

IMPORTÂNCIA DO CONDICIONAMENTO FÍSICO PARA O POLICIAL MILITAR NO MUNICÍPIO

IMPORTANCE OF PHYSICAL CONDITIONING FOR MILITARY POLICE OFFICERS IN THE MUNICIPALITY

Samuel da Silva Rocha Junior*
Márcio Antônio de Paula¹

RESUMO

A profissão policial é uma atividade que exige condicionamento físico, assim como psicológico ao indivíduo, isto porque em suas atividades rotineiras o policial trabalha com o corpo e com a mente, buscando proteger a sociedade e também, necessitando proteger a si próprio. Diante de tal fato, surgiu o interesse em conhecer de forma mais aprofundada os aspectos referentes ao condicionamento físico de um policial e como ele é relevante no desempenho de suas funções. Para alcançar tal objetivo foi feita uma revisão bibliográfica a partir de autores como Rodrigues e Rosa (2018), Darido (2003), Vieira e Sentone (2019) dentre outros autores que discutem essa questão. Posteriormente, foi aplicado um questionário através da plataforma do “Google forms”, buscando analisar informações sobre atividades físicas e o condicionamento físico na vida do policial militar, conhecer as diferentes perspectivas dos profissionais da segurança em torno dessa questão, tanto a visão que possuíam sobre a importância de tais atividades no seu cotidiano, como a existência de sua prática no seu dia a dia. Cita-se que a maioria dos policiais demonstra-se consciente de como a atividade física é importante no seu cotidiano, assim como necessitam de um bom condicionamento físico no desempenho de suas funções, permitindo que ofereçam serviços de maior qualidade à população e também é uma maneira de manter sua saúde e qualidade de vida.

Palavras-chave: Atividade Física. Condicionamento. Policial. Polícia Militar. Saúde.

ABSTRACT

Being a police professional is an activity that requires physical as well as psychological conditioning from the individual, because in their routine activities the police officer works with the body and mind, seeking to protect society and also, needing to protect themselves. Faced with this fact, there was an interest in knowing in more depth the aspects relating to the physical conditioning of a police officer and how it is relevant in the performance of their duties. To achieve this objective, a bibliographical review was carried out using authors such as Rodrigues and Rosa (2018), Darido (2003), Vieira and Sentone (2019) among other authors who discuss this issue. Subsequently, a questionnaire was applied through the “Google forms” platform, seeking to analyze information about physical activities and physical conditioning in the life of military police officers, to understand the different perspectives of security professionals on this issue, both the vision they had on the importance of such activities in

* Aluno do Curso de formação de Praças 2023, Turma Kilo, Goiânia, do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás (CAPM). E-mail: juniorrochaoficial@gmail.com.

¹ Professor orientador – especialista em Fisiologia do Exercício e Treinamento Desportivo (marcio.paula78@gmail.com).

your daily life, as well as the existence of their practice in your daily life. It is mentioned that the majority of police officers are aware of how important physical activity is in their daily lives, as well as needing good physical conditioning when carrying out their duties, allowing them to offer higher quality services to the population and is also a way to maintain your health and quality of life.

Keywords: Physical Activity. Conditioning. Police officer. Military police. Health.

1 INTRODUÇÃO

O policial militar é um profissional que atua diante de diferentes contextos, o que envolve violência, riscos de morte, dentre outras questões que segundo Rodrigues e Rosa (2018) fazem do trabalho desses profissionais algo exaustivo, extenuante, tenso e estressante. Para os autores, possuir aptidão física é um elemento fundamental nessa profissão, de forma que o policial esteja qualificado física e mentalmente para exercer suas funções e ofertar a sociedade um policiamento ostensivo que garanta a preservação da ordem pública.

Ainda de acordo com Rodrigues e Rosa (2018), a atividade policial militar faz parte de um conjunto de profissões que são consideradas como desgastantes assim como estressantes, pelos vários tipos de serviços desempenhados e as situações a que são expostos os policiais, o que os leva a situações de constante e elevada pressão e estresse. Tais policiais militares são agentes da lei, pessoas que tem como objetivo reprimir a criminalidade e violência e que, por isto, convivem, diariamente com esse tipo de situação, trabalhando em locais que se mostram perigosos, hostis e insalubres. Por isto, os autores afirmam que “este profissional de segurança pública necessita possuir qualidades físicas e psicológicas, ou seja, um preparo adequado no que tange ao binômio corpo e mente” (RODRIGUES e ROSA, 2018, p.02).

Para desempenhar suas funções com qualidade, o policial militar precisa investir em condicionamento físico, este que de acordo com Gonçalves (2006), envolve a prática regular, assim como sistematizada de exercícios físicos. Historicamente as tropas sempre utilizaram atividades físicas em suas rotinas, até como uma forma de manter a disciplina, o que age ainda sobre o corpo e a mente desses profissionais.

