíduos, devendo haver somente o direcionamento para o objetivo almejado.

No que tange a capacidade aeróbia recomenda-se a intensidade do exercício como: correr, nadar, pedalar, *Kickboxing*, *BodyPump*, pular corda, lutas, dentre outros. Assim, a manutenção do condicionamento aeróbico os autores apontam uma intensidade de exercício entre 50% e 85 % do consumo máximo de oxigênio, com assiduidade por um período de 15 e 60 minutos de exercício ininterrupto e com constância de 3 (três) a 5 (cinco) semanalmente.

Observou-se a existência de exercício obrigatório na grade técnica do Curso de Formação da polícia militar promovido pelo Comando da Academia de Polícia Militar – CAPM, sendo estas práticas disponibilizadas no processo de treinamento do policial militar, no período em que ocorrem os treinamentos aeróbico e anaeróbico, corridas com distâncias que variam de 50 a 10.000 metros, caminhadas, treinamento físico padrão em condicionamento militar com: flexão de braços, abdominal, flexão na barra, isometria.

Já o exercício de força e resistência muscular é indicado no mínimo uma sequência de oito a dez exercícios para os principais grupamentos musculares, com constância de dois a três treinos, semanalmente. Salienta-se que, embora Pitanga (2010) e Boçon (2015) apresentem uma sequência de treinamentos adequados para a prática

esportiva de modo seguro, importa observar a estrutura e predisposições individuais; e, neste sentido, recomenda-se que o indivíduo passe por uma avaliação do preparador físico competente.

Observou-se que prática da atividade física é proporcionada para a categoria de policiais militares da ativa, na capital goiana, por meio uma parceria entre a Secretaria de Segurança Pública de Goiás e a Fundação Tiradentes que atende os polícias militares da capital goiana e seus familiares, disponibilizando uma acadêmica equipada, atualizada, com profissionais qualificados e com modalidades diversas para a realização de atividade física, sendo as condições adequadas e favoráveis à prática de atividade física a todos os que buscam a instituição.

A Associação dos Cabos e Soldados da Polícia Militar e Bombeiro Militar do Estado de Goiás, também no entorno da capital goiana, disponibiliza espaço para prática esportiva, porém voltada mais para a recreação, fato que remete que a procura de espaço para a prática esportiva deve partir do indivíduo.

Embora constem alguns meios disponibilizados para a prática da atividade física, observou-se que os meios proporcionados atualmente atendem somente os policiais militares lotados na cidade de Goiânia, não sendo uma ação conjunta e oferecida a aqueles que não estejam na capital goiana.

Considera-se que os principais motivos que impedem a prática de atividades físicas regulares está na sobrecarga de trabalho dos policiais militares em decorrência das deficiências de contingente de pessoal. Neste sentido, aponta-se a necessidade de reestruturação do próprio contingente de policiais militares para que o trabalho seja realizado de modo mais ameno, facultando ao policial militar mais tempo para a realização de atividades extra batalhão.

Destaca-se a importância de se repensar uma grade de programação voltada para o condicionamento físico do policial militar dentro do próprio batalhão, bem como a imposição por parte do próprio Comando Geral da Polícia Militar do Estado de Goiás quanto à obrigatoriedade de comprovação de atividade física periodicamente.

De mesmo modo, apresenta-se a sugestão de redução do intervalo de tempo de avaliação da aptidão físico do policial militar; sabe-se que a previsão de aplicação do TAF é anualmente, mas devido ao grande contingente de policias ele acaba sendo realizado num período bem maior, normalmente em ocasiões de cursos ou como requisito obrigatório para promoções. Assim, sugere-se a redução de tempo para aplicação do TAF, para que seja semestral. De mesmo modo, registra-se a proposta de viabilização de

maior contingente de profissionais preparadores físicos, que atuem no condicionamento físico do policial militar dentro dos batalhões, de modo que se tonar uma rotina e obrigação entre os policiais militares o cuidado com o condicionamento físico e a saúde de modo geral.

Diante do exposto, e em concordância com os autores apreciados a atividade física é de suma importância para a saúde, sendo essencial para os policiais militares que devem por si só buscar meios de praticar exercícios regulares, ausentando-se de desculpas para a execução de atividades que podem garantir sua atuação com eficiência e até salvar sua vida.

