

# QUALIDADE DE VIDA DO POLICIAL MILITAR DO ESTADO DE GOIÁS

## QUALITY OF LIFE OF THE MILITARY POLICE OF THE STATE OF GOIAS

BONFIM, Guidion Ananias Galdino <sup>1</sup>  
DE OLIVEIRA, Anderson Gomes <sup>2</sup>

### RESUMO

O presente trabalho avaliou a qualidade de vida do policial militar do Estado de Goiás. Em específico apresentou um estudo sobre importância da qualidade de vida; destacou a função inerente da policia militar que leva a necessidade de uma melhor qualidade de vida e descreveu a atividade física e a atividade do policial militar do estado de Goiás como qualidade de vida. O procedimento metodológico que norteou a elaboração desta pesquisa ocorreu em dois momentos, sendo o primeiro utilizando a pesquisa bibliográfica e posteriormente a pesquisa investigativa. Certamente que isso foi primordial para que o trabalho transmitisse a clareza das ideias e os principais pontos que norteiam o assunto. Os resultados avaliados foram preocupantes, visto que mais da maioria dos militares não tem qualidade de vida e não praticam atividade física regularmente e essa ausência de qualidade de vida no decorrer da sua função, apresenta consequências no quadro de saúde, como stress e fadiga, por isso, uma forma de amenizar, é a praticar exercícios ao menos três vezes por semana.

Palavras-chave: Atividade física. Policial militar. Qualidade de vida.

### ABSTRACT

The present study evaluated the quality of life of the military police officer of the State of Goya. Specifically, he presented a study on the importance of quality of life; highlighted the inherent function of the military police that leads to the need for a better quality of life and described the physical activity and activity of the military police of the State of Goya as a quality of life. The methodological procedure that guided the elaboration of this research occurred in two moments, being the first using the bibliographical research and later the research. Of course, this was essential for the work to convey the clarity of the ideas and the main points guiding the subject. The results evaluated were worrisome, since most of the military personnel do not have quality of life and do not practice physical activities regularly and this lack of quality of life in the course of their function has health consequences, such as stress

---

<sup>1</sup> Aluno do Curso de Formação de Praças do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás – CAPM, [guidiongaldino@gmail.com](mailto:guidiongaldino@gmail.com); Goiânia-GO, Junho de 2018.

<sup>2</sup> Professor orientador: Mestre, professor do Programa de Pós-Graduação e Extensão do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás CAPM, [gomesdeoliveira.anderson@gmail.com](mailto:gomesdeoliveira.anderson@gmail.com), Goiânia-GO, Junho de 2018.

and fatigue, for This, a way to soften, is to practice exercises at least three times a week.

Keywords: Physical activity. Military police. Quality of life.

## 1 INTRODUÇÃO

Nota-se que, em uma época de constantes mudanças tecnológicas e com o capitalismo como o centro das atenções, é importante que antes de qualquer atividade que o policial militar exercer na sociedade organizada, que esteja preparado para o combate. Isso não somente no que tange o psicológico, mas o físico, pois a função do militar é propriamente a manutenção da ordem pública e o combate à violência e a criminalidade.

É partindo dessa linha de pesquisa que é possível adentrar na qualidade de vida do policial militar. A qualidade de vida é uma prerrogativa para que a profissão seja realizada com presteza, ou seja, é um fator de maior produtividade, para que o profissional esteja bem, tendo pessoas aplicando o seu melhor e com uma visão humanística, por isso a qualidade de vida está relacionada com todas as questões que sintetizam os aspectos físicos, psicológicos e ambientais, tudo está incorporado no serviço policial, o militar que exerce atividade física, tem melhor disposição ao trabalho.

Por essa razão a justificativa pela escolha deste tema foi primordial, visto que o policial militar do estado de Goiás tem uma rotina totalmente estressante e necessita de uma qualidade de vida. Isso sem levar em consideração outros fatores do convívio particular, enfim, a função inerente da Polícia Militar, exige do profissional militar um nível de atividade física que está além do condicionamento físico, uma vez que em certos momentos se deparará com situações de pronto emprego, podendo correr o risco da violência e de morte, ainda em situações que será necessário o conflito e tensão que leva ao ápice do equilíbrio.

A pergunta questão busca evidenciar: O policial militar do estado de Goiás em decorrência do devido dever legal tem qualidade de vida?

