

A IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO NA QUALIDADE DE VIDA DO PROFISSIONAL DE SEGURANÇA PÚBLICA – POLICIAL MILITAR/GO

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL EXERCISE IN THE QUALITY OF LIFE OF
THE PUBLIC SAFETY PROFESSIONAL - MILITARY POLICE/GO

Thiago André de Sousa¹

BATISTA, Uanderson Martins²

RESUMO

O objetivo principal desse estudo é descrever a importância do exercício físico na qualidade de vida do profissional de Segurança Pública - policial militar/go. Sendo assim, esse trabalho consiste em uma revisão bibliográfica descritiva embasada em leituras de artigos científicos, livros, e sites de periódicos, tendo como método de investigação a análise de dados, sobre trabalhos já realizados, possibilitado fazer comparação sistemática e discussão acerca da importância do exercício físico na qualidade de vida do profissional de Segurança Pública - policial militar. Ficou constatado que para indivíduos praticantes de exercícios físicos, foram apontados os seguintes benefícios: melhora na capacidade cognitiva, estado de humor, tempo de reação, fortalecimento da musculatura e dos ossos, diminuição do colesterol alto, redução da obesidade, melhora do sono, aumento na disposição para atividades do dia a dia, bem-estar, e diminuição dos riscos para doenças cardiovasculares. Os resultados obtidos através da rotina de trabalho do policial militar mostra desordem nas horas de sono e, conseqüentemente, na alimentação desses trabalhadores, influenciando diretamente em sua saúde. Para tanto, observamos a necessidade de ingerir alimentos leves durante a noite, contendo frutas, verduras, entre outros e realizar a prática de exercícios físicos regularmente. Concluiu-se que é necessário melhorar o estilo de vida dos policiais militares através de três e principais itens, sendo eles: horas de sono dormidas, alimentação saudável e prática regular de exercícios físicos, que irá contribuir diretamente para qualidade de vida dos mesmos.

Palavras-chave: Qualidade de vida. Exercícios físicos. Polícia Militar. Saúde.

ABSTRACT:

The main objective of this study is to describe the importance of physical exercise in the quality of life of the Public Security professional - military police/go. Thus, this work

¹ Aluno do Curso de Formação de Praças, Turma Mike sexta Cia, Goiânia, do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás - CAPM, Thiago.gestorderh@hotmail.com

² Professor orientador: Mestre, Professor do Programa de Pós- Graduação e Extensão do Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás - CAPM, e-mail: uandersonmartins1@yahoo.com.br, Goiânia – GO, maio 2018.

consists of a descriptive bibliographical review based on readings of scientific articles, books, and periodicals websites, having as research method the data analysis, on works already done, made possible to make a systematic comparison and discussion about the importance of physical exercise in the quality of life of the Public Security professional - military police officer. It was verified that for individuals practicing physical exercises, the following benefits were pointed out: improvement in cognitive capacity, state of humor, reaction time, muscle and bone strengthening, decrease in high cholesterol, reduction of obesity, improvement in sleep, increase in the provision for day-to-day activities, well-being, and reduced risks for cardiovascular diseases. The results obtained through the work routine of the military police shows disorder in the hours of sleep and, consequently, in the feeding of these workers, directly influencing their health. For this, we observed the need to eat light foods at night, containing fruits, vegetables, among others and practice regular physical exercises. It was concluded that it is necessary to improve the lifestyle of the military police through three main items: sleeping hours, healthy eating and regular physical exercise, which will directly contribute to their quality of life.

Keywords: Quality of life. Physical exercises. Military police. Cheers.

1 INTRODUÇÃO

Esse trabalho visa investigar a qualidade de vida do profissional de segurança pública, através do exercício físico, especificamente da polícia militar. Dessa forma, serão extraídos dados concretos de outros trabalhos para análise e comparação, no intuito de solucionar o problema desses, fazendo uma revisão sistemática dentro do tema e análise, contribuindo para melhoria da qualidade de vida da PM.

O fato é que, o policial militar que obtém alguns anos de atuação profissional, fica exposto a vários riscos, como: horas de sono modificadas, devido a rotina de trabalho, podendo ser estendida até 12 horas seguidas, ou mais, de acordo com as escalas de serviço. Apesar de conter folgas, ou seja, não haverá rotina de sono diária. Se não há rotina de sono, também haverá mudanças na alimentação, consequentemente indisposição para a prática regular de exercícios físicos (MINAYO; ASSIS; OLIVEIRA 2008).

