



**POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DE GOIÁS
COMANDO DA ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR
DIRETORIA DE ENSINO E PESQUISA
ESPECIALIZAÇÃO EM POLÍCIA E SEGURANÇA PÚBLICA**



NILBER BORGES JUNIOR

**A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NA PROFISSÃO DE
POLICIAL MILITAR**

GOIÂNIA-GO

2024

NILBER BORGES JUNIOR

**A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NA PROFISSÃO DE
POLICIAL MILITAR**

Artigo Científico apresentado como exigência para conclusão da disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso da Pós-Graduação em Polícia e Segurança Pública pelo Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás, sob a orientação do Prof. 2º Tenente PM Márcio Antônio de Paula.

GOIÂNIA-GO

2024

A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NA PROFISSÃO DE POLICIAL MILITAR

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL ACTIVITY PRACTICE IN THE MILITARY POLICE PROFESSION

Nilber Borges Junior¹

2º Tenente PM Márcio Antônio de Paula ²

Resumo

Esta pesquisa bibliográfica explora as visões de diversos autores e pesquisadores acerca da relevância da atividade física na profissão de policial militar. O estudo tem como objetivo destacar a importância dessa prática na regulação das substâncias relacionadas ao sistema nervoso, contribuindo para enfrentar problemas e reduzir estresse, ansiedade e sedentarismo. A inquestionável necessidade de treinamento físico nas forças policiais militares é analisada em profundidade. A pesquisa visa compreender como a atividade física impacta a saúde física, mental e o desempenho profissional dos policiais militares diante de diversos estressores, sejam eles físicos, psicológicos, ambientais ou nutricionais. Destaca-se a importância de integrar a prática regular de exercícios como parte fundamental do cotidiano desses profissionais para melhor enfrentar os desafios específicos da atividade policial.

Palavras-chave: Atividade Física, Polícia Militar, Saúde.

Abstract

This bibliographical research explores the views of various authors and researchers regarding the relevance of physical activity in the military police profession. The study aims to highlight the importance of this practice in regulating substances related to the nervous system, helping to face problems and reduce stress, anxiety and sedentary lifestyle. The unquestionable need for physical training in military police forces is analyzed in depth. The research aims to understand how physical activity impacts the physical and mental health and professional performance of military police officers in the face of various stressors, whether physical, psychological, environmental or nutritional. The importance of integrating regular exercise as a fundamental part of these professionals' daily lives is highlighted to better face the specific challenges of police activity.

Keywords or Palabras clave: Physical Activity, Military Police, Health

¹ Aluno do Curso de Formação de Praças – 2ª Turma, Especialização em Polícia e Segurança Pública do Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás, e-mail: nilberjr@hotmail.com. Telefone: (62)99399-1292.

² Orientador. 2º Tenente PM Márcio Antônio de Paula. Professor da Especialização em Polícia e Segurança Pública do Comando da Academia de Polícia Militar. Graduado em Licenciatura Plena em Educação Física e Especialista em Fisiologia do Exercício e Treinamento Desportivo. Email: marcio.paula78@gmail.com. Telefone: (62)98313-8355.

1 INTRODUÇÃO

A missão constitucional imposta ao policial militar demanda uma sincronia perfeita entre o aspecto físico e mental. Além de fortalecer a força, aprimorar a coordenação motora e reflexos, a atividade física desempenha um papel crucial na prevenção e redução do estresse e da depressão. O exercício da função de policial militar coloca uma grande exigência no físico do indivíduo, especialmente diante do aumento da criminalidade, o que tem requerido uma preparação mais eficaz dos policiais.

A prática regular e orientada de atividade física ou exercício é de extrema importância para preservar a saúde, promovendo qualidade de vida e fortalecendo a prevenção de doenças associadas à inatividade física e ao sedentarismo. Uma pessoa sedentária é aquela que realiza poucas atividades físicas ao longo da semana, como ir ao trabalho ou realizar afazeres domésticos. Portanto, fica evidente que a prática de movimentos contribui de maneira significativa para um estilo de vida ativo e saudável, algo essencial para melhorar a qualidade de vida.

Existem evidências de que a qualidade de vida está intrinsecamente ligada a hábitos regulares que refletem atitudes, valores e oportunidades na vida das pessoas. Elementos que promovem o bem-estar pessoal, como o controle do estresse, uma alimentação equilibrada, a prática regular de atividade física e a adoção de cuidados preventivos com a saúde, bem como o cultivo de relacionamentos sociais, devem ser valorizados. O termo "exercício físico" refere-se a movimentos planejados e organizados com o objetivo de melhorar o condicionamento físico e a qualidade de vida, proporcionando um aumento no desempenho do indivíduo.

Com isso percebe-se que, a prática de exercícios físicos desempenha um papel essencial na habilidade do policial militar em cumprir suas responsabilidades de maneira eficaz. Isso é crucial para os policiais militares por vários motivos que afetam diretamente sua operacionalidade e desempenho profissional. A atividade física contribui significativamente para o condicionamento físico, uma vez que a natureza do trabalho policial frequentemente envolve atividades intensas, como perseguições a pé, subidas, corridas e outras ações que exigem resistência física. Manter um bom condicionamento físico torna-se vital para lidar de forma eficaz com essas situações.

Com base nisso, como a frequência e os tipos de atividades físicas praticadas pelos policiais militares refletem em sua saúde geral e desempenho profissional? Qual o impacto das barreiras encontradas, como a desmotivação pessoal e a falta de incentivo institucional, na

adesão a uma rotina de exercícios? E em relação aos programas de promoção da saúde oferecidos pela corporação, de que forma eles são percebidos pelos profissionais e qual sua eficácia na promoção do bem-estar físico e mental dos policiais militares?

O objetivo geral deste estudo é investigar a importância da prática de atividade física na vida dos policiais militares, com foco na sua saúde mental, emocional e desempenho profissional. Pretende-se compreender como a rotina de exercícios influencia diretamente a saúde e o bem-estar desses profissionais, identificando os benefícios percebidos, os obstáculos enfrentados e as percepções em relação aos programas de promoção da saúde e atividade física dentro da corporação. Além disso, busca-se estabelecer uma relação entre a prática regular de atividade física e aspectos como resiliência, trabalho em equipe e preparação para situações de alta pressão e estresse. Por meio da análise quantitativa dos dados coletados e da revisão bibliográfica sobre o tema, o estudo visa fornecer insights valiosos para a formulação de políticas e programas direcionados para melhorar a saúde e o bem-estar dos policiais militares, contribuindo para uma atuação mais eficaz e saudável desses profissionais no desempenho de suas funções.

