

A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PRATICADA POR POLÍCIAIS MILITARES PARA O USO SELETIVO DA FORÇA E DEFESA PESSOAL NO CONTEXTO DO POLICIAL MILITAR

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL ACTIVITY PRACTICED BY MILITARY POLICE OFFICERS FOR THE SELECTIVE USE OF FORCE AND PERSONAL DEFENSE IN THE CONTEXT OF MILITARY POLICE OFFICERS

Nixon Soares Silva*
Alisson de Alcântara Itacarambi**

RESUMO

Este estudo teve como objetivo identificar a frequência de atividades físicas realizadas por policiais militares da cidade de Goiânia – Goiás e região, como Trindade – Goiás e Goianira – Goiás, sendo sua prática requisitos fundamentais para o uso seletivo da força, atividade física e defesa pessoal. A inatividade física pode impactar no desempenho das funções policiais, uma vez que a adoção do sedentarismo pode ser prejudicial à saúde desses profissionais.. A atividade física regular e bons níveis de aptidão física podem controlar ou prevenir o desenvolvimento de doenças crônicas, além de terem melhores técnicas de uso seletivo da força e de defesa pessoal. Conforme resultados da pesquisa, identificou-se a frequência de atividades físicas realizadas por policiais militares das regiões mencionadas, demonstrando que os mesmos são totalmente ativos, ou seja, realizam algum tipo de exercício físico. Deste modo, conclui-se que sua prática são requisitos fundamentais para o uso seletivo da força, atividade física e defesa pessoal.

Palavras-chave: Policial Militar, atividade física, frequência, uso seletivo da força, defesa pessoal.

ABSTRACT

This study aimed to identify the frequency of physical activities carried out by military police officers in the city of Goiânia – Goiás and region, such as Trindade – Goiás and Goianira – Goiás, with their practice being fundamental requirements for the selective use of force, physical activity and personal defense . Physical inactivity can impact the performance of police duties, since adopting a sedentary lifestyle can be harmful to the health of these professionals. Regular physical activity and good levels of physical fitness can control or prevent the development of chronic diseases, in addition to having better techniques for selective use of force and self-defense. According to the research results, the frequency of physical activities carried out by military police officers in the mentioned regions was identified, demonstrating that they are fully active, that is, they perform some type of physical exercise. Therefore, it is concluded that its practice is a fundamental requirement for the selective use of force, physical activity and personal defense.

Keywords: Military Police, physical activity, frequency, selective use of force, self-defense.

* Aluno do Curso de Especialização em Polícia e Segurança Pública, CFP 2023 – TURMA PELOTÃO JULIETT - 5ª CIA, do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás (CAPM). E-mail: nixonsilva75@gmail.com

** Professor orientador, Cabo do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás, Goiânia – GO, 09/10/2023.

1 INTRODUÇÃO

Os policiais são autoridades legalmente constituídas que exercem suas funções uniformizados ou à paisana. A Polícia Militar realiza operações ostensivas e está equipada para manter a ordem pública. As diferentes funções policiais são estabelecidas pela especificidade do serviço: patrulhamento ostensivo (policamento a pé, de carro, bicicleta ou moto) e patrulhamento especializado (policamento de operações especiais, ações táticas, polícia montada, policamento rodoviário e outros). Já os patrulheiros manifestos estão lotados nos batalhões ordinários responsáveis pela segurança e manutenção da ordem (serviço comunitário externo), enquanto os patrulheiros especializados ficam geralmente baseados em quartéis, não possuem área delimitada e empreender ações táticas altamente complexas (Jesus e Jesus, 2012).

De acordo com Ferraz *et al.* (2020, p. 02) “estudos sobre o comportamento sedentário no ambiente de trabalho, representam um risco à saúde, envolvendo principalmente os níveis de atividade física e a saúde dos policiais, vem aumentando em vários países do mundo”.

A atividade ocupacional dos policiais militares, que muitas vezes realizam patrulhamento sentados em veículos ou em quartéis, apresenta condições ambientais que podem desencadear o processo de inatividade física. O efeito negativo da inatividade física é encontrado em diversos grupos ocupacionais (Violant *et al.*, 2006).

A inatividade física pode impactar no desempenho das funções policiais, uma vez que a adoção do sedentarismo pode ser prejudicial à saúde desses profissionais. No entanto, se forem tomadas medidas de sensibilização desta população com a implementação de mecanismos que melhorem a aptidão física, o desenvolvimento de patologias nos agentes policiais pode ser reduzido. Além disso, contribui para controlar ou prevenir o desenvolvimento de doenças crônicas, além de terem melhores técnicas de uso seletivo da força e de defesa pessoal (Haskell *et al.*, 2007).

A escolha pelo presente tema justifica-se devido ao fato que atualmente na instituição da Polícia Militar, alguns policiais encontram-se de certa forma acomodados e não dão a devida importância para a prática de atividades físicas, não demonstrando interesse em se aperfeiçoar nas técnicas de uso seletivo da força e de defesa pessoal. Em razão disso é necessário que este cenário seja modificado.

Portanto, devido aos fatores mencionados, o uso seletivo da força, defesa pessoal e atividade física são importantes, para que o policial esteja sempre preparado e em condições, nas situações que infratores da lei, não cooperam e reagem à ação policial (Itacarambi;

Dantas; Brandão, 2019).

Diante ao tema exposto, foram levantados alguns questionamentos: qual a frequência de atividades físicas realizadas por policiais militares da 23.^a Companhia Independente da Polícia Militar localizado no Trindade Leste, do município de Trindade – Goiás? Os policiais militares que praticam atividades físicas encontram-se preparados para o uso seletivo da força e defesa pessoal quando se encontra em operação? Quais os incentivos que podem ser ofertados por parte dos comandantes para estimular a prática de atividades físicas e a busca de aperfeiçoamentos, na prática do uso seletivo da força e defesa pessoal?

Este estudo teve como objetivo geral identificar a frequência de atividades físicas realizadas por policiais militares de Goiânia – Goiás e região, como Trindade – Goiás e Goianira – Goiás, sendo sua prática requisitos fundamentais para o uso seletivo da força, atividade física e defesa pessoal.

Os objetivos gerais foram: identificar a constância da atividade física na rotina dos policiais; analisar o interesse dos policiais sobre novas técnicas de defesa pessoal; demonstrar a importância da atividade física não apenas na saúde, mas também no desempenho profissional dos policiais militares.

2 REVISÃO DE LITERATURA

Atualmente, existe uma variedade de recomendações para atender aos requisitos mínimos de atividade física. A maioria dessas recomendações indica que os indivíduos como PM necessitam praticar atividades físicas (Ferraz *et al.*, 2020).

