

A RELEVÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NO TRABALHO POLICIAL MILITAR: ESTUDO DE CASO NA 22ª COMPANHIA INDEPENDENTE DE POLÍCIA MILITAR

THE RELEVANCE OF PHYSICAL ACTIVITY IN MILITARY POLICE WORK: CASE STUDY IN THE 22ND INDEPENDENT MILITARY POLICE COMPANY

Abraão Tomaz da Silva *

Uanderson Martins Batista **

RESUMO

O propósito desta pesquisa foi avaliar o índice de prática física entre os Policiais Militares da 22ª Companhia Independente de Polícia Militar de Itapuranga. A pesquisa, caracterizada como descritiva e de corte transversal, utilizou uma abordagem quantitativa, com a análise estatística das médias e desvio padrão conduzida através do programa Excel versão 2018. A amostra incluiu 42 policiais, abrangendo ambos os sexos e atuando tanto nas esferas operacional quanto administrativa. Os resultados revelam que a maioria representada por 78,6% está envolvida em atividades operacionais, 9,50% em funções administrativas, e 11,9% desempenham ambas. Quanto à atividade física, 50% foram classificados como Ativos, 26% como Muito Ativos, 17% como Irregularmente Ativos tipo A e 7% como Irregularmente Ativos tipo B, indicando que 24% dos entrevistados não atendem à condição de Ativos. Estes resultados proporcionam *insights* valiosos para compreender a dinâmica de trabalho e saúde dos policiais militares. Conclui-se que os policiais têm consciência dos benefícios da atividade física, e a conscientização sobre o impacto positivo da atividade física para o policial militar, tem-se observado sua significativa relevância, proporcionando uma melhoria na qualidade do desempenho no trabalho.

Palavras Chaves: Policia Militar. Atividade Física. Saúde.

ABSTRACT

The aim of the present study was to assess the physical activity index among Military Police officers of the 22nd Independent Military Police Company of Itapuranga. The research, characterized as descriptive and cross-sectional, employed a quantitative approach, with

* Aluno do Curso de Formação de Praças, Turma A, Goiânia, do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás - CAPM. e-mail: tomazauto@hotmail.com

** 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, outubro, 2023.

statistical analysis of means and standard deviation conducted using the Excel 2018 version program. The sample included 42 officers, encompassing both genders and operating in both operational and administrative spheres. The results reveal that the majority (78.6%) are engaged in operational activities, 9.50% in administrative functions, and 11.9% perform both. Regarding physical activity, 50% were classified as Active, 26% as Very Active, 17% as Irregularly Active Type A, and 7% as Irregularly Active Type B, indicating that 24% of the respondents do not meet the Active condition. These findings provide valuable insights into understanding the work dynamics and health of military police officers. It is concluded that officers are aware of the benefits of physical activity, and this awareness has positively impacted, leading to an improvement in the quality of job performance.

Keywords: Military Police. Physical Activity.

1 INTRODUÇÃO

Seguindo as disposições do Artigo 144 da Constituição Federal de 1988, à Polícia Militar é incumbida a responsabilidade pela condução da polícia ostensiva e pela preservação da ordem pública. Logo, para cumprir essa missão constitucional com eficácia, é essencial que haja harmonia entre a saúde física e a saúde mental dos policiais militares. O hábito de se exercitar regularmente é reconhecido como um pilar fundamental para a promoção da saúde, exercendo uma influência importante na profilaxia de doenças e o aprimoramento do desempenho laboral., em um contexto específico, como o da atividade policial militar, no qual a exigência física e mental é elevada, posto isso a necessidade de manter um estado de boa forma física é ainda mais premente.

Portanto, o propósito fundamental deste estudo é realizar uma avaliação do nível de atividade física entre os Policiais Militares da 22ª Companhia Independente de Polícia Militar de Itapuranga. Destaca-se que um adequado estado físico e a prática regular de exercícios são de extrema importância para otimizar o desempenho nas atividades policiais, que se torna cada dia mais dinâmica exigindo mais dos seus policiais.

Portarias relacionadas ao tema revelam a preocupação da corporação nesse quesito, como a PORTARIA Nº 12868, a qual estabelece o horário de educação física no serviço administrativo da Corporação no período das 8h às 9:30 horas, nas segundas, quartas e sextas-feiras, proporcionando assim mais flexibilidade para que os servidores não negligenciem a atividade física. A problemática que orienta este trabalho consiste na relevância de entender como a atividade física pode contribuir para melhorar o trabalho policial. Algumas questões em destaque nesta pesquisa: incluem como a rotina constante de exercícios físicos pode

melhorar o desempenho no trabalho policial; quais são os principais obstáculos que dificultam a adoção regular de exercícios físicos e como o sedentarismo pode impactar não apenas a saúde individual, mas também a eficácia da força policial como um todo.