3 CONCLUSÃO

O estudo cujo objetivo foi o de expor a importância da prática de atividade física para a manutenção da saúde do policial militar esclarece que, a prática da atividade física é de fato de suma importância para o policial militar. Indica que, em sua maioria, os policiais militares estão cientes dos benefícios alusivos à frequência da prática da atividade física para o exercício de suas funções militares.

Devido às atribuições dos policiais militares os exercícios mais indicados devem trabalhar a resistência, a capacidade aeróbica e a resistência muscular necessária aos policiais militares no exercício de suas funções. Assim, recomenda-se a intensidade do exercício como: correr, nadar, pedalar, *Kickboxing*, *BodyPump*, pular corda e lutas.

Constatou-se que existe a procura por condicionamento físico pelos policiais da ativa, com a maior indecência de prática de exercício no decorrer dos anos, principalmente, atingindo o índice de 50% de frequência a aqueles que possuem mais de 10 anos de atividade policial militar. Porém, a procura é uma busca pessoal, não sendo uma condição totalmente imposta pelo Comando Geral de Polícia.

Alusivo aos fatores que impedem a prática de atividade física o estudo apontou que o baixo contingente de policiais militares da ativa, a jornada de trabalho em escalas cansativas, e o próprio exercício da função que sobrecarregam aqueles que estão na ativa, prejudicam a prática de atividade física na rotina do policial militar, principalmente quando a rotina envolve o patrulhamento nas ruas.

Conclui-se que existem poucas condições oferecidas aos policiais militares para a prática de atividade física, porém a prática da atividade física não é uma imposição, mas sim uma condição para as devidas graduações dentro da polícia militar e cabe ao indivíduo policial militar realizar atividade física para a manutenção de sua saúde e bem-estar. Diante do exposto, recomenda a adoção de avaliações físicas em períodos curtos, como seis meses e a adoção de horários específicos dentro da jornada de trabalho do policial militar para a realização de atividades físicas, com orientação específica de profissional qualificado, visando garantir a saúde e o seu condicionamento físico dos mesmos.

Tendo atingido o objetivo proposto recomenda-se novos estudos voltados para a criação de possibilidades da prática de atividade física para o policial militar, sendo este trabalho uma base para quem possa e queira aprofundar seus conhecimentos sobre tema apreciado, principalmente no que tange ao acolhimento e métodos de aplicabilidade das sugestões apresentadas neste estudo.

4REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AMORA, Antônio Soares. **Minidicionário Soares Amora da língua portuguesa**. 19. ed. São Paulo: Saraiva, 2009.

ASSOCIAÇÃO DOS CABOS E SOLDADOS DA POLÍCIA MILITAR E BOMBEIRO MILITAR DO ESTADO DE GOIÁS – ACSPMG. **Clube Recreativo da ACS**. 2017. Disponível em: <http://www.acspmbmgo.com.br/acs-oferece/clube-recreativo-da-acs.html> Acesso em: 22 abr. 2018.

BITES, Luiz Alberto Sardinha. VILELA, Mauro Ferreira. **A Educação Física na Polícia Militar do Estado de Goiás**. Polícia Militar do Estado de Goiás. Goiânia:Academia de Polícia Militar., 2013. Disponível em: <https://acervodigital.ssp.go.gov.br/pmgo/bitstream/123456789/418/4/A%20Educa%C3%A7%C3%A3o%20F%C3%ADsica%20na%20Pol%C3%ADcia%20Militar%20do%20Estado%20de%20Goi%C3%A1s%20-%20Luiz%20Alberto%20Sardinha%20Bites%20e%20Mauro%20Ferreira%20Vilela.pdf> Acesso: 13 jan. 2018.

BOÇON, Marilyns. **Nível de Atividade Física de Policiais Militares Operacionais da Cidade de Curitiba**. Curitiba:Univ. Tecnológica do Paraná, 2015. Disponível em:

http://repositorio.roca.utfpr.edu.br/jspui/bitstream/1/5090/1/CT_COEFI_2015_1_15.pdf Acesso em: 10 jan. 2018.

BRASIL, Ministério da Defesa Exército Brasileiro. **Manual de Campanha. Treinamento Físico Militar.** 4^a Ed. 2015. Disponível em: <https://acervodigital.ssp.gov.br/pmgo/handle/123456789/397> Acesso em: 11 mar.2018.

