

A CORRIDA COMO ALIADA DO POLICIAL MILITAR FRENTE A PROBLEMAS PSICOLÓGICOS EM DECORRÊNCIA DO TRABALHO OPERACIONAL

RACING AS AN ALLY OF MILITARY POLICE OFFICERS FACING PSYCHOLOGICAL PROBLEMS AS A RESULT OF OPERATIONAL WORK

Gustavo da Costa Souza^{*}
Suzy Darlen Soares de Almeida^{**}

RESUMO

A rotina desafiadora dos policiais militares requer habilidades excepcionais na resolução de problemas, mas a preservação da saúde mental e física é essencial. A corrida tem se destacado como uma ferramenta benéfica para melhorar tanto a saúde física quanto a mental desses profissionais. O objetivo geral deste estudo é avaliar o impacto da prática da corrida como uma estratégia para lidar com problemas psicológicos em policiais militares que integram dois batalhões da Polícia Militar de Goiás (PMGO). Trata-se de um estudo de abordagem quantitativa, empregando um questionário via Google Forms com 10 perguntas para coletar dados de policiais militares nos batalhões do GIRO e 13º BPM, de 16/10/2023 a 23/10/2023. Além disso, a metodologia combina pesquisa de campo e revisão bibliográfica, explorando a perspectiva dos policiais militares para compreender e promover os benefícios da corrida para a saúde mental desses profissionais. Como resultados, a pesquisa revelou que a corrida é amplamente adotada por policiais militares, associada a melhorias na saúde mental e qualidade do sono. A flexibilidade na frequência e duração das sessões destaca a adaptabilidade da prática. A conscientização sobre saúde mental é importante, considerando a falta de reconhecimento de sintomas por alguns participantes. A influência da rotina de trabalho varia, exigindo estratégias sensíveis. Apesar da participação positiva em programas de corrida, restrições de tempo persistem. Reconhecer a importância do incentivo institucional e do treinamento específico é fundamental para a PMGO, visto que a corrida não só beneficia o bem-estar psicológico, mas também a saúde física e o desempenho operacional dos policiais militares.

Palavras-chave: Saúde Física. Saúde Mental. Promoção da Saúde. Segurança Pública.

ABSTRACT

The challenging routine of military police officers requires exceptional problem-solving skills, but the preservation of mental and physical health is essential. Running has emerged as a beneficial tool to improve both the physical and mental health of these professionals. The overall objective of this study is to assess the impact of running as a strategy for dealing with

^{*}Gustavo da Costa Souza, Turma “J”, 5ª CIA, do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás (CAPM). E-mail: gustavo.costa@pm.go.gov.br

^{**}Suzy Darlen Soares de Almeida, Subtenente da Polícia Militar, Graduada em Nutrição, Especialista em Nutrição em Saúde Pública na FANUT, Mestre em Ciência Animal - área de concentração Tecnologia de Alimentos Escola de Veterinária e Doutora em Ciências da Saúde na Faculdade de Medicina, todos pela UFG. Nutricionista do Comando de Saúde da PMGO e Secretaria Municipal de Goiânia. Professora e Orientadora no Curso de Especialização em Altos Estudos de Segurança Pública - CAESP (SSP-GO/UEG). E-mail: suzydarllen@gmail.com.

psychological issues in police officers from two battalions of Polícia Militar de Goiás (PMGO). This is a quantitative approach study, employing a questionnaire via Google Forms with 10 questions to collect data from military police officers, in the GIRO and 13th BPM battalions, from October 16, 2023, to October 23, 2023. Additionally, the methodology combines field research and literature review, exploring the perspective of military police officers to understand and promote the benefits of running for the mental health of these professionals.

As a result, the research revealed that running is widely adopted by military police officers, associated with improvements in mental health and sleep quality. The flexibility in the frequency and duration of sessions highlights the adaptability of the practice. Awareness of mental health is important, considering the lack of symptom recognition by some participants. The influence of the work routine varies, requiring sensitive strategies. Despite positive participation in running programs, time constraints persist. Recognizing the importance of institutional support and specific training is fundamental for PMGO, as running not only benefits psychological well-being but also the physical health and operational performance of the police.

Keywords: Physical Health. Mental Health. Health Promotion. Public Safety.

1 INTRODUÇÃO

A rotina diária do policial militar é uma jornada repleta de desafios sociais complexos, que demandam habilidades excepcionais na resolução de problemas. No entanto, tais demandas profissionais não podem comprometer a esfera pessoal do policial, tornando essencial a preservação de sua saúde mental e física. Nesse contexto, é imprescindível que a saúde, tanto física quanto mental, seja alvo de atenção constante para garantir que o profissional mantenha um equilíbrio saudável durante suas atividades de trabalho e tome as melhores decisões ao enfrentar os desafios do cotidiano.

Uma atividade física que tem se destacado como uma ferramenta capaz de promover melhorias tanto na saúde física quanto na mental dos policiais militares é a corrida. A corrida oferece a possibilidade de ser praticada em grupo, fomentando a socialização entre os profissionais, ou de maneira isolada, proporcionando momentos de introspecção. Essa atividade física tem o potencial de ajudar os policiais militares a enfrentar as adversidades do trabalho com maior resiliência emocional e clareza mental.

O policial militar, como agente social, encara uma série de desafios em sua profissão, que incluem longas jornadas de trabalho e a resolução de situações complexas para as quais nem sempre recebeu treinamento adequado. Nesse contexto, a prática regular de atividades físicas, como a corrida, muitas vezes é relegada a segundo plano devido ao estresse constante que pode minar a motivação para o exercício físico. Como resultado, o acúmulo dessas

pressões laborais pode levar ao desenvolvimento de problemas psicológicos, tais como depressão, estresse, fadiga e pânico.