Os objetivos desta pesquisa compreendem, primeiramente, a evidência urgente da importância da incorporação regular de exercícios físicos pelos policiais militares. Em seguida, almeja-se coletar dados a fim de apurar as principais causas da inatividade física na polícia militar e investigar as consequências dessa inatividade para os policiais e para a instituição policial. Finalmente, procura-se verificar como a prática regular de atividade física pode induzir transformações benéficas no aspecto físico e na saúde dos policiais militares, contribuindo, dessa forma, para o aprimoramento de seu rendimento e bem-estar.

A metodologia empregada neste estudo abará uma pesquisa bibliográfica abrangente, com a revisão e análise de conceitos e informações relacionados aos benefícios da atividade física e à saúde dos policiais militares. Além disso, serão utilizados formulários para a coleta de dados junto a um grupo representativo de policiais militares atuantes, abordando aspectos como a frequência da prática de atividade física, entre outros tópicos relacionados à saúde desses profissionais. Dessa forma, este estudo se propõe corroborar com uma compreensão mais aprofundada da relevância da prática física no contexto do trabalho policial militar; fornecendo parâmetros e análises para contribuir com tal temática tanto frente à Comunidade Acadêmica quanto às Corporações Policiais.

2 REVISÃO DE LITERATURA

As forças policiais são entidades estatais cuja finalidade é preservar a ordem pública e salvaguardar os interesses legais estabelecidos pelo direito penal, que representam valores fundamentais para uma determinada sociedade. A diferença entre tipos e funções de forças policiais remonta à sua origem na França em 1791, quando o conceito de polícia foi introduzido, sendo dividido em polícia administrativa e polícia judiciária. Nesse contexto, a polícia administrativa opera de maneira preventiva e visível, enquanto a polícia judiciária atua de forma repressiva após o acontecimento das infrações, auxiliando o Poder Judiciário na aplicação da lei, especialmente em relação aos crimes de jurisdição estadual.

No cenário brasileiro, a manutenção da tranquilidade social é responsabilidade de diversas forças policiais. No âmbito federal, destacam-se a Polícia Federal e a Polícia Rodoviária Federal, que desempenham funções de polícia judiciária. Já no âmbito estadual,

tem-se a Polícia Civil, a Polícia Militar, Polícia Penal, o Corpo de Bombeiros Militar e as Guardas Municipais. Logo, Polícia Federal e a Polícia Civil são exemplos de polícias judiciárias, enquanto a Polícia Militar, por exemplo, representa um exemplo de polícia administrativa, com ênfase na prevenção e visibilidade policial, conforme é previsto no artigo 144 da Constituição Federal de 1988, (CF88), a segurança pública, cujo papel é um dever do Estado e um direito e responsabilidade de todos, tem como objetivo primordial a preservação da ordem pública e da incolumidade das pessoas e do patrimônio, esse propósito é realizado por diversos órgãos, incluindo a polícia federal, polícia rodoviária federal, polícia ferroviária federal, polícias civis, polícias militares, corpos de bombeiros militares e polícias penais federal, estaduais e distrital, conforme estabelecido pela Emenda Constitucional nº 104, de 2019. Destaca-se que as polícias militares desempenham o papel crucial na polícia ostensiva e na manutenção da ordem pública, enquanto os corpos de bombeiros militares, além de suas atribuições legais, têm a responsabilidade pela execução de atividades relacionadas à defesa civil.

Nesse viés, a fundação da Polícia Militar do estado de Goiás tem origens nos meados de 1858, quando foi promulgado a Resolução nº 13, estabelecendo a criação da Força Policial de Goiás. Essa nova instituição tinha sua atuação limitada às áreas da capital da província, Vila Boa, bem como às cidades de Arraias e Palmas. Posto isso, com o estabelecimento da Força Policial, diversos civis foram contratados para desempenhar funções de policiamento local, e acabaram por ficar conhecidos como "bate-paus."

Em 1933, durante o mandato de Pedro Ludovico Teixeira, que exerceu as funções de Interventor Federal e chefiou o governo de Goiás, as forças policiais do estado passaram por uma reformulação substancial, sendo reorganizadas e realocadas para a nova sede. A partir de 1949, a entidade policial goiana passou a ser reconhecida como Polícia Militar do Estado de Goiás.

