



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



CARLOS HENRIQUE DE SOUZA ROSA

**A IMPORTÂNCIA DA REALIZAÇÃO DE ATIVIDADE FÍSICA NO CONTEXTO
POLICIAL MILITAR: Análise do índice de prática de atividade física dos policiais
militares do 42º Batalhão de Polícia Militar de Goiás (BPM-GO)**

GOIÂNIA-GO

2024

CARLOS HENRIQUE DE SOUZA ROSA

**A IMPORTÂNCIA DA REALIZAÇÃO DE ATIVIDADE FÍSICA NO CONTEXTO
POLICIAL MILITAR: Análise do índice de prática de atividade física dos policiais
militares do 42º Batalhão de Polícia Militar de Goiás (BPM-GO)**

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. Márcio Antônio de Paula.

GOIÂNIA-GO

2024

**A IMPORTÂNCIA DA REALIZAÇÃO DE ATIVIDADE FÍSICA NO CONTEXTO
POLICIAL MILITAR: Análise do índice de prática de atividade física dos policiais
militares do 42º Batalhão de Polícia Militar de Goiás (BPM-GO)**

**THE IMPORTANCE OF PHYSICAL ACTIVITY IN THE MILITARY POLICE
CONTEXT: Analysis of the physical activity rate of military police officers from the
42nd Military Police Battalion of Goiás (BPM-GO)**

Carlos Henrique de Souza Rosa¹
Márcio Antônio de Paula²

RESUMO

O objetivo deste artigo foi verificar o nível de atividade física dos Policiais Militares do 42º Batalhão de Polícia Militar (BPM-GO) na Cidade de Goiânia, Goiás. Portanto, trata-se de estudo quantitativo – no tocante ao percentual dos policiais praticantes de exercícios físicos – e qualitativo, uma vez que foram apresentados os benefícios das atividades físicas. Utilizou-se o programa Google Planilhas 2024, para que fossem calculados os percentuais apresentados. Participaram do estudo 63 pessoas de ambos os sexos, com média de idade de 35,4 anos, os quais pertencem ao serviço operacional e administrativo. Os valores resultantes demonstraram que 9,5% dos policiais militares classificam-se como ativos, 84,2% irregularmente ativos e 6,3% sedentários. Os resultados mostram que a pesquisa teve importância significativa ao colaborar na avaliação do índice de atividade física dos policiais militares do 42º BPM. Ademais, evidenciou-se que o maior desafio em relação à temática consiste em manter os militares constantemente ativos, considerando-se que a maior parte dos profissionais foram classificados como irregularmente ativos.

Palavras-chave: Saúde do policial. Atividade física. Polícia Militar. Sedentarismo. Desenvolvimento Corporal.

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: chsrl19973000@gmail.com. Telefone: (62) 9 9163-2001.

² Orientador. Professor da Especialização em Polícia e Segurança Pública do Comando da Academia de Polícia Militar. Especialista em Fisiologia do Exercício e Treinamento Desportivo. Email: marcio.paula78@gmail.com. Telefone: (62) 9 8313-8354.

ABSTRACT

The aim of this article was to verify the level of physical activity of the military police officers of the 42nd Military Police Battalion (BPM-GO) in the city of Goiânia, Goiás. It is therefore a quantitative study - in terms of the percentage of police officers practicing physical exercise - and qualitative, since the benefits of physical activity were presented. The Google Spreadsheets 2024 program was used to calculate the percentages presented. 63 people of both sexes took part in the study, with an average age of 35.4 years, belonging to the operational and administrative services. The resulting figures showed that 9.5% of the military police classified themselves as active, 84.2% as irregularly active and 6.3% as sedentary. The results show that the study was of significant importance in helping to assess the physical activity levels of the military police officers of the 42nd BPM. Furthermore, it was clear that the biggest challenge in relation to this issue is to keep the military constantly active, considering that most of the professionals were classified as irregularly active.

Keywords: Police officer health. Physical activity. Military police. Sedentary lifestyle. Body development.

1 INTRODUÇÃO

Desde os primórdios, os gregos compreendiam que a atividade física estava ligada à melhoria da saúde e ao aumento da expectativa de vida dos indivíduos. Todavia, somente no século passado começaram a existir pesquisas direcionadas à comprovação científica de tais teorias. Atualmente, em estudo desenvolvido pela Organização Mundial de Saúde (OMS), há informações precisas de que aproximadamente 63% das mortes ocorridas em todo o planeta poderiam ser evitadas mediante hábitos de vida mais saudáveis, incluindo a prática regular de atividade física (Nahas, 2017).

Nessa senda, em termos conceituais, conclui-se que atividade física se trata de quaisquer movimentos voluntários feitos pelo corpo, mediante a musculatura humana, que ocasione consumo de energia acima do nível normal de inércia (Guiselini, 2006). Destaca-se, de imediato, que atividade física e exercício físico são termos que não se confundem, os quais serão conceituados e diferenciados em tempo oportuno neste artigo.

Em continuidade, é mister trazer à baila que o indivíduo ativo fisicamente terá maior probabilidade de possuir melhores índices de saúde. Em tempos modernos, não se considera

saudável tão somente aquela pessoa que não possui comorbidades, mas sim o indivíduo que conjuga bem estar físico, social e psicológico, de modo amplo. Nessa direção, conclui-se pela necessidade de promover um estilo de vida voltado à valorização da saúde (Zamai; Bankoff, 2013).