Com isso temos os seguintes objetivos específicos, que são identificar os principais benefícios percebidos pelos policiais militares decorrentes da prática regular de atividade física, tais como melhora na resistência física, redução do estresse, aumento da disposição para o trabalho e impactos positivos na saúde mental e emocional. Analisar os obstáculos enfrentados pelos policiais militares na incorporação da atividade física em sua rotina diária, incluindo desafios pessoais, falta de incentivo institucional, limitações de tempo e infraestrutura inadequada, a fim de propor estratégias e políticas para superar tais barreiras. Investigar a percepção dos policiais militares em relação aos programas de promoção da saúde e atividade física oferecidos pela corporação, avaliando sua eficácia, relevância e adesão, bem como identificar possíveis lacunas e oportunidades de aprimoramento dessas iniciativas para melhor atender às necessidades e expectativas dos profissionais.

2 REVISÃO TEÓRICA

2.1 EXERCÍCIO FÍSICO: UM FATOR IMPORTANTE

O organismo humano apresenta uma notável habilidade de se ajustar funcional e estruturalmente diante de exercícios físicos intensos. Ao longo de milhares de anos de evolução, os seres humanos eram nômades e caçadores. No entanto, recentemente, observou-

se uma significativa diminuição na quantidade de atividade física incorporada à rotina diária, principalmente devido aos avanços nos sistemas de automação no ambiente de trabalho e ao uso generalizado de transporte motorizado. (FIMS, 2010)

A redução do exercício físico na vida cotidiana resultou em uma diminuição da condição física na população dos países industrializados, enquanto as doenças cardiovasculares aumentaram como principal causa de morte e incapacidade. Isso sugere que a transição para um estilo de vida sedentário pode ser prejudicial ao indivíduo e representar um ônus potencial para a sociedade. Os dados epidemiológicos, sem dúvida, evidenciam os efeitos positivos do exercício físico na prevenção de doenças cardíacas e na redução da mortalidade geral, especialmente quando o exercício é incorporado como parte integral das atividades profissionais e de lazer. Além disso, ao melhorar o perfil lipídico, manter a pressão arterial sob controle e gerenciar o peso corporal, o exercício físico pode influenciar outros fatores de risco. Destaca-se ainda seu papel no controle do diabetes e na manutenção da densidade óssea em idosos. (FIMS, 2010)

Devido às demandas inerentes à sua profissão, o policial está suscetível a sofrer estresse, que pode se manifestar de diversas maneiras e é caracterizado por sintomas de exaustão física, mental e emocional resultantes de uma má adaptação às exigências prolongadas e tensas do trabalho (COSTA *et al.*, 2007).

Nesse cenário, a educação contínua se torna essencial, uma vez que os profissionais encarregados de garantir a aplicação da política de segurança pública estão expostos a situações constantes de tensão e perigo durante o desempenho de suas tarefas cotidianas (PESSANHA, 2009).

Embora os indicadores de morbidade e mortalidade demonstrem melhorias contínuas na saúde física global, dados epidemiológicos e experimentais enfatizam a importância da participação em programas regulares de exercícios como parte de um estilo de vida saudável. A adesão a um programa de exercícios regular, predominantemente aeróbicos e que envolvam grandes grupos musculares, resulta em adaptações fisiológicas que sustentam essa atividade física, levando a uma melhoria subsequente na capacidade funcional, caracterizada comumente como forma física. Um indivíduo em boa forma física apresenta maior capacidade para lidar com as demandas físicas do dia a dia, enquanto aquele com menor forma física pode, por vezes, se ver obrigado a interromper atividades devido à fadiga. (FIMS, 2010)

A boa forma física e a boa saúde não são idênticas, mas estão intrinsecamente ligadas. Enquanto a boa saúde se refere simplesmente à ausência de doenças, a boa forma física implica ter energia suficiente para aproveitar as recompensas da vida e não depender

fisicamente de outras pessoas. Na Medicina do Esporte, destaca-se a relevância de prevenir ou remediar os efeitos negativos de um estilo de vida sedentário e do envelhecimento. Nesse contexto, a prática adequada de atividade física emerge como componente essencial nos regimes terapêuticos para o controle e tratamento de condições como doença coronariana, hipertensão arterial, obesidade, doenças musculoesqueléticas, doenças respiratórias e depressão. Além disso, a boa forma física pode proporcionar uma sensação de bem-estar e elevação da autoestima. (FIMS, 2010)

A recomendação da Federação Internacional de Medicina do Esporte é que todas as pessoas participem de um programa regular de exercícios aeróbicos, realizando de três a cinco sessões por semana, cada uma com duração de 30 a 60 minutos. Esses exercícios aeróbicos podem incluir atividades como caminhada, corrida, natação, ciclismo, remo, musculação, funcional ou crossfit. Também são indicados esportes de raquete e esportes coletivos, desde que a intensidade seja controlada e atividades mais vigorosas sejam evitadas. A intensidade do exercício deve ser suficiente para manter a frequência cardíaca entre 50% e 80% da frequência cardíaca máxima. A escolha da atividade deve considerar fatores como interesse, acesso a locais e instalações para prática, idade e condição física. É recomendável uma avaliação médica geral, especialmente para adultos e aqueles com fatores de risco conhecidos.

2.2 CARACTERÍSTICAS DA SAÚDE DO POLICIAL MILITAR

O policial requer bons padrões de qualidade de vida ligados à saúde e prática de exercícios físicos para alcançar altos níveis de contentamento com sua profissão e, conseqüentemente, refletir esse bem-estar em seu trabalho diário. Além disso, é fundamental que esse profissional esteja em ótimas condições de trabalho e desfrute de boa forma física, dada a natureza física, mental e cognitiva do trabalho policial. A atividade policial demanda um bom desempenho físico, psicológico e alto grau de satisfação pessoal e profissional, todos esses conceitos podem ser associados à ideia de qualidade de vida. (SILVEIRA; MARTINS, 2019)

Os policiais militares enfrentam uma variedade de condições de saúde, independentemente de serem ou não relacionadas às suas atividades, especialmente no que diz respeito a transtornos mentais, riscos cardiovasculares, lesões músculo esqueléticas, alterações auditivas e problemas bucais. Essa situação é agravada quando os policiais percebem uma percepção negativa da sociedade em relação a eles, resultando em baixa

autoestima e reforçando uma desvalorização profissional tanto no âmbito social quanto institucional. (LOIOLA, 2019)

Em contextos internacionais, observa-se que a síndrome metabólica entre policiais apresenta taxas elevadas, como evidenciado na Polônia e no México. Na Polônia, a porcentagem de policiais com síndrome metabólica é de 46,4%, enquanto a população geral polonesa registra 39,5%. No México, a prevalência entre militares mexicanos é de 37,6%, em comparação com 26,6% na população em geral. (LOIOLA, 2019)

Do ponto de vista do mal-estar psicológico, é evidente que cerca de um terço dos policiais militares apresentam sintomas psicossomáticos, depressivos e de ansiedade, conforme destacado por Silva (2017). Diversos fatores contribuem para esse desconforto psicológico, incluindo condições laborais inadequadas, como falta de equipamentos adequados, orçamentos limitados, remuneração insatisfatória e falta de capacitação técnica. Além disso, a carga excessiva de trabalho, a insatisfação no ambiente profissional, o estresse, as pressões e os constrangimentos também desempenham um papel significativo. A fadiga física resultante do desgaste constante, as relações familiares complicadas e a sensação de desvalorização profissional são outros elementos que contribuem para o mal-estar psicológico dos policiais militares.