Portanto, torna-se relevante que os profissionais da área de segurança pública, em especial os policiais militares, compreendam a relação entre a prática regular da corrida e a mitigação dos problemas psicológicos decorrentes de sua profissão. A corrida não apenas alivia o estresse, mas também estimula a liberação de dopamina no cérebro, contribuindo para o bem-estar psicológico.

Com isso, o objetivo geral deste estudo é avaliar o impacto da prática da corrida como uma estratégia para lidar com problemas psicológicos em policiais militares que integram dois batalhões da Polícia Militar, da região metropolitana de Goiânia, que praticam a corrida de maneira regular em suas vidas pessoais, permitindo uma análise comparativa entre aqueles que praticam regularmente e aqueles que o fazem de forma esporádica. Para atingir esse objetivo, serão definidos os seguintes objetivos específicos: identificar a percepção dos policiais militares sobre a sua própria saúde psicológica; descrever sobre a corrida como atividade física aliada à manutenção da saúde mental; descrever a frequência com que os policiais militares praticam a atividade física na modalidade corrida; e discutir a influência da corrida na saúde psicológica em decorrência do trabalho policial.

Espera-se que, ao alcançar esses objetivos, seja possível fornecer informações relevantes que contribuam para a promoção do bem-estar e da saúde mental dos policiais militares. Além disso, os resultados deste estudo podem auxiliar na formulação de políticas e estratégias que incentivem a prática regular da corrida como uma ferramenta eficaz na mitigação dos desafios psicológicos enfrentados por esses profissionais no cumprimento de suas funções.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 SAÚDE PSICOLÓGICA DE POLICIAIS MILITARES

Frequentemente, a atuação dos policiais militares é amplamente divulgada pela mídia, retratando-os de diferentes maneiras, ora como heróis no combate ao crime, ora como vilões envolvidos em corrupção ou incidentes envolvendo vítimas inocentes. Essa exposição midiática cria um território de controvérsias em torno do trabalho policial, revelando uma realidade muitas vezes incompreendida pela sociedade: a dos policiais militares trabalhadores, cuja missão é conter a violência, mas que, ao mesmo tempo, enfrentam o risco de reproduzi-la ou de serem suas vítimas (OLIVEIRA; SANTOS, 2010).

Conforme um estudo realizado por Sousa, Barroso e Ribeiro (2022), que teve como propósito identificar os aspectos de saúde mental dos policiais militares mais amplamente explorados na literatura durante o período de 2012 a 2018, os resultados apontaram para os transtornos mais comuns nesse grupo profissional. A pesquisa revelou que os problemas mais frequentemente observados entre os policiais militares incluem o estresse, com uma média de prevalência de 43,75%, seguido pela depressão, com uma média de 18,41% de prevalência, o transtorno do estresse pós-traumático, com uma média de 19,68% de prevalência, e a síndrome de burnout, com uma média de 16,6%.

Diante dessa perspectiva, é relevante considerar que a profissão policial é uma categoria profissional notavelmente vulnerável à produção de sofrimento psíquico. Isso ocorre devido ao fato de que o exercício do trabalho policial é marcado por um cotidiano permeado pela tensão e pelos perigos que estão sempre presentes. Essa constante exposição a situações de conflito, violência e crises coloca uma carga significativa sobre a saúde mental dos policiais militares, muitas vezes resultando em problemas psicológicos, como estresse, ansiedade, depressão e transtorno de estresse pós-traumático (SPODE; MERLO, 2006).

Segundo Silva e Vieira (2008), os profissionais da Polícia Militar, em particular, estão constantemente expostos a situações de risco nas ruas, o que pode ter um impacto significativo em sua saúde mental. Além disso, o contexto de trabalho policial é caracterizado por uma estrutura organizacional que impõe um alto grau de rigor prescritivo, mantido por um sistema de disciplina e vigilância igualmente persistentes.

Essas demandas combinadas podem criar um ambiente extremamente estressante para os policiais militares. Eles enfrentam a pressão de tomar decisões rápidas e frequentemente difíceis em situações de alto risco, o que pode levar a altos níveis de ansiedade e tensão. Além disso, a cultura policial muitas vezes valoriza a resiliência emocional e pode estigmatizar o reconhecimento de problemas de saúde mental, o que pode dificultar a busca de ajuda por parte dos policiais militares que estão enfrentando desafios psicológicos (SILVA; VIEIRA, 2008).

A exposição regular a traumas e incidentes violentos também pode contribuir para problemas de saúde mental, como transtorno de estresse pós-traumático (TEPT) e depressão entre os policiais. Essas questões podem ter efeitos adversos não apenas na vida profissional, mas também na vida pessoal dos policiais militares, afetando seus relacionamentos, saúde física e qualidade de vida geral (CASTRO; ROCHA; CRUZ, 2019).

Por isso, conforme Castro & Cruz (2015), a ênfase na saúde mental dos policiais militares é um assunto importante, tornando essencial que as organizações policiais

reconheçam sua relevância e estabeleçam programas de apoio psicológico. Isso pode promover a redução dos efeitos adversos do estresse ocupacional, contribuindo para a criação de um ambiente de trabalho mais saudável e equilibrado. Essas medidas possibilitam que os policiais militares continuem a exercer suas funções de forma eficaz, promovendo o bem-estar de toda a equipe.

