



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



JOVANE JHONATAS FREITAS PINTO

**A RELEVÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA ATUAÇÃO PROFISSIONAL DO
POLICIAL MILITAR**

GOIÂNIA-GO

2024

JOVANE JHONATAS FREITAS PINTO

**A RELEVÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA ATUAÇÃO PROFISSIONAL DO
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. Esp. 2º Tenente PM Márcio Antônio de Paula.

GOIÂNIA-GO

2024

A RELEVÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA ATUAÇÃO PROFISSIONAL DO POLICIAL MILITAR

THE RELEVANCE OF PHYSICAL ACTIVITY IN THE PROFESSIONAL PERFORMANCE OF MILITARY POLICE OFFICERS

Jovane Jhonatas Freitas Pinto¹

Márcio Antônio de Paula²

Resumo

O presente artigo tem como escopo principal abordar e discutir a importância da atividade física na atuação profissional do Policial Militar no Estado de Goiás. O objetivo da pesquisa é identificar e destacar os benefícios diretos do bom condicionamento físico para os policiais militares no cumprimento de suas responsabilidades, incluindo melhoria na tomada de decisões, resistência física e redução do risco de lesões. Pretende-se também evidenciar como o sedentarismo prejudica a atividade-fim do policial e explicar os benefícios do bom condicionamento físico para a instituição militar. O método de pesquisa utilizado será o da pesquisa qualitativa exploratória, com uma abordagem metodológica mista. Para alcançar os resultados, foram realizados estudos de artigos e livros publicados sobre o assunto, propiciando a construção de um sólido conhecimento teórico. Além disso, serão realizadas entrevistas para melhor coleta de informações. A pesquisa foi realizada entre janeiro e fevereiro de 2024, no Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás, em Goiânia/GO, com a participação de aproximadamente 63 policiais militares.

Palavras-chave: Atividade física; Polícia militar; Saúde.

Abstract

The main scope of this article is to address and discuss the importance of physical activity in the professional performance of Military Police in the State of Goiás. The objective of the research is to identify and highlight the direct benefits of good physical conditioning for military police officers in carrying out their responsibilities, including improved decision-making, physical endurance and reduced risk of injury. It is also intended to highlight how a sedentary lifestyle harms the police officer's core activity and explain the benefits of good physical conditioning for the military institution. The research method used will be exploratory qualitative research, with a mixed methodological approach. To achieve the results, studies of articles and books published on the subject were carried out, enabling the construction of solid theoretical knowledge. In addition, interviews will be carried out to better collect information. The research was carried out between January and February 2024, at the Goiás Military Police Academy Command, in Goiânia/GO, with the participation of approximately 63 military police officers.

Keywords: 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, Email: jovanefreitas@gmail.com, telefone: (98) 98423-1390.

² Orientador. 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)98313-8354.

1. INTRODUÇÃO

A necessidade de um preparo adequado no âmbito físico e psicológico para os profissionais de segurança pública é crucial. O binômio corpo e mente destaca a importância de uma abordagem holística na preparação e no suporte desses profissionais. Isso implica não apenas em treinamento físico adequado, mas também em programas de apoio psicológico e mental.

Com a chegada da modernidade e a evolução da sociedade, especialmente nos grandes centros urbanos, ocorreram mudanças significativas nos padrões de atividade física. Tecnologias avançadas, transporte motorizado, dispositivos eletrônicos e a urbanização levaram a uma redução significativa na quantidade de atividade física diária para muitas pessoas.

O estilo de vida sedentário, associado a longas horas de trabalho e o uso excessivo de tecnologia contribuiu para o aumento de problemas de saúde relacionados à falta de atividade física, como obesidade, doenças cardiovasculares e problemas musculoesqueléticos. Reconhecer a importância da atividade física para a saúde e o bem-estar é fundamental. Muitos especialistas recomendam incorporar rotinas de exercícios regulares na vida cotidiana, mesmo em meio a um ambiente urbano e tecnologicamente avançado.

No contexto Policial Militar, frequentemente os policiais enfrentam situações desafiadoras e de alto estresse, e estar fisicamente apto é essencial para que possam desempenhar suas funções com eficiência. A prática regular de atividades físicas não apenas contribui para a manutenção da saúde física, mas também desempenha um papel crucial na saúde mental e no gerenciamento do estresse.

Além disso, um profissional de segurança pública fisicamente apto está mais preparado para lidar com as demandas físicas do trabalho, que podem incluir perseguições, resgates, intervenções em situações de risco, entre outras atividades. A aptidão física também é fundamental para garantir a segurança pessoal dos policiais militares, especialmente em situações onde a resistência física é um componente importante.

Desse modo, o presente trabalho tem como justificativa a necessidade de identificar o grau de relevância da prática de atividade física para o policial militar, especialmente na segurança pública do Estado de Goiás. A importância do estudo se deve pelo alto grau de sedentarismo entre os policiais da ativa e a necessidade premente de aperfeiçoamento institucional. Justifica-se, destarte, na necessidade de verificação dos benefícios que a prática de atividade física pode trazer para o desempenho da atividade policial, mormente na redução dos índices de criminalidade e efetiva prevenção da sociedade.

Pretende-se, ainda, solucionar a seguinte indagação: Como o bom condicionamento físico pode influenciar no exercício da atividade policial ostensiva? Objetiva-se, ademais, conhecer sobre a jornada de trabalho do policial militar; a natureza de sua profissão; as principais doenças que afetam esses profissionais quando da ausência de atividade física; e a relação existente entre a prática de atividade física e a qualidade do serviço prestado.

O objetivo geral do trabalho é, portanto, identificar e destacar os benefícios diretos do bom condicionamento físico para os policiais militares no cumprimento de suas responsabilidades, incluindo melhoria na tomada de decisões, resistência física e redução do risco de lesões. Os objetivos específicos incluem compreender o que leva o policial militar a não praticar atividades físicas, evidenciar como o sedentarismo prejudica a atividade-fim do policial e explicar os benefícios do bom condicionamento físico para a instituição militar.

Neste artigo será utilizado o método da pesquisa qualitativa exploratória, tendo como primordial objetivo a compreensão de um fenômeno por meio da análise de múltiplas fontes de dados. Para o alcance dos resultados, serão realizados estudos de artigos e livros publicados sobre o assunto, propiciando a construção de um sólido conhecimento teórico. Além disso, serão realizadas entrevistas para melhor coleta de informações. A pesquisa será realizada entre o período de janeiro a fevereiro de 2024, no Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás, em Goiânia/GO, com a participação de aproximadamente 40 policiais militares.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 A profissão policial militar como fator de risco

O trabalho policial muitas vezes envolve horários irregulares, plantões noturnos e demandas imprevisíveis. Essa falta de regularidade nos horários pode afetar o sono e a rotina diária, impactando a saúde física e mental. Além disso, dependendo do tipo de operações, os policiais podem ser expostos a agentes químicos ou tóxicos, o que pode ter efeitos prejudiciais à saúde a longo prazo. Ademais, em alguns contextos, os policiais podem enfrentar a falta de recursos adequados, treinamento insuficiente e falta de apoio institucional, o que pode aumentar os níveis de estresse e afetar negativamente a qualidade de vida (Rossi; Perrewé; Sauter, 2008).

Para Souza Filho (2015), o cenário laboral descrito, caracterizado por um alto grau de estresse, é propício para o desenvolvimento da síndrome de *burnout* entre os profissionais, como é o caso dos policiais. A síndrome de *burnout* é uma condição de exaustão emocional, despersonalização e baixa realização profissional, frequentemente associada a ambientes de trabalho que demandam muito dos indivíduos, como é comum na carreira policial.

Os impactos do *burnout* são diversos e afetam não apenas a saúde mental, mas também a saúde física dos profissionais. Além disso, há uma maior probabilidade de desenvolvimento de doenças físicas e mentais, como ansiedade, depressão e problemas cardiovasculares. O estresse crônico pode desencadear uma série de reações no organismo que comprometem o sistema imunológico e aumentam a vulnerabilidade a doenças (Pessanha, 2009).

Destarte, o policial é um profissional que frequentemente está exposto a situações estressantes e que o estresse pode se manifestar de diversas maneiras, afetando não apenas a saúde mental, mas também a física e emocional dos indivíduos. O estresse ocupacional é uma preocupação significativa na carreira policial e pode ser causado por diversos fatores, incluindo a exposição a situações traumáticas, pressão para tomada de decisões rápidas, carga de trabalho intensa, riscos à segurança pessoal, desafios interpessoais e falta de recursos e apoio adequados (Costa *et al.*, 2007).

A implementação da educação permanente é, de fato, uma estratégia crucial no contexto da segurança pública, especialmente para os profissionais que enfrentam constantes situações de tensão e perigo em suas funções diárias. A educação permanente, especialmente sobre a importância da atividade física, visa proporcionar atualização contínua, desenvolvimento de habilidades e apoio psicossocial aos profissionais responsáveis por assegurar a execução da política de segurança pública (Pessanha, 2009).

A atividade física é um tema interdisciplinar que abrange diversas dimensões biológicas, culturais, sociais e de saúde. A compreensão desse fenômeno vai além do simples exercício físico, incorporando aspectos relacionados ao estilo de vida, bem-estar e qualidade de vida. A compreensão da atividade física como uma questão interdisciplinar e complexa é essencial para abordar os desafios relacionados à inatividade física e promover estilos de vida saudáveis (Nanhas, 2010).

Muitos estudos evidenciam que os policiais frequentemente enfrentam níveis elevados de estresse devido à natureza desafiadora e muitas vezes perigosa de seu trabalho (Spielberg *et al.*, 1981). A prática regular de atividade física é, sem dúvida, amplamente reconhecida como uma estratégia eficaz para combater o estresse e promover o bem-estar geral.