Esse desconforto psicológico pode se intensificar durante a execução de suas atividades diárias, especialmente ao lidar com situações de morte ou a iminência delas, como ressaltado por Silva (2017). Esses momentos de alto estresse e pressão podem agravar os sintomas psicossomáticos, depressivos e de ansiedade, afetando negativamente o bem-estar emocional e mental dos policiais militares.

Entretanto, assim como ocorre na população geral brasileira, as doenças cardiovasculares representam uma das principais causas de afastamento do trabalho entre os militares. Isso se deve ao elevado nível de estresse que afeta grande parte do contingente, resultando em quadros de hipertensão arterial sistêmica (HAS) com uma preocupante prevalência de excesso de peso e sedentarismo. Quando comparados à população civil, os índices dos policiais militares apresentam uma prevalência relativa superior, considerando os percentuais, visto que a comparação com números totais é inviável. Portanto, à luz das evidências, os policiais constituem um grupo de risco para doenças cardiovasculares e devem ser monitorados de forma constante. (LOIOLA, 2019)

A não adesão regular a atividades físicas representa um fator de risco para doenças cardiovasculares. Entre os policiais militares, as principais barreiras percebidas para a prática de atividades físicas incluem compromissos familiares, carga horária de trabalho, falta de

equipamentos, ambientes inseguros, ausência de companhia, responsabilidades domésticas e limitações financeiras. (LOIOLA, 2019)

As lesões musculoesqueléticas também representam uma parcela significativa dos problemas de saúde enfrentados por esses profissionais, especialmente relacionadas à prática de atividades físicas, longos períodos em posição ortostática e acidentes de trabalho envolvendo projéteis de armas de fogo. As lesões mais comuns concentram-se nos membros inferiores, destacando-se entorses, fascite plantar, fratura bi maleolar, tendinite calcânea e tendinite fibular. (LOIOLA, 2019)

2.3 ATIVIDADE FÍSICA PARA O POLICIAL MILITAR

Possuir aptidão física é uma condição essencial para o exercício da profissão policial militar, sendo crucial manter um treinamento físico contínuo. Isso não apenas visa aprimorar e aperfeiçoar as habilidades técnicas inerentes à profissão, mas também a preservação da saúde. Nesse sentido, é imperativo que os policiais militares recebam treinamento e capacitação adequados para desempenhar suas funções, incluindo técnicas de defesa pessoal, posturas adequadas para prevenir distúrbios musculoesqueléticos e estratégias de gerenciamento do estresse. O treinamento físico abrangente, envolvendo fortalecimento muscular e condicionamento cardiovascular, desempenha um papel crucial na redução do risco de lesões ao enfrentar exigências físicas intensas, como o transporte de equipamentos pesados e a atuação em terrenos acidentados. (FIGUEIREDO, 2023)

A conexão entre atividade física e saúde mental é um elemento de extrema importância. Pesquisas demonstram que a prática regular de exercícios físicos está correlacionada com aprimoramento do humor, diminuição do estresse e aumento da sensação de bem-estar. Essas descobertas evidenciam que a atividade física pode se revelar como uma ferramenta terapêutica valiosa para promover a saúde mental dos militares. (FIGUEIREDO, 2023)

Além da importância da atividade física para a saúde física, há uma conexão inegável entre a prática regular de exercícios e a saúde mental dos militares. A atividade física está associada à melhoria do humor, redução do estresse e aumento do bem-estar psicológico. Esses resultados sugerem que o exercício pode servir como uma ferramenta terapêutica valiosa para promover a saúde mental dos policiais militares, auxiliando na mitigação dos efeitos negativos do estresse e das demandas da profissão. (SMITH, 2018)

Além disso, a prática regular de atividade física emerge como uma estratégia eficaz para preservar a saúde mental dos militares. O exercício desencadeia a liberação de endorfinas, substâncias químicas que promovem uma sensação de prazer e bem-estar. Além disso, a atividade física melhora o fluxo sanguíneo para o cérebro, estimulando a produção de neurotransmissores como a serotonina, associada a um estado de humor positivo, e reduz os níveis de cortisol, hormônio do estresse. Esses efeitos combinados contribuem para o fortalecimento da saúde mental e emocional dos militares. (JOHNSON, 2018)

Integrar programas de atividade física à rotina dos militares oferece uma abordagem abrangente para cuidar da saúde mental e emocional. Tais programas podem incluir uma variedade de atividades, desde treinamento físico e exercícios aeróbicos até técnicas de relaxamento como ioga e meditação. Essa diversidade de práticas não apenas promove a saúde física, mas também fortalece a resiliência mental dos policiais militares, capacitando-os a enfrentar os desafios e as pressões inerentes à sua profissão. (BROWN, 2020)

Além dos impactos positivos diretos na saúde mental, a prática de atividade física também desempenha um papel significativo na construção de resiliência, fortalecimento dos laços entre os membros da equipe e aprimoramento da autoconfiança e autoestima dos militares. Através do envolvimento em atividades físicas, eles têm a oportunidade de desenvolver habilidades de superação, adaptação e controle emocional, características essenciais em cenários de alta pressão e estresse. (FIGUEIREDO, 2023)

Dessa forma, investir em programas de atividade física no âmbito militar não apenas beneficia a saúde mental dos militares, mas também reforça a preparação física e emocional para a realização de missões e enfrentamento de desafios. A atividade física desempenha um papel fundamental na promoção da saúde geral e no bem-estar dos militares, proporcionando um suporte crucial para sua saúde mental e emocional. (FIGUEIREDO, 2023)

3 METODOLOGIA

A metodologia quantitativa utilizada nesta pesquisa teve como base a coleta de dados por meio de questionários estruturados aplicados a uma amostra de 40 pessoas. Os participantes foram selecionados de forma aleatória, garantindo representatividade amostral e diversidade nas características demográficas e profissionais.