Pois, a importância da prática regular de exercícios físicos para o corpo traz diversos benefícios como: aumento da disposição regular do sono, fortalecimento dos músculos e ossos, tônus muscular, contribui na redução do colesterol, além de manter o corpo saudável e forte (NAHAS; BARROS; FRANCALACCI, 2012) Esses benefícios são essenciais para todas as pessoas, assim como, para os policiais militares, também.

Dessa forma, o problema central se dá através do seguinte questionamento: Como a prática regular de exercícios físicos pode melhorar a qualidade de vida do profissional de segurança pública? O objetivo desse estudo é caracterizar a importância

do exercício físico na qualidade de vida do profissional de Segurança Pública - policial militar.

Dentre outros objetivos temos ainda, a necessidade de identificar através de outros estudos como é atualmente, a rotina de trabalho do policial militar, visando compreender o contexto atual para intervir na qualidade de vida desses e detectar se há necessidade real da prática regular de exercícios físicos.

Para tanto, esse trabalho torna-se de grande importância no intuito de contribuir e motivar para os cuidados da qualidade de vida desses profissionais, consequentemente, colaborando para uma saúde de qualidade física e mental. Por isso a preocupação de se estudar a rotina desses profissionais e colaborar com a qualidade de vida dos mesmos, que com todos os desafios enfrentados por quem exerce esse tipo de trabalho, muitas vezes colocando sua própria vida em risco em prol da sociedade.

Trata-se de uma pesquisa descritiva, tendo como método de investigação os resultados de outros trabalhos já realizados, para que seja possível fazer uma comparação sistemática, analisar e discutir. As fontes de acesso aos dados serão através da seleção de artigos científicos de revistas, livros e sites de periódicos pesquisados através do Google Acadêmico, sendo assim, dados secundários.

As amostras têm características científicas, onde estudos feitos foram baseados em dados concretos, grupo de pessoas estudadas, avaliações físicas e psicológicas e aplicação de questionários.

Na análise de dados, serão comparadas e discutidas as informações encontradas, com o intuito de esclarecer o foco principal, conforme já apresentado. O público alvo em estudo é a polícia militar (PM-GO). Além disso, a construção do trabalho ocorrerá com correções, revisões e feedbacks de tutores, por meio do site “turnitin” para que também não haja plágio, sobre o mesmo.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 O TRABALHO DA PM E A QUALIDADE DE VIDA

Atualmente, há um acúmulo de funções sobre os policiais militares, tendo eles que prevenir, investigar e combater a criminalidade, muitas vezes tendo dificuldade de

atender a população, que vem cada vez mais aumentando a criminalidade. Além desse aumento, fatores como falta de recursos, concursos públicos, aumento de horas extras, salário baixo, faz com que esses funcionários trabalhem sobre pressão, provocando stress emocional e psíquico (SILVA; VIEIRA, 2008).

Devido ao grande crescimento populacional da sociedade brasileira, houve modificações na polícia na forma de trabalho, sendo “Por volta de 1968, incorporou a exclusividade do policiamento ostensivo fardado, com o objetivo de promover a proteção coletiva ” (SILVA; VIEIRA, 2008, p. 06,).

A precarização do trabalho, com longas jornadas diárias, salário inadequado, falta de equipamento adequado, como armamento, falta de reconhecimento da instituição e muitas vezes da sociedade, faz com que aumente constrangimento sob esses policiais dificultando sua tarefa (Silva; Vieira 2008). Dessa forma, há prejuízo em relação ao trabalho da polícia militar, ocasionando assim danos à saúde dos mesmos (MINAYO; ASSIS; OLIVEIRA, 2008).

Devido aos fatores citados acima, há um índice alto de policiais com síndrome do pânico, depressão, problemas cardiovasculares, entre outros, havendo três pilares para o trabalho, sendo eles o fator cognitivo, físico e psíquico, tendo que manter esses componentes em bom estado, pois, a partir do momento em que um desses é inflamado, proporciona sobrecarga e sofrimento ao policial, ocasionando maior desempenho e desdobramento para realizar sua tarefa, danos e riscos a saúde (SILVA; VIEIRA, 2008).