Diversos estudos científicos têm demonstrado uma série de benefícios associados à atividade física regular, incluindo (Coração, 2015):

- **Redução de Ansiedade e Depressão:** A atividade física regular está associada a uma redução nos níveis de ansiedade e depressão. A prática de exercícios promove a liberação de neurotransmissores, como endorfinas, que estão relacionados ao humor e ao bem-estar emocional.

- **Melhoria do Estado de Humor:** Exercícios físicos estimulam a produção de substâncias químicas cerebrais que contribuem para a melhoria do estado de humor. Isso pode ajudar a aliviar o estresse, aumentar a energia e promover uma sensação geral de felicidade.

- **Aumento da Sensação de Bem-Estar:** A prática regular de atividade física pode aumentar a sensação de bem-estar geral. Isso ocorre não apenas devido aos efeitos químicos no cérebro, mas também pela sensação de realização pessoal associada ao cumprimento de metas de condicionamento físico.

- **Elevação da Autoestima:** Participar de atividades físicas que desafiam e fortalecem o corpo pode contribuir para uma maior autoestima. A conquista de metas relacionadas à forma física e ao desempenho pessoal pode fortalecer a confiança e a autoimagem.

- **Liberação de Tensões Físicas e Emocionais:** O exercício físico é uma forma eficaz de liberar tensões acumuladas no corpo e na mente. A prática regular pode ajudar a dissipar o estresse físico e emocional, proporcionando uma sensação de relaxamento.

- **Melhoria da Qualidade do Sono:** A atividade física regular está associada a uma melhoria na qualidade do sono. Um sono adequado desempenha um papel crucial na gestão do estresse e na promoção do bem-estar.

- **Combate ao Estresse Crônico:** A prática contínua de exercícios pode contribuir para a redução do estresse crônico. Isso ocorre, em parte, devido aos efeitos cumulativos dos benefícios mencionados acima ao longo do tempo.

É importante notar que a escolha das atividades físicas deve ser alinhada às preferências individuais para garantir a sustentabilidade a longo prazo. Atividades como caminhada, corrida, yoga, natação e musculação são apenas algumas opções que oferecem benefícios significativos para o corpo e a mente. Integrar a atividade física como parte do estilo de vida pode ser uma estratégia valiosa para lidar com o estresse e promover a saúde mental e emocional (Coração, 2015).

2.2 Atividade Física e a saúde física e mental

Atividade física refere-se a qualquer movimento do corpo que envolve o uso dos músculos esqueléticos, resultando em um gasto de energia. Essa definição inclui várias formas de atividade, abrangendo não apenas o exercício físico planejado, mas também atividades cotidianas, deslocamentos e atividades de lazer (Pitanga, 2002).

Conforme informações do *American College of Sports Medicine* (2011), atividade física regular promove adaptações no sistema cardiovascular e respiratório. Ela aumenta a capacidade

do coração em bombear sangue eficientemente (aumento do débito cardíaco), reduz a frequência cardíaca em repouso e melhora a eficiência do sistema respiratório, levando a uma maior captação de oxigênio. A prática regular de exercícios está associada, ainda, à redução da ventilação minuto (volume de ar respirado por minuto), diminuição da frequência cardíaca em repouso e redução da pressão arterial em repouso, contribuindo para a saúde cardiovascular.

Ademais, a atividade física promove o aumento da densidade capilar nos músculos esqueléticos, melhorando o fornecimento de oxigênio e nutrientes aos tecidos. Além disso, ocorre um aumento no limiar de exercício, permitindo que o corpo trabalhe de maneira mais eficiente antes de acumular lactato no sangue. O movimento regular durante a atividade física melhora a flexibilidade e a amplitude de movimento das articulações. Isso contribui para a prevenção de lesões, melhora na postura e facilitação das atividades diárias (American College of Sports Medicine, 2011).

Os benefícios mencionados, como melhora na capacidade cardiovascular, resistência muscular, flexibilidade e equilíbrio, culminam em ganhos significativos no desempenho funcional do indivíduo. Isso se reflete na capacidade de realizar tarefas diárias com mais eficiência e menor risco de lesões. A atividade física contribui para o desenvolvimento do equilíbrio e da agilidade. Isso é particularmente importante para a prevenção de quedas, especialmente em populações mais idosas (American College of Sports Medicine, 2011).

A prática regular de exercícios resulta ainda em uma redução no custo de oxigênio do miocárdio, indicando uma melhora na eficiência do coração em utilizar oxigênio durante o esforço físico. Além dos benefícios fisiológicos, a atividade física regular está associada a melhorias no bem-estar emocional, redução do estresse e promoção de uma sensação geral de saúde e vitalidade (American College of Sports Medicine, 2011).

Esses benefícios ilustram a importância de incorporar a atividade física como parte integrante do estilo de vida para promover a saúde e o desempenho funcional ao longo do tempo. A diversidade de adaptações fisiológicas destaca como a atividade física pode ter impactos positivos em vários sistemas do corpo, proporcionando benefícios holísticos (American College of Sports Medicine, 2011).

Com efeito, a prática regular de exercícios físicos é reconhecida como uma estratégia eficaz para promover a saúde geral e também desempenha um papel crucial na gestão do estresse ocupacional. Estudos, como o mencionado por Taylor (1986), sugerem que a prática regular de exercícios pode aumentar a tolerância ao estresse ocupacional. Isso significa que os indivíduos que se exercitam regularmente podem lidar de maneira mais eficaz com as demandas e pressões do ambiente de trabalho.

A atividade física, especialmente quando praticada de forma planejada e orientada, tem o potencial de reduzir os níveis de estresse. O exercício libera endorfinas, neurotransmissores associados ao bem-estar, proporcionando uma sensação de relaxamento e alívio do estresse. A prática regular de atividade física pode ajudar os trabalhadores a desenvolver habilidades de enfrentamento eficazes para lidar com situações estressantes no ambiente de trabalho. Isso inclui melhorar a resiliência emocional e a capacidade de lidar com desafios (Rocha, 2008).

Além dos benefícios físicos, a atividade física tem impactos positivos na saúde mental. Pode ajudar a reduzir a ansiedade, a depressão e a melhorar o humor, criando um ambiente mental mais saudável para enfrentar os desafios profissionais. A prática regular de exercícios está associada a um aumento nos níveis de energia e melhoria da concentração. Isso pode contribuir para uma maior produtividade no trabalho (Dantas, 2011).

Incorporar a atividade física na rotina diária pode ajudar a estabelecer um equilíbrio saudável entre o trabalho e a vida pessoal. Isso é essencial para prevenir o esgotamento profissional e manter um estilo de vida equilibrado. A gestão eficaz do estresse através do exercício físico pode contribuir para a prevenção de problemas de saúde relacionados ao estresse, como doenças cardiovasculares e distúrbios psicológicos. Ainda, desenvolver o hábito de se exercitar regularmente não apenas proporciona benefícios imediatos, mas também contribui para a criação de hábitos de vida saudáveis a longo prazo (Freeberg, 1984).

2.3 Evolução histórica da atividade física no meio social

Conforme Pitanga (2002), a evolução humana está intrinsecamente ligada à atividade física, e nossos antepassados dependiam da mobilidade e do esforço físico para sobreviver. A história humana é marcada por migrações em busca de recursos, abrigo e condições mais favoráveis. Essas jornadas envolviam longas caminhadas, corridas e superação de obstáculos, o que implicava em um estilo de vida altamente ativo.

A capacidade de caminhar e correr foi fundamental para a sobrevivência humana. Essas habilidades foram aprimoradas ao longo da evolução, resultando em uma postura ereta e uma anatomia adequada para a locomoção bípede. Nas sociedades primitivas, a atividade física não era uma prática separada da vida diária; era uma parte integral das atividades cotidianas, como caça, coleta, construção de abrigos e deslocamentos. A atividade física regular não apenas manteve nossos antepassados funcionais para suas necessidades diárias, mas também proporcionou benefícios para a saúde, como força muscular, resistência cardiovascular e mobilidade (Pitanga, 2002).

Além dos benefícios físicos, a atividade física estava ligada ao desenvolvimento cognitivo. Navegar pelo ambiente, resolver problemas e aprender habilidades motoras eram aspectos intrínsecos à vida ativa. O estilo de vida moderno, com avanços tecnológicos e mudanças nas práticas diárias, frequentemente reduziu a quantidade de atividade física incorporada naturalmente à vida. Isso pode contribuir para problemas de saúde relacionados à inatividade (Pitanga, 2002).

Apesar das mudanças na forma como vivemos, a importância da atividade física para a saúde e o bem-estar continua sendo fundamental. Integrar o movimento regular na vida cotidiana é crucial para manter a funcionalidade e prevenir problemas de saúde associados à inatividade. Reconhecer a relação intrínseca entre o movimento e a saúde é essencial para promover estilos de vida ativos e garantir a funcionalidade do organismo humano ao longo do tempo (Pitanga, 2002).

Com o avanço da tecnologia, muitas tarefas físicas exigentes foram substituídas por máquinas e automação. Isso inclui desde atividades domésticas até tarefas profissionais, resultando em uma redução do esforço físico necessário para realizar essas atividades (Couto, 2014).

2.4 Sedentarismo e a redução da qualidade de vida

Para Couto (2014), o aumento da automatização e a presença predominante de dispositivos eletrônicos na vida moderna contribuíram para a criação de um estilo de vida mais sedentário. As pessoas passam mais tempo sentadas, seja trabalhando em escritórios ou utilizando dispositivos eletrônicos.