A justificativa dessa pesquisa encontra-se no fato de que muitos policiais militares acabam descuidando-se de seu preparo físico e em momentos diferenciados podem encontrar dificuldades na execução de suas funções, por isto, a necessidade de discutir a temática e de conscientizar tais profissionais que ao investirem em atividades físicas, eles investem não apenas em sua profissão, mas em sua saúde física e mental. Assim, a pesquisa se torna interessante pois abre discussões necessárias dentro da qualificação dos profissionais da

segurança pública, servindo de informações para esses profissionais, assim como contribuindo para a discussão sobre a importância da qualificação de tais profissionais, o que é interessante a sociedade como um todo. Assim, pretende-se responder a seguinte problemática: diante das questões apresentadas, esta pesquisa busca responder a seguinte problemática: porque o condicionamento físico é elemento importante na qualificação do profissional policial militar?

O objetivo geral da pesquisa é discutir a importância do condicionamento físico na qualificação do profissional policial militar e a partir do mesmo pretende-se compreender os benefícios físicos e mentais da atividade física para o ser humano; analisar os tipos de situações onde o bom condicionamento físico se faz necessário ao policial militar e ainda enfocar as práticas diárias que podem ser utilizadas pelos policiais militares para melhorar seu condicionamento físico.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 Benefícios Físicos e Mentais da Atividade Física para o Ser Humano

A atividade física é algo de fundamental importância na vida de uma pessoa, pois auxiliam no desenvolvimento físico e cognitivo do indivíduo, contribuindo ainda que ele tenha uma melhor saúde. A atividade física, seja em forma de um esporte ou em qualquer outra forma proporciona a melhoria no desenvolvimento motor do indivíduo, auxiliando o indivíduo a interagir socialmente, seja em que idade for, melhora sua autoestima e autoconfiança, auxiliando a se expressar melhor, levando-o a conhecer os limites do seu corpo, a respeitar as diferenças, conhecendo melhor a si e ao outro (DARIDO, 2003).

Nos últimos anos o sedentarismo chamou a atenção dos gestores da saúde pública, isto porque gera inúmeros malefícios sobre a saúde, bem-estar e qualidade de vida do indivíduo, porém, é uma das marcas mais presentes na sociedade moderna. A inatividade física que marca o sedentarismo é acompanhada, em muitos casos de uma alimentação desregrada, o que abre portas para inúmeros problemas de saúde (COELHO e BURINI, 2009).

De acordo com Faria Júnior (2009), a prática de atividades físicas feitas de forma regular pode beneficiar a saúde e gerar melhorias na qualidade de vida do indivíduo, combatendo e prevenindo doenças crônicas e degenerativas. Tais resultados são explícitos em várias pesquisas de várias áreas da saúde.

Araújo e Sousa (2020) citam como benefícios das atividades físicas, como a melhoria

na saúde, prevenção de doenças, como, por exemplo, a obesidade e os males advindos da mesma, combate a hipertensão arterial, colesterol alto e doenças respiratórias. Ainda há a possibilidade de desenvolvimento de habilidades na área esportiva.

Atualmente há uma grande preocupação social em torno dos problemas de saúde que atingem as pessoas e vários estudos se dedicam a evidenciar como a mudança no estilo de vida das pessoas associa-se com o aparecimento de problemas de saúde. Segundo Batista Filho, Jesus e Araújo (2017) muitos países vivenciam o problema do sobrepeso e obesidade, principalmente aqueles que maior desenvolvimento e as consequências desse processo é o aumento do número de mortes relacionadas ao aumento de peso corporal.

As pessoas com obesidade estão mais predispostas a ter doenças crônicas, que podem iniciar-se com uma falta de ar e agravarem-se com uma osteoporose, e doenças coronarianas, hipertensão, diabetes e há casos até de alguns tipos de câncer que podem ser desenvolvidos.

De acordo com Guarda (2010) as várias mudanças pelas quais a sociedade passou fez com que fosse criado um ambiente que torna as pessoas mais sedentárias e com isto, desenvolvem-se inúmeros tipos de doença, como é o caso da obesidade, que é reflexo da inatividade física, alimentação excessiva e feita de forma errada.

Cervato (1997) argumenta que a inatividade física é uma das principais causas do aumento de mortalidade em todo mundo, isto porque age, diretamente sobre o sistema circulatório, gerando doenças crônicas como as cerebrovasculares e doenças isquêmicas do coração. Tal situação acabou se transformando em um problema de saúde pública pelos inúmeros gastos das instituições de saúde pública e pelos perigos que trás a vida humana.