2.2 ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE MENTAL

Transtornos mentais são desafios complexos, influenciados por diversos fatores, mas a prática regular de atividade física, como a corrida de rua, emerge como uma estratégia fundamental tanto no tratamento quanto na prevenção desses transtornos, mesmo em pessoas que ainda não foram diagnosticadas com problemas de saúde mental (ASSUNÇÃO; ASSUNÇÃO, 2020).

Miranda e Guimarães (2016) destacam que a profissão policial, especialmente a militar, implica em um estado de alerta constante, mesmo durante os momentos de repouso, devido à necessidade de enfrentar situações desafiadoras e criminosas em defesa da sociedade. Nesse contexto, a saúde mental dos policiais militares é importante para o desempenho eficaz de suas funções.

Silva e Leite (2007) destacam que, muitas vezes, os policiais militares enfrentam estigmatização pela população, sendo percebidos como violentos e imprevisíveis. Isso resulta em desconfiança por parte de alguns cidadãos, especialmente aqueles que residem em áreas violentas. No entanto, é importante reconhecer que muitos policiais militares atuam com ética e responsabilidade, apesar dessa imagem negativa.

Nesse sentido, a constante pressão associada à profissão pode gerar incertezas e angústias nos profissionais da área. Com isso, a atividade física, como a corrida de rua, emerge como uma ferramenta essencial para cuidar da saúde mental dos policiais militares, contribuindo para o alívio do estresse e a promoção do bem-estar emocional.

Um estudo quantitativo mostrou que pessoas que são mais ativas fisicamente têm menos chances de ficarem deprimidas. Isso ocorre em diferentes grupos de idade, gênero e regiões geográficas, mesmo quando levamos em conta fatores como peso, tabagismo e presença de outras doenças físicas (SCHUCH; VANCAMFORT, 2021). Outros estudos mais avançados sugerem que a atividade física pode ajudar a prevenir a depressão, independentemente do risco genético da pessoa (AURÉLIO, 2020).

Além disso, há evidências de que a atividade física também pode ser benéfica para

reduzir o estresse e a ansiedade. Pessoas que se exercitam mais têm menos probabilidade de desenvolver ansiedade, incluindo transtornos específicos como agorafobia e transtorno de estresse pós-traumático (ROSA et al., 2023). Por isso, é possível observar que existem boas evidências de que a atividade física regular pode ter um impacto positivo na saúde mental, ajudando a prevenir a depressão e reduzir o estresse e a ansiedade e, nesse sentido, tem-se a corrida de rua, que é um esporte de baixo custo e bastante acessível.

A corrida de rua, como conhecemos hoje, surgiu no século XVII na Inglaterra e se espalhou para o Brasil no século XX, com a famosa Corrida de São Silvestre em 1925. Nos últimos 30 anos, a corrida de rua cresceu consideravelmente no Brasil e é agora o segundo esporte mais praticado, perdendo apenas para o futebol. Trata-se de um esporte acessível e de baixo custo, o que o torna atrativo para pessoas que desejam se exercitar sem grandes investimentos. Além disso, ela pode ser praticada em qualquer lugar e a qualquer momento (DIAS, 2017).

Nesse contexto, torna-se ainda mais relevante investigar como atividades físicas, como a corrida, podem contribuir para a saúde mental dos policiais militares. A busca por estratégias que ajudem esses profissionais a enfrentar o estresse e a pressão inerentes ao seu trabalho é de extrema importância para promover seu bem-estar e sua capacidade de desempenhar suas funções de maneira eficaz. Portanto, este estudo se propõe a analisar a relação entre a prática regular da corrida e a mitigação dos problemas psicológicos enfrentados pelos policiais militares em decorrência do estresse e da complexidade de suas atividades operacionais.

3 METODOLOGIA

O presente estudo segue uma abordagem de pesquisa quantitativa, utilizando um questionário como método principal para coletar dados junto ao público-alvo, que é composto por policiais militares do estado de Goiás. O questionário foi desenvolvido por meio da plataforma Google Forms e contém um total de 10 questões (Apêndice A). O acesso ao questionário foi disponibilizado em dois batalhões da Polícia Militar da região metropolitana de Goiânia, contemplando um batalhão convencional (13º BPM) e um batalhão especializado (GIRO), pelo prazo compreendido entre os dias 16/10/2023 ao dia 23/10/2023, sendo disponibilizado a a profissionais dos respectivos batalhões.

O objetivo central deste estudo foi avaliar o impacto da prática da corrida como uma estratégia para lidar com problemas psicológicos enfrentados por policiais militares no

contexto de seu trabalho operacional. A opção por uma abordagem quantitativa se justifica pela necessidade de quantificar dados objetivos relacionados ao uso da corrida e submetê-los a uma análise como ferramenta de enfrentamento de problemas psicológicos entre os policiais militares. A perspectiva dos profissionais dessa instituição foi examinada para alcançar os objetivos deste trabalho, que visam a compreensão e promoção dos benefícios da corrida para a saúde mental desses profissionais.

A metodologia adotada consiste na combinação de pesquisa de campo com revisão bibliográfica abrangente, englobando artigos e livros relacionados à saúde mental e à prática da corrida. A escolha da plataforma Google Forms facilitou o acesso e a distribuição do questionário de maneira eficaz. Após a coleta dos dados, as respostas obtidas foram submetidas a análises comparativas.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O presente estudo buscou investigar a relação entre a prática da corrida e sua influência na mitigação dos problemas psicológicos enfrentados por policiais militares em decorrência do trabalho operacional. A pesquisa foi conduzida por meio da aplicação de um questionário eletrônico a um total de 78 entrevistados, composto por policiais militares do 13º BPM e do batalhão do GIRO.