Ao longo de sua trajetória, a Polícia Militar de Goiás expandiu-se e progrediu de forma significativa, estabelecendo diversas unidades operacionais tanto na capital quanto no interior do estado, se tornando um verdadeiro patrimônio dos goianos. Conforme o site da Polícia Militar do Estado de Goiás, o mais valioso ativo que possuímos é a confiança das pessoas a quem servimos, uma conquista derivada de um trabalho incansável voltado para a preservação da segurança pública e a proteção da cidadania, diariamente a PMGO (Polícia Militar de Goiás) reconstrói sua história, aprimora seu presente e planeja seu futuro, fundamentando-se no trabalho digno, devotado e nobre dos milhares de homens e mulheres

que dedicam suas vidas ao bem-estar de todos. Esses indivíduos são motivo de orgulho para a sociedade goiana, tornando a Polícia Militar de Goiás um verdadeiro patrimônio dos goianos.

Posto isso, em razão do tipo de policiamento que os policiais militares realizam, que inclui atividades preventivas e ostensivas, é imperativo que eles mantenham excelentes condições físicas. Isso ocorre pois os policiais militares tem a missão constitucional da preservação da ordem pública, na qual o exercício de um serviço ordinário pode acarretar confrontos físicos entre policiais e infratores da lei. Portanto, para que seja garantida a ordem pública, é imprescindível que o policial empenhe energia e esforço para o cumprimento da missão que lhe é designada.

É importante destacar que os policiais militares, devido ao seu trabalho de patrulhamento nas vias públicas e contato com acidentados e pessoas feridas, também precisam manter uma boa resistência física. Isso é fundamental para evitar a propagação de riscos à saúde das pessoas que estão expostas, bem como para lidar com doenças comuns à população em geral, como obesidade, diabetes e hipertensão.

Além disso, devido à natureza do policiamento ostensivo, os policiais militares devem possuir reflexos rápidos, habilidades de direção defensiva, resistência física e a capacidade de tomar decisões em condições de intenso stress. Os policiais estão visíveis ao público e realizam patrulhamentos nas vias públicas e em locais de difícil acesso e às vezes de grande periculosidade, por isso eles devem sempre estar preparados para intervir em qualquer situação que exija a presença da polícia.

Devido à constante exposição a essas circunstâncias, a rotina regular de atividades físicas desempenha uma função essencial na vida e na saúde dos policiais militares. Além de contribuir para a gestão do peso e a prevenção de enfermidades comuns, o engajamento frequente em atividades corporais aprimora a habilidade funcional, o desempenho biológico e a capacidade de recuperação pós-doenças ou cirurgias. Adicionalmente, auxilia na mitigação de desconfortos, fadiga, sentimentos de isolamento, problemas circulatórios, bem como no enfrentamento de quadros de depressão e ansiedade. Logo, essas vantagens mostram-se cruciais para aqueles que desempenham uma das ocupações mais desafiadoras e estressantes.

Segundo Carvalho (2007), os integrantes das forças militares, após o período de treinamento, deixam de se engajar em exercícios físicos, tornando-se mais suscetíveis ao sedentarismo e a doenças relacionadas à inatividade, aumentando consideravelmente o risco de desenvolver doenças cardiovasculares. Além disso, essa falta de atividade física pode prejudicar significativamente o desempenho nas responsabilidades atribuídas aos profissionais policiais militares.

Segundo Costa, (2007), a prática de atividade física no contexto militar desempenha um papel crucial não apenas na melhoria da eficácia do sistema operacional, mas também na promoção da saúde mental dos policiais. Isso se deve ao fato de que as responsabilidades inerentes à profissão de segurança frequentemente geram altos níveis de estresse, que, em alguns casos, podem levar ao desenvolvimento de condições como a depressão.

3 METODOLOGIA

TIPO DE PESQUISA

Estudo do tipo descritivo, de corte transversal, de natureza quantitativa.

LOCAL DE PESQUISA

O estudo foi desenvolvido na 22ª Companhia Independente de Polícia Militar– Companhia Rio Canastra, na cidade de Itapuranga-GO

POPULAÇÃO E AMOSTRA

A população entrevistada é composta por indivíduos do sexo masculino e feminino, que executam atividades operacionais e administrativas na polícia militar, lotados no 4º CRPM na cidade de Itapuranga – GO. A amostra abrangeu um total de 42 policiais militares.

CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO

Foram incluídos todos os policiais militares que estão lotados na 22ª Companhia Independente de Polícia Militar, na cidade de Itapuranga - GO.

INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS

Foi aplicado um questionário digital que incorporou o "Questionário Internacional de Atividade Física - versão curta" (IPAQ). Esse instrumento possibilitou a estimativa do tempo semanal dedicado a atividades físicas de intensidade moderada e vigorosa em diversos cenários cotidianos, como ocupação profissional, deslocamento, afazeres domésticos e lazer. Adicionalmente, o questionário contemplou o tempo dedicado a atividades passivas realizadas na posição sentada. Além disso, foram coletadas informações sociodemográficas e detalhes referentes ao histórico profissional.

PROCEDIMENTOS DE COLETA DE DADOS

O Questionário Internacional de Atividade Física e de anamnese sociodemográfica e

do trabalho foi aplicado para os policiais militares da 22ª Companhia Independente de Polícia Militar. Antes de iniciarem o preenchimento do formulário, foi explicado aos entrevistados o objetivo da pesquisa, assim como foi apresentado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido que foi incluído no início do formulário para que pudessem consentir.

PROCESSAMENTO E ANÁLISE DOS DADOS

Posteriormente à coleta de dados, organizou-se uma base de dados a partir das respostas obtidas pelo Google Forms para serem analisados os resultados. Os grupos foram separados a partir dos níveis de atividades físicas que possuem.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram respondidos um total de 42 questionários, sendo que todos os 42 foram respondidos de maneira eficaz.

PERFIL SOCIAL DOS POLICIAIS MILITARES

Tabela 1 – Resultados da caracterização sociodemográfica e do trabalho dos Policiais Militares em relação à Média (M) e Desvio Padrão (DP)

| VARIÁVEIS | CATEGORIAS | n | M | DP |
|------------------------------|----------------|----|------|------|
| TEMPO DE SERVIÇO NA PM | < 10 anos | 24 | 57,1 | - |
| | 10-15 anos | 3 | 7,1 | - |
| | 15-20 anos | 1 | 2,4 | - |
| | 21-25 anos | 4 | 9,5 | - |
| | >25 anos | 10 | 23,8 | - |
| CARGA HORÁRIA SEMANAL | HORAS | 42 | 45,3 | 3,24 |
| ATIVIDADE EXTRA REMUNERADA | SIM | 19 | 43,9 | - |
| | NÃO | 23 | 56,1 | - |
| ATIVIDADE DESEMPENHADA NA PM | ADMINISTRATIVO | 4 | 9,5 | - |
| | OPERACIONAL | 33 | 78,6 | - |
| | AMBOS | 5 | 11,9 | - |

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

Fonte: Elaborado pelo autor (2023)

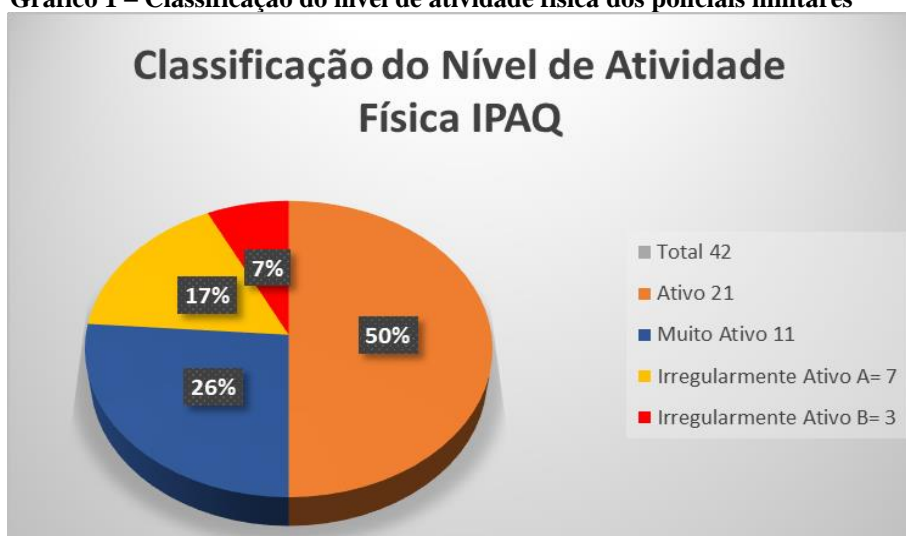
A tabela 1 mostra que 78,6% dos policiais entrevistados desempenham atividade operacional; 9,5% desempenha atividade administrativa; e 11,9% desempenha ambas atividades. Também foi informado que 42 colaboradores apresentam uma carga horária

semanal de emprego de em média de 45,3 horas; das quais 56,1% deles disseram que não realizam atividade extra remunerada.

CLASSIFICAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DOS POLICIAIS MILITARES

Após a aquisição das informações, efetuou-se a avaliação e interpretação conforme a classificação de atividade física do IPAQ, conforme supracitado nessa pesquisa. O gráfico a seguir mostra os resultados.

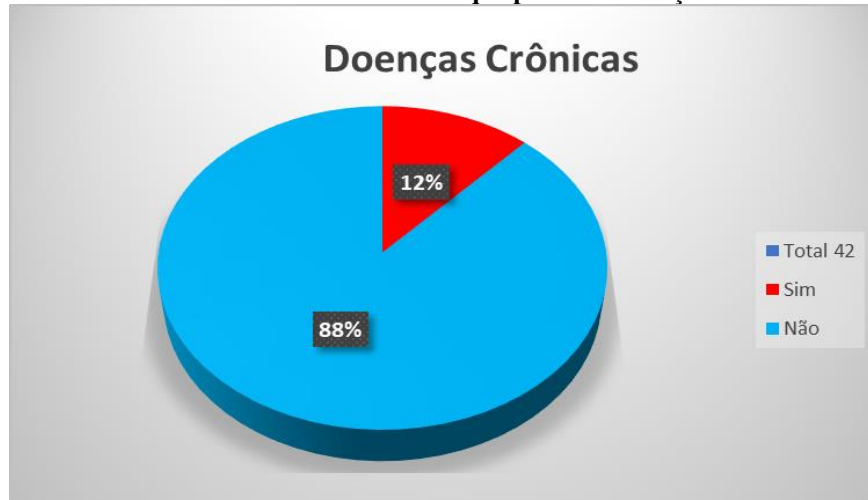
Gráfico 1 – Classificação do nível de atividade física dos policiais militares



Fonte: Elaborado pelo autor (2023)

Com base nos dados obtidos pela categorização do nível de atividade física dos policiais militares participantes da pesquisa, observa-se que 50% estão classificados como Ativos; 26% como Muito Ativos; 17% sendo Irregularmente Ativo tipo A e por fim 7% como Irregularmente Ativo tipo B. Logo se analisarmos temos 24% dos policiais entrevistados fora da condição de Ativo.

Gráfico 2 – Percentual de entrevistados que possuem doenças crônicas



Fonte: Elaborado pelo autor (2023)

O gráfico acima mostra que 12% dos policiais entrevistados relataram possuírem alguma doença crônica. Ressalva-se que todos os entrevistados que relataram possuírem alguma doença crônica, citaram Hipertensão Arterial como sendo uma das doenças.

Tabela 2 – Classificação do nível de atividade física em relação ao tempo de serviço

| VARIÁVEIS | CATEGORIAS | n | M |
|-----------------------------|------------------------|----|------|
| MENOS DE 10 ANOS DE SERVIÇO | ATIVO | 11 | 46 |
| | MUITO ATIVO | 8 | 33 |
| | IRREGULARMENTE ATIVO A | 3 | 13 |
| | IRREGULARMENTE ATIVO B | 2 | 8 |
| MENOS DE 15 ANOS DE SERVIÇO | ATIVO | 1 | 33,3 |
| | MUITO ATIVO | 1 | 33,3 |
| | IRREGULARMENTE ATIVO A | 1 | 33,3 |
| MAIS DE 20 ANOS DE SERVIÇO | ATIVO | 1 | 100 |
| MENOS DE 25 ANOS DE SERVIÇO | MUITO ATIVO | 2 | 50 |
| | IRREGULARMENTE ATIVO A | 2 | 50 |
| | ATIVO | 6 | 60 |
| MAIS DE 25 ANOS DE SERVIÇO | MUITO ATIVO | 2 | 20 |
| | IRREGULARMENTE ATIVO A | 1 | 10 |
| | IRREGULARMENTE ATIVO B | 1 | 10 |

Legenda: n = quantidade da amostra; M = Média Aritmética

Fonte: Elaborado pelo autor (2023).

A tabela acima demonstra a classificação do nível de atividades físicas em relação ao tempo de serviço exercido na polícia militar. Foi possível observar uma proximidade nos resultados da categoria “Menos de 10 anos de serviço” e “Mais de 25 anos de serviço”, sinalizando assim uma preocupação com a atividade física tanto do policial mais novo quanto do policial mais experiente dentro do universo amostral da pesquisa.