A diminuição da atividade física está associada a diversos problemas de saúde, incluindo obesidade, doenças cardiovasculares, diabetes e problemas musculares. A inatividade também pode ter impactos negativos na saúde mental, contribuindo para o estresse e a ansiedade. A tendência ao estilo de vida sedentário representa um desafio significativo para a saúde pública. Governos e organizações de saúde frequentemente buscam estratégias para incentivar a população a adotar hábitos mais ativos (Couto, 2014).

O aumento da conscientização sobre os benefícios da atividade física tem levado a esforços para incentivar a prática regular de exercícios. Campanhas de saúde pública, programas de bem-estar corporativo e iniciativas comunitárias buscam promover estilos de vida mais ativos (Couto, 2014).

Por outro lado, a tecnologia também tem sido utilizada para incentivar a atividade física. Aplicativos de exercícios, dispositivos de rastreamento de atividade e plataformas online proporcionam opções para as pessoas se engajarem em atividades físicas de maneira conveniente. Diante das mudanças no ambiente, é importante que as pessoas se adaptem e encontrem maneiras de incorporar a atividade física em sua rotina diária. A conscientização sobre a importância da movimentação regular é fundamental para combater os efeitos do estilo de vida sedentário (Pitanga, 2002).

Em resumo, enquanto a evolução tecnológica trouxe benefícios significativos à sociedade, é crucial abordar os desafios associados à diminuição da atividade física. Promover a conscientização, oferecer opções acessíveis para a prática de exercícios e incentivar mudanças nos ambientes de trabalho e estilo de vida são abordagens importantes para enfrentar esses desafios (Pitanga, 2002).

2.5 Atividade física x exercício físico

Geralmente há uma mistura entre os conceitos de atividade física e de exercício físico, os quais algumas vezes são tratados como sinônimos, mas a diferença é de que atividade física refere-se a qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos, que resulta em um gasto de energia. A atividade física abrange uma ampla variedade de ações, desde as atividades cotidianas, como caminhar, subir escadas e realizar tarefas domésticas, até atividades recreativas e esportivas. Não há uma estruturação específica ou planejamento formal associado à atividade física; trata-se de movimentos naturais ou habituais (Nahas, 2010).

Por outro lado, exercício físico é uma forma específica de atividade física que é planejada, estruturada, repetitiva e tem objetivos claros. O exercício físico é realizado com a intenção de melhorar ou manter a aptidão física, desenvolver habilidades motoras ou promover a reabilitação orgânico-funcional. Exemplos incluem corrida regular, musculação, natação programada ou a participação em aulas de ginástica. O exercício físico geralmente segue um plano específico e é conduzido de maneira consciente e sistemática (Nahas, 2010).

É com o conceito de exercício físico que se pretende trabalhar durante a execução do projeto, uma vez que no meio militar, a saúde e a aptidão física são fatores muito importantes, mas assim como as demais áreas sociais a forma de emprego dos policiais militares vêm se alterando a cada dia devido à constante evolução das modalidades criminosas. O treinamento físico para esse público destina-se à melhoria do desempenho físico para o cumprimento de sua missão constitucional específica, o que dificulta a aplicação de princípios do treinamento físico

como o da individualidade biológica, entretanto, seus efeitos sobre a saúde são indiscutivelmente benéficos, melhorando a qualidade de vida com efeitos duradouros (Rocha, 2008).

2.6 Exercício físico e a atribuição Policial Militar

O nível de atividade física desempenha um papel fundamental na atividade policial militar, indo além do condicionamento físico para situações de pronto emprego. Aqui estão alguns pontos que destacam a importância da atividade física para os policiais militares.

De acordo com Costa (2007), o condicionamento físico adequado é crucial para garantir que os policiais militares possam responder rapidamente a situações de emergência. A capacidade de manter um bom condicionamento físico pode ser decisiva em operações de pronto emprego e intervenções rápidas. Além disso, as demandas físicas da profissão policial militar são diversas e incluem perseguições a pé, subir escadas, carregar equipamentos pesados e lidar com situações de estresse. A manutenção de uma boa aptidão física geral contribui para a resistência necessária no desempenho dessas tarefas.

A atividade física regular é conhecida por ter benefícios significativos para a saúde mental. No contexto policial militar, onde o estresse e a pressão são frequentes, o exercício físico pode desempenhar um papel na gestão do estresse, na promoção do bem-estar emocional e na redução dos riscos de desenvolvimento de condições como a síndrome de *burnout*. Um bom condicionamento físico ajuda a prevenir lesões relacionadas ao trabalho. A resistência muscular, a flexibilidade e a força contribuem para a redução do risco de lesões durante atividades operacionais e treinamentos (Costa, 2007).

Ademais, a manutenção de um estilo de vida ativo e saudável pode impactar positivamente na qualidade de vida geral e contribuir para a longevidade na carreira. Policiais militares que mantêm uma boa saúde física podem estar mais preparados para enfrentar os desafios ao longo de suas carreiras. A variabilidade das situações de trabalho na polícia militar demanda uma adaptabilidade física. O condicionamento físico ajuda os policiais militares a se adaptarem a uma variedade de cenários e desafios que podem surgir no cumprimento de suas funções (Costa, 2007).

Portanto, além dos benefícios óbvios para a prontidão física em situações operacionais, a atividade física regular também desempenha um papel vital na promoção da saúde geral, bem-estar emocional e resiliência dos policiais militares, contribuindo para o desempenho eficaz e sustentável ao longo de suas carreiras (Costa, 2007).

A natureza específica das atividades militares exige um condicionamento físico adaptado às demandas do trabalho, como resistência cardiovascular, força muscular, agilidade e flexibilidade. Treinamentos específicos, como marchas com carga, são fundamentais para preparar os militares para as exigências do campo. As longas marchas e o transporte de equipamentos pesados exigem uma resistência substancial à fadiga. O treinamento físico direcionado não apenas melhora a resistência muscular, mas também fortalece a capacidade do militar de suportar esforços prolongados. A necessidade de estar sempre alerta e pronta para tomar decisões rápidas e precisas em situações de confronto é uma característica crítica. O treinamento mental, que inclui simulações realistas e exercícios de tomada de decisões sob pressão, é fundamental para desenvolver essa habilidade (Costa, 2007).

Situações extremas, como confrontos iminentes, podem gerar altos níveis de estresse. A formação em gestão do estresse e resiliência é crucial para ajudar os militares a lidar com situações desafiadoras, minimizando os efeitos negativos na saúde mental. Além do treinamento físico, garantir que os militares tenham equipamentos adequados e ergonomicamente projetados é crucial. Isso não apenas melhora o desempenho, mas também ajuda a prevenir lesões relacionadas ao trabalho (Costa, 2007).

A integração de treinamentos físicos, táticos e mentais cria uma abordagem holística para preparar os militares para as diversas situações que podem enfrentar. Isso contribui para um profissionalismo mais completo e adaptável. Em resumo, o ambiente operacional desafiador enfrentado pelos militares destaca a necessidade crítica de uma preparação abrangente que inclua não apenas o condicionamento físico, mas também o treinamento mental e a implementação de estratégias de apoio para garantir o bem-estar holístico desses profissionais (Mcardle, Katch, Katch, 2002).

Segundo Souza (2012), a Atividade Física sendo praticada regularmente pelos Policiais Militares podem contribuir não apenas na saúde do policial, como também no seu desempenho ocupacional. A Atividade Física atua diretamente na saúde do indivíduo, promovendo benefícios em relação à qualidade de vida, diminuição de doenças crônicas, sedentarismo, resistência ao cansaço, a socialização, pois há melhora de humor, a redução de estresse e doenças mentais, dentre outros reconhecidos na literatura.

A propósito:

A atividade física visa trabalhar diretamente na melhora de um conjunto de atributos relacionados ao dia-a-dia, onde estando o policial militar bem preparado, estará com maiores condições de decisão no momento de atender as ocorrências que lhe são solicitadas. Ocorrências que podem exigir um grande esforço físico, sendo diretamente observado e exigido pelo cidadão que requer atendimento. O policial

militar, profissional da segurança pública, deve entender que necessita manter permanentemente as condições físicas adequadas para o bom desempenho de suas funções, levando em consideração que a atividade física deve ser constituída não só durante o seu curso de formação, mas também como uma atividade diária, a fim de lhe proporcionar a destreza e a condição adequada para o atendimento das ocorrências. É a partir desta problemática de repensar a necessidade de se praticar uma atividade física que há a exigência pessoal de se desenvolver um trabalho mais sistemático, tendo em vista que a continuidade trará grandes benefícios ao ser humano, bem-estar, saúde e melhor desempenho profissional, pois estará mais disposto e, conseqüentemente, produzindo melhor, diminuindo o risco de desenvolvimento de doenças em geral. Portanto é de extrema relevância aceitar a importância da relação atividade física e o serviço policial militar. (MAJ PM FERREIRA; 2º SGT PM SÔNIA; 2º SGT PM BRAGANÇA; CB PM GASPAR).

Portanto, a atividade física regular contribui para a preparação física adequada dos policiais militares, melhorando a resistência, a força muscular, a agilidade e a flexibilidade. Esses atributos são essenciais para enfrentar as demandas físicas do trabalho policial.

Dantas (2011) destaca alguns benefícios psicológicos decorrentes da atividade física que são: (i) melhora o rendimento intelectual; (ii) melhora a confiança e a segurança; (iii) melhora a personalidade; (iv) melhora a estabilidade emocional, (v) melhora a memória e a percepção; (vi) melhora a autoestima o bem-estar; (vii) melhora o humor; (viii) melhora a satisfação sexual; e (ix) melhora a independência emocional.