Batista Filho, Jesus e Araújo (2017) citam que a prática de atividade física regular é algo importante para que o indivíduo consiga controlar e tratar problemas não só como a obesidade, mas vários outros problemas de saúde. O aumento do número de pessoas com sobrepeso reflete a forma como a sociedade moderna tem vivido, com sedentarismo, hábitos alimentares excessivos e errados, gerando perigosos a saúde humana.

Quando uma pessoa pratica atividade física de forma regular há efeitos benéficos contra vários tipos de doenças degenerativas como doenças coronárias, hipertensão e diabetes no caso de adultos mais velhos, reduzindo o risco de serem desenvolvidas entre indivíduos normais. Há vários profissionais que recomendam a atividade física para o combate a doenças emocionais como é caso da depressão, por exemplo. Mota, Ribeiro e Carvalho (2006) afirmam que a atividade física regular pode diminuir a morbidade e, eventualmente, também, a mortalidade na população em geral, especialmente entre os idosos.

2.2 Importância do bom Condicionamento Físico para o Policial Militar

O condicionamento físico é algo importante no desempenho da função do policial militar, isto porque no desempenho de suas diferentes funções é comum que fiquem longos períodos de pé, que precisem correr perseguindo suspeitos, subir muros e utilizar a força, o que lhe exige potência e resistência muscular de diferentes intensidades, além de carregar equipamentos e materiais variados que podem chegar a 10% de seu peso (LUBA et al, 2018).

De acordo com Brasil (1980), o Estatuto dos Militares afirma que é um dever ético do policial zelar por seu preparo, seja ele físico, intelectual e moral, pois deles depende a qualidade de seu trabalho. O Código de Ética da Polícia Militar de diferentes estados brasileiros que afirma que o policial militar é alguém que precisa estar preparado fisicamente para desempenhar suas funções com qualidade e segurança.

Essa preocupação com o condicionamento físico do policial militar é tão nítida que se inicia já em seu processo de seleção, quando os candidatos precisam ser aprovados no Teste de Aptidão Física (TAF), onde ele precisa desempenhar requisitos mínimos que são exigidos pela instituição para que haja o início de seu processo de formação profissional. Segundo Vieira e Sentone (2019), depois que o policial é selecionado, seu condicionamento físico precisa ser aprimorado, o que é feito pela disciplina de Educação Física Militar.

O TAF reúne diferentes tipos de atividades, desde corrida, barra fixa, flexão de braços e abdominal, relacionando o número de repetições a idade do candidato. Seu objetivo é examinar qual é a capacidade respiratória, a resistência e força muscular do indivíduo que quer se tornar um policial e cujas características podem influenciar diretamente nas atividades que ele irá desempenhar, seja na área administrativa, seja no policiamento ostensivo (LABOISSIERE, 2021).

Mesmo que haja previsão na legislação em relação a diretrizes e também que se evidencie a importância do condicionamento físico para que uma pessoa inicie seu processo de formação, vários problemas acabam sendo desenvolvidos durante a carreira do militar, já que em muitos casos, não desenvolve-se um programa específico para o aprimoramento, assim como para a manutenção do condicionamento físico do policial, o que afeta esse condicionamento e o trabalho desenvolvido por tal profissional (VIEIRA e SENTONE, 2019).

Laboissiere (2021) afirma que há um constante debate em torno da importância da prática da atividade física como algo que melhora não apenas o desempenho no trabalho, mas também proporciona melhor qualidade de vida ao policial militar. Educadores físicos

reafirmam os inúmeros benefícios da manutenção de hábitos saudáveis no dia a dia do policial, tanto em âmbito profissional como pessoa.

Mesmo que a atividade física já seja, comprovadamente algo importante na vida de uma pessoa, Laboissiere (2021) lembra que muitos policiais, assim como outros tipos de profissionais ainda não assimilaram esse fato, e isto se deve ao fato de que as pessoas, na atualidade, têm, cada vez menos tempo para dedicar a sua saúde e o excesso de uso da tecnologia tem feito com que muitas delas se esqueçam das atividades físicas, que podem lhes proporcionar benefícios físicos e mentais. Ainda segundo o autor é importante que o policial militar se preocupe em manter um bom condicionamento físico, que pratique exercícios e cuide de sua saúde física e também mental, já que a carga de pressão imposta por sua função é muito grande. Ter um corpo e mente saudáveis, auxilia que esse profissional tenha melhor qualidade de vida.

Enfim, investir em atividades físicas é, também investir na profissionalização do policial militar, dando ao mesmo maiores possibilidades de exercer sua profissão com qualidade, fazendo com que tenha maior qualidade de vida, mais disposição em seu dia a dia, seja ou não, em seu trabalho.