Conforme os dados coletados, 93,6% dos entrevistados afirmaram que praticam corrida fora do ambiente profissional. Esse resultado é significativo, pois sugere que a corrida é uma atividade amplamente adotada pelos policiais militares que participaram deste estudo. Isso pode ser um indicativo de como o esporte é visto como uma estratégia relevante para o enfrentamento dos desafios psicológicos enfrentados no contexto operacional.

Um estudo conduzido por Godinho et al. (2016), que visava levantar informações sobre a prática de exercícios físicos entre policiais militares durante seu tempo de lazer, consistiu em uma amostra de 200 policiais militares pertencentes ao efetivo do Batalhão RAI0, da Polícia Militar do estado do Ceará. Aqueles elegíveis para participar foram submetidos a um questionário para avaliar suas atividades físicas. Os resultados revelaram que, apesar de algumas limitações do estudo, a adesão à prática de exercícios físicos foi notável, atingindo 90% dos partícipes.

A maioria dos participantes do estudo supracitado engaja-se em mais de uma modalidade de exercício, realizando sessões semanais com uma frequência superior a 3 vezes e uma duração que ultrapassa os 30 minutos. Conclui-se, portanto, que essa tropa apresenta níveis de atividade física superiores à média, embora, ao serem comparados a outras unidades,

se observem algumas limitações.

Esses resultados do estudo de Godinho et al. (2016) corroboram com os encontrados no presente estudo e destacam a importância da prática regular de exercícios físicos entre os policiais militares para manter níveis saudáveis de atividade física e bem-estar.

Quanto ao tempo dedicado à corrida, a maioria dos participantes (44,9%) relatou dedicar de 30 minutos a 1 hora por sessão. Esse dado sugere que a maioria dos corredores possui uma rotina que lhes permite alocar um período considerável de tempo para a prática. Isso pode indicar um comprometimento substancial com a atividade física, uma vez que a faixa de 30 minutos a 1 hora é geralmente recomendada para obter benefícios significativos para a saúde.

Por outro lado, 42,3% dos participantes declararam dedicar até 30 minutos. Essa parcela da amostra opta por sessões mais curtas, o que pode estar relacionado a restrições de tempo, níveis de condicionamento físico ou preferências pessoais. Essa descoberta ressalta a flexibilidade da corrida como uma atividade adaptável às agendas ocupadas de muitos indivíduos.

Quanto à frequência de prática de corrida, os resultados mostram que a maioria (57,7%) dos participantes correm até 2 vezes por semana. Isso pode indicar que muitos policiais militares veem a corrida como uma atividade complementar em suas rotinas de exercícios, preferindo intercalá-la com outras modalidades esportivas. Além disso, esse grupo pode incluir corredores iniciantes que estão gradualmente incorporando o esporte em suas vidas.

Outro aspecto relevante é que 34,6% dos participantes relataram praticar corrida de 3 a 5 vezes por semana. Essa frequência mais alta sugere um nível mais elevado de comprometimento e dedicação ao esporte. Corredores nessa categoria podem estar mais focados em metas específicas de desempenho, como melhorias na resistência e velocidade, ou podem simplesmente encontrar na corrida uma fonte de prazer que os motiva a praticá-la com frequência.

Quando questionados sobre a presença de sintomas de transtornos psicológicos, mesmo na ausência de um diagnóstico formal, os resultados mostraram que 65,4% dos entrevistados responderam que não acreditavam ter sintomas significativos. Isso sugere que uma parcela considerável do público entrevistado não percebe ou não reconhece sintomas de transtornos psicológicos em si mesmos.

Por outro lado, 17,9% dos entrevistados relataram acreditar que possuem sintomas de transtornos psicológicos, embora não tenham recebido um diagnóstico formal. Essa

descoberta aponta para uma lacuna entre a percepção pessoal de sintomas e a busca por avaliação e tratamento profissional. É importante considerar que a falta de um diagnóstico formal não exclui a possibilidade de que esses indivíduos estejam enfrentando desafios psicológicos significativos.

Um achado interessante foi que 16,7% dos entrevistados responderam "talvez" à pergunta sobre a presença de sintomas de transtornos psicológicos. Isso sugere uma ambiguidade na percepção de sintomas, o que pode estar relacionado a uma falta de consciência sobre os sintomas específicos dos transtornos psicológicos ou a uma relutância em admiti-los. Essa ambiguidade pode indicar a necessidade de educação e conscientização sobre saúde mental.

De acordo com um estudo realizado por Ferreira et al. (2017), observou-se nas últimas décadas um progressivo aumento da prevalência de transtornos de humor na população adulta em escala global. Estimativas apontam que cerca de 20% da população mundial será afetada por algum tipo de transtorno de humor ao longo de suas vidas, seja de forma contínua ou recorrente. Dentre esses transtornos, destacam-se condições como estresse, ansiedade, depressão, fobias, transtornos compulsivos e pânico, abrangendo uma parcela significativa dos transtornos mentais observados.

Nesse contexto, a prática da corrida ganha uma importância ainda mais relevante. A correlação positiva entre a atividade física regular, e a saúde mental tem sido amplamente documentada na literatura científica. A corrida não apenas contribui para a melhora do condicionamento físico, mas também é relevante na promoção da saúde mental.

Além disso, uma parcela significativa dos policiais militares entrevistados relatou melhorias notáveis em seu estado de saúde mental em decorrência da prática do esporte. Precisamente, 87,2% dos participantes afirmaram acreditar que a corrida teve um impacto positivo em sua saúde mental. Esse achado indica que correr pode ser uma estratégia eficaz para a promoção do bem-estar psicológico desses profissionais.