Sobre a importância da atividade física para uma melhor qualidade de vida, Couto (2014, p. 54) destaca que:

A importância e a influência da atividade física na melhoria da qualidade de vida e no controle de estresse de um indivíduo já são fatos bastante conhecidos. Por essa razão, os profissionais da área de saúde têm afirmado, com frequência, que uma vida saudável e uma alimentação balanceada, uma vida familiar e social prazerosa, além da prática regular de atividade física, são de suma importância para saúde do indivíduo, especialmente quando se trata de atividades onde o desgaste físico e emocional é grande, como no caso dos policiais avaliados que, mesmo não atuando em atividades externas, passam por uma tensão psicológica considerável.

O exercício regular contribui para a garantia de uma boa saúde psicológica. A atividade física contribui para o combate do estresse, melhora a autoestima, o sono, diminui a depressão e a ansiedade, conduz o policial a ter uma melhor qualidade de vida e desempenho profissional. Para Dantas (2011), o exercício físico possui uma evidente ação antidepressiva. O alto nível de stress traz sérias consequência na qualidade de vida, da saúde e do bem-estar de qualquer pessoa.

Segundo Scharcow (2012, p. 10):

A correria do dia a dia, o estresse das atividades, a má alimentação, a postura incorreta ao sentar na cadeira. Tantos hábitos errados refletem diretamente na saúde dos policiais, por mais que a atividade seja considerada tranquila. As atividades físicas podem representar momentos de descontração, relaxamento e interação entre os

policiais. O resultado positivo desses minutos longe da carga de trabalho pode refletir no aumento da produtividade e uma melhora no clima do ambiente corporativo.

Além disso, o sedentarismo, caracterizado pela falta de atividade física regular ou pela adoção de um estilo de vida predominantemente sedentário, está associado a uma série de fatores que contribuem para o desenvolvimento de várias doenças e condições de saúde. Aqui estão alguns dos principais impactos negativos do sedentarismo (Coração, 2015):

- **Obesidade:** A falta de atividade física regular é um dos principais fatores que contribuem para o ganho de peso e a obesidade. O equilíbrio entre a ingestão de calorias e a queima de calorias é perturbado quando a atividade física é insuficiente.

- **Hipertensão (Pressão Alta):** A inatividade física pode levar ao aumento da pressão arterial. O exercício regular ajuda a manter a elasticidade dos vasos sanguíneos, contribuindo para a regulação adequada da pressão arterial.

- **Doenças Respiratórias:** A falta de atividade física pode comprometer a função pulmonar e aumentar o risco de doenças respiratórias, como a doença pulmonar obstrutiva crônica (DPOC) e outras condições relacionadas aos pulmões.

- **Doenças Cardíacas:** O sedentarismo é um fator de risco significativo para doenças cardíacas. A atividade física regular é fundamental para manter a saúde do coração, reduzir o colesterol ruim (LDL) e aumentar o colesterol bom (HDL).

- **Diabetes Tipo 2:** A inatividade física está associada a um aumento do risco de desenvolver diabetes tipo 2. O exercício regular ajuda a melhorar a sensibilidade à insulina e a controlar os níveis de glicose no sangue.

- **Distúrbios Metabólicos:** O sedentarismo pode levar a distúrbios metabólicos, incluindo alterações nos níveis de lipídios no sangue e resistência à insulina, aumentando o risco de complicações de saúde.

- **Problemas Musculoesqueléticos:** A falta de movimento regular pode contribuir para problemas musculoesqueléticos, incluindo fraqueza muscular, rigidez e dores articulares.

- **Comprometimento da Saúde Mental:** A inatividade física também está associada a uma maior incidência de problemas de saúde mental, como ansiedade e depressão. O exercício regular é conhecido por ter efeitos positivos na saúde mental, incluindo a liberação de neurotransmissores que melhoram o humor.

- **Redução da Qualidade de Vida:** O sedentarismo pode impactar negativamente a qualidade de vida devido aos diversos problemas de saúde associados. A falta de energia, a capacidade física reduzida e outros efeitos do sedentarismo podem prejudicar o bem-estar geral.

Para prevenir esses impactos negativos, é fundamental promover um estilo de vida ativo, incorporando atividades físicas regulares na rotina diária. Recomendações de saúde geralmente incluem pelo menos 150 minutos de atividade física moderada por semana, além do fortalecimento muscular pelo menos duas vezes por semana. Essas diretrizes ajudam a manter a saúde e prevenir uma série de condições relacionadas ao sedentarismo (Coração, 2015).

Sendo assim, evidencia-se que os Policiais Militares precisam ficar atentos as suas rotinas de atividades físicas, alimentando o hábito dos exercícios físicos para não perderem o ritmo e a força adquirida ao longo dos treinamentos, conjugando uma alimentação saudável, a fim de manter suas condições físicas e psíquicas satisfatórias para o bom desempenho de seu ofício.

3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Adotou-se o método da pesquisa qualitativa exploratória, objetivando analisar minuciosamente o conteúdo textual, percebendo os detalhes e os contextos inerentes às experiências humanas. Essa abordagem teve como foco compreender as perspectivas individuais e examinar os complexos processos sociais relacionados ao tema proposto.

Para o alcance da finalidade, foram utilizadas diversas estratégias. De plano, foi realizado um levantamento bibliográfico abrangente, que incluiu estudos de artigos, teses, dissertações e livros disponíveis em relação à aptidão física dos policiais militares. Em conjugação a isso, a pesquisa envolveu entrevistas e observações, com a participação de cerca 40 policiais militares do Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás (CAPM). O período de investigação foi compreendido entre os meses de janeiro a fevereiro de 2024.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para a elaboração deste projeto, foi desenvolvido um estudo digital utilizando o Google Forms, aplicado na Academia de Polícia Militar do Estado de Goiás, localizada em Goiânia, abrangendo os alunos do CFO, CHOA, CAS e CFP, onde aproximadamente 1200 policiais militares estão atualmente lotados.

O questionário visava atingir cerca de 100 alunos do curso de formação realizado em 2024 no comando da academia de polícia militar. O link do projeto foi enviado para o maior número possível de alunos, a fim de garantir uma boa amostra para o estudo proposto. Foi

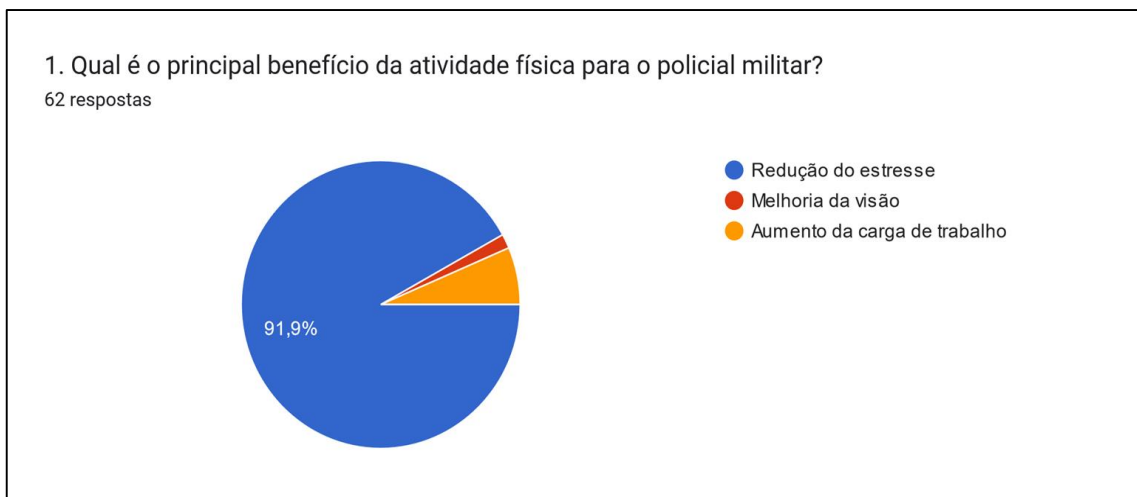
alcançado um total de 63 respostas através de uma ampla divulgação do projeto, as quais fornecerão orientações para a discussão.

O questionário consistiu em dezessete perguntas, cada uma com três alternativas, buscando compreender os pontos positivos e negativos relacionados à problemática do trabalho. O público-alvo se concentra em policiais com idades entre 20 e 35 anos, predominantemente do sexo masculino. Desde o início, a primeira pergunta tratava do consentimento e voluntariedade na participação, enfatizando que os participantes poderiam retirar-se a qualquer momento sem prejuízo, e ao participar, concordavam de livre e espontânea vontade.

Um aspecto digno de nota é o interesse pelo tema que aborda a relevância da atividade física na atuação profissional do policial militar. No entanto, muitos enfrentaram obstáculos para responder às questões dentro do tempo estipulado. Importa ressaltar que, para algumas perguntas, as respostas aos questionamentos se mostraram semelhantes, enquanto para outras, opiniões singulares foram expressas.

A primeira pergunta abordava o benefício da atividade física para o policial militar, conforme mostrado no gráfico abaixo:

Gráfico 1



Fonte: Autor, 2024.

Quase 90% das respostas destacaram que o principal benefício da atividade física para os policiais militares é a redução do estresse. Uma minoria entende que ela auxilia no aumento da capacidade de trabalho e na melhoria da visão. Desta forma, a prática regular de atividade física ajuda a melhorar tanto em termos de saúde e qualidade de vida, bem como o desempenho profissional (NUNES, 2011).

Na segunda questão, discutia-se como a atividade física pode impactar a capacidade de resposta do policial militar em situações de emergência. 98,4% dos entrevistados afirmaram que melhora os reflexos, enquanto apenas 1,6% acredita que diminui a agilidade.