Partindo desse pressuposto o presente trabalho tem o objetivo avaliar a qualidade de vida do policial militar do Estado de Goiás. Em específico busca apresentar um estudo sobre importância da qualidade de vida; destacar a função inerente da polícia militar que leva a necessidade de uma melhor qualidade de vida e

descrever a atividade física e a atividade do policial militar do estado de Goiás como qualidade de vida.

O procedimento metodológico que norteou a elaboração desta pesquisa ocorreu em dois momentos, sendo o primeiro utilizando a pesquisa bibliográfica e posteriormente a pesquisa investigativa. Certamente que isso foi primordial para que o trabalho transmitisse a clareza das ideias e os principais pontos que norteiam o assunto.

Para a pesquisa bibliográfica foram utilizados livros e dados disponíveis na internet para agregar a teoria sobre a importância da qualidade de vida do policial militar, bem como para a função que exerce na sociedade, isso levando em consideração as diversas funções, que requer em muitos casos um preparo compatível para o combate à criminalidade e a violência. Por intermédio da pesquisa bibliográfica foi possível obter dados numéricos e teóricos com clareza, o que torna a pesquisa confiável.

Em segundo momento ocorreu à pesquisa investigativa. A pesquisa investigativa é utilizada para que o assunto discorrido possa ter as respostas necessárias para o leitor, ou seja, por meio da pesquisa investigativa é possível combinar teoria e prática, bem como de avaliar as hipóteses e delinear um problema de uma pesquisa e as possíveis soluções.

Portanto, a pesquisa investigativa é de certa forma, fundamental para um maior entendimento por parte do leitor, assim como para promover discussões envolvendo concordância ou não, tudo é uma questão de lógica e para que a pesquisa pudesse ser utilizada para estudos futuros foi aplicado um questionário a dois batalhões da Polícia Militar do Estado de Goiás (PMGO), cujo objetivo foi de avaliar o posicionamento do policial quanto à prática de atividade física para manter a sua função em constante movimento.

## **2 REVISÃO DE LITERATURA**

### **2.1 UMA SÍNTESE SOBRE A QUALIDADE DE VIDA (QV)**

A qualidade de vida (QV) é um fator necessário para que um profissional exerça com precisão o cargo que ocupa, seja em uma empresa privada ou no poder público, independente da função, tudo leva a crer que a saúde física é um fator de

suam importância, fato que notório quando uma organização se preocupa com o bem estar coletivo e individual do seu capital intelectual, então ambos saem ganhando, uma vez que o profissional mais saudável, que pratica atividades físicas, melhorará seu desempenho e, inclusive a sua autoestima (MOURA E CAVALCANTI, 2012).

A qualidade de vida é fator de maior produtividade, ou melhor, por intermédio dessa linha de pesquisa é possível obter o melhor do profissional, tendo pessoas aplicando o seu melhor e com uma visão humanística, por isso a qualidade de vida está relacionada com todas as questões que sintetizam os aspectos físicos, psicológicos e ambientais (SILVA, 2011).

De acordo com o estudo de Marques e Moraes (2004):

Qualidade de vida é o movimento orientado para a melhoria das condições comportamentais, ambientais e organizacionais de qualquer tipo de função ou nível hierárquico, com o estabelecimento de políticas de recursos humanos que visem humanizar o emprego de forma a satisfazer o empregado e a organização amenizando o conflito capital-trabalho (apud MARQUES e MORAES, 2004, p. 150).

Na pesquisa de Coelho e Martins (2008) a qualidade de vida pode ser enquadrada como sendo um conjunto de ações que uma organização exerce e que acaba por apresentar um diagnóstico de possíveis melhorias no ambiente de trabalho. Certamente que isso, é um ponto positivo entre o profissional e a sua função que será empregada com excelência, isso, porém, só ocorre quando o ambiente é propício, oferecendo condições plenas que sanam as reais necessidades humanas.

Segundo Carvalho (2010) a qualidade de vida no ambiente de trabalho, está relacionada com as questões internas e externas, isto é, a função que é tomada pelo profissional, influencia claramente o comportamento social dos demais, tendo esse comportamento à possibilidade de aumentar, assim como diminuir, tanto o desempenho individual, quanto coletivo, isso sem contar que leva a insatisfação pessoal.