González; Fuentes; Márquez, 2017), dizem que é “recomendado que os policiais realizem algum tipo de exercício físico ao menos 30 minutos, sendo de intensidade moderada, cinco dias por semana, ou 20 minutos de atividades físicas mais intensas, 3 dias por semana, por exemplo”.

É recomendado pela Organização Mundial da Saúde (OMS), que indivíduos com faixa etária entre 18 e 64 anos necessitam realizar pelo menos 150 minutos de atividade física de intensidade moderada no decorrer da semana, ou realizar pelo menos 75 minutos de atividade física com intensidade vigorosa, ou combinar ambas maneiras de atividades físicas (Knight, 2012).

No Brasil, existem influências negativas que dificultam a prática de atividade física por policiais militares, das quais as mais evidentes são os compromissos familiares e a jornada de trabalho, além das socioambientais, psicológicas e fatores institucionais internos (Jesus e

Jesus, 2012).

Em outro estudo mostra que policiais japoneses também apresentam baixos níveis de atividade física que, quando combinados com o trabalho estressante, podem levar a riscos à saúde desses profissionais. O mesmo se aplica aos policiais indianos com níveis abaixo do recomendado dos níveis de atividade física, necessitando assim de uma modificação quanto ao estilo de vida (Silva *et al.*, 2011).

Nos estudos de Violant *et al.* (2006), Ferreira, Bonfim e Augusto (2011), Ferraz *et al.* (2020), Thayyil *et al.* (2012), mostram que policiais que não praticam atividades físicas é devido por trabalharem por longas horas, o além de aumentar o estresse e a adiposidade e acabam interferindo em sua atuação policial especialmente no que se refere ao uso seletivo da força e defesa pessoal, devendo sempre preparados, especialmente em situações que infratores da lei, não cooperam e reagem à ação policial.

As instituições policiais exigem aptidão física de seus membros para o desempenho de suas missões, especialmente relacionado ao uso seletivo da força e defesa pessoal. No entanto, o desgaste físico e mental envolvido nas atividades policiais, causado principalmente pelos turnos de trabalho, pelo estrito cumprimento da hierarquia e da disciplina, pelos elevados níveis de estresse e pelos incidentes que exigem intervenção policial que envolvem risco, bem como às obrigações pessoais e ao hábito de passar longos períodos sentados em seus veículos, trabalhos de balcão e serviços internos, atividades rotineiras de trabalho, contribuem para a inatividade física (MINAYO *et al.*, 2008).

Diferentes ambientes de trabalho da PM podem ocorrer variações conforme sua função, podendo ter impacto de maneira negativa ou positiva quanto ao nível de atividade física e no comportamento sedentário destes profissionais tanto dentro ou fora do horário de serviço.

No estudo de Ferraz *et al.* (2020), é explanado que as variáveis dos PM especializados apresentam fatores mais favoráveis à saúde do que as dos agentes de patrulhamento ostensivos. Para que os profissionais de ambas as áreas possam reduzir os riscos à saúde decorrentes do comportamento sedentário, sugere-se incentivar esses policiais a mudarem seu comportamento, adquirirem hábitos de vida saudáveis e modificação de estilo de vida, com programas e ferramentas específicas para conscientizar essa população e outros grupos da área no que diz respeito à importância do exercício físico na saúde. Muitos policiais militares acabam adquirindo comportamento sedentário, justificado pelo estilo de vida adotado, ambiente de trabalho desfavorável e obstáculos à atividade física, que os colocam em risco de desenvolver doenças cardiometabólicas.

Policiais Militares que realizam atividades físicas com frequência apresentam menor probabilidade de desenvolver riscos à saúde do que os policiais inativos, além de terem um melhor uso seletivo da força e de defesa pessoal (Ferraz *et al.*, 2020).

3 METODOLOGIA

A pesquisa se enquadra em uma pesquisa bibliográfica, exploratória, descritiva, qualitativa e pesquisa de campo.

O estudo foi desenvolvido primeiramente por meio de pesquisas bibliográficas, a qual foi montada a introdução, metodologia da pesquisa e por último a análise e discussão dos dados do estudo, sendo realizadas consultas em livros, revistas, artigos científicos e internet. Para a busca das pesquisas realizadas online, ou seja, no Google acadêmico utilizaram-se as seguintes palavras chaves: Policial Militar, atividade física, frequência, uso seletivo da força, defesa pessoal.

Segundo Marconi e Lakatos (201), “a pesquisa bibliográfica é realizada mediante materiais já publicados acessíveis em forma de artigos científicos, além de bases com acesso via a internet: como revistas, periódicos, livros, etc”.

Na pesquisa descritiva, são observados os fatos em seguida os mesmos podem ser registrados e sendo descritos posteriormente pelo pesquisador. Através deste tipo de pesquisa é apresentada uma característica que concerne à técnica padronizada da coleta de dados efetivada através da observação sistemática e a utilização de questionários (GIL, 2010).

A pesquisa qualitativa, serviu para descrever a frequência de atividades físicas realizadas por policiais militares que se encontram na ativa do município de Trindade e militares da 23.^a Companhia Independente da Polícia Militar localizado no Trindade Leste, através de um questionário (ou seja, roteiro de entrevista), o qual foi distribuído e preenchido por 60 voluntários, não levando em consideração sua posição no Batalhão.

O estudo apresenta cunho descritivo, de maneira que o pesquisador procura ter conhecimento da situação, procurando não intervir, portanto, o estudo de caso necessita ser descritivo, tendo alcance analítico, podendo confrontar a situação com outras existentes e com a teoria, ou seja, confrontar os resultados do estudo e a metodologia aplicada com o referencial teórico exposto neste estudo (Gil, 2010).

Quanto a abordagem do problema, o método selecionado foi o quantitativo. A pesquisa quantitativa segundo Gil (2018), geralmente se traduz no uso da análise estatística para fazer a conexão entre o que é conhecido e o que pode ser aprendido por meio da pesquisa. Assim sendo, nessa pesquisa foram coletados os dados com os envolvidos na pesquisa e em seguida

analisados usando estratégias quantitativas, por meio de porcentagens, sendo demonstrados através de tabela e gráficos.