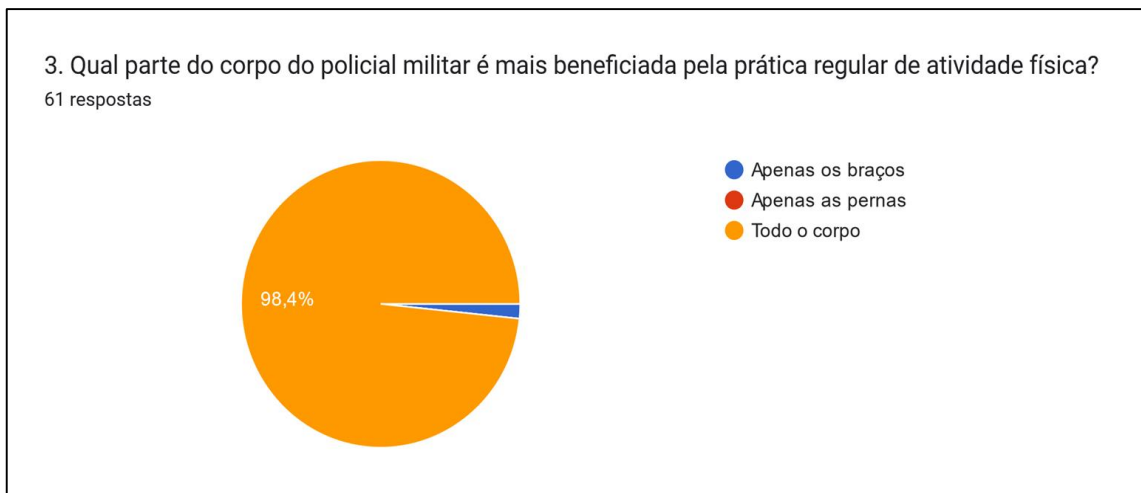
Gráfico 2



Fonte: Autor, 2024.

Na terceira questão, indagava-se sobre qual parte do corpo do policial militar é mais beneficiada pela prática regular de atividade física. 98,4% responderam que é o corpo como um todo. Tal requisição é percebida em situações como perseguir infratores em fuga e armados, imobilizar indivíduos resistentes à ação policial, superar obstáculos no ato de perseguições, desembarcar de uma viatura rapidamente, e tantas outras situações rotineiras do policial que exigem do mesmos habilidades e aptidão física (SANTOS, 2018).

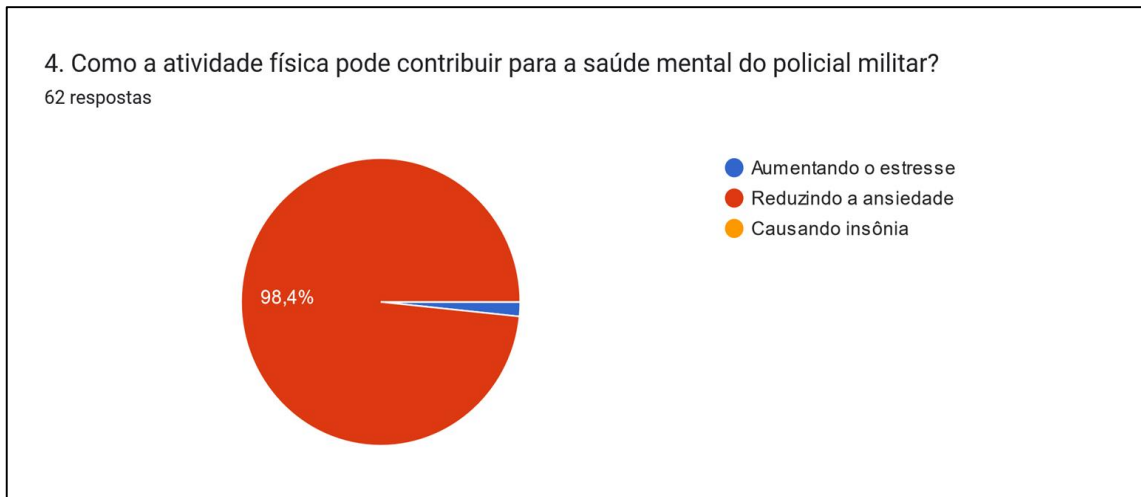
Gráfico 3



Fonte: Autor, 2024.

Na quarta questão, buscava-se refletir sobre como a atividade física pode contribuir para a saúde mental do policial militar. 98,4% entendem que pode ajudar na redução da ansiedade. O cenário em que o policial militar está inserido reflete diretamente na qualidade de sua saúde mental. (RAIMUNDI, 2019).

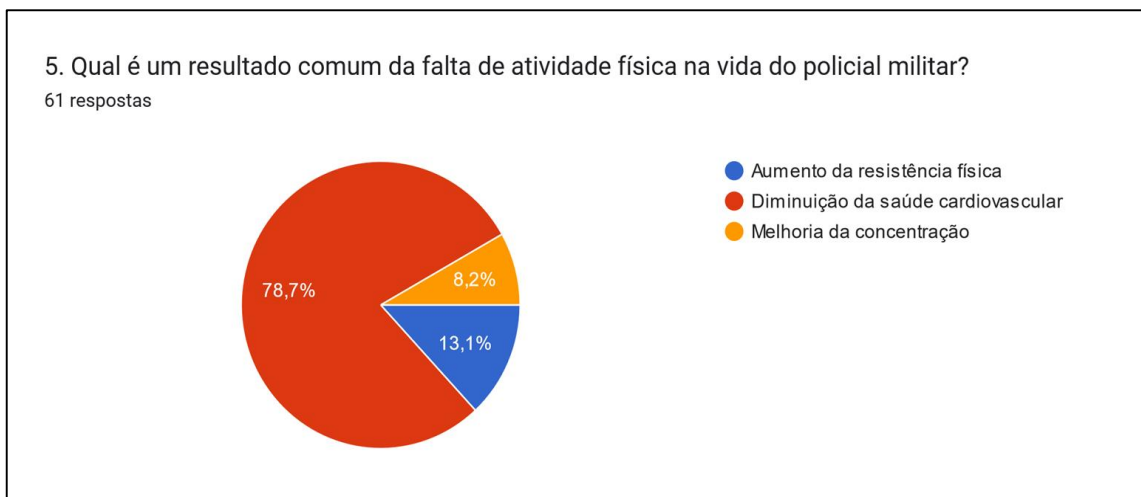
Gráfico 4



Fonte: Autor, 2024.

Na quinta pergunta, questionava-se sobre qual resultado comum poderia ocorrer na vida do policial militar que deixa de praticar atividades físicas. Nesse caso, as respostas foram divergentes, mas prevaleceu o entendimento de que a falta diminui a saúde cardiovascular, conforme indicado por 78,7% dos entrevistados.

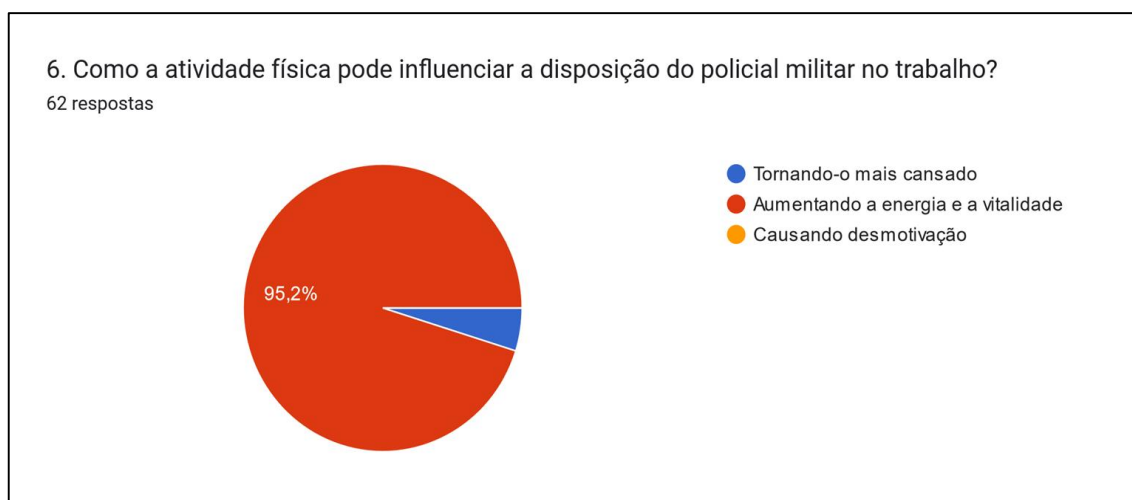
Gráfico 5



Fonte: Autor, 2024.

Na sexta pergunta, buscou-se analisar como a atividade física pode influenciar a disposição do policial militar no trabalho. 95,2% compreendem que ocorrerá um aumento de energia e vitalidade, enquanto 4,8% entendem que deixará o policial mais cansado. Assim, o treinamento militar visa a obtenção de condição física que objetiva a capacidade física, uma característica decisiva e capaz de ser aferida, por meio de provas fisiológicas, funcionais ou físicas. (Manual de treinamento militar, 2015).