Na dicção de Nahas (2019), estilo de vida pode ser descrito como as rotinas e práticas regulares que expressam as atitudes, crenças e circunstâncias que moldam a vida de uma pessoa. Dessarte, possuir um estilo de vida ativo e voltado à saúde, provocará efeitos benéficos na redução de risco de, aproximadamente, trinta e cinco enfermidades, do foro relacionado à psiquiatria, neurologia, metabolismo, sistema cardiovascular, pulmões, sistema músculo-esquelético e oncologia (Rosa, 2022).

Torna-se evidente, portanto, que a realização de atividade física é indispensável para a pessoa que busca melhorar sua saúde. Por meio desta evolução, é possível verificar melhorias não somente em aspectos físicos e psicológicos, mas também na seara social. Devido à possibilidade de evolução nas relações interpessoais, ocorre ascensão até mesmo na esfera de crenças e valores pessoais (Rosa, 2022).

Neste prisma, insere-se o tema principal deste artigo, o qual propõe expor a importância da prática de atividade física para o policial militar. De acordo com a Carta Maior do Brasil de 1988, as polícias militares são responsáveis pelo policiamento ostensivo e pela manutenção da ordem pública. Desse modo, os policiais militares atuam, diuturnamente, na proteção da incolumidade física e do patrimônio dos brasileiros (Brasil, 1988).

Então, considerando-se que os policiais militares necessitam permanecer com o corpo fisicamente preparado para as suas missões funcionais, é fundamental que estes possuam excelente vigor físico. Conforme doutrina, o trabalho policial militar – seja administrativo ou operacional – é extremamente desgastante, provocando, por vezes, hábitos alimentares inadequados e sedentarismo (Câmara; De Oliveira, 2023).

Assim, em virtude das informações supracitadas, é mister destacar que o objetivo geral do presente artigo materializa-se em estudar, de modo técnico, a importância da atividade física no contexto policial militar e identificar o nível de prática de atividade física dos policiais militares lotados no 42º BPM-GO. Em termos específicos, o artigo percorrerá caminhos que buscarão alcançar os seguintes objetivos: Analisar bibliografias sobre a relação entre atividade física e saúde corporal e mental; Estudar a importância da atividade física para a atividade policial militar; Pesquisar o nível de atividade física dos policiais militares do 42º BPM-GO; e Confeccionar tabelas que demonstrem o percentual de militares ativos, irregularmente ativos e inativos fisicamente.

Para que sejam alcançados os objetivos supramencionados, a presente pesquisa partirá de uma visão bibliográfica, a fim de compreender a importância da atividade física para o contexto policial militar. Posteriormente, em um estudo de campo, será aplicado Formulário padrão da International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) – Versão Curta e anamnese sociodemográfica e do trabalho com os policiais militares do 42º BPM-GO, com o fito de construir tabelas que demonstrem o nível de ativismo físico desses militares.

Na etapa referente à revisão teórica, haverá três subtópicos. Posteriormente, nos resultados e discussões estarão presentes os resultados alcançados pela pesquisa feita. Ao final, nas considerações finais, serão expostas, de forma sintética, todas as investigações devidamente elucidadas.

2 REVISÃO TEÓRICA

2.1 Atividade física, exercício físico e aptidão física: conceituação e diferenciação

Em princípio, é de extrema importância apresentar a conceituação e a diferenciação dos termos exercício físico, atividade física e aptidão física.

Em primeira análise, observa-se que atividade física consiste em um conceito mais amplo, abrangendo diversos contextos. Isso se refere a qualquer atividade que envolve o movimento do corpo, acionado pelos músculos esqueléticos, resultando em gasto energético específico (Pitanga, 2019). Enxerga-se que atividade física pode ser praticada em situações diárias, tais como andar, trabalhar, executar tarefas domésticas e subir escadas (Brasil, 2021).

Para compreender de modo mais amplo o conceito de atividade física, é necessário citar acerca da taxa metabólica basal (TMB). Conforme Wahrlich e Anjos (2001), a referida taxa representa a quantidade de que o corpo humano necessita para manter as funções básicas do organismo ativas. Isto é, para que exista respiração e pensamento, faz-se necessário um gasto metabólico ordinário. Posto isso, conceitua-se que a atividade física promove contrações musculares que ocasionam gasto de energia acima da TMB (Guedes, 1996). Sendo assim, o critério básico para se configurar a atividade física é movimento que provoca consumo de energia que extrapole a TMB.

Por outro lado, em se tratando do exercício físico, é possível compreender que este é uma subcategoria da atividade física. Consoante Pitanga (2019), o exercício físico é planejado anteriormente e conta com estrutura própria e repetições intencionais, as quais possuem o objetivo de melhorarem as funções orgânicas do ser humano. É evidente que a conceituação

de exercício físico é sobremaneira mais restrita. No exercício físico, há propósito voltado à melhoria do condicionamento do corpo, aumento da força ou melhoria da capacidade cardiorrespiratória (Silva, 2017). Na dicção de Rocha (2012), o exercício físico geralmente envolve atividades como corrida, musculação e luta, desde que haja intencionalidade em melhorar a força corporal.