Para a coleta de dados, foram abordados diferentes aspectos relacionados à prática de atividade física na vida dos policiais militares, incluindo idade, gênero, tempo de residência em determinada área, frequência da prática de atividade física, benefícios percebidos,

obstáculos enfrentados, crenças em relação aos benefícios da atividade física e participação em programas de promoção da saúde e atividade física dentro da corporação.

Os dados obtidos foram organizados e analisados quantitativamente, utilizando técnicas estatísticas descritivas para calcular frequências, proporções e médias. Essa abordagem permitiu uma compreensão detalhada das características da amostra e das percepções dos policiais militares em relação à prática de atividade física.

Com base nos resultados da análise quantitativa, foi possível identificar padrões, tendências e associações entre as variáveis estudadas. Essas informações foram então interpretadas à luz da literatura existente sobre o tema, fornecendo insights valiosos sobre a importância da prática de atividade física na vida dos policiais militares e suas implicações para a saúde mental e emocional desses profissionais.

Nesta pesquisa teve abordagem sistemática e rigorosa para investigar a relação entre a prática de atividade física e a saúde dos policiais militares, contribuindo para uma compreensão mais abrangente desse fenômeno e subsidiando a formulação de políticas e programas direcionados para melhorar o bem-estar e o desempenho desses profissionais.

Também foi utilizado uma metodologia bibliográfica neste estudo que consistiu na revisão sistemática da literatura existente sobre o tema da importância da prática de atividade física na vida dos policiais militares. Por meio de consultas a bases de dados acadêmicas, artigos científicos, livros e outras fontes confiáveis, foram identificados estudos relevantes que abordam aspectos relacionados à saúde física e mental desses profissionais e os benefícios da atividade física para sua rotina e desempenho profissional.

Ao selecionar e revisar a literatura pertinente, foram identificados diversos conceitos-chave, teorias, evidências empíricas e recomendações relacionadas à prática de atividade física entre policiais militares. Isso inclui informações sobre os efeitos positivos da atividade física na saúde mental, como a liberação de endorfinas, a redução do estresse e o aumento da autoestima, bem como sua importância na construção de resiliência, fortalecimento dos laços entre colegas de equipe e preparação para situações de alta pressão.

A metodologia bibliográfica colaborou com os dados obtidos nesta pesquisa ao fornecer uma base teórica sólida e evidências científicas que fundamentam os resultados observados. As informações encontradas na literatura permitiram contextualizar os achados da pesquisa quantitativa, ampliando a compreensão sobre a relação entre a prática de atividade física e a saúde dos policiais militares.

Além disso, a revisão bibliográfica contribuiu para identificar lacunas no conhecimento existente e áreas que merecem mais investigação. Isso possibilitou uma

abordagem mais abrangente e crítica dos resultados obtidos, bem como a formulação de recomendações e diretrizes para futuras intervenções e políticas destinadas a promover a saúde e o bem-estar dos policiais militares por meio da atividade física.

Portanto, a metodologia bibliográfica desempenhou um papel fundamental no enriquecimento e embasamento dos dados obtidos nesta pesquisa, fornecendo uma sólida fundamentação teórica e evidências científicas que fortalecem suas conclusões e contribuem para o avanço do conhecimento nessa área específica.

PERÍODO E LOCAL DOS ESTUDOS

O estudo foi conduzido em Goiânia, Goiás, local onde os alunos da 2ª Turma do Curso de Formação de Praças, Especialização em Polícia e Segurança Pública estão baseados de forma virtual. Durante o período de 15 a 20 de janeiro de 2024, um link foi fornecido aos participantes selecionados para responderem ao questionário estabelecido.

AMOSTRA DE CRITÉRIO E EXCLUSÃO

Esta pesquisa contou com a participação de quarenta indivíduos residentes em Goiânia, Goiás, com diferentes idades e gêneros, todos eles residentes na cidade. Foram excluídos os participantes que não atendiam aos critérios de residir em Goiânia.

QUESTIONAMENTOS

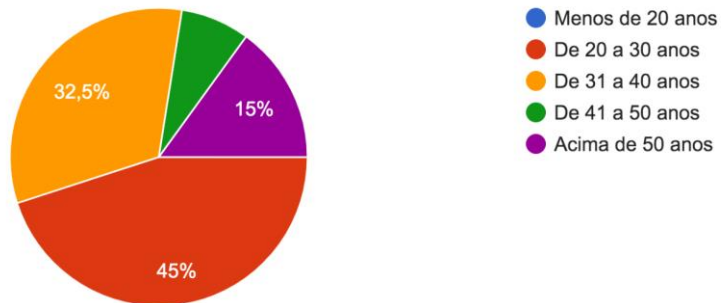
1. Qual a sua idade?
2. Qual a sua idade de gênero?
3. Há quanto tempo você reside na cidade de Goiânia?
4. Na sua opinião, qual é o principal benefício da atividade física para o policial militar?
5. Com que frequência você acha que os policiais militares devem praticar atividade física para manter um bom desempenho profissional?
6. Qual é o principal obstáculo para os policiais militares praticarem atividade física regularmente?
7. Você acredita que a prática de atividade física pode reduzir o número de lesões e afastamentos por motivo de saúde entre os policiais militares?
8. Qual tipo de atividade física você acredita ser mais adequada para um policial militar?
9. Você já participou de programas ou iniciativas de promoção da saúde e atividade física dentro da corporação policial?
10. Você tem alguma sugestão para incentivar a prática de atividade física entre os policiais militares?

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para a análise dos dados coletados sobre a importância da prática de atividade física na profissão de policial militar, organizamos os dados conforme as categorias apresentadas, sendo que a pesquisa foi feita pelo google forms e enviado via aplicativo Whatsapp para os participantes, foi emitido os seguintes dados:

Qual a sua idade?

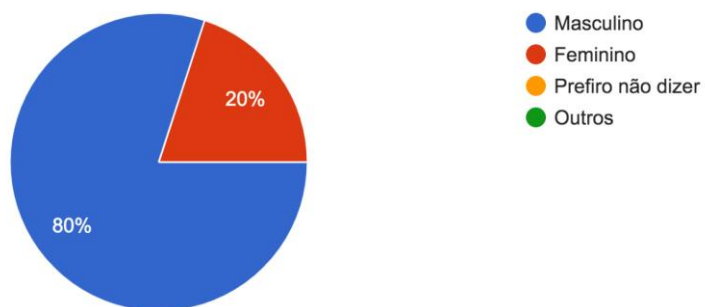
40 respostas



Fonte: Originado da pesquisa

Qual a sua idade de gênero?