Neste quesito se enquadra o policial militar em virtude das inúmeras funções que possui, necessita ter uma qualidade de vida plausível, precisa estar com a sua saúde em dias, isso porque faz uso da força física em alguns momentos e que em outros casos, leva até a um excessivo esforço físico por causa da sua função (NAHAS, 2003).

## **2.2 A FUNÇÃO INERENTE DA POLÍCIA MILITAR QUE LEVA A NECESSIDADE DE UMA MELHOR QUALIDADE DE VIDA**

É fundamental que para adentrar nas questões que englobam a qualidade de vida do policial militar no Brasil, que seja salientado, a priori, que a qualidade de vida está ligada a dois fatores, o primeiro é a preocupação com o capital intelectual, que no caso é o profissional policial e em segundo momento o conhecimento do policial nas deliberações, assim como das inúmeras dificuldades do dia-a-dia (BERRO, 2009).

O estudo de Silva (2011) leciona que o policial militar emprega a sua função inerente em uma sociedade que apresenta uma violência explícita e que ameaça a coletividade indiscriminadamente. A violência que é notória visualmente e pelos meios digitais, leva a Polícia Militar a obter um mix de soluções de conflitos existenciais, isto é, de estarem preparadas para dar solução às questões que perturbam a ordem pública e para que a sociedade civil se sinta protegida das ameaças de quem busca promover a desordem.

O policial militar tem a sua representatividade assegurada na legislação, especificadamente no artigo 144 da Carta Magna “A ordem pública, a incolumidade das pessoas e do patrimônio”. Todo o contexto que versa a Constituição sobre a função da Polícia Militar leva ao nexo de que o policial militar tem sua categoria profissional como uma missão constitucional, uma vez que atua na proclamação do estado democrático.

Na visão de Poncioni (2003) as atividades relacionadas com a profissão policial, leciona que a Polícia Militar apresenta um trabalho peculiar e estabelece que, mesmo com o risco da própria vida, a atividade que apresenta para a sociedade é da mesma forma que as demais, uma profissão.

A atividade policial é exercida por um grupo social específico, que compartilha um sentimento de pertencimento e identificação com sua atividade, partilhando ideias, valores e crenças comuns baseados numa concepção do que é ser policial. Considera-se, ainda, a polícia como uma “profissão” pelos conhecimentos produzidos por este grupo ocupacional sobre o trabalho policial, o conjunto de atividades atribuídas pelo Estado à organização policial para a aplicação da lei e a manutenção da ordem pública, como também os meios utilizados por este grupo ocupacional para validar o trabalho da polícia como “profissão” (PONCIONI, 2003, p. 69).

Em vista disso, o policial militar é fundamental para aplicar as estratégias

para a segurança pública como um todo, o militar acaba sendo obrigado a viver em estado de total alerta, o que requer ainda, que ele tenha uma qualidade de vida que é de extrema importância para a preservação da ordem pública, e para que isso ocorra é necessário que tenha o controle de fatores que envolvem a sua função como representante do estado para o povo, a exemplo disso, a sua saúde, a qualidade de vida neste caso, se engloba como um fator de zelo e promoção do bem-estar diário, que indubitavelmente leva a dimensão do trabalho que melhorará o desempenho individual e os demais aspectos coletivos (MOURA e CAVALCANTI, 2012).

Por este motivo o policial militar precisa ter uma qualidade de vida no trabalho, para que só então consiga exercer profissionalmente, satisfatoriamente e com prestígio o seu poder de polícia, todavia, para que isso aconteça, as limitações que se refere à fadiga e alienação do profissional não podem comprometer o nível individual, o policial militar precisa receber uma qualidade de vida do Estado (MOURA e CAVALCANTI, 2012).

Certo que assim o militar aproveitará de forma saudável as condições de saúde para que a sua função inerente dê ainda, uma contrapartida por meio da sua participação, bem como do comprometimento que envolve até mesmo o risco da própria vida, assim como versa a Lei n. 8.033/1975 o Estatuto dos Policiais Militares do Estado de Goiás, especificadamente no artigo 30 leciona que “a dedicação integral ao serviço Policial Militar e a fidelidade à instituição a que pertence, mesmo com o sacrifício da própria vida”.