Por fim, no tocante à aptidão física, entende-se modernamente que esta é um estado no qual o indivíduo possui energia e força para realizar atividades diárias comuns, praticar lazer em momentos de descanso e realizar exercícios físicos sem desgaste excessivo corporal. Em suma, estar apto fisicamente é ser capaz de realizar esforço físico – comuns ou incomuns – em razoáveis condições de sobrevivência (Pitanga, 2019). Em suma, a aptidão física é verificada na prática quando a pessoa possui condições de realizar atividades físicas comuns e exercícios físicos direcionados com tranquilidade, sem sofrer danos em sua saúde.

2.2 Benefícios do exercício físico para a saúde física e mental

A prática de exercício físico possui contribuições fundamentais à saúde completa do corpo humano, envolvendo tanto o âmbito físico quanto o mental. Em consonância com os estudos de Santos (2001), há benefícios em relação à circulação sanguínea, à força muscular, à capacidade cardiorrespiratória e à saúde mental.

No tocante à seara circulação do sangue, ocorre diminuição da resistência periférica total e modificação na distribuição do fluxo sanguíneo. Na parte muscular, verifica-se aumento da capilarização, aumento das atividades enzimáticas e hipertrofia. No contexto cardiorrespiratório, passa-se a ter maior capacidade pulmonar funcional, melhoria da ventilação e perfusão, assim como diminui a pressão arterial. Na esfera mental, são inequívocos os benefícios ligados ao aumento de autoestima, redução de ansiedade e depressão e aumento da sensação de bem estar (Santos, 2001).

Em estudos atuais, tornou-se inequívoca a importância do exercício físico para a prevenção e tratamento do câncer, independentemente do local em que a enfermidade se manifesta. No tocante ao câncer de próstata, verificou-se que o exercício aeróbico é competente para reduzir a fadiga, melhorar na ansiedade e depressão, seja no tratamento ou após as sessões de quimioterapia, uma vez que há redução na ativação de receptores esteroides, de modo a reduzir o processo inflamatório (Flôr *et al.*, 2021).

Em se tratando do desempenho na parte física, as pesquisas apontam que os exercícios físicos são responsáveis por aumentar o nível dos neurotransmissores, melhorando circulação

cerebral, decrescendo os níveis de triglicérides no plasma sanguíneo e inibindo a agregação das plaquetas (Nazaré *et al.*, 2011). Nessa seara, pesquisa empírica desenvolvida pelo Departamento de Clínica Médica da Universidade Estadual de Campinas, em São Paulo, concluiu que a prática regular de exercícios físicos melhora o desempenho do coração, resultando em uma redução da frequência cardíaca em repouso em até 10 batimentos por minuto. Esse efeito é observado após aproximadamente 10 semanas de programa de exercícios (Silva; Lima, 2022). Ou seja, a prática com regularidade destes exercícios diminui sobremaneira a pressão arterial, gerando saúde e melhora na função cardíaca.

Ademais, no quesito diabetes mellitus tipo 2, a pesquisa supramencionada identificou que em apenas uma sessão coordenada de exercícios físicos já é possível notar índices glicêmicos menores (Silva; Lima, 2022).

De acordo com os estudiosos, para alcançar resultados efetivos, é imprescindível que haja prática de atividades aeróbias e de resistência muscular localizada, quatro vezes por semana, com sessões de 60 minutos aproximadamente. Dessarte, serão verificados os seguintes benefícios: redução dos níveis de açúcar no sangue em jejum e da HbA1c; diminuição dos níveis de triglicerídeos e aumento do HDL-C; diminuição da frequência cardíaca em repouso, o que melhora a eficiência cardíaca e contribui para a redução do IMC (Silva; Lima, 2022)

2.3 Atividade policial militar e os seus desafios psicológicos: o risco do sedentarismo e a importância de um bom condicionamento físico

Durante o transcorrer da atividade policial militar, as pesquisas apontam que surgem inúmeras lesões musculoesqueléticas, advindas do uso de equipamentos com peso excessivo e condições de trabalho insalubres (Martins *et al.*, 2020). Conforme a doutrina especializada, as lesões musculoesqueléticas representam um grupamento de doenças que impactam os músculos, tendões, ligamentos, articulações, nervos, discos vertebrais, cartilagem, vasos sanguíneos ou tecidos moles relacionados, podendo ser causadas ou agravadas pela prática de atividades físicas (Pinho, 2013).

De acordo com estudiosos, as referidas lesões atingem com frequência os policiais militares devido, entre outros fatores, à privação de sono, à fadiga muscular, ao peso do fardamento e à exposição a agente químicos (Neto *et al.*, 2020). Nessa senda, para aliviar estes problemas, torna-se evidente a necessidade da prática regular de exercícios físicos, para

que haja um condicionamento coerente com os desafios impostos pela profissão (Silva *et al.*, 2012).

Ademais, em outro prisma, em se tratando da esfera psicológica, é evidente que os policiais militares sofrem excessivamente de males contemporâneos, a exemplo do estresse, síndrome de *burnout* e depressão (Fonseca *et al.*, 2020). Enquanto o estresse é considerado como uma reação do corpo humano que causa alterações no cérebro gerando medo, irritação e excitação, a síndrome de *burnout* se trata de um transtorno envolvendo exaustão emocional e desapego à carreira profissional, devido à falta de realização pessoal (Biazzi, 2013). Doutro aspecto, a depressão é compreendida como alterações psicológicas que ocasionam tristeza, desprezo à própria vida, falta de apetite, desejo de isolamento, irritabilidade e apatia psicomotora (Soares; Caponi, 2011).