Realizou-se a coleta de dados por meio da aplicação de questionário, contendo perguntas fechadas, com 14 questões (Apêndice 1). O estudo foi composto por 60 policiais militares que se encontram na ativa do município de Trindade e militares da 23.^a Companhia Independente da Polícia Militar localizado no Trindade Leste. O questionário foi enviado via *WhatsApp*, onde os policiais responderam o mesmo através do *Google Forms*, com o objetivo de identificar a frequência de atividades físicas realizadas por policiais que se encontram na ativa no município de Trindade – Goiás e militares da 23.^a Companhia Independente da Polícia Militar localizado no Trindade Leste, do município de Trindade – Goiás, sendo sua prática requisitos fundamentais para o uso seletivo da força, atividade física e defesa pessoal. Será mantido total sigilo quanto a identidade dos entrevistados. Junto com o questionário foi anexado um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (Anexo 1), o qual poderia ser assinado eletronicamente, se caso os PM, concordassem em participar da pesquisa.

Após o questionário ter sido aplicado e de acordo com os resultados da pesquisa, para que fosse possível averiguar o nível de atividade física dos policiais militares, utilizou-se o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) Matsudo e Col. (2001), em versão curta, o nível de atividade física destes profissionais foram classificados como:

Muito ativo, seja vigorosa: realizam atividade física mais de 5 vezes na semana por um período de 30 minutos e aqueles que realizam mais de tres cezes por semana por 20 minutos ou moderadamente como caminhadas por mais de 30 minutos.

Ativo: é classificado de acordo com o muito ativo, portanto, a atividade vigorosa refere-se aquele que faz sua prática mais de 3 vezes por semana realizado em 20 minutos, caminhada ou moderada, realizada por mais de 5 dias por semana com tempo de 30 minutos, ou qualquer outro tipo de exercício físico como caminhada, atividade moderada e vigorosa mais de 5 dias por semana.

Irregularmente Ativo: refere-se ao indivíduo que não realizam exercícios físicos de maneira regular.

Sedentário: concerne ao profissionais que nao realiza nenhum tipo de exercício físico ao 10 minutos constantes semana.

O pesquisador, com efeito, torna-se o mecanismo de coleta de dados. Cabe ao investigador reunir as palavras dos participantes e analisá-las procurando temas comuns, centrando-se no significado dos participantes e descrevendo um processo utilizando linguagem expressiva e persuasiva de acordo com ideias de autores.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A presente pesquisa contou com a participação de 60 policiais independentes voluntários, sendo PM do sexo feminino e masculino, com faixa etária entre 19 e acima 55 anos, encontram-se na ativa no município de Trindade – Goiás e militares da 23.^a Companhia Independente da Polícia Militar localizado no Trindade Leste, do município de Trindade – Goiás. Primeiramente mostra os dados sociodemográficos dos entrevistados (Tabela 1).

Tabela 1. Dados sociodemográficos dos entrevistados (n=60), que se encontram na ativa no município de Trindade – Goiás e militares da 23.^a Companhia Independente da Polícia Militar localizado no Trindade Leste, do município de Trindade – Goiás.

Características	Número	Porcentagem
Gênero		
Feminino		11,7%
Masculino		88,7%
Faixa etária		
19 a 25 anos		20%
26 a 29 anos		23,3%
30 a 34 anos		21,7%
35 a 39 anos		28%
40 a 44 anos		2%
45 a 49 anos		3%
50 a 54 anos		2%
Acima de 55 anos		0
Há quanto tempo você é policial militar?		
Há menos de 5 anos		46,7%
De 5 a 10 anos		36,7%
De 10 a 15 anos		10%
De 15 a 20 anos		6,6%
Há mais de 20 anos		0

Fonte: Elaboração do autor de acordo com os Dados da Pesquisa.

De acordo com o exposto na tabela 1, a maioria dos PMs entrevistados foram do sexo masculino, 88,7%, e 11,7%, do sexo feminino. Quanto a faixa etária, a maioria tem idade entre 35 a 39 anos, seguido de policiais com idade de 26 a 29 anos e em terceiro lugar, 21,7% tem uma faixa etária entre 30 a 34 anos.

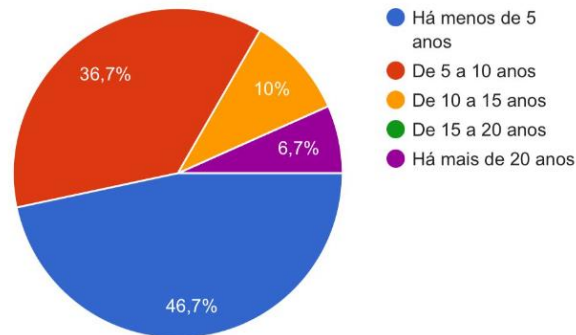
Quanto ao gênero este estudo encontra-se de acordo com o de Jesus e Jesus (2012), onde a maioria dos PMs entrevistados (79,7%), foram homens, com faixa etária entre 30 a 40 anos (63,6%).

O estudo de Filho (2019), é semelhante a este estudo, onde PM que participaram da pesquisa são homens e mulheres com faixa etária entre 19 e 55 anos ou mais, além de serem de faixas etárias diferentes, a prevalência é do sexo masculino.

Dando prosseguimento a pesquisa, na figura 1, mostra o tempo em que cada policial

militar atua nessa função.

Figura 1. Há quanto tempo você é policial militar?



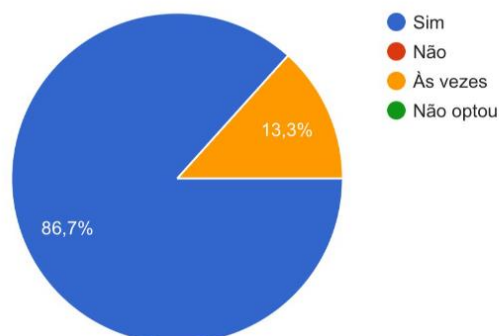
Fonte: Dados da pesquisa (2023).

Conforme exposto na figura 1, 46,7% a maioria dos entrevistados atuam como PM a menos de 5 anos. Já 36,7% são PM na ativa entre 5 a 10 anos, 10% de 10 a 15 anos, ninguém respondeu à função de 15 a 20 anos e 6,7% atuam há mais de 20 anos.

Os policiais militares são autoridades legalmente constituídas que exercem suas funções uniformizados ou à paisana. A PM realiza operações ostensivas e está equipada para manter a ordem pública. As diferentes funções policiais são estabelecidas pela especificidade do serviço: patrulhamento ostensivo (policimento a pé, de carro, bicicleta ou moto) e patrulhamento especializado (policimento de operações especiais, ações táticas, polícia montada, policiamento rodoviário e outros) (Minayo *et al.*, 2018).

Os patrulheiros manifestos estão lotados nos batalhões ordinários responsáveis pela segurança e manutenção da ordem (serviço comunitário externo), enquanto os patrulheiros especializados ficam geralmente baseados em quartéis, não possuem área delimitada e realizam ações táticas de alta complexidade.