Os benefícios da corrida para a saúde mental derivam da liberação de endorfina, um neuro-hormônio endógeno que é liberado durante a prática do exercício, proporcionando alívio. Ao final da corrida, ocorre uma sensação de prazer ao corredor. O médico do desporto do Hospital 9 de Julho, Páblus Staduto Braga da Silva, destaca que:

A endorfina é o que chamamos de neurotransmissor, ou seja, é uma substância produzida pelo cérebro através do estímulo de exercícios físicos aeróbicos, que modula dor e estresse. Regula a utilização de hidratos de carbono (carboidratos) como forma de energia, estimulando a queima de gordura corporal como forma de energia (...). Sua liberação através do desporto propicia o aumento da disposição física e mental, dá a sensação de bem-estar, alivia as dores, melhora a resistência

física e a tolerância ao esforço físico, melhora o humor etc. (SILVA, 2016).

Portanto, a corrida não só oferece benefícios físicos evidentes, mas também é importante na promoção da saúde mental e no alcance de um estado geral de bem-estar.

No que tange à qualidade do sono, a pesquisa também apontou resultados promissores. Dos entrevistados, 73,1% afirmaram que a prática de corrida teve um efeito significativamente positivo em sua qualidade de sono. Além disso, 20,5% dos participantes relataram uma melhora mais modesta, classificando-a como "melhora um pouco." Esses números sugerem que correr pode ser uma ferramenta útil para aprimorar a qualidade do sono dos policiais militares, o que é importante para o desempenho eficaz de suas funções e para a promoção de sua saúde geral.

Os resultados obtidos nesta pesquisa estão alinhados com a literatura existente, que frequentemente destaca os benefícios da atividade física, como a corrida, na saúde mental e na qualidade do sono. É importante ressaltar que esses benefícios podem variar de indivíduo para indivíduo, dependendo de diversos fatores, incluindo a frequência e a intensidade da prática esportiva, bem como a percepção pessoal de cada participante.

Para Ferreira et al., (2017), a corrida contribui para melhorar a qualidade do sono, o que é fundamental para a saúde mental. A privação de sono está fortemente ligada a transtornos de humor, e a atividade física regular pode auxiliar na regulação dos ciclos de sono, proporcionando que seja mais repousante. No entanto, é fundamental reconhecer que a prática de corrida, embora apresente resultados promissores, não deve ser considerada como a única solução para questões de saúde mental e qualidade do sono. Outras intervenções, como aconselhamento psicológico e estratégias de gerenciamento do estresse, podem ser igualmente importantes para abordar essas questões de forma holística.

Quanto a pergunta sobre como a rotina de trabalho afeta a capacidade de incorporar a corrida em suas vidas, os dados revelam que 34,6% dos policiais militares responderam que a rotina de trabalho "não afeta e nem facilita" sua capacidade de correr. Isso sugere que para uma parcela significativa desses profissionais, o trabalho não exerce influência significativa sobre sua atividade física. No entanto, é importante ressaltar que a maioria dos entrevistados expressou algum grau de influência, seja positiva ou negativa.

Além disso, 26,9% dos participantes afirmaram que a rotina de trabalho "facilita bastante" a incorporação do esporte em suas vidas. Isso indica que para um grupo considerável de policiais militares, a natureza de seu trabalho de alguma forma contribui para tornar a corrida mais acessível e viável em suas vidas. Isso pode estar relacionado à disciplina

e ao condicionamento físico exigidos na profissão, que podem se traduzir em uma predisposição para a prática esportiva.

Por outro lado, 11,5% dos entrevistados relataram que a rotina de trabalho "dificulta um pouco" a incorporação do esporte em suas vidas. Essa parcela minoritária sinaliza que, para alguns policiais militares, as demandas e estresses do trabalho podem criar obstáculos à prática da corrida. Isso destaca a importância de considerar os fatores individuais e as variações na experiência de trabalho dentro dessa profissão.

No que diz respeito à opinião sobre Programas de Corridas, a exemplo o “Corridão do BOPE”, como forma de promover a saúde mental no ambiente profissional, os resultados apontam para uma postura majoritariamente positiva. Cerca de 66,7% dos policiais militares entrevistados afirmaram que "acham importante e costumam participar" desses programas. Isso sugere um reconhecimento significativo dos benefícios da atividade física para a saúde mental, bem como uma disposição para se envolver em tais iniciativas.

No entanto, 29,5% dos entrevistados afirmaram que "acham importante, mas não costumam participar" desses programas. Isso indica que existe uma parcela que reconhece a importância da atividade, mas por algum motivo, como restrições de tempo ou acesso limitado a tais programas, por exemplo, podem não conseguir participar regularmente.

Esses resultados apontam para a necessidade de considerar a diversidade de experiências e necessidades dos policiais militares no que diz respeito à incorporação da corrida em suas vidas e à promoção da saúde mental por meio da atividade física. Estratégias de suporte e promoção de atividades devem ser sensíveis às diferentes realidades e preferências desses profissionais, visando maximizar os benefícios para sua saúde física e mental. Além disso, futuras pesquisas podem aprofundar essas questões e explorar estratégias específicas para incentivar a participação em programas de corrida entre os policiais militares.

Acerca de opções preferenciais para potencializar o acesso e a promoção do esporte como estratégia de melhoria da saúde mental entre os policiais militares, os dados coletados revelaram que 64,1% dos entrevistados apontaram o "maior incentivo institucional" como a alternativa mais relevante. Além disso, 20,5% dos participantes sugeriram que a instituição deveria investir mais em "treinamento específico para corrida".