Por esse motivo, é fundamental que as corporações policiais militares desenvolvam políticas públicas internas efetivas no sentido de minimizar os efeitos advindo da atividade diária nas ruas (Fonseca *et al.*, 2020).

Nessa perspectiva, os pesquisadores da área compreendem que um dos principais agravantes das enfermidades físicas e mentais supramencionadas é o sedentarismo. Compreende-se, de maneira técnica, que o sedentarismo é quando uma pessoa, em sua rotina diária, não se engaja em atividades físicas significativas ou as realiza em quantidade insuficiente para atender às necessidades energéticas do corpo (Lima, 2013). Dessarte, a prática regular de exercícios físicos representa a diminuição dos efeitos negativos advindos das particularidades da atuação policial. Nesse cenário, conforme estudos de Lima (2013) conclui-se que a atividade física é o principal instrumento para a prevenção e o tratamento de lesões físicas (musculoesqueléticas) e mentais (estresse, *burnout* e depressão).

3 METODOLOGIA

Este artigo promoverá uma pesquisa de caráter quantitativo e qualitativo. Por um lado, o trabalho investigará, em nível quantitativo, o percentual de policiais militares do 42º BPM-GO que possuem regularidade na prática de exercício física. Por outro lado, a pesquisa quantitativa buscará apresentar benefícios da prática de atividades físicas de maneira regular. Haverá, portanto, apresentação de dados estatísticos, no tocante ao nível percentual de prática de exercícios físicos. Outrossim, serão apresentadas bibliografias especializadas que demonstrem ao leitor a importância do exercício físico para saúde física e mental.

Conforme Gil (2002), na pesquisa quantitativa ocorre trabalho analítico, com observação dos dados e organização em tabelas. Em outro prisma, a pesquisa qualitativa normalmente utiliza textos bibliográficos e narrativos para demonstrarem os seus resultados.

A pesquisa será feita no âmbito do 42ª BPM-GO, em Goiânia-GO. Portanto, a população consiste em todos os policiais militares lotados na seguinte unidade. Todavia, a amostra será constituída de 45 profissionais que sejam do serviço operacional ou administrativo. Ressalta-se que serão excluídos os policiais militares em situação de inatividade, férias e demais afastamentos.

Para realização da pesquisa, será aplicado Formulário da International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) – Versão Curta e uma Anamnese Sociodemográfica e do Trabalho, as quais serão apresentadas em apêndice. O formulário e a anamnese serão ministrados via *Google Forms* (2024). A partir de então, os próprios policiais militares farão a leitura e realização do teste de modo virtual.

Em finalização, serão confeccionadas tabelas estatísticas que classifiquem os entrevistados em sedentários ou ativos fisicamente, de modo a alcançar o objetivo geral estabelecido pelo trabalho.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram respondidos 63 questionários, sendo que todos foram preenchidos de maneira eficaz, de um efetivo de 80 policiais.

Tabela 1 – Caracterização da amostra

Variáveis	n	%	M	DP
Sexo				
Masculino	61	96,8	-	-
Feminino	02	3,2	-	-
Idade				
18-29 anos	30	47,61	26,4	2,05
30-39 anos	15	23,81	37,5	2,12
40-49 anos	10	15,87	45,9	0,98
>50 anos	08	12,71	52,6	0,84
Total	63	100	35,4	5,99

Tempo de serviço na PM

00-05 anos	17	27		
05-10 anos	20	31,5	-	-
11-20 anos	17	26,6	-	-
21-25 anos	02	1,6	-	-
> 25 anos	07	14,3	-	-
Total	63	100	-	-
Tipo de Atividade na PMGO				
Administrativa	01	1,6	-	-
Operacional	62	98,4	-	-
Atividade extra remunerada				
Sim	40	63,49	-	-
Não	23	36,51	-	-

Legenda: n = quantidade da amostra; M = Média Aritmética e DP = Desvio Padrão.

Fonte: Elaborada pelo Autor (2024).

Nota-se através da Tabela 1 que o efetivo do 42º BPM-GO é composto, em sua maioria, por policiais militares do sexo masculino. Consoante amostra coletada, 96,8% são homens, enquanto 3,2% são mulheres. A faixa etária média de idade entre os policiais desta unidade é de 35,4 anos.

Uma significativa parte dos entrevistados possui entre 05 e 10 anos de serviço prestado à Corporação (31,5%). Em segundo plano, foi possível observar que 27% estão na PMGO entre 0 a 05 anos. Diante desses dados, foi possível chegar a uma média de 10,7 anos de serviços prestados. Dentre os 63 policiais entrevistados, somente 03 possuem doenças crônicas. Dentre estes, 02 possuem hipertensão e 01 possui hipotireoidismo.

Em se tratando da Tabela 1, 98,4% do efetivo do 42º BPM-GO atuam no serviço ostensivo, enquanto apenas 1,6% militar na seara administrativa. A carga horária semanal de trabalho, sem atividades extras remuneradas desses policiais foi de 44,5 horas.