Figura 2. Você costuma realizar atividades físicas?

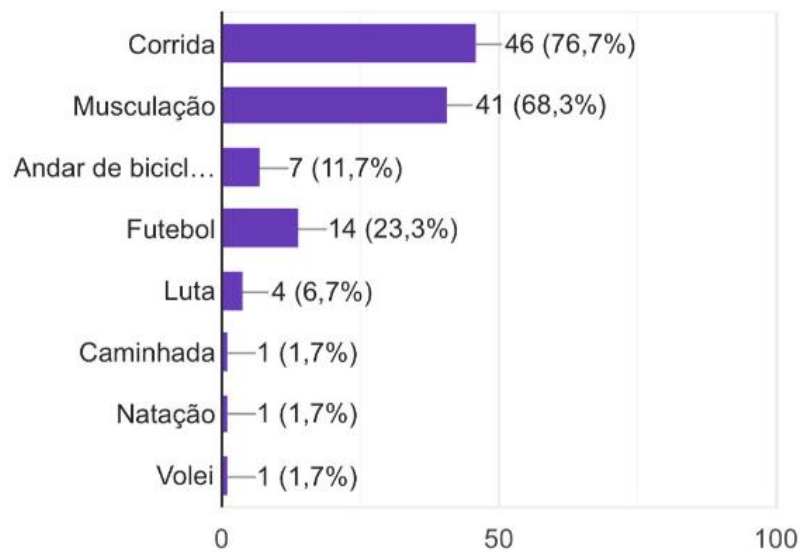


Fonte: Dados da pesquisa (2023).

Quanto a prática em realizar atividades físicas, a maioria dos entrevistados, 86,7%, disseram que costumam realizar atividades físicas e apenas 13,3% responderam à opção às vezes.

Oliveira *et al.* (2023), mostra em seu estudo que a prática de atividades físicas por PMs contribuem para sua autoestima, saúde, aspecto psicológico e físico, além de ser um requisito fundamental para o uso seletivo da força, atividade física e defesa pessoal.

Figura 3. Se sua resposta foi sim ou às vezes, que tipo de atividade física você realiza?

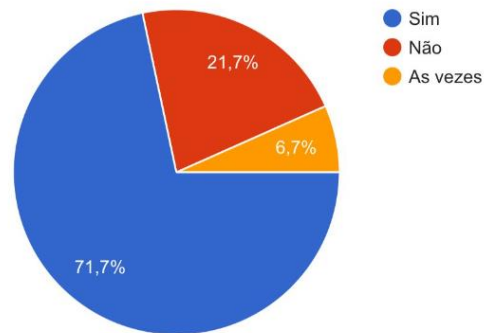


Fonte: Dados da pesquisa (2023).

Nesta questão (5), os entrevistados responderam mais de uma opção. Assim sendo, a maioria, 76,7% tem o costume de correrem, 68,3% realizam musculação. Em terceiro lugar, 23,3% realizam futebol, seguido de andar de bicicleta 11,7%. 6,7% praticam luta e os demais (1,7), realizam caminhada, natação e vôlei.

Embora as instituições policiais possuam normativos internos para que sejam realizadas atividades físicas, pode-se notar que existem PM com elevados índices de insuficiência ativa, que levam à ocorrência de lesões e ao desenvolvimento de doenças crônicas que podem afetar tanto a sua saúde como o seu trabalho. Esses indivíduos se enquadram no grupo de risco (Jesus e Jesus, 2012). O ambiente de uma instituição policial pode contribuir para o desenvolvimento do comportamento sedentário. Portanto, é importante conscientizar toda a equipe o quanto a atividade física é benéfica, estando relacionados à saúde, bem-estar, prevenção e redução de doenças cardiometabólicas (Nahas, 2013).

Figura 4. Você realiza atividades físicas no Batalhão em que atua?

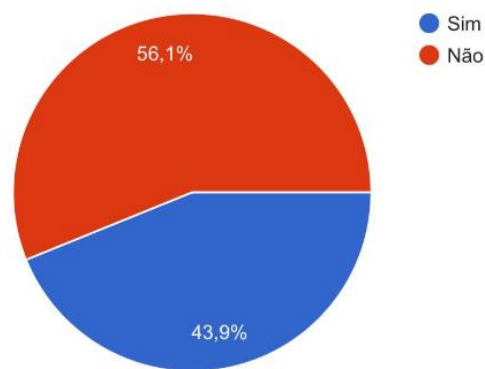


Fonte: Dados da pesquisa (2023).

Através da figura 4, demonstra que a maioria 71,1% dos PMs entrevistados

Quando aos PMs, realizarem atividades físicas no Batalhão em que atua, a maioria, 71,1% dos PMs entrevistados marcaram a opção sim. Já 21,7% responderam que não e 6,7% marcaram a opção às vezes.

Figura 5. Se você respondeu sim, na questão 6, você tem um orientador físico para te orientar na realização de atividades físicas?



Fonte: Dados da pesquisa (2023).

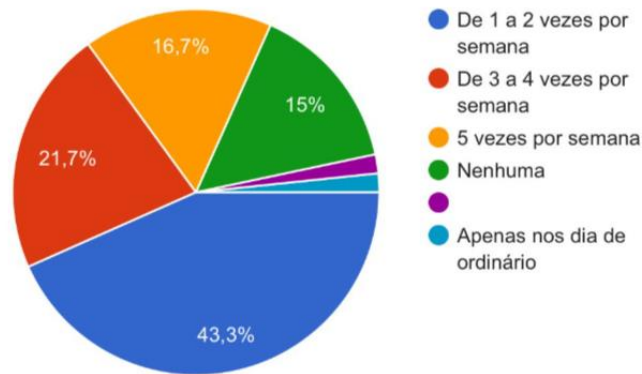
Praticamente a metade dos entrevistados 56,1%, conforme demonstrado na figura 5, disseram que não tem um orientador físico para estar orientando na realização de atividades físicas no Batalhão em que atuam, já 43,9% disseram que sim.

É de suma importância que em todos os Batalhões de policiais tenham um orientador físico, para além de realizar e orientar os PM nas atividades físicas, eles incentivam para que todos realizem tal modalidade.

A inatividade física pode impactar no desempenho das funções policiais, uma vez

que a adoção do sedentarismo pode ser prejudicial à saúde desses profissionais. Diante disso, é de suma importância que nos Batalhões sejam realizadas atividades físicas por profissionais especializados. São consideradas medidas de sensibilização desta população com a implementação de mecanismos que melhorem a aptidão física, o desenvolvimento de patologias nos agentes policiais pode ser reduzido (Brasil, 2015).