De acordo com Godoy (2002), a depressão vem cada vez mais sendo frequente nas pessoas por vários fatores, sendo eles: rotina de vida, trabalho, aumento da tecnologia, entre outros fatores, sendo essa, considerada a doença do século. Sendo assim, Godoy (2002, pg. 04) diz que:

Na área da psicologia esportiva, vários estudos têm sido realizados com o objetivo de compreender os efeitos e os benefícios do exercício e do esporte sobre a área emocional, procurando observar as inter-relações existentes entre a prática de uma atividade física e o bem-estar emocional do ser humano.

Baseando na realidade da Polícia Militar abordada no trabalho de Silva e Vieira (2008), há a necessidade de compreender e discutir o real motivo da preocupação com a

qualidade de vida desses trabalhadores, visto que prestam serviço essencial e fundamental para a sociedade como um todo.

Devido à importância desse tipo de trabalho fundamental a sociedade, gerou-se a preocupação e importância de manter a saúde desses profissionais. O índice de obesidade entre esses policiais militares, apontados no trabalho de Minayo, Assis e Oliveira (2008) foi alto, o que é um alarmante, visto que, junto à obesidade, poderá ocasionar problemas como colesterol alto, diabetes, hipertensão arterial, doenças coronarianas, etc; além, disso, o número de policiais militares praticantes de exercícios físicos é baixo, sendo que alguns policiais praticam atividade física uma vez por semana, dados revelados no estudo de Minayo, Assis e Oliveira (2008).

Além disso, no estudo anterior foram detectados problemas como, dores na coluna e pescoço, enxaqueca, vista cansada, contendo também distúrbios na audição em militares e na visão em civis. Apresentou-se ainda, problemas como gastrite, insônia, envelhecimento precoce relacionado à rotina. Acidentes de trabalho, lesões e ferimentos também são frequentes pelo fato de que os policiais militares estão expostos a situações risco (MINAYO; ASSIS; OLIVEIRA, 2008).

Contrapondo o apresentado no presente estudo, Macedo, *et al.* (2012) afirmam que, o exercício físico sistematizado, sendo ele pelo menos três vezes por semana, é capaz de melhorar o condicionamento físico, flexibilidade, tônus muscular, fortalecendo os músculos e ossos. Poderá também evitar dores em regiões localizadas, citadas acima (exemplo coluna e pescoço). Além disso, haverá aumento na queima de calorias, proporcionando, conseqüentemente, a redução gordura corporal (MACEDO *et al.*, 2012).

Através do exercício físico, há melhoria da autoestima, autoimagem, melhoras no sono, no humor, há benefícios tanto no físico quanto mental e cognitivo do ser humano, amenizando também fatores emocionais como, por exemplo, depressão (TOMASI, 2010).

Os benefícios relatados acima possibilitam melhorar atividades funcionais do dia a dia como se abaixar para pegar algo, disposição para realização de tarefas do dia a dia e agilidade. Se tratando de indivíduos praticantes de musculação, há aumento da massa muscular magra (hipertrofia muscular), fortalecimento dos músculos e ossos, aumento na flexibilidade, contendo eliminação e/ou retardo da atrofia muscular, que por exemplo, é muito comum em idosos (MACEDO *et al.*, 2012). Vale ressaltar ainda que independe da

musculação ou atividade aeróbia é que haverá melhorias na saúde e qualidade de vida. Dessa forma, Macedo *et al.*, (2012, pg. 25) diz que

... a prática de exercícios é fator importante para o desempenho produtivo do ser humano, capacitando-o a realizar eficientemente as tarefas impostas pelo dia a dia, desempenhando-as de maneira mais eficaz e com melhor qualidade de vida.

A qualidade de vida vem da forma como é dado o estilo de vida, ou seja, estilo de vida é se o indivíduo é ativo (praticante de exercícios físicos) ou sedentário, sendo assim, indivíduo ativo, aliado a uma boa alimentação, proporciona melhora na qualidade de vida. Nahas (2012) trata o estilo de vida como forma de comportamento do indivíduo, sendo esses comportamentos diretamente influentes na saúde do ser humano (NAHAS; BARROS; FRANICALACCI, 2012).