Com base nos resultados do formulário de pesquisa, observou-se que as pessoas categorizadas como "Irregularmente Ativo A" ou "Irregularmente Ativo B" de acordo com a classificação do nível de atividade física no IPAQ tendem a realizar trabalho adicional remunerado, o que significa que dedicam mais tempo ao trabalho.

4.1 DISCUSSÃO GERAL

A pesquisa destaca de maneira indiscutível a relevância da prática física como uma medida preventiva e terapêutica para o bem-estar dos policiais militares. Torna-se evidente a relevância tanto do bem-estar, quanto da aptidão física em suas rotinas, demandando, assim, atenção especial. A prática regular de exercícios físicos surge como um método eficaz para manter o equilíbrio mental e físico em ótimas condições, contribuindo para a diminuição dos níveis de tensão, gestão dos índices de colesterol, glicemia e pressão arterial. Romão (2008) declara que o êxito nas atividades militares e nas tarefas cotidianas está intrinsecamente ligado à condição física e aos estilos de vida saudáveis dos profissionais de segurança pública. Essa associação sustenta a valorização do aprimoramento da aptidão física nesse grupo profissional.

Conforme indicado por Souza (2009), policiais militares que mantêm uma atividade física regular exibem condições físicas e características morfológicas superiores quando comparados aos colegas inativos. A discrepância na constituição física, aumenta a predisposição do indivíduo desenvolvimento de traumas e estresses, tanto físicos quanto mentais e sociais. Portanto, a baixa incidência de doenças está em consonância com a reduzida proporção de policiais que têm uma baixa prática de atividade física.

Contudo, é crucial destacar que, mesmo que a ausência de atividade física esteja vinculada a questões de saúde, existem casos nos quais indivíduos ativos desenvolvem alguma doença. Essa relação é relativa, pois há patologias hereditárias nas quais pessoas ativas podem contrair alguma doença devido à incidência familiar dessa condição específica.

Portanto, é notório que todos os entrevistados compreendem as vantagens da prática

física sistemática, não só como um elemento fundamental para a melhoria do seu desempenho laboral, mas também como uma forma de prevenção à obesidade. Em concordância com a assertiva de Berger e Macinman (1993, p. 729), a qualidade de vida espelha a consecução harmoniosa dos objetivos e aspirações de um indivíduo. A felicidade, assim, seria resultante da presença abundante de elementos positivos, associada à ausência de elementos negativos. Em síntese, nota-se que o engajamento diário em práticas de exercícios contribui para aprimorar o bem-estar dos indivíduos, exercendo uma influência positiva no desempenho de suas atividades profissionais habituais.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados deste trabalho revelam uma quantidade significativa de indivíduos que praticam exercícios físicos na 22ª Companhia Independente de Polícia Militar, Companhia Rio Canastra na cidade de Itapuranga – GO. Nenhum dos 42 entrevistados foi enquadrado na categoria “Sedentarismo”, conforme a classificação do nível de atividade física (IPAQ), e somente 24% ficaram classificados fora da classificação “Muito Ativo” ou “Ativo”. O baixo índice de doenças crônicas se correlaciona com os baixos índices de baixa ou nenhuma atividade física desenvolvida pelos policiais.

É notório que seria aconselhável que a Polícia Militar de Goiás direcionasse uma atenção mais minuciosa aos policiais militares, especialmente àqueles que exercem funções operacionais de Rádio Patrulha (Viatura de Área), seguindo como exemplo o serviço administrativo que dispõe de um horário específico na escala para a execução de práticas físicas. Isso viabilizaria a integração de um intervalo destinado à realização de atividades físicas dentro da carga horária habitual (escala de serviço), haja vista que aqueles que realizam escalas extras remuneradas não conseguem obter uma rotina constante de exercícios físicos. Posto isso, essa condição de ser fisicamente ativo é fundamental para o policial militar, algo que é exigido pela organização e também é do benefício público, o qual necessita de serviços de alta qualidade.