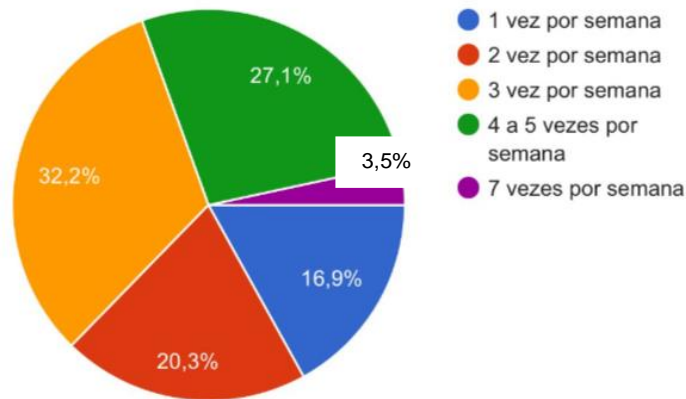
Figura 6. Quantas vezes na semana são oferecidas atividades físicas no Batalhão?



Fonte: Dados da pesquisa (2023).

A maioria dos entrevistados 43,3% disseram que realizam atividade física que são oferecidas Batalhão de 1 a 2 vezes por semana, 21,7% responderam a opção de 3 a 4 vezes por semana, já, 16,5%, disseram que são 5 vezes por semana, 15% responderam nenhuma e, apenas 2,3% disseram que é que são nos dias de ordinário.

Figura 7. Com que frequência você realiza atividades físicas fora do Batalhão, ou seja, em seu dia de folga?

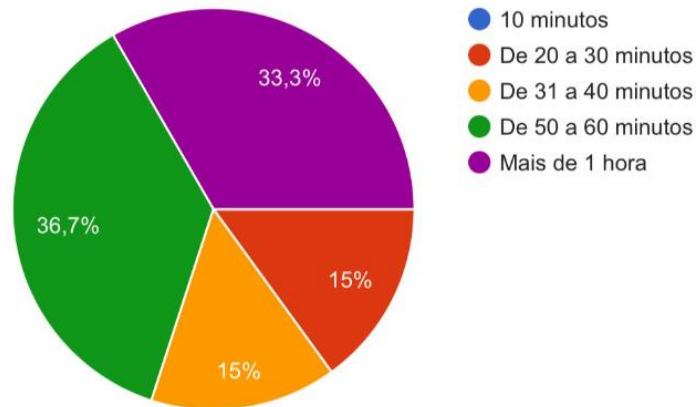


Fonte: Dados da pesquisa (2023).

Quanto a frequência que os PMs entrevistados realizam atividades físicas fora do

Batalhão, ou seja, em seu dia de folga, 32,2% disseram que praticam 3 vezes por semana, 27,1% responderam 4 a 5 vezes por semana, 16,9% disseram que é 1 vez por semana e apenas 3,5%, marcaram a opção 7 vezes por semana.

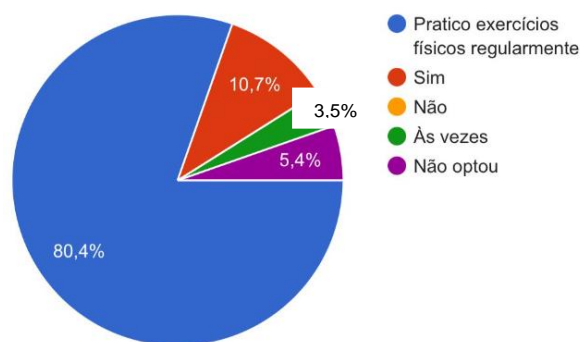
Figura 8. Quanto tempo você pratica atividades físicas?



Fonte: Dados da pesquisa (2023).

Quanto ao tempo que os PM, praticam atividades físicas, 36,7% disseram de 50 a 60 minutos, 33,3% responderam que é mais de 1 hora, 15% disseram que é de 20 a 30 minutos e 31 a 40 minutos.

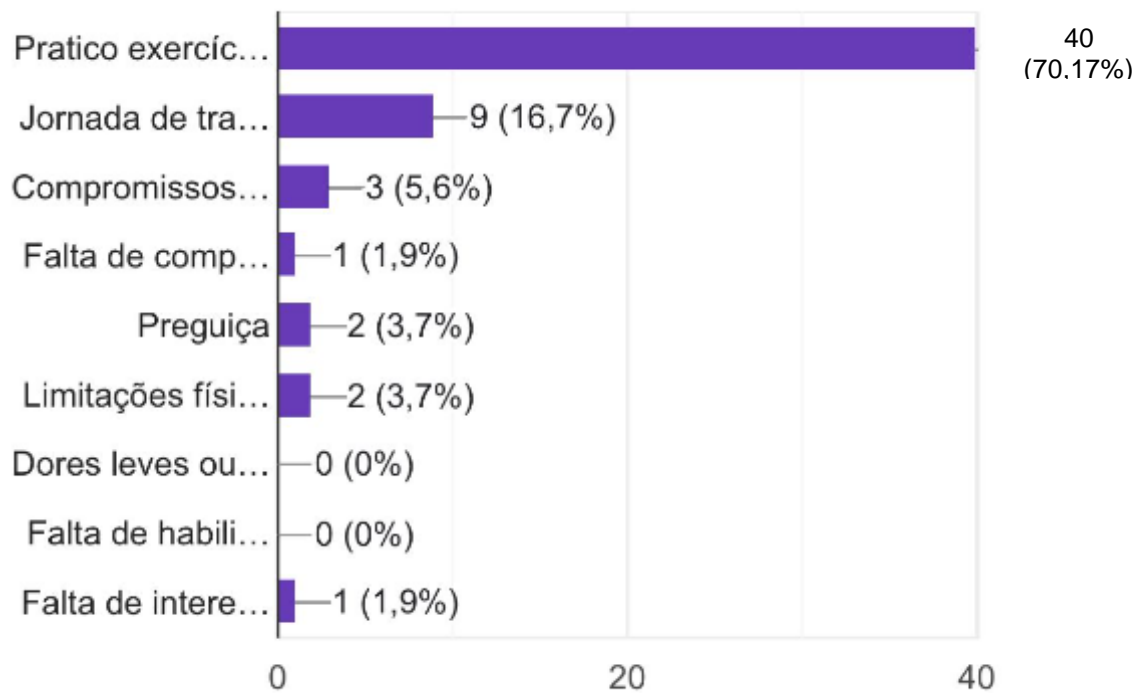
Figura 9. Caso não pratique regularmente, pretende iniciar uma prática regular de atividade física nos próximos meses?