4.1 CLASSIFICAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DOS POLICIAIS MILITARES

Os dados obtidos, conforme Tabela 2, foram interpretados segundo a classificação do Nível de Atividade Física IPAQ.

Tabela 2- Resultado da classificação do nível de atividade física dos policiais militares

Classificação	n	%
Ativo	06	9,5
Irregularmente Ativo	53	84,2
Sedentário	04	6,3
Total	63	100

Fonte: Elaborada pelo autor (2024)

De acordo com os resultados obtidos através da classificação do nível de atividade física dos policiais militares do 42º BPM-GO – Tabela 2, observa-se que apenas 9,5% deles estão na condição de ativos; 84,2% na condição de irregularmente ativos; e 6,3% são classificados como sedentários.

Tabela 3 – Resultado da classificação do nível de atividade física em relação às Categorias de idade

Categorias de idade	Classificação		
	Atividade Física	n	%
18-29	Ativo	6	9,7
	Irreg. Ativo	24	38
	Sedentário	0	0,0
30-39	Ativo	0	0,0
	Irreg. Ativo	15	23,8
	Sedentário	0	0,0
40-49	Ativo	0	0,0
	Irreg. ativo	8	12,6
	Sedentário	2	3,2
> 50	Ativo	0	0,0
	Irreg. ativo	6	9,5
	Sedentário	2	3,2

Total	63	100
-------	----	-----

Legenda: n = quantidade da amostra; % = percentual da amostra.

Fonte: Elaborada pelo autor (2024)

Nota-se na Tabela 3 que a categoria de idade de 18-29 anos abarca todos os militares classificados como ativos com (9,7)%. Doutro lado, nota-se que as categorias 40-49 anos e >50 foram as únicas que apresentaram indivíduos sedentários.

Tabela 4 – Resultados e classificação do Nível de atividade Física em relação ao tempo de serviço

Classificação -			
Categorias de idade	Atividade Física	n	%
00-05 anos	Ativo	3	4,7
	Irregularmente ativo	14	22,3
	Sedentário	0	0,0
05-10 anos	Ativo	3	4,7
	Irregularmente ativo	17	27
	Sedentário	0	0,0
11-20 anos	Ativo	0	0
	Irregularmente ativo	17	27
	Sedentário	0	0,0
21-25 anos	Ativo	0	0,0
	Irregularmente ativo	0	0,0
	Sedentário	2	3,2
> 25 anos	Ativo	0	0,0
	Irregularmente ativo	5	7,9
	Sedentário	2	3,2
Total		63	100

-

Legenda: n = quantidade da amostra; % = percentual da amostra.

Fonte: Elaborado pelo autor (2024)

De acordo com a Tabela 4 - Classificação do Nível de Atividade física em relação ao tempo de serviço, nota-se que só existem indivíduos ativos na categoria tempo de serviço 00-05 anos e 05-10 anos.

Segundo os resultados obtidos, de maneira geral 93,6% dos policiais militares praticam caminhada por pelo menos 10 minutos contínuos em casa ou para o trabalho como forma de transporte, de um lugar para outro, por lazer, por prazer ou como forma de exercício. Dentre os 93,6% que disseram praticar atividade física, a média dessa atividade por tempo em minutos foi de 65 minutos por sessão de treino.

Segundo as respostas adquiridas através do preenchimento do questionário, os resultados referentes as atividades moderadas praticadas de 3 a 5 vezes na semana por esses policiais foram de 46%; 38,1% responderam que praticam de 1 a 2 vezes na semana; 9,5% mais de 6 vezes na semana; e 6,3% disseram não praticar nenhuma vez por semana.

4.1 DISCUSSÃO GERAL

Analisando-se os dados referentes aos índices de prática de atividade física dos militares pertencentes ao 42º BPM, percebe-se que a taxa de indivíduos sedentários é relativamente baixa. Nessa senda, Barbosa (2019) encontrou escreveu que, em regra, os índices de militares sedentários giram em torno de 10%. Considerando-se que a amostra coletada é de 6,3% de policiais sedentários, pode-se observar um aspecto positivo.

Noutro giro, é preciso consignar que a taxa de policiais irregularmente ativos é alta. Na dicção de Santos e Knijnik (2006), a constância na prática de exercícios físicos leva, a médio e longo prazo, a índices extremamente positivos de saúde. Ou seja, exercitar-se regularmente é de extrema importância para uma vida mais saudável.

Ademais, é preciso que mais militares estejam classificados como ativos. Conforme doutrina de Setoca (2021), é importante que exista a disseminação de uma cultura de continuidade no processo de atividade física. Por vezes, os militares se dedicam ao exercício físico somente durante o período de cursos. Todavia, é preciso que este costume acompanhe o agente público durante toda sua jornada.

Outro ponto digno de nota diz respeito às lesões musculoesqueléticas sofridas pelos militares. Conforme amostra coletada, mais de 65% dos militares passam mais de 06 horas sentados durante o serviço. Sobre este tópico, Calasans *et al* (2013) investigou uma série de enfermidades geradas sobretudo em polícias devido à rotina de serviço. Os policiais militares constantemente portam roupas e equipamentos com peso excessivo, o que provoca lesões lombares, musculares, etc.