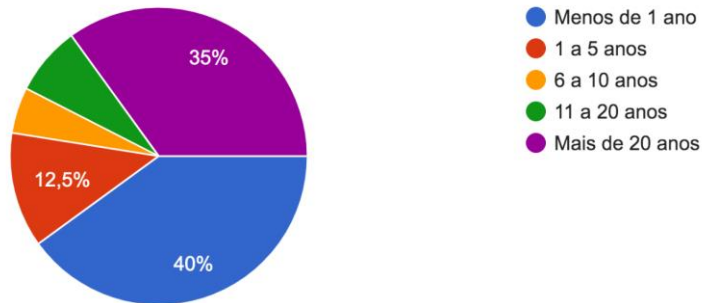
40 respostas



Fonte: Originado da pesquisa

Há quanto tempo você reside na cidade de Goiânia?

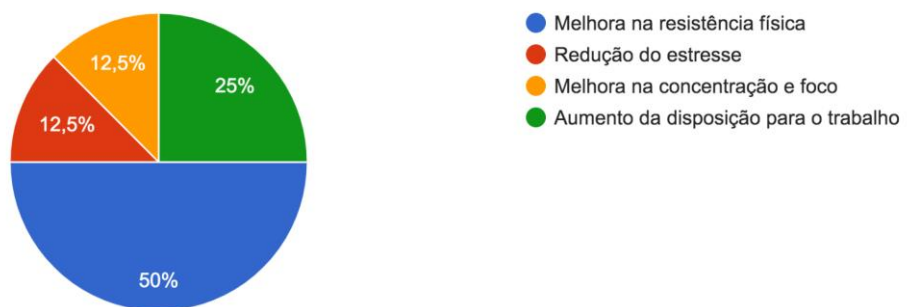
40 respostas



Fonte: Originado da pesquisa

Na sua opinião, qual é o principal benefício da atividade física para o policial militar?

40 respostas



Fonte: Originado da pesquisa

A capacidade de adaptação do corpo humano ao exercício físico intenso, destacando a mudança histórica no estilo de vida, da era nômade para a sedentarização, devido à automação no trabalho e ao transporte motorizado. Essa transição resultou na redução do exercício físico na vida diária, contribuindo para a diminuição da forma física e o aumento das doenças cardiovasculares na população industrializada. (MORRIS; *et al*, 1980)

Destaca-se que a mudança para um estilo de vida sedentário pode ser prejudicial tanto para o indivíduo quanto para a sociedade, evidenciando os efeitos benéficos do exercício físico na prevenção de doenças coronarianas e na redução da mortalidade. Além disso, o exercício contribui para melhorar o perfil lipídico, controlar a pressão arterial, o peso corporal e o diabetes, além de manter a densidade óssea, especialmente em idosos. (ACSM, 1978)

Apesar da melhoria constante da saúde física global, os dados indicam a importância da participação em programas regulares de exercícios físicos para manter um estilo de vida

saudável. Enfatiza-se que o engajamento em exercícios aeróbicos regulares promove adaptações fisiológicas que resultam em melhorias na capacidade funcional e na forma física, proporcionando maior capacidade de lidar com as demandas físicas do cotidiano. (ACSM, 1978)

A importância do exercício físico na prevenção de doenças cardiovasculares, melhoria do perfil lipídico, controle da pressão arterial, peso corporal e diabetes, bem como na manutenção da densidade óssea. Esses benefícios estão diretamente relacionados à saúde física e à capacidade funcional do indivíduo, o que é crucial para profissionais como os policiais militares, que enfrentam demandas físicas intensas em seu trabalho diário.

Correlacionando esses benefícios com os resultados da pesquisa, observamos que 50% dos entrevistados acreditam que a atividade física melhora a resistência física. Isso está alinhado com a ideia de que o exercício regular pode fortalecer o corpo e aumentar a capacidade de suportar atividades físicas exigentes, como as enfrentadas pelos policiais militares em suas operações.

Além disso, 25% dos entrevistados afirmaram que a atividade física aumenta a disposição no trabalho, o que pode ser atribuído aos efeitos positivos do exercício na saúde e no bem-estar geral, incluindo o aumento da energia e da disposição.

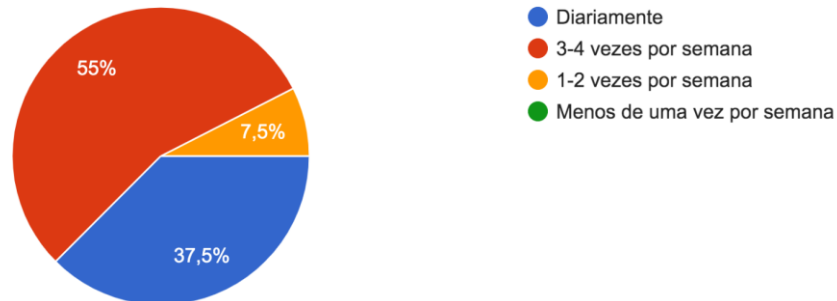
Os 12,5% que responderam que a atividade física reduz o estresse também corroboram com a ideia de que o exercício regular pode ajudar a gerenciar os níveis de estresse, proporcionando uma válvula de escape para as pressões e demandas do trabalho policial.

Da mesma forma, os 12,5% que indicaram que a atividade física melhora a concentração e o foco sugerem que o exercício pode ter benefícios cognitivos, contribuindo para uma melhor capacidade de concentração e desempenho mental, o que é essencial para a eficácia no trabalho policial.

Portanto, os resultados da pesquisa estão em consonância com os benefícios da atividade física destacados no texto, reforçando a importância do exercício regular para a saúde e o desempenho profissional dos policiais militares.

Com que frequência você acha que os policiais militares devem praticar atividade física para manter um bom desempenho profissional?

40 respostas



Fonte: Originado da pesquisa

As recomendações de saúde pública apresentadas nas Diretrizes da OMS sobre atividade física e comportamento sedentário são para todas as populações e grupos etários de 5 a 65 anos e idosos, independentemente do sexo, origem cultural ou nível socioeconômico, e são relevantes para pessoas de todo tipo de habilidades. Aqueles com condições médicas crônicas e / ou deficiências e mulheres grávidas e no pós-parto devem tentar seguir as recomendações sempre que possível e forem capazes. (OMS, 2020)

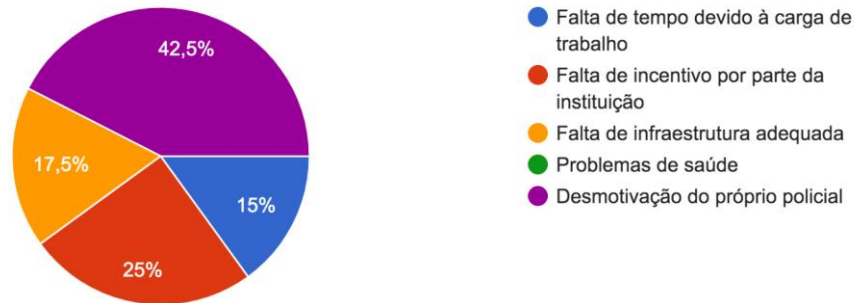
Os adultos devem praticar atividade física aeróbica de intensidade moderada por um mínimo de 150 a 300 minutos por semana, ou atividade física aeróbica de intensidade vigorosa por pelo menos 75 a 150 minutos semanais, ou uma combinação equivalente de ambas as intensidades, para obter benefícios significativos para a saúde. (OMS, 2020)

A atividade física para a saúde e o bem-estar, destacando as recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS) para adultos, demonstra recomendações específicas de frequência e intensidade para a prática de atividade física para obter benefícios substanciais à saúde.