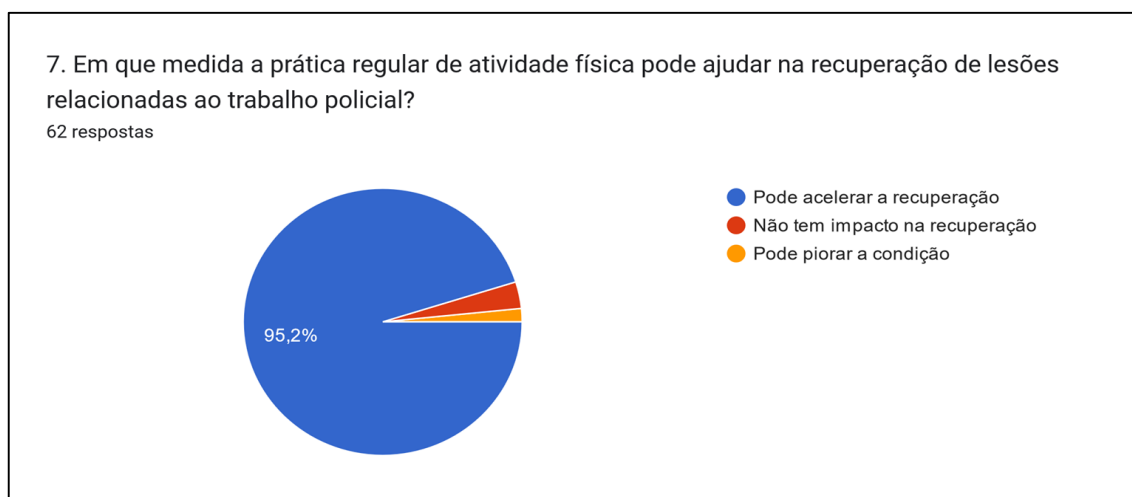
Gráfico 6



Fonte: Autor, 2024.

Na sétima pergunta do questionário, questionava-se em que medida a prática regular de atividade física pode ajudar na recuperação de lesões relacionadas ao trabalho policial. 95,2% dos entrevistados compreendem que a atividade física regular pode acelerar a recuperação.

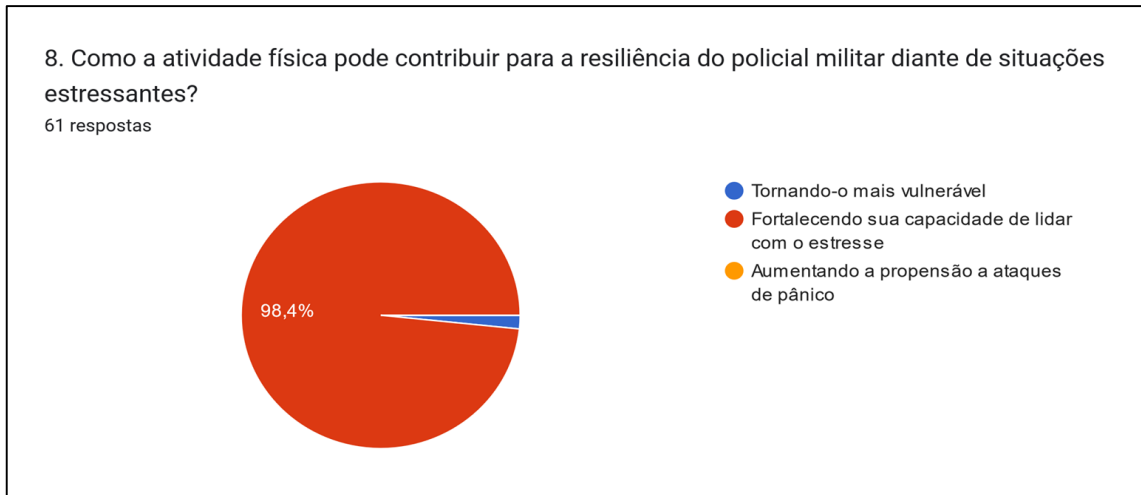
Gráfico 7



Fonte: Autor, 2024.

Na oitava pergunta buscava refletir sobre como a atividade física pode contribuir para a resiliência do policial militar diante de situações estressantes, 98,4% afirmaram que fortalece a capacidade de lidar com estresse.

Gráfico 8



Fonte: Autor, 2024.

Na nona pergunta, discutia-se qual o papel da atividade física na promoção da disciplina entre os policiais militares, e a maioria dos entrevistados afirmou que pode ajudar a desenvolver hábitos disciplinados. Segundo Haskell et al., 2007; Hill; Wyatt, 2005, “Essa prática regular além de proporcionar qualidade de vida ao policial também irá melhorar seu desempenho funcional”.

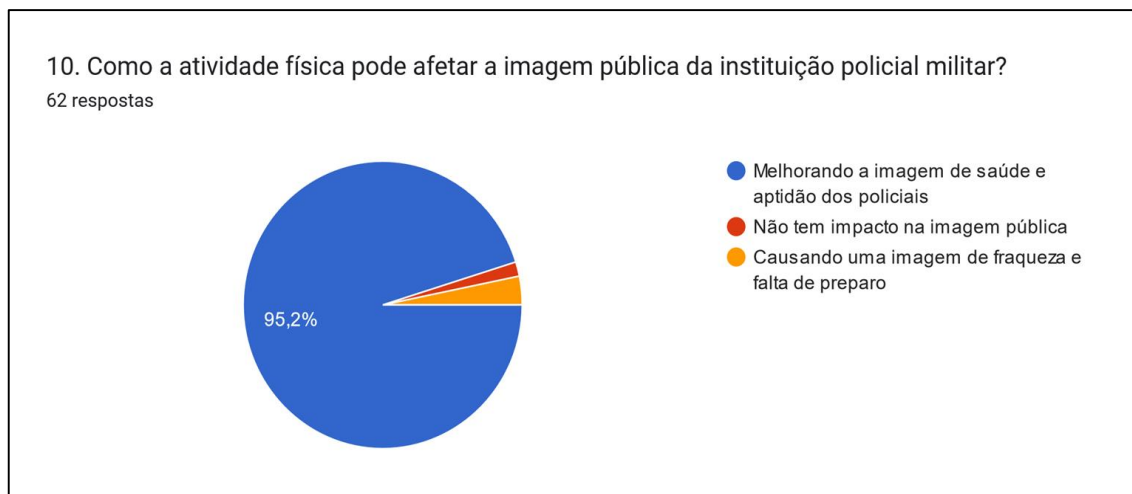
Gráfico 9



Fonte: Autor, 2024.

Na décima questão, buscava-se a interpretação de como a atividade física pode afetar a imagem pública da instituição policial militar. 95,2% dos entrevistados afirmaram que melhora a imagem de saúde e aptidão dos policiais.

Gráfico 10



Fonte: Autor, 2024.

A décima primeira pergunta refletia sobre o papel da liderança na promoção da atividade física entre os policiais militares. 98,4% dos entrevistados concordaram que incentivar e apoiar a participação em atividades físicas é importante.

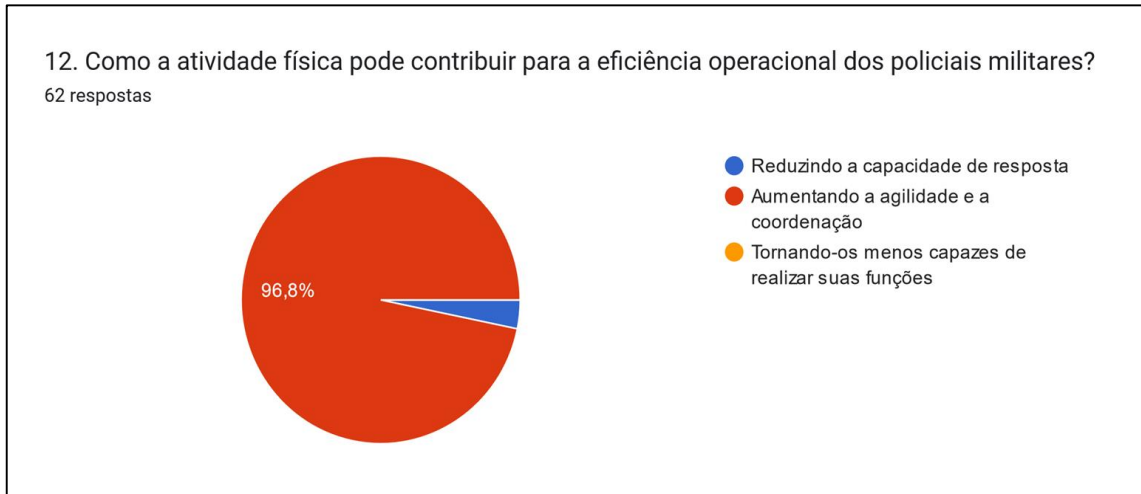
Gráfico 11



Fonte: Autor, 2024.

A décima segunda pergunta debatia sobre a contribuição da eficiência operacional dos policiais militares quando estão praticando atividade física. 96,8% entendem que há aumento da agilidade e da coordenação.

Gráfico 12



Fonte: Autor, 2024.

A décima terceira pergunta discorria sobre a influência no trabalho policial militar e de que maneira. 100% dos entrevistados afirmaram que aumenta a resistência física e a capacidade de resposta em situações de emergência. Conforme Boçon traz, contribui para a necessidade de preparo físico o próprio fardamento, e os equipamentos de segurança, pois o transporte do aparato de segurança no trabalho resulta no desgaste físico do policial militar, e ao longo do tempo ocasiona dores, tensões musculares e problemas posturais. Assim, as atividades físicas regulares devem proporcionar aptidão aeróbia, resistência e força muscular (BOÇON, 2015).