### **2.3 A ATIVIDADE FÍSICA E A ATIVIDADE DO POLICIAL MILITAR DO ESTADO DE GOIÁS COMO QUALIDADE DE VIDA**

A atividade física pode ser conceituada como qualquer movimento que o corpo exerce, pratica movimentos que são produzidos pelos músculos esqueléticos, o que exige um dispêndio energético, isto é, é fundamental incluir além dos exercícios físicos que são necessários, bem como planejados ou não, engloba-se ainda, as atividades que são realizadas por uma pessoa no decorrer do dia, podendo citar como exemplo: os deslocamentos e atividades de lazer (RODRIGUES, 2008).

Desta forma, manter-se fisicamente ativo é um fator plausível, além do que se trata de uma questão de saúde, fato que leva a crer que as prerrogativas

para a saúde são imensuráveis, como: redução de eventuais riscos com hipertensão arterial, acidente vascular cerebral, doenças relacionadas com as patologias coronarianas, diabetes *mellitus*, depressão e até mesmo do câncer. Tudo leva ao entendimento de que a atividade física é indubitavelmente uma forte aliada para a saúde humana (COSTA, 2007).

Dentro deste contexto é possível adentrar na qualidade de vida do policial militar do Estado de Goiás. Levando em consideração o que foi externado quanto a sua função, o stress do dia-a-dia e demais fatores, exige do profissional militar um nível de atividade física que está além do condicionamento físico, isso porque em certos momentos se deparará com situações de pronto emprego, podendo evidenciar o risco da violência e de morte, ainda em situações que será necessário o conflito e tensão que leva ao ápice do equilíbrio.

De acordo com Trindade e Porto (2011):

Nos regimes democráticos, a atividade policial requer um equilíbrio entre o uso da força e o respeito aos direitos individuais. Assim, podemos afirmar que a especificidade da atividade policial nos regimes democráticos é a necessidade de limitar e administrar o uso da força legal, sem abrir mão de suas prerrogativas de controle social civil (TRINDADE e PORTO, 2011, p. 112).

Por este motivo, por intermédio da atividade física o policial militar goiano, melhorará as principais funções do corpo humano, sendo elas a respiratória e cardiovascular, uma vez que, obtendo uma melhor qualidade de vida com a prática das atividades físicas, é fato que produzirá substâncias de caráter relaxante e até mesmo analgésica, enfim, uma das maiores primícias é a redução dos sintomas do estresse que é um mal que atinge toda a hierarquia da corporação. Outra prerrogativa é a possibilidade de o policial não adquirir a síndrome de *Burnout* que é uma espécie de estresse crônico que afeta o profissional em decorrer da sua função (COSTA, 2007).

A Polícia Militar do Estado de Goiás, ao utilizar o seu fardamento, busca obter uma breve proteção, isso porque, conta também com os materiais necessários para realizar seu período de patrulha, os materiais como colete balístico, tático, arma de uso restrito, cinto de guarnição, munição, carregadores e algemas, acaba por gerar um sobrepeso corporal, é isso certamente, leva a dores crônicas, problemas com postura e tensões musculares, por isso, os equipamentos que o militar utiliza o levam a agravos osteomusculares, a se iniciar pelas dores no pescoço que são os

primeiros indícios de estresse, dores nas costas e coluna o que acaba por levar a queixa física, o que é um fator sério a ser destacado (TRINDADE e PORTO, 2011).

Neste pensamento, em uma avaliação acompanhada pelo Centro de Saúde Integral do Policial Militar (CSIPM), nota-se que a Polícia Militar do Estado de Goiás, convoca os policiais para o Teste de Avaliação Física (TAF) para avaliar anualmente, as habilidades físicas, em específico a força, coordenação motora, equilíbrio dinâmico, capacidade aeróbica, anaeróbica e o principal o teste de corrida, levando em conta a velocidade que o policial consegue chegar. Na avaliação o têm-se testes como: *Shuttlerun* (corrida ir e vir) e corrida de 2.400 metros.

Por meio dos exercícios que são realizados no TAF é levada em conta a agilidade neuromotora, bem como a velocidade do policial militar, a força muscular e por fim, a capacidade aeróbica. É por intermédio do TAF também que o CSIPM obtém as respostas quanto à qualidade de vida dos policiais do estado, estabelecendo que sem a prática constante de atividades físicas a função inerente da Polícia Militar com o passar dos anos poderá ser limitada, pelo sedentarismo, já que as limitações afetam ainda o pronto emprego que é o fato de no caso de uma reação imediata ser necessário um rápido desembarque da viatura, para dar um tiro de corrida, a atividade física neste caso, é uma parceira para com o policial militar da ativa.