Por outro lado, a parcela significativa dos entrevistados (20,5%) que mencionou a importância do "treinamento específico para corrida" indica que, além do incentivo institucional, a preparação e capacitação dos policiais militares nessa atividade também são aspectos relevantes. Investir em programas de treinamento específicos pode contribuir para a melhoria do desempenho dos policiais militares, evitando lesões e promovendo um ambiente

seguro e encorajador para a prática da atividade.

Martins (2015) conduziu um estudo com o objetivo de desenvolver um projeto de intervenção destinado a promover a prática de atividade física de qualidade como uma das principais estratégias de prevenção ou tratamento do estresse entre policiais militares participantes do Curso Especial de Formação de Sargentos na cidade de Governador Valadares, Minas Gerais (PMMG). O propósito do projeto é incentivar as habilidades pessoais já existentes relacionadas aos métodos de manutenção da saúde. O componente central do projeto é a corrida, que envolve sessões de alongamento e corrida leve ou caminhada, com uma parada na Praça Júlio Soares, proporcionando a todos a oportunidade de fazer considerações sobre a atividade. Essa abordagem busca não apenas melhorar a saúde física dos participantes, mas também gerar uma reflexão coletiva sobre os benefícios da prática regular de corrida para a saúde e o bem-estar geral.

A importância de a instituição desenvolver programas de incentivo à prática de exercícios físicos entre os policiais militares é significativa em vários aspectos. Além de promover a saúde física e mental dos profissionais, tais programas contribuem para a redução do estresse e promoção do bem-estar (BEZERRA; MINAYO; CONSTANTINO, 2013), aumentam a resistência física (MELLO et al., 2005), melhoram a qualidade do sono (FERREIRA et al., 2017) e podem reduzir custos com assistência médica (CIVINSKI; MONTIBELLER; DE OLIVEIRA, 2011).

Além disso, policiais militares saudáveis podem servir como exemplos positivos para a comunidade, promovendo um estilo de vida saudável. A prática de exercícios também fortalece o espírito de equipe entre os membros da corporação, contribui para o aprimoramento do desempenho profissional e reduz o absenteísmo, impactando positivamente na eficiência das operações policiais militares. Portanto, investir em programas de incentivo à atividade física é fundamental para garantir a saúde e eficiência dos profissionais da Polícia Militar de Goiás.

No geral, os resultados desta pesquisa demonstram que os corredores têm uma ampla variedade de abordagens em relação à frequência dedicada à prática desportiva. Essa diversidade reflete a flexibilidade dessa atividade física em se adaptar às necessidades e preferências individuais. Além disso, os dados fornecem informações valiosas que podem ser úteis para profissionais de saúde e treinadores que desejam personalizar orientações e planos de treinamento para corredores de diferentes perfis.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Considerando os resultados da pesquisa sobre a relação entre a prática da corrida e o bem-estar psicológico de policiais militares de Goiás, destaca-se que a corrida é amplamente adotada por esses profissionais. A maioria relata melhorias na saúde mental e qualidade do sono devido à prática. A diversidade de abordagens na frequência e duração das sessões ressalta a flexibilidade do esporte.

Além disso, a conscientização sobre saúde mental é importante, dada a falta de reconhecimento de sintomas por uma parcela dos participantes. A influência da rotina de trabalho na prática desportiva varia, destacando a necessidade de estratégias sensíveis. A participação em programas de corrida é geralmente positiva, mas obstáculos, como restrições de tempo ainda são evidentes entre os policiais militares entrevistados.

Portanto, é importante que a PMGO reconheça a importância do incentivo institucional e do treinamento específico para a prática da corrida entre seus policiais militares. Os resultados da pesquisa evidenciam que o esporte não apenas contribui para o bem-estar psicológico dos profissionais, mas também para sua saúde física e eficiência no desempenho das atividades operacionais.

REFERÊNCIAS

ASSUNÇÃO, Jadson Ian Costa; ASSUNÇÃO, Jeane Rodella. A importância do exercício físico no tratamento dos transtornos mentais. **Práticas e Cuidado: Revista de Saúde Coletiva**, v. 1, p. e9992-e9992, 2020.

AURÉLIO, Suelen da Silva. Atividade física no combate a incidência de depressão e ansiedade na pandemia do Covid-19: uma revisão de literatura. **Educação Física Bacharelado-Tubarão**, 2020.

BEZERRA, Claudia de Magalhães; MINAYO, Maria Cecília de Souza; CONSTANTINO, Patrícia. Estresse ocupacional em mulheres policiais. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 18, p. 657-666, 2013.

CASTRO, Maria Cristina; ROCHA, Ricelli; CRUZ, Roberto. Saúde mental do policial brasileiro: tendências teórico-metodológicas. **Psicologia, saúde & doenças**, v. 20, n. 2, p. 525-541, 2019.

CIVINSKI, Cristian; MONTIBELLER, André; DE OLIVEIRA, André Luiz. A importância do exercício físico no envelhecimento. **Revista da UNIFEDE**, v. 1, 2011.

DIAS, Cleber. Corrida de rua no país do futebol. **Recorde: Revista de História do Esporte**, v. 10, n. 1, 2017.

FERREIRA, Camila et al. Nascidos para correr: a importância do exercício para a saúde do cérebro. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 23, p. 495-503, 2017.

GODINHO, Welton Daniel Nogueira et al. Análise do nível de atividade física de policiais do batalhão raio da polícia militar do estado do Ceará, Brasil. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, v. 15, n. 3, p. 15-24, 2016.

JESUS, Gilmar Mercês de; JESUS, Éric Fernando Almeida de. Nível de atividade física e barreiras percebidas para a prática de atividades físicas entre policiais militares. **Revista brasileira de ciências do esporte**, v. 34, p. 433-448, 2012.