Fonte: Dados da pesquisa (2023).

A maioria dos entrevistados, 80,4%, disseram que já praticam exercícios físicos regularmente. Já 10,7% responderam que não, 5,4% não optaram e 3,5% marcaram a opção às vezes.

Figura 10. Identificação das barreiras percebidas para a prática de atividades físicas entre policiais militares: Se você não faz algum tipo de atividade física é por qual motivo:



Fonte: Dados da pesquisa (2023).

Nesta questão (12), teve-se 54 respostas dos policiais, onde eles marcaram mais de uma questão. O intuito foi o de identificar os tipos de obstáculos alcançados por meio da realização de atividades físicas entre os PMs, para aquele que não fazem algum tipo de atividade física é por qual motivo. Diante ao exposto na figura 10 maioria dos entrevistados 70,17% disseram que praticam exercícios físicos com frequência, portanto, não existem barreiras que impedem que pratiquem os mesmos. Já os que não praticam atividades físicas, 16,7% disseram que a principal de barreira é o trabalho excessivo, 5,6% disseram que é por motivos de compromissos com seus familiares (pais, cônjuge, filhos, etc.). Já 1,9, disseram que é falta de companhia, 3,7% preguiça, 3,7% disseram que é por limites físicos. Nenhum deles marcaram as opções dores leves ou mal-estar e escassez de habilidade física. Já, 1,9% relataram que é por falta de interesse em praticar.

Na figura 10, foram deparadas algumas barreiras, como pessoais, ambientais, sociais e financeiras. Deste modo, este estudo é semelhante ao de Jesus e Jesus (2012), onde o principal tipo de barreira encontrado para os PMs que não realizam atividades físicas é a pessoal, ou seja, jornada de trabalho excessiva.

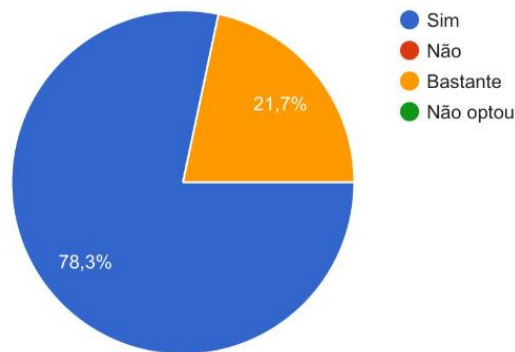
No estudo de Minayo, Assis e Oliveira (2011), também demonstrou que a falta de tempo e a jornada de trabalho, são fatores de policiais militares não praticarem atividades

físicas regularmente.

Oliveira *et al.* (2023), mostra em seu estudo que PMs convivem com situações estressantes, perigosas e exigentes em seus turnos de trabalho; ao mesmo tempo que são obrigados a usar roupas pesadas e equipamentos de proteção individual, aumentando as exigências físicas e os estressores psicológicos

Alguns militares, pelas características do trabalho, tem uma jornada excessiva de trabalho, além disso, podem passar muito tempo carregando grandes quantidades de peso (equipamentos de trabalho), mas em outros momentos também podem permanecer frequentemente sentados por muito tempo. Essa combinação de equipamentos obrigatórios, como colete balístico, cinto tático, coldre de perna, armas com seus carregadores principais e sobressalentes carregados, botas, algemas, rádio comunicador e lanterna, e o grande tempo que os policiais militares permanecem sentados, principalmente para patrulhas motorizadas, por exemplo, pode impactar na saúde musculoesquelética e nos indicadores de aptidão física que contribuem para o desempenho em tarefas operacionais (Oliveira, 2023).

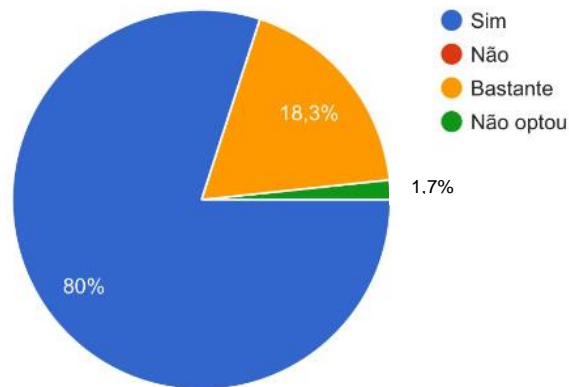
Figura 11. Você acredita ser importante para a realização da atividade do policial militar ter uma vida ativa fisicamente?



Fonte: Dados da pesquisa (2023).

Diante ao demonstrado na figura 11, a maioria dos policiais 78,4% marcaram a opção sim, já 21,7% responderam bastante, que a atividade física é importante.

Figura 12. Em sua opinião, a prática de exercícios físicos contribui para o uso seletivo da força, atividade física e defesa pessoal?

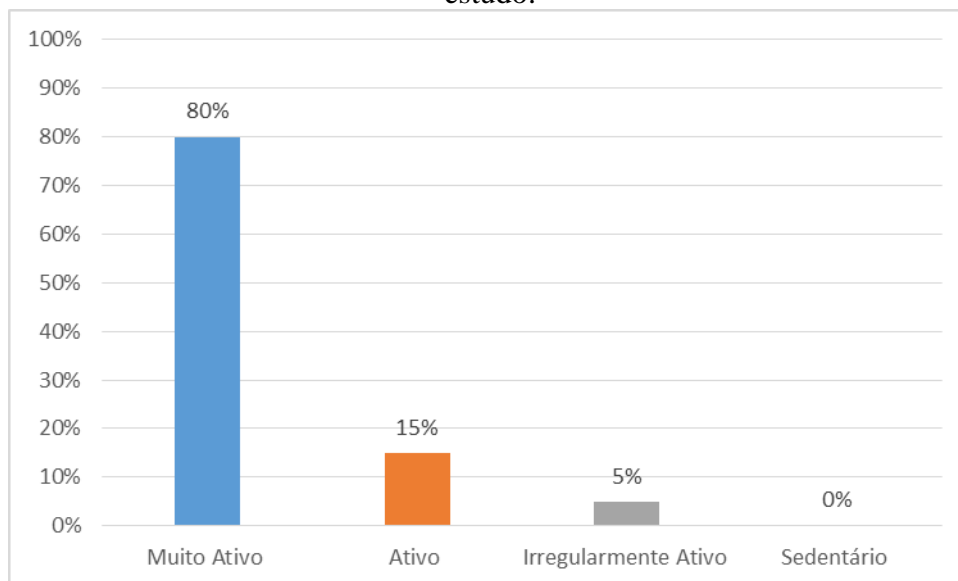


Fonte: Dados da pesquisa (2023).