### **3 METODOLOGIA**

No processo metodológico foram abordadas duas vertentes, uma vez que para dar nexos a elaboração deste artigo a pesquisa bibliográfica e a pesquisa investigativa auxiliaram, tanto na parte teórica, quanto na prática. Isso foi fundamental para compreensão da objetividade e subjetividade das discussões que decorreram na revisão de literatura, bem como nos resultados e discussões.

Por intermédio da pesquisa bibliográfica buscou-se em livros e banco de dados da internet aspectos que retratavam sobre o tema, logo se encontraram dados literários sobre a qualidade de vida do policial militar do Estado de Goiás, bem como a função da manutenção da ordem pública que é uma das funções da Polícia Militar e que em virtude disso, leva a necessidade de uma melhor qualidade de vida (QV) por meio de atividades físicas.

Outra busca descrita, especificou que atividade do policial militar do

Estado de Goiás é um fator impar para a segurança da sociedade, certamente para que isso ocorra o profissional militar precisa ter qualidade de vida. Então isso, levou a utilizar a pesquisa investigativa, pois, além da teoria, foram utilizados métodos investigativos para compreender o posicionamento da Polícia Militar do Estado de Goiás no que se refere à qualidade de vida. Assim sendo, na pesquisa investigativa, foi aplicado um questionário a dois batalhões da Polícia Militar do Estado de Goiás (PMGO), dezoito (18) militares, cujo objetivo foi de avaliar o posicionamento do policial quanto à prática de atividade física para manter a sua função em constante movimento. Os dados obtidos serão aplicados de forma estatística e objetiva.

Desta maneira, visto que o assunto abordado trata de questões bastante subjetivas e voltadas para a profissão do policial militar do Estado de Goiás. Segundo Porto (2013), a pesquisa investigativa identifica as características, os significados das experiências humanas que são descritas pelos sujeitos e interpretadas pelo pesquisador em vários níveis de abstração.

Por isso, primeiramente foram conhecidos os termos estruturantes de como seria a investigação, isso porque a investigação de acordo com Porto (2013) precisa ser composta por um conjunto de substantivos cujos sentidos se complementam: experiência, vivência, senso comum e ação. Posteriormente, o objeto de investigação que é a Academia da Polícia do Estado de Goiás foi primordial para a parte prática, pois buscou responder a QV do policial.

#### **4 RESULTADOS E DISCUSSÕES**

Na constante função do policial militar, a qualidade de vida (QV) é um fator predominante para que o profissional exerça de fato, um serviço de qualidade e com precisão a sociedade. Dentro deste contexto, no decorrer da aplicação do questionário que buscou obter dados sobre a prática de atividades físicas e eventuais problemas de stress, fadiga e que levam a decadência da atividade nos aspectos físicos e intelectuais. Este artigo obteve os seguintes resultados, depois de aplicado um questionário analítico.

Em primeiro momento foi questionado se o policial militar pratica exercícios físicos diariamente e quantas vezes na semana, consegue ter tempo para qualquer atividade que o auxilia na sua função policial.

Gráfico 01 – Atividade física do policial militar



Fonte: Autor, 2018.

É possível notar que a maioria dos policiais (27%) não praticam qualquer atividade física no decorrer da semana, 22% praticam 3x na semana, isso é um fator preocupante, uma vez que o militar precisa estar bem fisicamente, para que consiga produzir, conforme salienta o estudo de Silva (2012) ao destacar que a atividade física faz com o que militar esteja bem fisicamente, psicologicamente e intelectualmente. Isso indubitavelmente é um fator impar para a função do policial, por isso, é possível concordar com a visão de Silva (2011). O policial militar do Estado de Goiás precisa estar bem para apresentar um serviço público de qualidade para a sociedade como um todo, independe do batalhão, se é policia convencional ou não convencional, a prática de exercícios é para toda a coletividade.