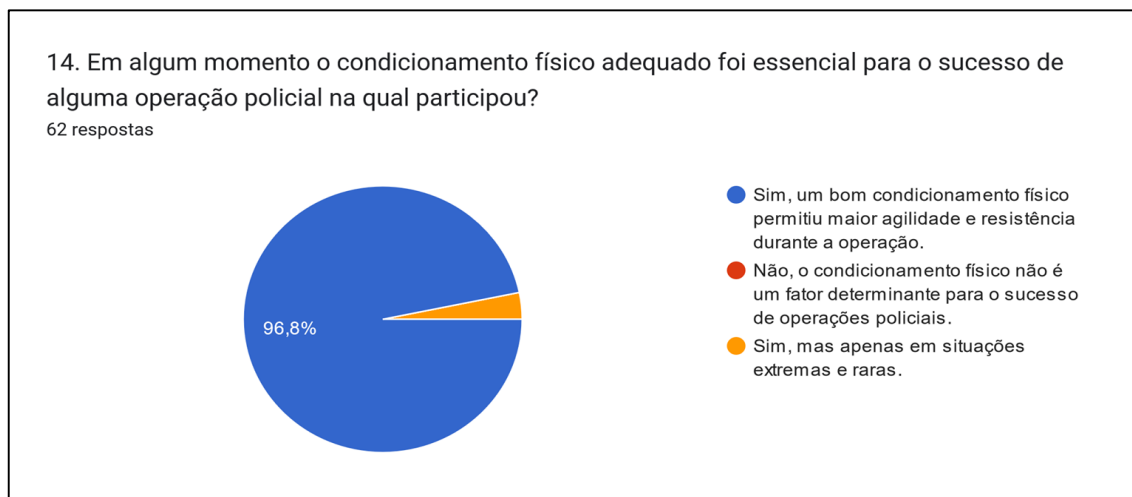
Gráfico 13



Fonte: Autor, 2024.

A décima quarta pergunta tratava do condicionamento físico adequado e se esse é essencial para o sucesso de operações policiais. 96,8% afirmaram que um bom condicionamento físico permite maior agilidade e resistência durante as operações.

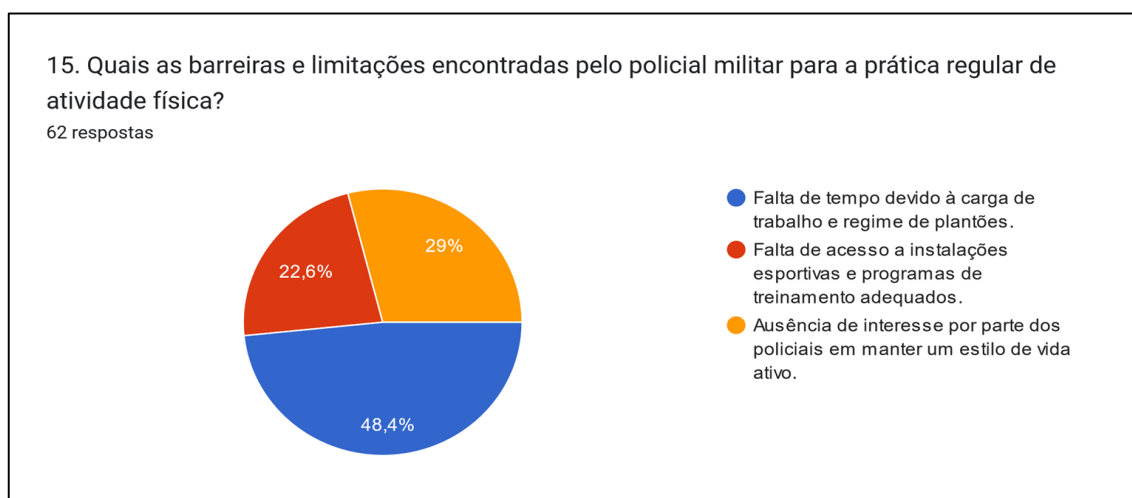
Gráfico 14



Fonte: Autor, 2024.

A décima quinta questão debatia sobre as barreiras e limitações encontradas pelo policial militar para a prática regular de atividade física. As respostas ficaram divididas em três opiniões: 48,4% entendem que é por falta de tempo devido à carga de trabalho e regime de plantões, 22,6% compreendem ser pela falta de acesso a instalações esportivas e programas de treinamento adequados, enquanto 29% afirmam ser pela ausência de interesse por parte dos policiais em manter um estilo de vida ativo.

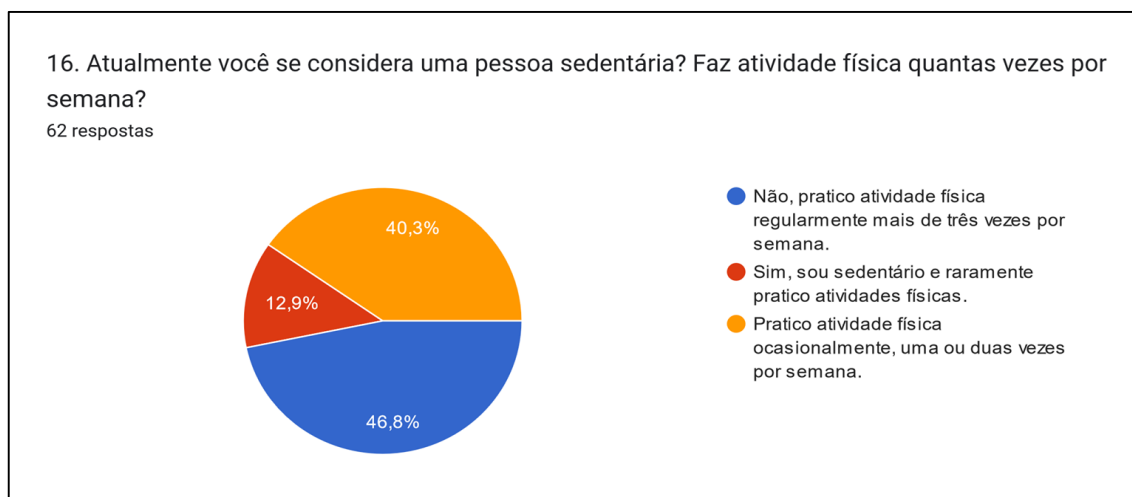
Gráfico 15



Fonte: Autor, 2024.

A décima sexta pergunta tratava-se do sedentarismo e quantas vezes praticavam atividade física semanalmente. Nesse caso, 46,8% afirmaram praticar atividade física regularmente mais de três vezes por semana, 12,9% afirmaram estar sedentários e raramente praticar atividades físicas, enquanto 40,3% afirmaram praticar atividade física ocasionalmente.

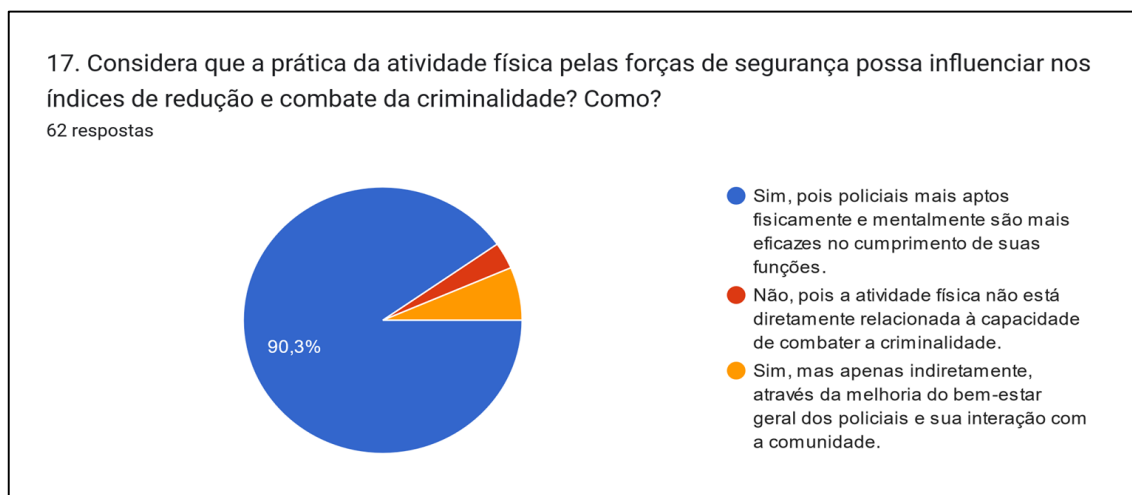
Gráfico 16



Fonte: Autor, 2024.

A décima sétima e última pergunta tratava-se de se a prática da atividade física pelas forças de segurança poderia influenciar nos índices de redução e combate da criminalidade. Mais de 90% dos entrevistados concordaram que sim, pois policiais mais aptos fisicamente e mentalmente são mais eficazes no cumprimento de suas funções. Segundo Marcineiro (1993), “a qualificação do policial está amparada no seguinte tripé: preparo técnico profissional, íntegros valores morais, higidez física e mental”.

Gráfico 17



Fonte: Autor, 2024.

Como mencionado, há uma estreita ligação entre a função desempenhada pelo policial na comunidade e a prática regular de atividade física, que é essencial para manter níveis elevados de aptidão física. Vale ressaltar que a falta de integração entre esses dois aspectos pode resultar em uma queda significativa na qualidade dos serviços prestados à população, bem como na saúde desses profissionais.

5 CONCLUSÃO

Diante das discussões e análises apresentadas ao longo deste estudo, é evidente a importância fundamental da atividade física para os policiais militares no desempenho de suas funções. A abordagem holística que considera tanto o aspecto físico quanto o mental se mostra essencial na preparação e suporte desses profissionais, destacando a necessidade de programas abrangentes que contemplem não apenas o treinamento físico, mas também o apoio psicológico.

O contexto moderno, marcado pelo sedentarismo e pelos avanços tecnológicos, ressalta a urgência de promover a atividade física como um componente central da rotina dos policiais militares. Além de contribuir para a saúde física, a prática regular de exercícios desempenha um papel crucial na saúde mental e no manejo do estresse, elementos cruciais em um ambiente de trabalho tão desafiador quanto o da segurança pública.

A necessidade de identificar os benefícios do bom condicionamento físico para os policiais militares no cumprimento de suas responsabilidades é incontestável. Esses benefícios incluem uma melhoria na tomada de decisões, maior resistência física e redução do risco de lesões, elementos que impactam diretamente na eficácia do serviço prestado e na segurança pessoal dos agentes.