MARTINS, Gleydson Lopes. **A influência da atividade física para o combate ao estresse em policiais militares do curso especial de formação sargentos de governador Valadares/MG: um projeto de intervenção**. 2015.

MELLO, Marco Túlio de et al. O exercício físico e os aspectos psicobiológicos. **Revista brasileira de medicina do esporte**, v. 11, p. 203-207, 2005.

MIRANDA, Dayse; GUIMARÃES, Tatiana. O suicídio policial: O que sabemos? **Dilemas-Revista de Estudos de Conflito e Controle Social**, v. 9, n. 1, p. 1-18, 2016.

OLIVEIRA, Katya Luciane de; SANTOS, Luana Minharo dos. Percepção da saúde mental em policiais militares da força tática e de rua. **Sociologias**, v. 12, p. 224-250, 2010.

ROSA, Samuel Almeida Santana et al. Análise do nível de atividade física, depressão, ansiedade e estresse segundo o sexo em adolescentes escolares: estudo transversal. **Revista Eletrônica de Enfermagem**, v. 25, p. 73389-73389, 2023.

SCHUCH, Felipe Barreto; VANCAMPFORT, Davy. Atividade física, exercício e transtornos mentais: é hora de seguir em frente. **Tendências em psiquiatria e psicoterapia**, v. 43, p. 177-184, 2021.

SILVA, Luiz Antonio Machado da; LEITE, Márcia Pereira. Violência, crime e polícia: o que os favelados dizem quando falam desses temas? **Sociedade e estado**, v. 22, p. 545-591, 2007.

SILVA, Maurivan Batista da; VIEIRA, Sarita Brazão. O processo de trabalho do militar estadual e a saúde mental. **Saúde e sociedade**, v. 17, p. 161-170, 2008.

SOUSA, Raphaela Campos de; BARROSO, Sabrina Martins; RIBEIRO, Ariadne Christie Silva. Aspectos de saúde mental investigados em policiais: uma revisão integrativa. **Saúde e Sociedade**, v. 31, p. e201008pt, 2022.

SPODE, Charlotte Beatriz; MERLO, Álvaro Roberto Crespo. Trabalho policial e saúde mental: uma pesquisa junto aos Capitães da Polícia Militar. **Psicologia: Reflexão e crítica**, v. 19, p. 362-370, 2006.

APÊNDICE

Questionário eletrônico:

1. Você pratica corrida fora do ambiente profissional?
☐ Sim
☐ Não
2. Se a resposta anterior for "sim", quanto tempo costuma dedicar à corrida?
☐ Até 30 minutos
☐ De 30 minutos a 1 hora
☐ Mais de 1 hora
☐ Não pratico corrida
3. Com qual frequência costuma praticar o esporte?
☐ Até 2 vezes por semana
☐ De 3 a 5 vezes por semana
☐ Mais que 5 vezes por semana
☐ Não pratico
4. Você já recebeu algum diagnóstico formal de transtorno psicológico, como, por exemplo, depressão, ansiedade, pânico ou estresse?
☐ Sim
☐ Não
5. Caso não tenha um diagnóstico formal, você acredita ter algum sintoma de transtorno psicológico?
☐ Sim
☐ Não
☐ Talvez
6. Você acredita que a prática de corrida melhorou o seu estado de saúde mental?
☐ Sim
☐ Não

☐ Não pratico

7. Como a corrida afeta sua qualidade de sono ?

☐ Melhora significativamente

☐ Melhora um pouco

☐ Não percebo diferença

☐ Piora um pouco

☐ Piora significativamente

8. Como a sua rotina de trabalho como policial militar afeta sua capacidade de incorporar a corrida em sua vida?

☐ Facilita bastante a prática de corrida

☐ Facilita um pouco a prática de corrida

☐ Não afeta nem facilita

☐ Dificulta um pouco a prática

☐ Dificulta bastante a prática de corrida

9. Qual é a sua opinião sobre programas de corrida ou atividades físicas como forma de promover a saúde mental no ambiente profissional?