Em segundo momento foi questionado se devido à função policial, se o militar tinha qualidade de vida, especificadamente, saúde física, intelectual e psicológica, assim, verificou-se que:

Gráfico 02 – Percepção de qualidade de vida do policial militar



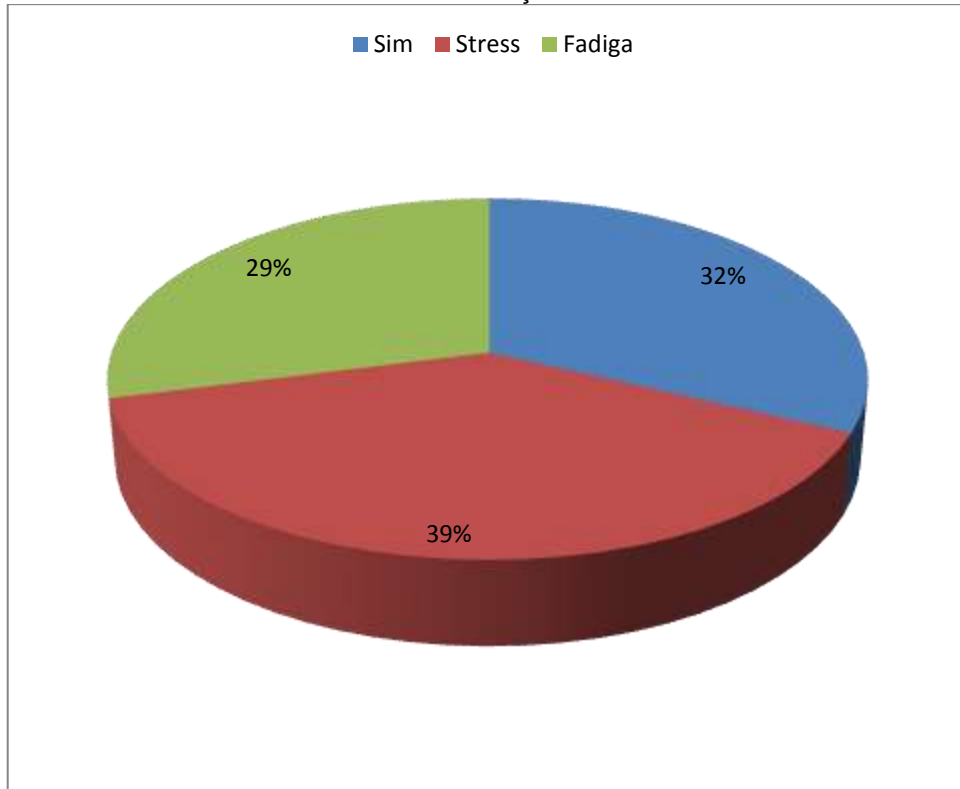
Fonte: Autor, 2018.

O estudo de Berro (2009) destaca que para o policial conseguir suprir a demanda de ocorrências diárias, é primordial que a sua saúde física, psicológica e mental esteja em constante evolução e sem tensões, e isso, só é possível por meio da qualidade de vida.

Partindo dessa linha de resultados, os dados obtidos demonstraram que 70% dos policiais militares não possuem qualidade de vida (QV), isso, certamente, é um fator preocupante, uma vez que essa é a questão problema deste artigo. Logo é preciso que os militares ao menos 2x por semana, se exercitem, para que se no decorrer de uma ocorrência, necessitar do uso da força física, tenha total controle da situação.

Logo foi questionado se em decorrência da função de polícia, se o militar consegue exercê-la profissionalmente, satisfatoriamente e com prestígio, ou possui limitações como: fadiga e stress.