Os objetivos delineados neste estudo, que buscam vislumbrar a condição física e avaliar o conhecimento dos membros das forças policiais sobre a relevância do exercício físico, são corroborados pelos resultados obtidos. A análise revela que uma porcentagem significativa dos entrevistados está ativamente engajada em atividades físicas, refletindo um entendimento claro por parte dos policiais sobre as vantagens desse hábito para o bem-estar e o desempenho profissional. No entanto, a identificação de um percentual que não atende à

condição de ativos destaca áreas de oportunidade para intervenções direcionadas, especialmente para aqueles envolvidos em funções operacionais de Rádio Patrulha. A constatação de que a conscientização e a realização do Teste de Aptidão Física têm impacto positivo sugere a eficácia dessas práticas, enquanto a identificação de lacunas indica a exigência constante de ações que promovam e facilitem o engajamento sistemático em exercícios físicos no âmbito das responsabilidades policiais.

Logo, a conscientização dos policiais militares e a exigência do Teste de Aptidão Física (TAF) anual tem produzido resultados no que se refere à realização de exercícios físicos por parte do policial militar. Entretanto algumas ações ainda podem ser implementadas para que esses índices possam ser melhorados, tendo em vista que 100% dos entrevistados manifestaram a convicção nos ganhos proporcionados pela prática física para o bem-estar e reconheceram a relevância da atividade física no desempenho das funções de segurança pública; enquanto somente 7,1% afirmaram não almejar melhorias na saúde por meio da atividade física. Nesse viés, é importante que a Polícia Militar continue incentivando e proporcionando meios para os que os agentes de segurança tenham meios e condições para a prática de exercícios físicos de forma constante.

Assim, a presente pesquisa proporciona contribuições significativas à comunidade acadêmica, oferecendo perspectivas sobre o patamar de prática física entre os policiais militares, um grupo frequentemente submetido a exigências físicas e psicológicas extremas. As constatações evidenciam a urgência de implementar estratégias eficazes de promoção da saúde nesse segmento profissional, levando em conta a relevância da condição física para o rendimento profissional e a prevenção de enfermidades crônicas. Adicionalmente, este estudo ressalta a pertinência de adotar medidas que incentivem a prática regular de exercícios físicos, não apenas como um requisito profissional, mas como um componente integral da qualidade de vida dos policiais militares. Pesquisas subsequentes podem aprofundar a análise da efetividade de intervenções específicas, levando em consideração a rotina operacional e administrativa, visando aprimorar ainda mais a saúde e o bem-estar do policial militar.

REFERÊNCIAS

BATISTA, Uanderson Martins et al. **Prevalência e Fatores Associados ao Sobrepeso e à Obesidade em Policiais Militares de Goiânia**. RBMC, Revista Brasileira Militar de Ciência, nº 08, março de 2018 – Goiânia –GO.

BERGER, B. G., & MACINMAN, A. **Exercise and the quality of life**. In R. N. Singer, M.

Murphey, & L.K. Tennant (Orgs.), Handbook of research on sport psychology (pp. 729-760). Nova York, NY: Macmillan, 1993.

BOÇON, Marilys. **Nível de Atividade Física de Policiais Militares Operacionais da Cidade de Curitiba**. 2015, Dissertação – TCC, Bacharelado em Educação Física.

CARVALHO, L. N. Níveis de composição corporal e risco cardíaco por perimetria de bombeiros militares na região do cariri cearense, 2007, Fortaleza - CE. **Anais do XXIV Congresso Nacional de Atividade Física e Fisioterapia - CONAFF**, Fortaleza – CE: 2007.

Constituição da República Federativa do Brasil de 1988. Brasília, DF: Presidente da República, [2020]. http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm. Acesso em: 02 out. 2023.

COSTA, M.; JUNIOR, H. A.; OLIVEIRA, J.; MAIA, E. Estresse: Diagnóstico dos Policiais Militares em uma Cidade Brasileira. **Revista Panamericana de Saúde Pública**, Natal – RN, v.21, n.4 p. 217- 222, 2007. Disponível em: <<https://scielosp.org/pdf/rpsp/2007.v21n4/217-222/pt>>. Acesso em: 01 out. 2023.

COSTA, Marcos; et. al., **Estresse**: diagnóstico dos Policiais Militares em uma cidade brasileira. *Rev. Panam Salud Publica*, v.21, n. 4, 2007.

COSTA, Marcos; et. al., **Estresse**: diagnóstico dos Policiais Militares em uma cidade brasileira. *Rev. Panam Salud Publica*, v.21, n. 4, 2007.

ROMÃO, Jacques Douglas. **A Importância da Prática de uma atividade física regular na profissão Bombeiro Militar**. 2008. 10 p. Artigo acadêmico (Aluno Soldado do CEBM) - Bombeiro Militar, Santa Catarina, 2008.