CONSELHO FEDERAL DE MEDICINA. **Resolução nº 2.131/2015. Doenças Associadas à Obesidade.** CFM- Diário Oficial da União Disponível em: http://www.portalmedico.org.br/resolucoes/cfm/2015/2131_2015.pdf. Acesso em: 18 jan.2018.

FAVACHO, Felipe Barbosa. **Aptidão Física Relacionada à Saúde de Policiais Militares. Pará:** Pará: Universidade Estadual do Pará. 2012. Disponível em: https://paginas.uepa.br/ccbs/edfisica/files/2012.2/FELIPE_FINAL.pdf
http://biblioteca.cbm.sc.gov.br/biblioteca/dmdocuments/CFSd_2011_2_ROM%C3%83O.pdf Acesso em: 12 dez. 2017.

FUNDAÇÃO TIRADENTES - GOIÁS. **Academia Fitness Center- conheça.** 2014. Disponível em: <https://www.tiradentes.org.br/academia-fitness-center/academia-fitness-center.html> Acesso em: 22 abr. 2018.

GHAMOUM, Ali Kalil. **Incidência de sedentarismo no tempo livre em professores de Educação Física da Grande Goiânia em 2009.** Brasília: Universidade de Brasília: Brasília, 2009. Disponível em: <http://repositorio.unb.br/handle/10482/3878> Acesso em: 20 de jan. de 2018.

MACHADO, Eduardo Schneider. **Treinamento Físico e Aptidão Física de Policiais Federais.** Brasília: UNB, 2012. Disponível em: http://www.repositorio.unb.br/bitstream/10482/10307/1/2011_EduardoSchneiderMachado.pdf Acesso em: 06 dez. 2017.

MACIEL, Marcos Gonçalves. **Atividade física e funcionalidade do idoso.** Rio Claro: Motriz, v.16 n.4, p.1024-1032, out./dez, 2010. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/motriz/v16n4/a23v16n4> Acesso em: 20 jan. 2018.

MODENEZE, Denis Marcelo. **A Atividade Física e o Controle do Peso.** São Paulo :UNICAMP, 2007. Disponível em: https://www.fef.unicamp.br/fef/sites/uploads/deafa/qvaf/funcamp_cap10.pdf Acesso em: 18 fev. 2018.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE: **Inquérito Domiciliar sobre Comportamentos de Risco e Morbidade Referida de Doenças e Agravos não Transmissíveis**. Brasil, 15 capitais e Distrito Federal 2002–2003. 2004. Disponível em: <http://www.inca.gov.br/inquerito/docs/completa.pdf> Acesso em: 18 jan. 2018.

PEREIRA, Carolina Santos Medeiros. **Síndrome do Overtraining**. Monografia. São Paulo: Centro Universitário Católico Salesiano Auxilium-UNISALESIANO, 2011. Disponível em: <http://www.unisalesiano.edu.br/bi> Acesso em: 18 jan. 2018.

PITANGA, F. J. G. **Epidemiologia, atividade física e saúde**. Brasília: Revista Brasileira Ciência e Movimento., V.10, N.3, P.49-54, Jul.2002.

ROMÃO, Jacques Douglas. **A Importância da Prática de uma Atividade Física Regular na Profissão Bombeiro Militar**. Santa Catarina: CEBM, 2011. Disponível em: http://biblioteca.cbm.sc.gov.br/biblioteca/dmdocuments/CFSd_2011_2_ROM%C3%83O.pdf Acesso em: 02 fev. 2018.

SALLA, Adriano César. NETO, Carlos De Jesus Salles. **A atividade física e o policial militar- a qualidade de vida do policial militar e estar preparado para a atividade laboral- estudo de caso**. UFG: Goiás, 2011. Disponível em: <https://acervodigital.ssp.go.gov.br/pmgo/bitstream/123456789/437/3/A%20Atividade%20F%C3%ADsica%20e%20o%20Policial%20Militar%20-%20A%20Qualidade%20de%20Vida%20do%20Policial%20Militar%20e%20Estar%20Preparadopara%20a%20Atividade%20Laboralestudo%20de%20Caso%20-%20Adriano%20Cesar%20Salla%20e%20Carlos%20De%20Jesus%20Salles%20Neto.pdf> Acesso em: 02 fev. 2018.