Em finalização, reitera-se a necessidade de prática regular de atividade física entre os policiais militares. Os índices não são ruins, mas ainda é necessário evoluir. Conforme pesquisa recente, Knihs *et al* (2023) demonstrou que os militares, em regra, exercitam-se fisicamente de modo razoável. Todavia, a má alimentação e a rotina de trabalho geram adiposidade excessiva, o que não é positivo. Assim sendo, somente a prática regular de exercícios físicos solucionará este desafio.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do exposto, tornou-se possível concluir, por meio da etapa de revisão bibliográfica, que a prática regular de exercícios físicos é imprescindível para a construção de uma boa saúde física e mental. Certamente, o sujeito sedentário, além de acumular desafios físicos, tais como obesidade, hipertensão e diabetes, indubitavelmente padecerá de enfermidades mentais, a exemplo de ansiedade e estresse. Portanto, torna-se inquestionável que a atividade física regular é elemento indispensável para a saúde mental e corporal.

Posteriormente, no tocante à pesquisa de campo, evidenciou-se um aspecto preocupante, qual seja, a irregularidade na prática de exercícios físicos. Os militares, pelo que foi possível diagnosticar, não possuem um rotina razoável no que diz respeito às atividades físicas, o que inviabiliza um bom desenvolvimento físico e mental.

Pode-se observar, ainda, que na amostra coletada os indivíduos sedentários possuem mais de 21 anos de serviço prestado. Sendo assim, é importante que haja um trabalho de conscientização, a fim de que os militares compreendam que a manutenção de um bom condicionamento físico é uma necessidade recorrente do serviço policial militar. Logo, o policial militar deve-se manter pronto para quaisquer obstáculos incessantemente.

Cita-se que é fundamental a realização de novos estudos no âmbito da PMGO, para verificar o índice de atividade física dos militares de outras unidades, a fim de criar um perfil completo acerca dos militares goianos. Essa medida mostra-se fundamental para construir políticas públicas.

Por fim, aponta-se como principal medida a instalação efetiva do treinamento físico antes do início de serviço em cada organização policial militar – seja ela administrativa e/ou operacional. Por óbvio, tal política institucional apresentará complexidades para a sua concretização. Todavia, os seus efeitos serão incontáveis para a Corporação.

REFERÊNCIAS

BARBOSA, Yule Lourdes Barros. **Qualidade de vida de policiais militares ativos e sedentários: Um estudo com policiais militares do 20º Batalhão de Polícia Militar do Maranhão (20º BPM-MA)**. 2019.

BLAZZI, Sideli. **Estresse, burnout e estratégias de enfrentamento: Um estudo com professores de uma instituição educacional privada de São Paulo**. Dissertação (Mestrado) – Pontifícia Universidade Católica de São Paulo. São Paulo: 2013, 138 f.

BRASIL. **Constituição da República Federativa do Brasil**. Brasília: Distrito Federal, 1988.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. **Guia de Atividade Física para a População Brasileira**. Brasília: Ministério da Saúde, 2021.

CALASANS, Diego Apolinário; BORIN, Gabriela; PEIXOTO, Gabriel Theodoro. **Lesões musculoesqueléticas em policiais militares**. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v. 19, p. 415-418, 2013.

CÂMARA, Carla Kaline Fernandes; DE OLIVEIRA, Hilderline Câmara. **Atividade física relacionada à saúde de policiais militares do Estado do Rio Grande do Norte**. Estudos Multidisciplinares em Ciências da Saúde. Campina Grande: Licuri, 2023, p. 27-38.

FONSECA, Layanny Sylchen Oliveira *et al.* **Burnout e a Atividade Policial Militar**. Brazilian Journal of Development, v. 6, n. 12, 2020.

FLÔR, Eduardo Clementino Cruz *et al.* **Fatores de risco para o câncer de próstata e a importância do exercício físico como fator preventivo, como parte integrante do tratamento e para sobreviventes do câncer de próstata**. Brazilian Journal of Health Review, v. 4, n. 3, p. 14265-14274, 2021.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002.

GUEDES, Dartagnan Pinto. **Atividade física, aptidão física e saúde**. In: Carvalho T, Guedes DP, Silva JG (orgs.). **Orientações Básicas sobre Atividade Física e Saúde para Profissionais das Áreas de Educação e Saúde**. Brasília: Ministério da Saúde e Ministério da Educação e do Desporto, 1996.

GUISELINI, Mauro. **Atividade física, saúde e bem estar**. 2ª Edição. Brasília, 2006.

KNIHS, Débora Aparecida *et al.* **Aptidão física e índices de adiposidade em policiais militares.** RBPfEX-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, v. 17, n. 109, p. 203-212, 2023.

MARTINS, Rômulo Cardoso *et al.* **Lesões musculoesqueléticas em Policiais Militares: uma revisão da literatura.** Research, Society and Development, v. 9, n. 8, 2020.

NAHAS, Markus Vinicius. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo.** 7. ed. Florianópolis, 2017.

NAZARÉ; Oliveira Eliany; AGUIAR, Rômulo Carlos de; OLIVEIRA de Almeida Maria Tereza; CORDEIRO, Eloia Sara; QUEIROZ, Lira Tâmia. **Benefícios da Atividade Física para Saúde Mental.** Saúde Coletiva, vol. 8, núm. 50, 2011, pp. 126-130 Editorial Bolina São Paulo, Brasil, 2011.