SOUZA, L. R. C. de. **Análise da aptidão física relacionada à saúde dos guardas municipais de Porto Alegre, 2009**. 65 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2009

HISTÓRIA DA PM. < <https://www.pm.go.gov.br/institucional/historia-2/>>. Acesso em: 02 out. 2023.

ANEXO A - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

A RELEVÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NO TRABALHO POLICIAL MILITAR

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido:

Declaro, por meio deste termo, que concordei em ser entrevistado(a) e participar na pesquisa de campo referente ao estudo intitulado A RELEVÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NO TRABALHO POLICIAL MILITAR desenvolvido pelo discente: SD ABRAÃO [Abraão Tomaz da Silva]. Fui informado(a), ainda, de que a pesquisa é orientada

pelo Tenente Uanderson Martins, a quem poderei contatar e consultar a qualquer momento que julgar necessário através do telefone nº 062 8587-0085 ou e-mail uandersonmartins1@yahoo.com.br. 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 demonstrar a importância da atividade física para o Policial Militar. 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 INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA E ANAMNESE. 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).

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Aceito

Recuso

APÊNDICE A – PERGUNTAS DO QUESTIONÁRIO E A DESCRIÇÃO DA CLASSIFICAÇÃO

SEXO:

() Masculino

() Feminino

TEMPO DE SERVIÇO NA PMGO:

() MENOS DE 10 ANOS

() ENTRE 11 E 15 ANOS

() ENTRE 16 E 20 ANOS

() ENTRE 21 E 25 ANOS

() MAIS DE 25 ANOS

TIPO DE ATIVIDADE DESENVOLVIDA NA PM:

- OPERACIONAL
- ADMINISTRATIVO
- AMBOS

POSSUI ALGUMA DOENÇA CRÔNICA?

Sua resposta: _____

QUAL SUA CARGA HORÁRIA DE TRABALHO SEMANAL, SEM EXTRA REMUNERADA?

Sua resposta: _____

EXERCE ALGUMA ATIVIDADE EXTRA REMUNERADA DENTRO OU FORA DA PM? SE SIM, QUAL A CARGA HORÁRIA SEMANAL?

Sua resposta: _____

VOCÊ ACREDITA NOS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA PARA A SAÚDE?

- Sim
- Não
- Talvez

VOCÊ BUSCA MELHORIAS NA SAÚDE POR MEIO DE ATIVIDADES FÍSICAS?

- Sim
- Não

A ATIVIDADE FÍSICA É IMPORTANTE PARA O DESEMPENHO DO POLICIAL MILITAR?

- Sim
- Não

Nós estamos interessados em saber que tipos de atividade física as pessoas fazem como parte do seu dia a dia. As perguntas estão relacionadas ao tempo que você gasta fazendo atividade física na ÚLTIMA semana. As perguntas incluem as atividades que você faz no trabalho, para ir de um lugar a outro, por lazer, por esporte, por exercício ou como parte das suas atividades em casa ou no jardim. Suas respostas são MUITO importantes. Por favor responda cada questão mesmo que considere que não seja ativo. Obrigado pela sua participação!

Para responder as questões lembre-se que: atividades físicas 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.

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?

- 1 DIA
- 2 DIAS
- 3 DIAS
- 4 DIAS
- 5 DIAS
- 6 DIAS
- 7 DIAS

NOS DIAS EM QUE VOCÊ CAMINHOU POR PELO MENOS 10 MINUTOS CONTÍNUOS QUANTO TEMPO NO TOTAL VOCÊ GASTOU CAMINHANDO POR DIA?

H : min : s _____

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).

- 1 DIA
- 2 DIAS
- 3 DIAS
- 4 DIAS

() 5 DIAS

() 6 DIAS

() 7 DIAS

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?

QUANTAS HORAS OU MINUTOS?

H : min : s _____

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.

() 1 DIAS

() 2 DIAS

() 3 DIAS

() 4 DIAS

() 5 DIAS

() 6 DIAS

() 7 DIAS

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?

H : min : s _____

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.

QUANTO TEMPO NO TOTAL VOCÊ GASTA SENTADO DURANTE UM DIA DE SEMANA?

H : min : s _____

QUANTO TEMPO NO TOTAL VOCÊ GASTA SENTADO DURANTE EM UM DIA DE FINAL DE SEMANA?

H : min : s _____

ANEXO B - 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 sub grupos 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 minutos contínuos durante a semana.

Disponível em:

https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/3343547/mod_resource/content/1/IPAQ.pdf>

Acesso em: 28 out. 2023.