Considerando que 55% dos entrevistados praticam atividade física de 3 a 4 vezes por semana, essa frequência está dentro do intervalo recomendado pela OMS para benefícios substanciais à saúde. Portanto, essa frequência de prática de atividade física parece ser adequada para a manutenção de um bom desempenho profissional dos policiais militares, uma vez que está alinhada com as diretrizes de saúde pública.

Qual é o principal obstáculo para os policiais militares praticarem atividade física regularmente?

40 respostas



Fonte: Originado da pesquisa

A maior influência que leva a não praticar atividade física é a das percepções de barreiras de acordo com Junior e Junior, 2016 na participação em atividades físicas. Essas barreiras podem ser reais ou percebidas, sendo que as percebidas são fatores julgados pelo indivíduo como dificuldades para adotar um estilo de vida ativo. A falta de tempo é uma barreira comumente relatada, mas estudos mostram que essa percepção pode estar relacionada à falta de motivação. Além disso, as características ambientais também desempenham um papel importante, embora sejam menos estudadas. Um estudo nos Estados Unidos destacou diferenças na percepção de acesso a áreas ou equipamentos de exercício, dependendo do sexo e renda dos participantes. Entre as barreiras pessoais mais citadas estão a falta de energia entre as mulheres e a falta de saúde entre os homens. Essas percepções de barreiras podem influenciar significativamente a prática de atividades físicas e devem ser consideradas ao desenvolver estratégias para promover um estilo de vida ativo. (JUNIOR; JUNIOR, 2016)

As barreiras percebidas e reais que influenciam a participação em atividades físicas, destacando a falta de tempo e de motivação como fatores frequentemente mencionados. Essas barreiras têm implicações significativas na adesão a um estilo de vida ativo, afetando a saúde e o bem-estar geral.

Ao relacionar esse contexto com os policiais militares, percebe-se uma sobreposição notável. Os policiais enfrentam obstáculos únicos que muitas vezes dificultam a prática regular de atividades físicas. Entre os principais obstáculos relatados estão a desmotivação, a falta de tempo e a falta de incentivo por parte da instituição.

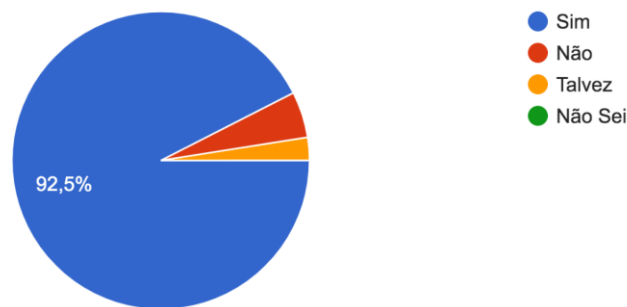
De acordo com os dados fornecidos, 43% dos policiais demonstraram desmotivação, o que reflete a falta de estímulo ou interesse pessoal para se envolver em atividades físicas. Além disso, 15% mencionaram a falta de tempo, o que pode estar relacionado às longas

jornadas de trabalho e ao estresse inerente à profissão. Por fim, 25% destacaram a falta de incentivo da instituição, sugerindo que políticas organizacionais e culturais podem não estar promovendo ativamente a importância da atividade física.

Esses dados evidenciam a necessidade de abordagens específicas para superar os obstáculos enfrentados pelos policiais militares em relação à prática de atividades físicas. Estratégias que visem a motivação, a gestão do tempo e o apoio institucional são essenciais para promover um estilo de vida ativo dentro dessa comunidade profissional. Ao entender e endereçar essas barreiras, é possível melhorar a saúde e o desempenho geral dos policiais militares, contribuindo para uma força de trabalho mais saudável e resiliente.

Você acredita que a prática de atividade física pode reduzir o número de lesões e afastamentos por motivo de saúde entre os policiais militares?

40 respostas



Fonte: Originado da pesquisa

Atividades físicas consideradas adequadas na 8 questão, as atividades mais citadas foram: corrida, musculação e academia.

A Organização Mundial da Saúde estima que, a cada ano, pelo menos 1,1 milhão de pessoas perdem a vida devido a lesões e doenças associadas ao trabalho, enquanto ocorrem cerca de 250 milhões de acidentes no local de trabalho, resultando em 300.000 fatalidades e um número substancialmente maior de incapacidades. Além disso, anualmente, são registrados aproximadamente 160 milhões de novos casos de doenças relacionadas ao trabalho, abrangendo condições como doenças respiratórias, cardiovasculares, câncer, perda auditiva, distúrbios musculoesqueléticos, distúrbios reprodutivos, bem como doenças mentais e neurológicas, demonstrando uma situação preocupante e de significativa relevância. (OMS, 2020)

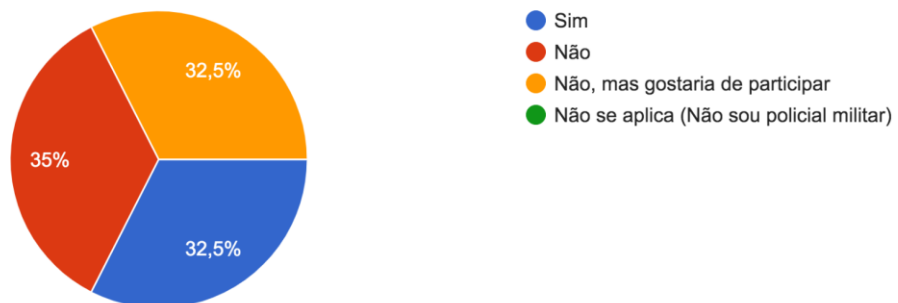
A gravidade das lesões e doenças relacionadas ao trabalho, destacando a alta incidência de acidentes e enfermidades que ocorrem no ambiente laboral. Ao abordar a importância da saúde ocupacional e da prevenção de doenças relacionadas ao trabalho, a OMS enfatiza a necessidade de medidas preventivas para reduzir tais riscos.