NETO; Virgílio de Queiroz Campos; DOS SANTOS, Adailton Mota; RIBEIRO, Yara Mesquita. **A qualidade de vida de policiais militares associada ao acometimento musculoesquelético: revisão bibliográfica.** Revista Cathedral , v. 2, n. 1, 2020.

PINHO, Maria Eugénia *et al.* **Lesões músculo-esqueléticas relacionadas com as atividades desportivas em crianças e adolescentes: Uma revisão das questões emergentes.** Revista Motricidade, vol. 9, n. 1, pp. 31-49, 2013.

PITANGA, Francisco José Gondim. **Recomendações para prática de atividade física e redução do comportamento sedentário.** São Paulo: Conselho Regional de Educação Física, 2019.

ROCHA, Camilla Spach. **Conhecimento sobre exercício físico em participantes de um programa de educação física: o papel dos conteúdos na manutenção da prática regular de atividades físicas.** Dissertação (Mestrado). Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo. São Paulo, 2012.

ROSA, Tiago Filipe Quaresma. **Papel do exercício físico domiciliário na manutenção da saúde, durante o confinamento.** Departamento de Artes, Humanidades e Desporto. Mestrado em Atividade Física e Saúde. Instituto Politécnico de Beja. Beja, Portugal, 2022.

SANTOS, Fabíola Vila dos Santos. **A Importância da Atividade Física na Qualidade de Vida Disseminada numa Página da Internet.** 2001. 84f. Dissertação (Mestrado em Engenharia de Produção) – Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção, UFSC. Florianópolis.

SANTOS, Susan Cotrim; KNIJNIK, Jorge Dorfman. **Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária.** Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte, v. 5, n. 1, 2006.

SETOCA, João Paulo Mexia Favita. **Impacto da atividade física, na qualidade de vida no trabalho dos militares do exército.** 2021. Dissertação de Mestrado. Universidade de Évora.

SILVA, Carlos A. da; LIMA, Walter C. de. **Efeito benéfico do exercício físico no controle metabólico de diabetes mellitus tipo 2 a curto prazo.** Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia, v. 46, p. 550-556, 2022.

SILVA, Daniela Alves; LIMA, Vanessa Santos; GÓES, Ana Lúcia Barbosa. **Proporção de doenças musculoesqueléticas em membros inferiores nos integrantes da Polícia Militar do Estado da Bahia.** Revista Pesquisa em Fisioterapia, v. 2, n. 1, 2012.

SOARES, G. B.; CAPONI, S. **A depressão em pauta: um estudo sobre o discurso da mídia.** Interface, v. 15, n. 37, p. 437-446, 2011.

SILVA, Jonas Rafael da. **A importância da prática de atividade física para adolescentes.** Universidade Federal de Pernambuco. Centro Acadêmico de Vitória de Santo Antão. Vitória de Santo Antão, 2017.

WAHRLICH, Vivian; ANJOS, Luiz Antônio dos. **Aspectos históricos e metodológicos da medição e estimativa da taxa metabólica basal: uma revisão de literatura.** Cadernos de Saúde Pública, v. 17, p. 801-817, 2001.

ZAMAI, Carlos Aparecido; BANKOFF, Antônia Dalla Pria. **Atividade física e saúde: Experiências bem sucedidas nas empresas, organizações e setor público.** Jundiaí: Paco Editorial, 2013.

**APÊNDICE A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO
(TCLE)**

Declaro, por meio deste termo, que concordei em ser entrevistado(a) e participar na pesquisa de campo referente a pesquisa intitulada "**A IMPORTÂNCIA DA REALIZAÇÃO DE ATIVIDADE FÍSICA NA ATIVIDADE POLICIAL MILITAR: análise do índice de prática de atividade física dos policiais lotados no 42º BPM-GO (Goiânia-GO)**", desenvolvido pelo AL SD Carlos Henrique. Fui informado(a), ainda, de que a pesquisa é orientada pelo Tenente Márcio Antônio de Paula, a quem poderei contatar e consultar a qualquer momento pelo e-mail marcio.paula78@gmail.com. Afirmando que aceitei participar por minha própria vontade, sem receber qualquer incentivo financeiro ou ter qualquer ônus e com a finalidade exclusiva de colaborar para o sucesso da pesquisa. Fui informado(a) dos objetivos estritamente acadêmicos do estudo, que, em linhas gerais é analisar **o índice de Prática de Atividade física dos Policiais militares no 42º BPM-GO**. Fui também esclarecido(a) de que os usos das informações por mim oferecidas estão submetidos às normas éticas destinadas à pesquisa envolvendo seres humanos, da Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP) do Conselho Nacional de Saúde, do Ministério da Saúde. Minha colaboração se fará por meio de respostas ao QUESTIONÁRIO de Atividade física (Polícia Militar de Goiás): 6º BPM. O acesso e a análise dos dados coletados se farão apenas pelo pesquisador e/ou seu orientador. Fui ainda informado(a) de que posso me retirar dessa pesquisa a qualquer momento, sem prejuízo para meu acompanhamento ou sofrer quaisquer sanções ou constrangimentos. Atesto recebimento de uma cópia assinada deste Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, conforme recomendações da Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP).

() Concordo.

() Discordo.