Para garantir qualidade de vida, é necessário manter nível de stress baixo, ambiente de trabalho deve colaborar para isso, sendo o mesmo algo satisfatório, modificar hábitos alimentares, como por exemplo, substituir alimentos processados, industrializados por vegetais, frutas, entre outros considerados saudáveis e leves para o organismo, fazer prática regular de exercícios físicos. Além disso, Nahas e Barros (2012), discuti que a espiritualidade e relacionamentos familiares também contribuem para melhora da qualidade de vida, o lazer, o que se faz nas horas livres, ocasionando longevidade do indivíduo e disposição para atividades e deveres diários. Sendo assim, é fundamental que haja equilíbrio desses fatores discutidos, para possibilitar qualidade de vida (NAHAS; BARROS; FRANICALACCI, 2012).

Autores como, Duran e Latorre (2004) afirmam que a procura por exercícios físicos entre as pessoas em geral, vem crescendo cada vez mais, não só nas academias, como também em praças públicas ao ar livre, como por exemplo, caminhadas, corridas de ruas, utilização de equipamentos presentes em algumas praças para a prática exercícios físicos. O acesso as informações atualmente, a busca pelo corpo saudável, saúde em geral e estética, são fatores fundamentais para o interesse e o aumento na procura pela prática de exercícios físicos.

De acordo com o trabalho feito por Duran e Latorre (2004) faz um alerta para a maneira correta de alimentação de indivíduos ativos, promovendo assim a saúde, bem-

estar físico e mental, aumentando a qualidade de vida. Expõem que indivíduos ativos do sexo masculino necessitam de uma maior ingestão de carboidratos e proteínas (DURAN e LATORRE, 2004).

Os autores Duran e Latorre (2004) afirmam ainda que para indivíduos do sexo feminino, houve baixo consumo de carboidratos necessários e proteínas, para pessoas ativas, sendo que o consumo de proteínas contribui para regeneração das fibras musculares desgastadas durante um treinamento de alta intensidade, ocasionando em hipertrofia muscular. Além disso, uma alimentação saudável e balanceada possibilita a queima de gorduras, maior vitalidade com ingestão de vitaminas, das quais o corpo necessita, melhora no sono, prevenção de doenças e complicações associadas a alimentação inadequada (DURAN; LATORRE, 2004).

Autores como Antunes, *et al.* (2006) e Tomasi, *et al.* (2010) discutem que praticantes de exercícios físicos diminuem os riscos inclusive de obterem desordens mentais, problemas emocionais, depressão entre outros, diferente de pessoas sedentárias, que já possuem maior risco. É possível apontar diversos benefícios em indivíduos ativos.

Pessoas que fazem alguma prática de exercício físico regular tendem a ter sono melhor, fortalecimento dos músculos e ossos, além de melhoria na flexibilidade, são mais dispostas á atividades do cotidiano. Também afeta o humor de maneira positiva, há combate à obesidade, colesterol alto, diminuição do risco de problemas cardíacos, além de terem autoestima elevada. Diminui enxaquecas e dores no corpo (TOMASI, 2010).

Fazendo uma comparação entre autores sobre como estão os hábitos dos policiais militares, Minayo, Assis e Oliveira (2008) apontam aumento da obesidade e seus agravos na saúde em policiais militares, Nahas, Barros e Francalacci (2012) defendem a prática de exercícios físicos constante, gerando gasto calórico pelo corpo ocasionando a queima de gordura, melhorando bem-estar físico e mental, contribuindo para a qualidade de vida.

Para manter o corpo saudável e garantir qualidade de vida, são necessários cuidados com a nutrição (dieta alimentar), atividade física regularmente, cuidados com os relacionamentos (família, amigos), tomar cuidado com o estresse em excesso, causado no dia a dia em diferentes ambientes, tanto de lazer, como no ambiente de trabalho. Por último, ter comportamento preventivo com a própria saúde, se conhecendo, fazendo exames de rotina, por exemplo, (NAHAS; BARROS; FRANCALACCI, 2012).

Outro fator apontado é a espiritualidade de cada ser humano, que também é capaz de influenciar na qualidade de vida, independente de religião, pois, a espiritualidade pode influenciar na maneira de lidar com o estresse, nos relacionamentos com as pessoas, nos valores éticos e também no humor (NAHAS; BARROS; FRANCALACCI, 2012).