Conforme demonstrado na figura 12, a maioria dos PMs 80% marcaram a opção sim, afirmando a contribuição da prática de exercícios para o uso seletivo da força, atividade física e defesa pessoal, 18,3% responderam que bastante e apenas 1,7% não optou.

Após a pesquisa realizada, através da figura 12, é exposto resultados quanto ao nível de atividade física realizada por PM envolvidos na pesquisa, conforme classificação do nível de atividade física empregado pelo IPAQ versão curta.

Figura 12. Classificação do nível de atividade física dos Policiais Militares envolvidos no estudo.



Fonte: Elaborado pelo autor de acordo com os resultados da pesquisa (2023).

Diante os resultados da pesquisa, pode-se dizer que 80% dos policiais são muito ativos, ou seja, realizam atividade física mais de 5 dias por semana, com um período de mais

de 30 minutos e mais de dias semanal com mais de 20 minutos, sendo considerado moderada, ou realizam caminhada por mais de 5 dias por semana por mais de 30 minutos. Já 15% foram considerados ativos, pois realizam tal prática mais de 3 dias por semana, realizadas em mais de 20 minutos. Dentre eles, 5% foram considerados irregularmente ativo que praticam exercícios físicos com uma frequência de 5 dias na semana com uma duração de 150 minutos por semana.

Os resultados demonstrados na figura 12, são semelhantes ao do estudo de Filho (2019), onde foi observado que nenhum dos PMs entrevistados são sedentários e a maioria encontra-se muito ativos. Seu estudo foi realizado com 36 (trinta e seis) PM do sexo feminino e masculino, entre 19 e 65 anos de idade. O estudo de Boçon (2015), também mostrou que a maioria dos PMs envolvidos no estudo, ou seja, de 190, 130, (68,5%), são muito ativos.

No estudo de Ferraz *et al.* (2020), mostra que PM ativos apresentam um terço com menor probabilidade de desenvolver riscos à saúde do que os policiais inativos.

Owen *et al.* (2010), em seu estudo fala que a falta de atividade física por policiais militares acabam interferindo em alguns fatores, como uso seletivo da força, defesa pessoal, além de elevar o sedentarismo, ocasionar danos a sua saúde e também desencadear alguns tipos de doenças. Deste modo, esses fatores interferem no resultado de que os policiais tenham níveis de atividade física mais próximos dos níveis recomendados e os níveis de comportamento sedentário sejam menores que no patrulhamento ostensivo.

Conforme resultados da pesquisa, a maioria dos PMs entrevistados são ativos, ou seja, realizam algum tipo de exercício físico, por mais de 5 vezes por semana e mais de 30 minutos.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Através deste estudo foram identificadas a frequência de atividades físicas realizadas por policiais militares de Goiânia – Goiás e região, como Trindade – Goiás e Goianira – Goiás. Portanto, foi demonstrado que a sua prática são requisitos fundamentais para o uso seletivo da força, atividade física e defesa pessoal.

Conforme resultados da pesquisa, identificou-se a frequência de atividades físicas realizadas por policiais militares de Goiânia – Goiás e região, como Trindade – Goiás e Goianira – Goiás, comprovando que os mesmos são totalmente ativos, ou seja, realizam algum tipo de exercício físico. Deste modo, conclui-se que sua prática são requisitos fundamentais para o uso seletivo da força, atividade física e defesa pessoal.

Este estudo não se esgota por aqui, merecendo que sejam realizadas futuras pesquisas

em outras cidades, ou em todo o estado de Goiás, para que seja verificado a frequência de atividades físicas realizadas por policiais militares.

REFERÊNCIAS

BOÇON, M. **Nível de atividade física de policiais militares operacionais da cidade de Curitiba**. Trabalho de Conclusão de Curso, Curitiba. 2015. Disponível em: <https://repositorio.utfpr.edu.br/jspui/bitstream/1/7864/3/CT_COEFI_2015_1_15.pdf>. Acesso em: 27 set. 2023.

BRASIL. Ministério da Defesa Exército Brasileiro Estado-Maior do Exército. **Manual de campanha EB20-MC-10.350**. Treinamento físico militar. 4. ed. Brasília, DF: Egceef, 2015.

FERRAZ, A.F. *et al.* Nível de atividade física e comportamento sedentário de Policiais Militares. **Rev Bras Med Esporte**. v. 26, n. 2, p. 117-121, 2020.

FERREIRA, D.K.S.; BONFIM, C.; AUGUSTO, L.G.S. Fatores associados ao estilo de vida de policiais militares. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 16, n. 8, p. 3403-3412, 2011.

FILHO, M.A. **Níveis de atividade física de Policiais Militares do serviço burocrático**. Campina Grande – PB, 2019. Disponível em: <<dspace.bc.uepb.edu.br/jspui/bitstream/123456789/20719/1/PDF%20-%20Marcos%20Ant%C3%B4nio%20Filho.pdf>>. Acesso em: 27 set. 2023.

GIL, A.C. **Como elaborar Projetos de pesquisa**. São Paulo: Atlas, 2010.

GOIÁS. **Estabelece o horário de expediente administrativo na Polícia Militar do Estado de Goiás e dá outras providências**. Goiás, 2020. Disponível em: <<https://www.pm.go.gov.br/wp-content/uploads/2023/06/port-no-12-868-de-27-02-20-estabelece-o-horario-de-expediente-administrativo-na-pmgo-educacao-fisica.pdf>>. Acesso em: 27 ago. 2023.

GOIÁS. PORTARIA nº 16.312 de abril de 2022. **Institui na Polícia Militar do Estado de Goiás a 4ª Edição do Procedimento Operacional Padrão (POP)**. Goiás, 2022.

GOIÁS. **Código de Processo Penal Militar. Art. 234**. Goiás, 1969. Disponível em: <www.jusbrasil.com.br/topicos/10610923/artigo-234-do-decreto-lei-n-1002-de-21-de-outubro-de-1969>. Acesso em: 27 ago. 2023.

GONZÁLEZ, K.; FUENTES, J.; MÁRQUEZ, J.L. Inatividade física, comportamento sedentário e doenças crônicas. **Coreano J Fam Med**. v. 38, n. 3, p. 111-115, 2017.

HASKELL, W.L. *et al.* Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. **Med Sci Sports Exerc**. v. 39, n. 8, p. 1423-34, 2007.

ITACARAMBI, A.A.; DANTAS, T.S; BRANDÃO, M.L. Nível de prática de exercício físico

e composição corporal dos policiais militares do estado de Goiás. **Revista Brasileira de Estudos de Segurança Pública**, v. 12, P. 1-12, 2019.