Em relação à melhoria de lesões e atestados para o policial militar, a prática regular de atividade física desempenha um papel crucial. Os resultados da pesquisa indicam que a grande maioria dos entrevistados, 92%, acredita que a atividade física pode diminuir lesões e atestados por doenças relacionadas à atividade locomotora. Essa percepção está alinhada com as recomendações de saúde ocupacional e demonstra o reconhecimento dos policiais militares sobre os benefícios da atividade física na prevenção de lesões e enfermidades associadas ao trabalho.

Os 5% que responderam negativamente na pesquisa podem não estar totalmente conscientes dos benefícios da atividade física ou podem ter experiências pessoais que os levaram a questionar sua eficácia na prevenção de lesões. Por outro lado, os 2,5% que responderam "talvez" indicam uma possível incerteza ou falta de informação sobre o assunto. Em qualquer caso, esses resultados ressaltam a importância de educação e conscientização sobre os benefícios da atividade física para a saúde ocupacional, especialmente entre os policiais militares, visando promover uma melhor compreensão e adesão a práticas saudáveis no ambiente de trabalho.

Você já participou de programas ou iniciativas de promoção da saúde e atividade física dentro da corporação policial?

40 respostas



Fonte: Originado da pesquisa

Quanto às sugestões para incentivar a prática de atividade física na 10 questão, elas incluem: mais incentivo da instituição, programas de treinamento, instalação de academias nos batalhões, testes de aptidão física regulares, envolvimento institucional, entre outros.

A análise quantitativa dos dados coletados revela insights significativos sobre a relação entre a prática de atividade física e a vida dos policiais militares. Em relação à faixa etária, é notável que uma parcela considerável dos participantes tem entre 20 e 40 anos, o que sugere que são profissionais relativamente jovens e em uma fase da vida em que a saúde e a aptidão física são importantes para o desempenho profissional. Além disso, o predomínio do sexo masculino na amostra destaca a necessidade de políticas específicas de promoção da saúde física também para mulheres na corporação.

Quanto à frequência da prática de atividade física, os dados revelam que a maioria dos policiais militares pratica exercícios entre 3 a 4 vezes por semana, indicando uma preocupação com a manutenção da forma física. No entanto, uma parcela significativa ainda pratica diariamente, o que ressalta a importância atribuída à atividade física na rotina desses profissionais. Por outro lado, a presença de policiais que praticam atividade física apenas 1 a 2 vezes por semana sugere uma possível necessidade de incentivo e suporte para aumentar a adesão a uma rotina mais regular de exercícios.

Os principais benefícios relatados pelos policiais militares, como melhora na resistência física, redução do estresse e aumento da disposição para o trabalho, corroboram a importância da atividade física na promoção do bem-estar geral e na capacidade de desempenho profissional. Esses resultados reforçam a necessidade de programas de educação física direcionados para os policiais militares, visando não apenas a melhoria da saúde física, mas também a redução do estresse e o aumento da eficiência no trabalho.

No que diz respeito aos obstáculos para a prática regular de atividade física, a desmotivação pessoal e a falta de incentivo por parte da instituição emergem como os principais desafios a serem enfrentados. Esses dados destacam a importância não apenas de políticas institucionais que promovam a atividade física, mas também de estratégias de motivação e suporte individualizado para garantir a adesão contínua dos policiais militares a uma rotina de exercícios.

Os dados analisados fornecem uma visão abrangente da importância da educação física na vida do policial militar. Eles indicam não apenas os benefícios físicos e mentais da atividade física, mas também os desafios e obstáculos que precisam ser superados para garantir uma prática regular e eficaz. Portanto, esses resultados reforçam a necessidade de políticas e programas específicos voltados para a promoção da saúde física e mental desses

profissionais, visando melhorar tanto seu bem-estar pessoal quanto seu desempenho no trabalho.

A análise dos dados coletados, em conjunto com a literatura, evidencia a importância da prática regular de atividades físicas na preservação da saúde mental dos militares. Os resultados indicam que uma parcela significativa dos policiais militares relata benefícios como melhora na resistência física, redução do estresse e aumento da disposição para o trabalho, os quais estão alinhados com os efeitos positivos descritos na literatura. A prática de atividade física desencadeia a liberação de endorfinas, substâncias químicas associadas a uma sensação de prazer e bem-estar, enquanto estimula a produção de neurotransmissores, como a serotonina, que contribuem para um estado de humor positivo. Além disso, a atividade física promove uma redução nos níveis de cortisol, o hormônio do estresse, favorecendo a saúde mental dos indivíduos.

A literatura também destaca a importância de integrar programas de atividade física à rotina dos militares como uma abordagem completa para zelar pela saúde mental e emocional. Essas iniciativas podem incluir uma variedade de atividades, desde treinamento físico e exercícios aeróbicos até práticas de relaxamento, como ioga e meditação. Essa diversidade de atividades permite não apenas os benefícios físicos, mas também o desenvolvimento de habilidades de superação, adaptação e controle emocional, fundamentais em contextos de alta pressão e estresse.

Assim, os resultados dos dados e as conclusões da literatura convergem para a importância de investir em programas de atividade física no contexto militar. Além de beneficiar diretamente a saúde mental dos militares, esses programas fortalecem os laços entre os membros da equipe, promovem a resiliência e contribuem para a preparação física e emocional necessária para enfrentar missões e desafios. Portanto, a prática regular de atividade física não apenas é essencial para a saúde geral e o bem-estar dos militares, mas também desempenha um papel crucial na promoção da saúde mental e emocional, fornecendo suporte vital para o desempenho profissional e pessoal desses profissionais.

5 CONCLUSÃO

A prática de atividade física e sua importância para a saúde e o desempenho profissional, é incontestável afirmar que esse hábito exerce um papel fundamental na

promoção do bem-estar físico e mental dos indivíduos. Os benefícios proporcionados pela atividade física são vastos e abrangentes, incluindo a melhoria da saúde cardiovascular, fortalecimento muscular, controle do peso corporal e aumento da resistência física. Além disso, a prática regular de exercícios físicos contribui para a redução do estresse, ansiedade e depressão, promovendo uma melhor qualidade de vida.

É importante ressaltar que a atividade física não apenas influencia positivamente a saúde, mas também impacta diretamente no desempenho profissional. Policiais militares, por exemplo, que mantêm uma rotina de exercícios físicos apresentam maior disposição para lidar com as demandas físicas e emocionais de sua profissão. A melhoria da aptidão física proporcionada pela prática regular de atividades físicas permite uma resposta mais eficiente em situações de emergência, além de contribuir para a prevenção de lesões e doenças ocupacionais.