Portanto, é necessário que haja conscientização e incentivo para prática de exercícios físicos para esses policiais militares, como forma de prevenção de doenças e complicações futuras. A prática regular de exercícios pode proporcionar maior disposição física e mental para tarefas diárias como o trabalho (NAHAS; BARROS; FRANCALACCI, 2012).

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Minayo, Assis e Oliveira (2008) detectaram em seu estudo diversos tipos de doenças físicas e emocionais, relacionadas ao trabalho dos policiais militares. Segundo esses autores é importante a compreensão do contexto em que se encontram as condições de trabalho desses profissionais, sua rotina e estilo de vida para poder intervir na busca de melhorias da condição de vida dessa classe trabalhadora.

Uma dessas influências ao estilo de vida dos policiais militares é quanto à alimentação, um estudo direcionado por Santos (2005) expõe que alimentos com baixo valor calórico, exemplo frutas, devem ser consumidos com frequência por conter diversos tipos de vitaminas, benéfica para o corpo. Também é necessário evitar os alimentos industrializados, como macarrão, enlatados em geral, por conter corantes e conservantes que são prejudiciais ao organismo.

Comparando o estudo de Santos (2005) a respeito da alimentação com a rotina de trabalho de um policial militar, notaremos dificuldade de se adequar a uma dieta saudável, o que é um problema. As horas de trabalho realizadas por um policial nem sempre correspondem ao momento de pausa para fazer constantemente suas refeições diárias, visto que esse trabalhador nem sempre conseguiria fazer as refeições todos os dias nos mesmos horários.

Baseado na busca de dados de outras pesquisas foi detectado, também, no estudo de Minayo Assis e Oliveira (2008) uma desordem alimentar e desordem no sono, devido à rotina de trabalho e ao estresse em que esses trabalhadores (policiais militares) estão constantemente expostos. Nas corporações militares, há problemas em muitos policiais militares pesquisados, como: enxaquecas, dores nas costas, pescoço, coluna e distúrbios na visão (miopia, astigmatismo). Os autores apontam ainda, diversos problemas psíquicos, social e físico em policiais, o que é assustador, levando em consideração rotina de trabalho, lazer e nutrição desses profissionais (MINAYO; ASSIS; OLIVEIRA, 2008). Nesse caso, podem ocorrer problemas cardiorrespiratórios, cardiovasculares, depressão, estresse e outros agravantes, dos quais atualmente nos deparamos devido à rotina diária de trabalho. Assim, Godoy (2002, p 03) aponta exercícios voltados para diferentes valências físicas como: “a) Cardiorrespiratórios ou resistência aeróbia b) Força e resistência muscular c) Flexibilidade”. O autor também discutiu sobre onde realizar esses exercícios, que não somente em academias, ambiente fechado, mas também em praças

públicas, ambiente aberto, tornando os exercícios mais agradáveis de serem feitos, aumento satisfação e motivação para aqueles que o praticam.

Distúrbios alimentares associados ao sedentarismo foram apontados por Silva e Vieira (2008) como principais causadores de diversos problemas de saúde em policiais militares. A rotina estressante, sendo essa dada por cobranças de superiores, situações de risco a própria vida, contribuem para a obesidade e problemas psíquicos, como depressão, síndrome do pânico; levando esses profissionais a pedir licença e afastamento do serviço. Em ambos os estudos, Silva e Vieira (2008) e Minayo, Assis e Oliveira (2008) pôde-se notar a semelhança entre os problemas apresentados, através do trabalho da polícia militar.

Godoy, (2002) faz uma comparação temporal a respeito do exercício físico, onde, há dois séculos que as pessoas enxergam a necessidade de se exercitar para melhoria do bem-estar, autoestima e saúde, conseqüentemente, nesse período notamos o aumento da tecnologia, levando o homem cada vez mais ao comodismo e sedentarismo. Se atualmente há maneiras de trabalhar sentado, por exemplo, frente ao computador, antigamente as pessoas necessitavam de andar mais, se movimentar mais, fazer mais esforço corporal até mesmo para carregar peso.