Gráfico 03 – Avaliação individual

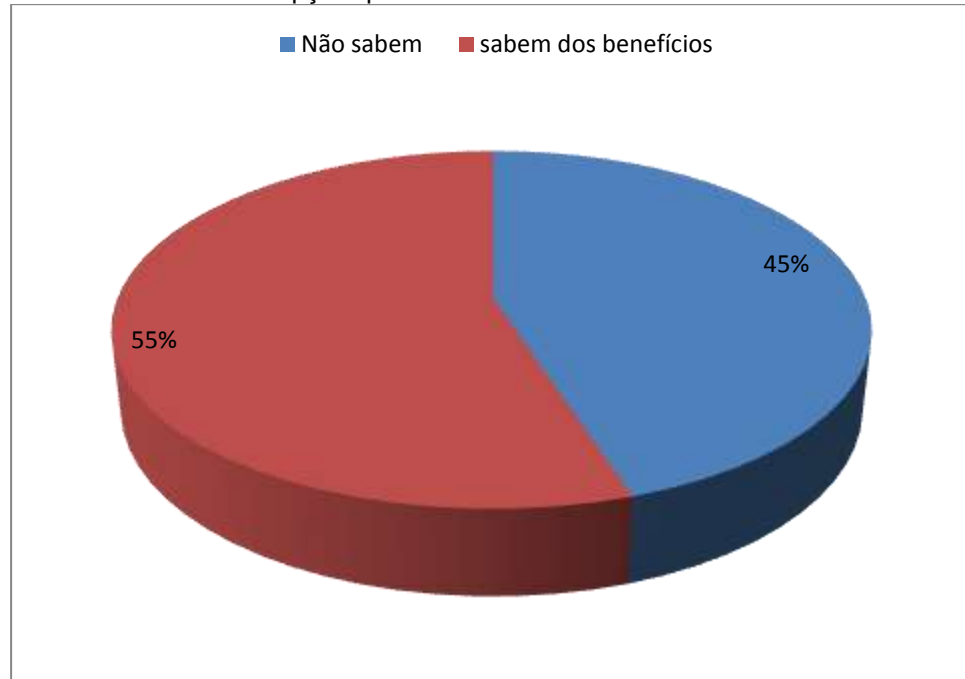


Fonte: Autor, 2018.

Nos dias atuais, o stress em qualquer função, seja ela militar ou civil, tem sido um mal. Por isso, não diferente das demais profissões, notou-se que 39% dos militares devido a função empregadas a sociedade, sofrem de stress, 29% salientaram sofrer fadiga e 32% alegaram não exercer sua função plausivelmente. Por isso, o estudo de Moura e Cavalcanti (2012) preleciona que, uma das maiores funções na sociedade é a do policial militar, e isso, na maioria das vezes requer um preparo, físico, intelectual e psicológico. O militar precisa ter prestígio pela sua função, precisa ter qualidade de vida para que o stress e fadiga não venham acarretar em afastamento.

Outro questionamento ocorreu sobre a percepção do policial quanto aos benefícios da atividade física. Literalmente, se o militar compreendia que a atividade física melhora as funções respiratórias, cardiovasculares, sem contar que tem caráter relaxante e até analgésica.

Gráfico 04 – Percepção quantos aos benefícios da atividade física



Fonte: Autor, 2018.

Nota-se que 55% dos policiais dos dois batalhões em análise, que não sabem que a prática de atividades físicas, além de ser benéfica para a sua função, melhora o funcionamento respiratório, cardiovascular, bem como é possível manter o corpo relaxado e até criar anticorpos para combater certas patologias que são comumente notadas na profissão do policial militar, a exemplo o que foi externado na revisão de literatura, a síndrome de *Burnout* que de acordo com o estudo de Costa (2007) é uma espécie de estresse crônico que afeta o profissional em decorrer da sua função.

Enfim, é possível apresentar em um resultado individual, que os problemas enfrentados pelo militar no decorrer da sua função, levam a consequências na sua qualidade de vida, como stress e fadiga, por isso, uma forma de amenizar isso, é praticar exercícios.

Em vista disso na teoria, verificou-se que a Policia Militar do Estado de Goiás ao notar a demanda de policia com problemas de dores crônicas, de postura, tensões, stress e fadiga, vem aplicando o TAF para avaliar anualmente, as habilidades físicas, em específico a força, coordenação motora, equilíbrio dinâmico, capacidade aeróbica, anaeróbica e o principal o teste de corrida, levando em conta a velocidade que o policial consegue percorrer.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

No decorrer da elaboração deste trabalho avaliou-se a qualidade de vida do policial militar do Estado de Goiás. Em específico apresentou um estudo sobre importância da qualidade de vida; destacou a função inerente da polícia militar que leva a necessidade de uma melhor qualidade de vida e descreveu a atividade física e a atividade do policial militar do estado de Goiás como qualidade de vida. Toda a base de busca envolvendo a teoria e a prática que se referem à qualidade de vida do policial militar foi fundamental para que esta pesquisa de fato, pudesse ser conceituada.

É notório que a constante função do policial militar, necessita de uma extrema qualidade de vida (QV), uma vez que trata de um fator predominante para que o profissional exerça coerentemente as suas atividades de polícia, isto é, apresente um serviço de qualidade e com precisão a sociedade.

Dentro deste contexto, no decorrer da aplicação deste estudo, buscou-se avaliar a prática de atividades físicas e eventuais problemas de stress, fadiga e que levam a decadência da atividade nos aspectos físicos e intelectuais, isso só foi possível por intermédio da realização de uma pesquisa detalhada sobre a qualidade de vida, as prerrogativas para a vida humana, assim como para a função do policial militar. Em outro momento, utilizou-se a pesquisa investigativa, sendo que, ao avaliar o posicionamento do militar encontraram-se problemas que podem afetá-los futuramente.