☐ Acho extremamente importante

☐ Acho importante, mas não costumo participar

☐ Não tenho opinião

☐ Acho desnecessário

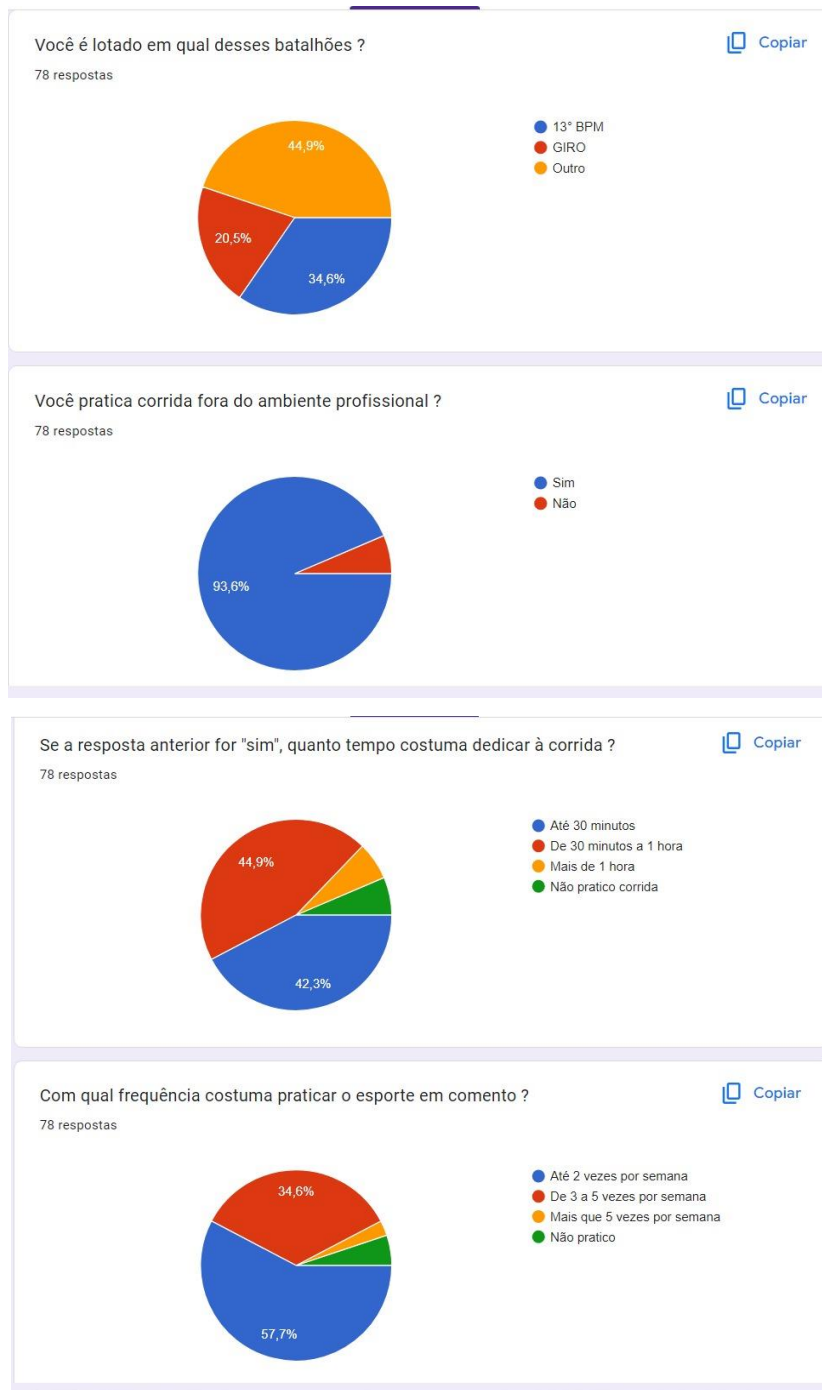
10. Você já experimentou melhorias em seu estado de ânimo após a prática do esporte?

☐ Sim

☐ Não

APÊNDICE B

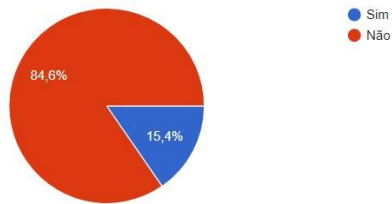
Resultado da aplicação do questionário pela plataforma Google Forms.



Você já recebeu algum diagnóstico formal de transtorno psicológico, como, por exemplo, depressão, ansiedade, pânico ou estresse ?

 Copiar

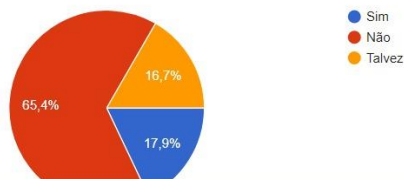
78 respostas



Caso não tenha recebido um diagnóstico formal, você acredita ter algum sintoma de transtorno psicológico (como os citados na questão anterior) ?

 Copiar

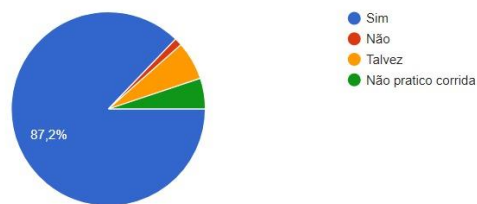
78 respostas



Você acredita que a prática de corrida melhorou o seu estado de saúde mental ?

 Copiar

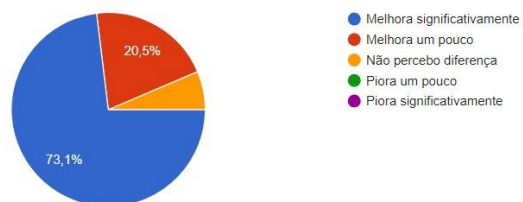
78 respostas



Como a corrida afeta sua qualidade de sono ?

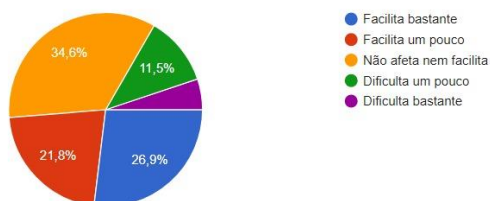
 Copiar

78 respostas



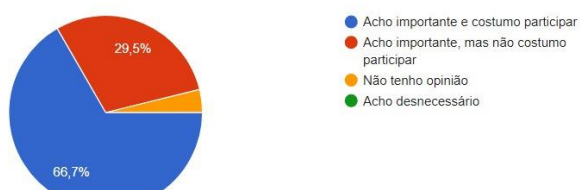
Como a rotina de trabalho como policial militar afeta sua capacidade de incorporar a corrida em sua vida ? [Copiar](#)

78 respostas



Qual sua opinião sobre programas de corrida ou atividades físicas como forma de promover a saúde mental no ambiente profissional ? [Copiar](#)

78 respostas



Quais dessas opções você indicaria para melhorar o acesso e a promoção da corrida como uma estratégia de promoção da saúde mental entre os policiais militares? [Copiar](#)

78 respostas