Nesse caso, podem ocorrer problemas cardiorrespiratórios, cardiovasculares, depressão, estresse e outros agravantes, dos quais atualmente nos deparamos devido à rotina diária de trabalho. Assim, Godoy (2002, p 03) aponta exercícios voltados para diferentes valências físicas como: “a) Cardiorrespiratórios ou resistência aeróbia b) Força e resistência muscular c) Flexibilidade”. O autor também discutiu sobre onde realizar esses exercícios, que não somente em academias, ambiente fechado, mas também em praças públicas, ambiente aberto, tornando os exercícios mais agradáveis de serem feitos, aumento satisfação e motivação para aqueles que o praticam.

Para compreendermos a possibilidade de melhoria na qualidade de vida do policial militar, no estudo de Macedo e Garavello (2012), verificou que indivíduos ativos realizam melhor as atividades do dia-a-dia como agachar, andar e levantar peso; apontando, assim, resultados satisfatórios. Nesse sentido, se há maior disposição para tarefas pessoais, também há melhorias no aspecto mental e emocional, aumentando a autoestima e melhorando as relações familiares e pessoais em indivíduos ativos.

Além dos benefícios anteriores, um estudo realizado com 87 idosos, por Antunes *et al* (2006), são apontados benefícios em indivíduos fisicamente ativos como: melhora na capacidade cognitiva, estado de humor, tempo de reação, amplitude na memória e bem-estar. De acordo com esses autores, por volta dos trinta anos em diante, há um declínio natural da capacidade cognitiva, de maneira lenta, podendo ser retardado através da qualidade de vida, alimentação saudável, aliada a prática regular de exercício físico.

Foi constatado no estudo de Macedo e Garavello (2012) aborda como o exercício físico é capaz de melhorar a qualidade de vida, avaliando 69 pessoas, sendo estudantes de uma Universidade em Londrina, contendo homens e mulheres. Como critério de avaliação, era necessário que o indivíduo fosse praticante de exercício físico, pelo menos há três meses, de 2 a 3 vezes por semana ou mais, onde foram acompanhados no Centro de Educação Física e Desporto da Universidade Estadual de Londrina. Assim, o questionário aplicado tinha como foco principal a qualidade de vida, visando fazer uma comparação entre o antes e o depois da prática de exercícios físicos nesses indivíduos. Os resultados demonstraram maior capacidade funcional, aspectos físicos, vitalidade, aspectos sociais, emocionais e saúde mental melhor para aqueles praticantes regular de atividade física.

Portanto, pode-se considerar que devido à rotina diária de trabalho do policial militar, notam-se desordens fisiológicas do sono e também, da alimentação, fazendo com que esses profissionais obtenham dificuldade na manutenção de uma alimentação saudável e prática regular de exercícios físicos.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo, possibilitou a percepção da realidade do policial militar e sua rotina de trabalho, quanto aos distúrbios alimentares e estilo de vida sedentário e alterações no sono. Baseado na atual realidade desses indivíduos, a preocupação com o estilo de vida são fatores fundamentais para promoção da saúde desses trabalhadores.

Como problema central, diante da seguinte questão de como o exercício físico pode melhorar a qualidade de vida do profissional de segurança pública, apontam que indivíduos praticantes de exercícios físicos obtêm os seguintes benefícios: melhora na capacidade cognitiva, estado de humor, tempo de reação, fortalecimento da musculatura e dos ossos, redução da obesidade, melhora no sono, aumento na disposição para atividades do dia a dia, bem-estar, longevidade, emagrecimento, condicionamento físico.

Uma alimentação saudável, rica em fibras, proteínas, vitaminas, contendo grande variedade de alimentos naturais e evitando alimentos com conservantes, corantes, enlatados, farinha, entre outros, seria o ideal para o corpo, na manutenção da saúde em dias e também na prevenção de doenças. Nota-se que a rotina dos policiais militares atualmente, interfere diretamente nas horas de sono e consequentemente, em sua fisiologia e nutrição.

O exercício físico contribui, porém, se aliado a uma dieta balanceada, haverá um acréscimo significativo na saúde, emagrecimento, disposição, entre outros benefícios que exercícios físicos trazem, podendo ser potencializados através da alimentação saudável. Para proporcionar melhoria de vida desses policiais militares, o ideal seria realizar trabalho de conscientização da prática de exercícios físicos regulares, expondo seus benefícios para a saúde física e mental.