Portanto, o presente estudo reforça a importância de implementar políticas e programas que incentivem e facilitem a prática regular de atividade física entre os policiais militares, visando não apenas o bem-estar individual, mas também a eficácia e qualidade do serviço prestado à sociedade. Essa é uma medida crucial não apenas para a saúde e segurança dos profissionais, mas também para a efetivação das missões de segurança pública, contribuindo assim para a promoção da ordem e da paz social. Que este trabalho sirva de inspiração para que outros pesquisadores possam dar continuidade a este estudo.

REFERÊNCIAS

ASSOCIAÇÃO (Dietética Americana), Dietistas do Canadá, American College of Sports Medicine, et al. Posição do American College of Sports Medicine. **Nutrição e desempenho atlético**. Medicina e ciência no esporte e exercício. 2009 Mar;41(3):709-731. DOI: 10.1249/mss.0b013e3e31890eb86. PMID: 19225360 (em inglês). Disponível em: <https://europepmc.org/article/med/19225360>. Acesso em 02 de janeiro de 2024.

BOÇON, Marilys. **Nível de Atividade Física de Policiais Militares Operacionais da Cidade de Curitiba**. Trabalho de Conclusão de Curso. Curitiba. 2015.

CORAÇÃO, Hospital do. **A Atividade Física no combate ao estresse**. Disponível em: <https://www.hcor.com.br/imprensa/noticias/atividade-fisica-ajuda-prevenir-avc-e-doencas-cardiovasculares>. Acesso em: 07 de janeiro de 2024.

COSTA, M. et al. **Estresse: diagnóstico dos policiais militares em uma cidade brasileira**. Revista Panamericana de Salud Pública, Washington, v. 21, n. 4, abr. 2007.

COUTO, G.; VANDENBERGHE, L.; BRITO, E.A.G. **Interações interpessoais e estresse entre policiais militares: um estudo correlacional**. Arquivos Brasileiros de Psicologia, v. 64, n. 2, p. 47-63, 2014. Disponível em: http://unifia.edu.br/revista_eletronica/revistas/saude_foco/artigos/ano2014/imc_militares.pdf. Acesso em 07 de janeiro de 2024.

DANTAS, E.H.M. **A Prática da Preparação Física**. Rio de Janeiro: Shape, 2011.

FREEBERG, S. G. **Effortless exercises to balance daily executive stress**. *Journal of Rehabilitation Administration*, v. 8, n. 4, p. 128-132, 1984. 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**. *Circulation*, Baltimore, v. 116, n. 9, p. 1081-1093, aug. 2007.

MARCINEIRO, N. **Susceptibilidade dos Policiais Militares de Santa Catarina aos fatores de risco de doenças coronarianas**. Monografia apresentada ao curso de especialização. Florianópolis, UDESC, 1993.

MAJ PM FERREIRA; 2º SGT PM Sônia; 2º SGT PM Bragança; CB PM Gaspar. **Necessidade da Atividade Física para o Serviço Policial Militar**. Disponível em: <http://www.pm.pa.gov.br/files/files/necessidade%20atividade%20fisica%20para%20o%20Policial%20Militar.pdf>. Acesso em 05 de janeiro de 2024.

MCARDLE, William; KATCH, Frank; KATCH, Victor. **Fisiologia do Exercício**. 6. ed. Rio de Janeiro: Guanabara, 2015.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 5. ed. rev. atual. Londrina: Midiograf, 2010. 318p.

NIEMMAN, D. **Exercício e Saúde**. São Paulo: Manole, 1999.

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

PITANGA, F. J. G. **Epidemiologia, atividade física e saúde. Revista Brasileira Ciência e Movimento.** Brasília, v.10 n. 3, p. 49-54, julho, 2002.

RAIMUNDI, Ana Carolina. **No Brasil, pelo menos 43 PMs são afastados por dia por transtornos psiquiátricos.** Exibição em 15 Set 2019. Disponível em: <https://globoplay.globo.com/v/7925344/>. Acesso em: 24 de fev. 2024.

ROCHA, C. R. G; FREITAS, C. R; COMELARTO, M. **Relação entre nível de atividade física e desempenho no teste de avaliação física de militares.** Revista de Educação Física, Rio de Janeiro n. 142, p.19-27, set. 2008.

ROSSI, A. M.; PERREWÉ, P.L; SAUTER, S. L. (org.). **Stress e qualidade de vida no trabalho: perspectivas atuais da saúde ocupacional.** São Paulo: Atlas, 2008.

SCHARCOW, Marco Aurélio. **Empresas começam a perceber que atividades físicas no trabalho podem trazer benefícios, como o aumento da produtividade.** 2012. Disponível em: <http://www.correiodopovo.com.br/blogs/planodecarreira/?tag=ginastica-laboral>. Acesso em 06 de janeiro de 2024.

SOUZA, Luis Ricardo et al. **Fatores associados ao sofrimento psíquico de Policiais Militares da cidade do Rio de Janeiro.** Brasil. Cad Saúde Púb. 2012.

SPIELBERG, C.D. et al. **The Police Stress Survey: sources of stress in law enforcement.** Tampa, FL: Human Resources Institute; 1981.

APÊNDICE

Pesquisa: A RELEVÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA ATUAÇÃO PROFISSIONAL DO POLICIAL MILITAR

Teor da pesquisa:

Estou ciente de que minha participação é voluntária e posso retirar meu consentimento a qualquer momento, sem prejuízo. Ao responder o questionário, entende-se que você concorda, de livre e espontânea vontade, participar dessa pesquisa.62 respostas

Concordo em participar

Não concordo em participar

1. Qual é o principal benefício da atividade física para o policial militar?

Redução do estresse

Melhoria da visão

Aumento da carga de trabalho

2. Como a atividade física pode impactar a capacidade de resposta do policial militar em situações de emergência?

Diminuindo a agilidade

Melhorando os reflexos

Causando fadiga excessiva

3. Qual parte do corpo do policial militar é mais beneficiada pela prática regular de atividade física?

Apenas os braços

Apenas as pernas

Todo o corpo

4. Como a atividade física pode contribuir para a saúde mental do policial militar?

Aumentando o estresse

Reduzindo a ansiedade

Causando insônia

5. Qual é um resultado comum da falta de atividade física na vida do policial militar?

Aumento da resistência física

Diminuição da saúde cardiovascular

Melhoria da concentração

6. Como a atividade física pode influenciar a disposição do policial militar no trabalho?

Tornando-o mais cansado

Aumentando a energia e a vitalidade

Causando desmotivação

7. Em que medida a prática regular de atividade física pode ajudar na recuperação de lesões relacionadas ao trabalho policial?

Pode acelerar a recuperação

Não tem impacto na recuperação
Pode piorar a condição

8. Como a atividade física pode contribuir para a resiliência do policial militar diante de situações estressantes?

Tornando-o mais vulnerável
Fortalecendo sua capacidade de lidar com o estresse
Aumentando a propensão a ataques de pânico

9. Qual é o papel da atividade física na promoção da disciplina entre os policiais militares?

Não tem impacto na disciplina
Pode ajudar a desenvolver hábitos disciplinados
Torna os policiais menos obedientes

10. Como a atividade física pode afetar a imagem pública da instituição policial militar?
Melhorando a imagem de saúde e aptidão dos policiais
Não tem impacto na imagem pública
Causando uma imagem de fraqueza e falta de preparo

11. Qual é o papel da liderança na promoção da atividade física entre os policiais militares?

Desencorajar qualquer forma de atividade física
Incentivar e apoiar a participação em atividades físicas
Ignorar completamente a importância da atividade física

12. Como a atividade física pode contribuir para a eficiência operacional dos policiais militares?

Reduzindo a capacidade de resposta
Aumentando a agilidade e a coordenação
Tornando-os menos capazes de realizar suas funções

13. A prática de atividade física influencia no trabalho policial militar? De que maneira?
Sim, aumentando a resistência física e a capacidade de resposta em situações de emergência.

Não, pois o condicionamento físico não tem impacto nas habilidades necessárias para o trabalho policial.

Sim, tornando o policial mais propenso a lesões e fadiga durante o serviço.

14. Em algum momento o condicionamento físico adequado foi essencial para o sucesso de alguma operação policial na qual participou?

Sim, um bom condicionamento físico permitiu maior agilidade e resistência durante a operação.

Não, o condicionamento físico não é um fator determinante para o sucesso de operações policiais.

Sim, mas apenas em situações extremas e raras.

15. Quais as barreiras e limitações encontradas pelo policial militar para a prática regular de atividade física?

Falta de tempo devido à carga de trabalho e regime de plantões.
Falta de acesso a instalações esportivas e programas de treinamento adequados.
Ausência de interesse por parte dos policiais em manter um estilo de vida ativo.

16. Atualmente você se considera uma pessoa sedentária? Faz atividade física quantas vezes por semana?

Não, pratico atividade física regularmente mais de três vezes por semana.

Sim, sou sedentário e raramente pratico atividades físicas.

Pratico atividade física ocasionalmente, uma ou duas vezes por semana.

17. Considera que a prática da atividade física pelas forças de segurança possa influenciar nos índices de redução e combate da criminalidade? Como?

Sim, pois policiais mais aptos fisicamente e mentalmente são mais eficazes no cumprimento de suas funções.

Não, pois a atividade física não está diretamente relacionada à capacidade de combater a criminalidade.

Sim, mas apenas indiretamente, através da melhoria do bem-estar geral dos policiais e sua interação com a comunidade.

Link do questionário realizado para contribuição da pesquisa na íntegra disponível em:
<https://docs.google.com/forms/d/1TvcboaDEDF9KYuGoCxHETnr9k-HRfin96ATKJ6bgXSQ/edit#responses>