Os policiais que compuseram a pesquisa de campo demonstraram incapacidade quanto à prática de exercícios físicos, nos resultados foi notório que mais da metade não sabem que a prática de atividades físicas, além de ser benéfica para a sua função, melhora o funcionamento respiratório, cardiovascular, bem como é possível manter o corpo relaxado e até criar anticorpos para combater patologias. Isso demonstra que o interesse pela prática de exercícios regulares é ínfima, o que logo, se torna um fator preocupante para o bem estar do policial militar. Por isso que a Polícia Militar do Estado de Goiás vem aplicando o TAF para acompanhar as habilidades de seus policiais, e isso, sem dúvidas tem somado para a corporação.

Vendo isso, é de extrema necessidade que outros trabalhos que versam sobre a qualidade de vida do policial militar, sejam realizados futuramente, sendo este estudo objeto de pesquisa para dar argumentações teóricas e principalmente práticas.

## REFERÊNCIAS

BERRO, D. **Qualidade de vida no trabalho**. Rio de Janeiro. 2009.

BRASIL. **Constituição Federal 1988** Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/constituicao/constituicao.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm) Acesso em: 22 de Dezembro de 2017.

BRASIL. **Lei n. 8.033/1975** Disponível em: [http://www.gabinetecivil.goias.gov.br/leis\\_ordinarias/1975/lei\\_8033.htm](http://www.gabinetecivil.goias.gov.br/leis_ordinarias/1975/lei_8033.htm) Acesso em: 12 de Janeiro de 2018.

CARVALHO, V. R. **Qualidade de vida: tópicos avançados**. São Paulo. 2010.

COELHO, M. A; MARTINS, J. J. **Diagnóstico da qualidade de vida dos policiais militares e civis**. Junic, UNISUL, 2008.

COSTA, M. **Estresse: diagnóstico dos Policiais Militares em uma cidade brasileira**. Rev. Panam Salud Publica, v.21, n. 4, p. 217-222, 2007.

MARQUES, A. L; MORAES, L. F. R. **Um estudo sobre a percepção de eficiência de treinamento e suas relações com a qualidade de vida e estresse no trabalho**. Revista de negócios. Blumenau, v. 9, n.3. P. 147-156. 2004.

MOURA, J. L; CAVALCANTI, C. B. **Epopéia de bravos guerreiros**. Rio de Janeiro. 2012.

NAHAS, M. V. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: Conceitos e Sugestões para um estilo de vida ativo**. Caderno Saúde Pública, Rio de Janeiro, v. 19, nº 5, p. 1552-1557. 2003.

PONCIONI, P. **Tornar-se policial: a construção da identidade profissional do policial no Estado do Rio de Janeiro**. Tese de Doutorado apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Sociologia da Universidade de São Paulo. São Paulo: USP, 2003.

PORTO, E. **Fundamentos e métodos de pesquisa**. São Paulo. 2013.

RODRIGUES, M. V. **Qualidade de vida no trabalho**: evolução no nível gerencial. Rio de Janeiro. 2008.

SILVA, L. V. **Qualidade de vida do trabalhador**: uma questão cada vez mais atual. Porto Alegre. 2011.

TRINDADE, A; PORTO, M. S. G. **Controlando a atividade policial**: uma análise comparada dos códigos de conduta no Brasil e no Canadá. Sociologias. Porto Alegre, v. 13, n. 27, p. 342-38. 2011.

#### APÊNDICE QUESTIONÁRIO

Você pratica exercícios físicos para exercer com precisão sua função policial, se sim, quantas vezes na semana?

- 1X na semana
- 2x na semana
- 3x na semana
- 4x na semana
- 5x na semana
- Não

Devido a sua função policial, você acha que tem qualidade de vida, especificadamente, saúde física, intelectual e psicológica?

- Sim

Não

Em decorrência da sua função de polícia, você consegue exercê-la profissionalmente, satisfatoriamente e com prestígio, ou possui limitações como: fadiga e stress?

Sim

Stress

Fadiga

Você sabia que a atividade física melhora as funções respiratórias, cardiovasculares, sem contar que tem caráter relaxante e até analgésica?

Sim

Não