Para futuros estudos, recomenda-se o aprofundamento a respeito da vida profissional do policial militar, monitorando sua rotina de sono e o estresse pela qual são expostos diariamente. Recomenda-se, ainda, pesquisas relacionadas ao hábito alimentar dos policiais militares e a prática regular de atividade física.

Portanto, é necessário que haja conscientização desses policiais da importância de uma alimentação balanceada e de exercícios físicos regularmente, visando a motivação

dos mesmos para benefício físico e mental, e consequentemente, oferecendo trabalho de melhor qualidade para a sociedade.

É visto de maneira positiva e satisfatória a instalação de aparelhos direcionados para exercícios físicos em praças públicas, como forma de lazer e estimulando as pessoas a praticarem. Estimular a corrida de rua, também é uma opção eficaz devido aos seguintes fatores: ambiente livre e consequentemente, prazeroso, para o alívio de descanso de um dia trabalhoso, possibilidade de interação com diferentes pessoas, ambiente fresco, entre outros fatores, sendo esses motivacionais. Pois, todas essas medidas, podem influenciar na melhoria da qualidade de vida dos policiais militares (PM-GO).

REFERÊNCIAS

ANTUNES, Hanna K.M. SANTOS, Ruth F. CASSILJAS, Ricardo SANTOS, Ronaldo V.T. BUENO, Orlando F. A. MELLO, Marco T. **Exercício físico e função cognitiva: uma revisão** Revista Brasileira Med do Esporte, São Paulo 2006.

DURAN, Ana Clara F. L. LATORRE, Maria do Rosário D. O. et all **Correlação entre consumo alimentar e nível de atividade física habitual de praticantes de exercícios físicos em academia** Revista Brasileira de Ciência e Movimento Brasília, 2004. Disponível em <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/viewFile/568/592> Acesso em 31 jan 2018.

GODOY, Rozanel Frizo **Benefícios do Exercício Físico sobre a área Emocional**; Red de Revistas Científicas de América Latina Rio Grande do Sul, 2002, Disponível em < <http://www.redalyc.org/html/1153/115318043002/>> Acesso em 08 jan 2018.

MACEDO, Christiane de Souza G. GARAVELLO João J. OKU, Elaine C. MIYAGUSUKU, Fábio H. AGNOLL, Priscila D. NOCETTH, Priscila M. **Benefícios do Exercício Físico para a qualidade de vida.** Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, Londrina, 2012 Disponível em < <file:///C:/Users/Documents/Artigo%20Científico%20beneficios%20do%20exercicio%20fisico%20para%20a%20qualidade%20de%20vida.pdf>> Acesso em 31 jan 2018.

MINAYO, Maria Cecília de S. ASSIS, Simone G. OLIVEIRA, Raquel Vasconcellos Carvalhaes **Impacto das atividades profissionais na saúde física e mental dos policiais civis e militares do Rio de Janeiro (RJ, Brasil)** Escola Nacional de Saúde Pública, Fundação Oswaldo Cruz, Rio de Janeiro, 2008. Disponível em <https://www.scielo.org/article/ssm/content/raw/?resource_ssm_path=/media/assets/csc/v16n4/v16n4a19.pdf> Acesso em 06 jan 2018.

NAHAS, Markus V. BARROS, Mauro V. G. FRANCALACCI, Vanessa **O Pentágulo do Bem-Estar Base Conceitual para Avaliação do Estilo de Vida de Indivíduos ou Grupos**. Revista Brasileira Atividade Física e Saúde Santa Catarina, 2012.

SANTOS, Ligia Amparo Silva **Educação alimentar e nutricional no contexto da promoção de práticas alimentares saudáveis**. Campinas, 2005.

SILVA, Maurivan Batista VIEIRA, Sarita Brazão **O Processo de Trabalho do Militar Estadual e a Saúde Mental**; Revista Saúde Soc. São Paulo, 2008, Disponível em: <<http://www.revistas.usp.br/sausoc/article/view/7627>> Acesso em 07 jan 2018.

TOMASI, Elaine et al **Atividade Física e qualidade de vida** Programa de Pós-graduação em Saúde e Comportamento, Escola de Psicologia, Universidade Católica de Pelotas Rio Grande do Sul 2010, Disponível em <<http://dms.ufpel.edu.br/ares/handle/123456789/289>> Acesso em 08 jan 2018.