Ademais, a prática de atividade física pode promover o desenvolvimento de habilidades essenciais para o ambiente profissional, como trabalho em equipe, resiliência e disciplina. O engajamento em atividades físicas coletivas, como esportes e treinamentos em grupo, fortalece os laços interpessoais e o espírito de camaradagem entre os colegas de trabalho, aspectos fundamentais para o trabalho em equipe dentro das organizações.

No entanto, é necessário reconhecer que a incorporação da atividade física na rotina profissional nem sempre é uma tarefa fácil. Limitações de tempo, recursos e ambiente podem representar obstáculos significativos para a adesão a um estilo de vida fisicamente ativo. Nesse sentido, é fundamental que as organizações incentivem e facilitem a prática de atividade física entre seus colaboradores, fornecendo espaços adequados, programas de incentivo e apoio institucional.

Portanto, diante dos evidentes benefícios para a saúde e o desempenho profissional, é imprescindível que a prática de atividade física seja valorizada e incentivada em todos os âmbitos da sociedade. Investir na promoção de hábitos saudáveis e na criação de ambientes propícios à prática de exercícios físicos não apenas traz benefícios individuais, mas também contribui para o aumento da produtividade, satisfação e qualidade de vida no ambiente de trabalho e na sociedade como um todo.

REFERENCIAS

ACSM. Declaração de posição sobre a quantidade e qualidade recomendadas de exercício para desenvolver e manter a aptidão em adultos saudáveis. 1978. American College of Sports Medicine.

AZEVEDO, Mario Renato. Rastreamento da atividade física desde a adolescência até a idade adulta: Um estudo de base populacional. Revista de Saúde Pública, São Paulo, v. 41, n. 1, p.69-75, fev. 2007.

BAYLEY, David H. Padrões de policiamento: uma análise comparativa internacional. São Paulo: Edusp; 2002.

BITTNER, Egon. Aspectos do trabalho policial. 2.ed. Edusp: São Paulo, 2003.

BRITO, José Caetano de. A evolução histórica da polícia militar de Goiás: uma proposta bibliográfica.1991. f. 160.Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização) - Academia de Polícia Militar de Goiás, Goiânia, 1991.

BROWN, L. Integrando a atividade física na rotina diária dos militares: estratégias e implicações. Journal of Military Studies, 2020 - 15(2), 112-128.

CASTRO, S. T. S.; PEREIRA, N. J. A Importância da Atividade Física para a Missão de Segurança Pública do Policial Militar em Goiânia. REBESP, Goiânia, v. 1, n. 1, 2009. Disponível em: <https://doi.org/10.29377/rebsp.v1i1.21> acesso: 28/11/2023.

DELMANTO, F. O Risco dos Blogs Fitness. Revista Educação Física, v. 52, n. 2, p. 135-160, 2016. Disponível em: <https://www.confef.org.br> acesso: 26/11/2023

FIGUEIREDO, Anderson Marcelo. A importância da atividade física no contexto Policial Militar vinculada à construção do centro poliesportivo no 6.º BPM. Brazilian Journal of Development, Curitiba, v.9, n.10, p. 29183-29212, out., 2023.

FIEMS – FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE MEDICINA DO ESPORTE. O exercício físico: um fator importante para a saúde. Declaração pública aprovada pela Federação Internacional de Medicina do Esporte. Köln, Alemanha, junho de 2010.

GIL, A. C. Como elaborar projetos de pesquisa. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002. Disponível em: <https://docente.ifrn.edu.br> acesso: 25/11/2023

GOIÁS. Polícia Militar. Procedimento Operacional Padrão. 4. ed. Goiânia: PMGO, 2023.

GOIÁS. Polícia Militar. Manual de Defesa Pessoal Policial. 1.ed. Goiânia: PMGO, 2023.

JOHNSON, A. Atividade física e saúde mental entre militares: uma revisão sistemática e meta-análise. *Military Psychology*, 2018 - 31(1), 1-15.

JUNIOR. Roberto Santos; JUNIOR Cecilio Argolo. BARREIRAS PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM POLICIAIS MILITARES DO ESTADO DE ALAGOAS. *Psicologia Clínica. Caderno de graduação - ciências biológicas e da saúde*. p.217-238. Ano: 03/2016

LOIOLA, Andrey Almeida. Análise das condições de saúde dos policiais militares com incapacidade laboral no Estado de Goiás. Fundação Oswaldo Cruz. Brasília, 2019.

MARIANO JUNIOR, DAVID CAMPOS; DE PAULA, MARCIO ANTONIO. O Risco do sedentarismo ao efetivo da 22ª Companhia Independente da Polícia Militar do Estado de Goiás. *REBESP*, Goiânia, v.11, n. 1, 2018. Disponível em: <https://revista.ssp.go.gov.br/index.php/rebsp/article/view/324> acesso: 29/11/2023.

MONTTI, Marcello. Importância da Atividade Física. 2005. Disponível em: <http://www.boasaude.com.br/artigos-de-saude/4772/-1/importancia-da-atividade-fisica.html> acesso: 29/11/2023

MARCELL, Allan de Menezes; DANTAS, Talita Souza. A importância da atividade física na atividade da Polícia Militar do Estado de Goiás. Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás - CAPM, 2018.

MORRIS NJ, et al. Exercício vigoroso no lazer: proteção contra doenças coronarianas. *Lancet* 1980; 2:1207.

OMS. Avaliação da capacidade nacional para a prevenção e controle de doenças não transmissíveis: relatório do inquérito global de 2019. Geneva: World Health Organization; 2020.

PESSANHA, J. Um Fardo Peculiar de Agentes da Segurança Pública. *Serviço Social e Realidade*. França, v. 18, p. 279-305, 2009.

SILVEIRA, W.G.B. Martin, D.S. Porto, L.G.G. Nível de atividade física e qualidade de vida de policiais. *Revista Sapiência: Sociedade, Saberes e Práticas Educacionais*, 8.3), 138-156. 2019.

SOUZA, E. R., Franco, L. G., Meireles, C. C. Ferreira, V. Santos, N. C. (2007). Sofrimento psíquico entre policiais civis: uma análise sob a ótica de gênero. *Cad. Saúde Pública*, 23(1), 105-114.

SILVA, A. B. Aspectos psicológicos da profissão policial militar: uma análise dos fatores de risco e de proteção. *Revista Brasileira de Psicologia*, 2017 - 34(2), 215-230.

SMITH, J. O papel da atividade física na promoção da saúde mental entre militares. *Military Medicine*, 2018. 183(3-4), e171-e178.