JESUS, G.M.; JESUS, E.F. Nível de atividade física e barreiras percebidas para a prática de atividades físicas entre policiais militares. **Rev. Bras. Ciênc. Esporte**, Florianópolis, v. 34, n. 2, p. 433-448, abr./jun. 2012.

KNIGHT, J.A. Physical inactivity: associated diseases and disorders. **Ann Clin Lab Sci**. v. 42, p. 320-337, 2012.

MARCONI M.A.; LAKATOS, E.M. **Metodologia do trabalho científico**. São Paulo: Atlas, 2012.

MINAYO, M.C. *et al.* **Missão prevenir e proteger: condições de vida, trabalho e saúde dos policiais militares do Rio de Janeiro** [online]. Rio de Janeiro: FIOCRUZ, 2008. 328 p.

MINAYO, M. C. S.; ASSIS, S. G.; OLIVEIRA, R. V. C. Impacto das atividades profissionais na saúde física e mental dos policiais civis e militares do Rio de Janeiro (RJ, Brasil). **Ciência e Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 16, n. 4, p. 2199-2209, abr. 2011.

MINAYO, M.C. *et al.* **Missão prevenir e proteger: condições de vida, trabalho e saúde dos policiais militares do Rio de Janeiro** [online]. Rio de Janeiro: FIOCRUZ, 2018. 328 p.

NAHAS, M.V. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 6. ed. Londrina: Midiograf, 2013.

OLIVEIRA, R.R. *et al.* Desconforto Muscular Esquelético e Estilo de Vida de Policiais Militares Brasileiros da Força Administrativa e Tática. **J. Função. Morfol. Cinesiologia**. v. 8, n. 148, p. 1-10, 2023.

OWEN, N. *et al.* Ficar sentado demais: a ciência da saúde populacional do comportamento sedentário. **Exerc Sport Sci Rev**. 3, p. 105-113, 2010.

SILVA, D. *et al.* Factors associated with the lifestyle of military police officers. **Ciênc Saude Colet**. 2011;v. 16, n. 8, p. 3403-3412, 2011.

THAYYIL, J. *et al.* Metabolic syndrome and other cardiovascular risk factors among police officers. **N Am J Med Sci**. v. 4, n. 12, p. 630-635, 2012.

VIOLANT, J.M. *et al.* Police trauma and cardiovascular disease: association between PTSD symptoms and metabolic syndrome. **Int J Emerg Ment Health**. v. 8, n. 4, p. 227-37, 2006.

23ª Companhia Independente da Polícia Militar localizado no Trindade Leste, do município de Trindade – Goiás.

ANEXO 1**TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO**

Considerando, que fui informado (a) dos objetivos e da relevância do estudo proposto, de como será minha participação, dos procedimentos e riscos decorrentes deste estudo, declaro o meu consentimento em participar da pesquisa, como também concordo que os dados obtidos na investigação sejam utilizados para fins científicos (divulgação em eventos e publicações).

Marcar SIM OU NÃO para manifestar o consentimento de participação da pesquisa.

() Sim

() Não

APÊNDICE 1

QUESTIONÁRIO

Senhoras e senhores, esse questionário tem finalidade de realizar um levantamento de dados para o Trabalho de Conclusão de Curso da CAPM, por isso gostaria da ajuda de todos os policiais. São apenas 14 perguntas rápidas e objetivas. Desde já agradeço a participação de todos.

TEMA: A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PRATICADA POR POLICIAIS MILITARES PARA O USO SELETIVO DA FORÇA E DEFESA PESSOAL NO CONTEXTO DO POLICIAL MILITAR

Essa pesquisa pretende identificar a frequência de atividades físicas realizadas por policiais militares de Goiânia – Goiás e região, como Trindade – Goiás e Goianira – Goiás, sendo sua prática requisitos fundamentais para o uso seletivo da força, atividade física e defesa pessoal.

1. Gênero

- Feminino
- Masculino

2. Faixa Etária

- 19 a 25 anos
- 20 a 29 anos
- 30 a 34 anos
- 35 a 39 anos
- 40 a 44 anos
- 45 a 49 anos
- 50 a 54 anos
- Acima de 55 anos

3. Há quanto tempo você é policial militar?

- Há menos de 5 anos
- De 5 a 10 anos
- De 10 a 15 anos
- De 15 a 20 anos
- Há mais de 20 anos

4. Você costuma realizar atividades físicas?

- Sim
- Não
- Às vezes
- Não Optou

5. Se sua resposta foi sim ou às vezes, que tipo de atividade física você realiza?

- Corrida
- Musculação
- Andar de bicicleta
- Futebol
- Luta

- Caminhada
- Natação vôlei
- Outros: _____

6. Você realiza atividades físicas no Batalhão em que atua?

- Sim
- Não
- Às vezes

7. Se você respondeu sim na questão 6, você tem um orientador físico para te orientar na realização de atividades físicas?

- Sim
- Não

8. Quantas vezes na semana são oferecidas atividades físicas no Batalhão?

- De 1 a 2 vezes por semana
- De 3 a 4 vezes por semana
- 5 vezes por semana
- Nenhuma
- Apenas nos dias de ordinário

9. Com que frequência você realiza atividades físicas fora do Batalhão, ou seja, em seu dia de folga?

- 1 vez por semana
- 2 vezes por semana
- 3 vezes por semana
- 4 a 5 vezes por semana
- 7 vezes por semana

10. Quanto tempo você pratica atividades físicas?

- 10 minutos
- De 20 a 30 minutos
- De 31 a 40 minutos
- De 50 a 60 minutos
- Mais de 1 hora

11. Caso não pratique regularmente, pretende iniciar uma prática regular de atividade física nos próximos meses?

- Pratico exercícios físicos regularmente
- Sim
- Não
- Às vezes
- Não Optou

12. Identificação das barreiras percebidas para a prática de atividades físicas entre policiais militares: Se você não faz algum tipo de atividade física é por qual motivo:

- Pratico exercícios físicos com frequência

- Jornada de trabalho extensa
- Compromissos familiares (pais, cônjuge, filhos, etc.)
- Falta de companhia
- Preguiça
- Limitações físicas (p. exemplo, muscular ou Articular)
- Dores leves ou mal-estar
- Falta de habilidade física
- Falta de interesse em praticar

13. Você acredita ser importante para a realização da atividade policial militar ter uma vida ativa fisicamente?

- Sim
- Não
- Bastante
- Não Optou

14. Em sua opinião, a prática de exercícios físicos contribui para o uso seletivo da força, atividade física e defesa pessoal?

- Sim
- Não
- Bastante
- Não Optou