**APÊNDICE B - PERGUNTAS DO QUESTIONÁRIO E A DESCRIÇÃO DA
CLASSIFICAÇÃO**

IDENTIFICAÇÃO

Nome:

Sexo: Feminino/Masculino

Posto/Graduação:

OPM:

Data de Nascimento:

Idade:

Data da Avaliação:

Contato: Fone (s)

E-mail:

Tempo de serviço na PM:

Tem alguma doença crônica?

Tipo de atividade desenvolvida na PM: () Administrativa () Operacional

Qual sua carga horária de trabalho semanal?

Exerce alguma atividade extra remunerada dentro ou fora da PM? () Sim () Não

* Se sim, qual o regime de escala (tipo e horas trabalhadas no mês)?

* atividades física **VIGOROSAS** são aquelas que precisam de um grande esforço físico e que fazem respirar MUITO mais forte que o normal.

* atividades físicas **MODERADAS** são aquelas que precisam de algum esforço físico e que fazem respirar UM POUCO mais forte que o normal.

Para responder as perguntas pense somente nas atividades que você realiza **por pelo menos 10 minutos contínuos** de cada vez.

1a. Em quantos dias da última semana você CAMINHOU por pelo menos 10 minutos contínuos em casa ou no trabalho, como forma de transporte para ir de um lugar para outro, por lazer, por prazer ou como forma de exercício?

Dias por semana ()

Nenhum ()

1b. Nos dias em que você caminhou por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou caminhando por dia? horas: _____ Minutos: _____

2a. Em quantos dias da última semana, você realizou atividades **MODERADAS** por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo, pedalar leve na bicicleta, nadar, dançar, fazer ginástica aeróbica leve, jogar vôlei recreativo, carregar pesos leves, fazer serviços domésticos na casa, no quintal ou no jardim como varrer, aspirar, cuidar do jardim, ou qualquer atividade que fez aumentar moderadamente sua respiração ou batimentos do coração **(POR FAVOR, NÃO INCLUA CAMINHADA)** dias _____ por **SEMANA** () Nenhum

2b. Nos dias em que você fez essas atividades moderadas por pelo menos 10 minutos contínuos, quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades por dia? horas: _____ Minutos: _____

3a. Em quantos dias da última semana, você realizou atividades **VIGOROSAS** por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo correr, fazer ginástica aeróbica, jogar futebol, pedalar rápido na bicicleta, jogar basquete, fazer serviços domésticos pesados em

casa, no quintal ou cavoucar no jardim, carregar pesos elevados ou qualquer atividade que fez aumentar MUITO sua respiração ou batimentos do coração. _____ por SEMANA () Nenhum

3b. Nos dias em que você fez essas atividades vigorosas por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades por dia? horas: _____
Minutos: _____

Estas últimas questões são sobre o tempo que você permanece sentado todo dia, no trabalho, na escola ou faculdade, em casa e durante seu tempo livre. Isto inclui o tempo sentado estudando, sentado enquanto descansa, fazendo lição de casa visitando um amigo, lendo, sentado ou deitado assistindo TV. Não inclua o tempo gasto sentando durante o transporte em ônibus, trem, metrô ou carro.

4a. Quanto tempo no total você gasta sentado durante um dia de semana? _____ horas
_____ minutos

4b. Quanto tempo no total você gasta sentado durante em um dia de final de semana?
_____ horas _____ minutos

APÊNDICE C – CLASSIFICAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA IPAQ

1. MUITO ATIVO: aquele que cumpriu as recomendações de:

- a) VIGOROSA: ≥ 5 dias/sem e ≥ 30 minutos por sessão;
- b) VIGOROSA: ≥ 3 dias/sem e ≥ 20 minutos por sessão + MODERADA e/ou CAMINHADA: ≥ 5 dias/sem e ≥ 30 minutos por sessão.

2. ATIVO: aquele que cumpriu as recomendações de:

- a) VIGOROSA: ≥ 3 dias/sem e ≥ 20 minutos por sessão; ou
- b) MODERADA ou CAMINHADA: ≥ 5 dias/sem e ≥ 30 minutos por sessão; **ou**
- c) Qualquer atividade somada: ≥ 5 dias/sem e ≥ 150 minutos/sem (caminhada +moderada+vigorosa).

3. IRREGULARMENTE ATIVO: aquele que realiza atividade física, porém insuficiente para ser classificado como ativo pois não cumpre as recomendações quanto à frequência ou duração. Para realizar essa classificação soma-se a frequência e a duração dos diferentes tipos de atividades (caminhada+moderada+vigorosa). Este grupo foi dividido em dois subgrupos de acordo com o cumprimento ou não de alguns dos critérios de recomendação:

IRREGULARMENTE ATIVO “A”: aquele que atinge pelo menos um dos critérios da recomendação quanto à frequência ou quanto à duração da atividade:

- a) Frequência: 5 dias /semana **ou**
- b) Duração: 150 min / semana

IRREGULARMENTE ATIVO “B”: aquele que não atingiu nenhum dos critérios da recomendação quanto à frequência nem quanto à duração.

4. SEDENTÁRIO: aquele que não realizou nenhuma atividade física por pelo menos 10

m

i

n

u

t

o

s

c

o

n

t

í

n

u

o

s

d

u

r

a

n

t

e

a

s

e

m

a

n