Nunes (2011, p.37) lembra que “o policial militar pode trabalhar seis horas, doze horas, vinte e quatro horas por dia” e essa elevada carga horária, assim como o estresse próprio das várias funções que exerce pode afetar diretamente a saúde física e mental desse policial, fazendo com que ele possa desenvolver diferentes tipos de riscos a sua saúde. Adotar a atividade física como uma prática rotineira pode fazer com que o policial militar alivie a tensão e estresse. Mesmo assim, o autor afirma que é comum que vários policiais relatem que não praticam nenhum tipo de atividade física de forma regular em seu cotidiano, especialmente, pelas jornadas de trabalho excessivas.

Favacho (2012) argumenta que aqueles que mais atuam com prontidão na segurança pública são os que menos tem tempo para atividades físicas que possam melhorar suas funções profissionais, assim como contribuir para com sua saúde. O autor exalta, porém, que tais atividades são fundamentais para que o policial desenvolva um bom condicionamento físico, em uma profissão que por si só é estressante e perigosa, que coloca o policial militar diante de tipos diferenciados de perigos e que exige que ele tenha melhores condições físicas do que as outras pessoas.

Nunes (2011) afirma que os policiais militares que são inativos fisicamente possuem um nível maior de estresse que os demais, apresentando ainda outros sintomas que podem prejudicar não apenas seu trabalho, mas sua qualidade de vida como um todo. O fato é que é

uma profissão marcada pelo aquartelamento, em muitos casos da ausência de atividade física de forma sistematizada e obrigatória e de uma rotina de trabalho marcada por uma jornada de altas horas, com pouco tempo de descanso. O estresse físico e psicológico acaba sendo algo comum e que se reverte em problemas físicos e psicológicos e que poderiam ser combatido com diferentes tipos de atividades físicas.

Rosalen e Rodrigues (2017) consideram que a função do policial militar é um dos mais importantes instrumentos estatais no processo de preservação da ordem pública, o que é conseguido a partir do patrulhamento ostensivo. Segundo os autores, o condicionamento físico de qualidade é importante para que o policial ocupe seu cargo de agente público e que consiga enfrentar, da melhor forma, as várias situações estressantes que ocorrem diariamente em seu cotidiano profissional.

Muitas das dificuldades na saúde dos profissionais que atuam na segurança pública tem ligação direta com a ausência da prática da atividade física em seu cotidiano, isto porque os perigoso e diferentes atividades que ele lida em seu cotidiano, exigem que ele tenha uma saúde física, assim como psicológica de qualidade, sem que ele desenvolva algum tipo de problema que acabe por lesar parcial ou totalmente, o desempenho de suas funções.

A mesma perspectiva é tratada por Omena (2011) para quem, quando melhora a capacidade física do profissional militar, melhora, também, o seu desempenho em suas diferentes funções, fazendo com que ele tenha melhorias em vários aspectos laborais, pessoais e operacionais. O policial militar torna-se, assim, alguém capaz de suportar mais facilmente os estresses e dificuldades debilitantes de seu serviço, oferecendo à sociedade, um trabalho de mais qualidade.

3 METODOLOGIA

A pesquisa é, inicialmente de cunho bibliográfico, pois pretende fazer uma exposição teórica sobre a importância da atividade física para o Policial Militar e ainda elencar as diferentes situações em que um bom condicionamento físico pode interferir, positivamente, nos resultados da ação policial. Esse tipo de pesquisa é definida como aquela que “[...] possibilita um amplo alcance de informações, além de permitir a utilização de dados dispersos em inúmeras publicações, auxiliando também na construção, ou na melhor definição do quadro conceitual que envolve o objeto de estudo proposto” (GIL, 1994 *apud* LIMA; MIOTO, 2007, p.40). Assim, permite compreender melhor o tema da pesquisa a partir de

referenciais teóricos já desenvolvidos na mesma.

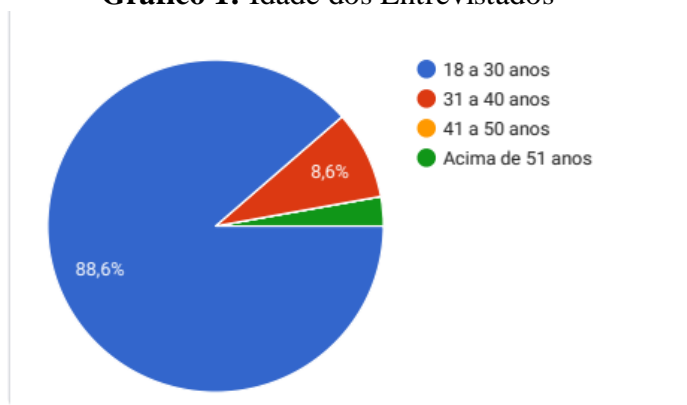
Faz-se o que se compreende, também, como pesquisa qualitativa, esta que se baseia na análise de dados e não em referenciais numéricos. Para Godoy (1995, p.22) a abordagem qualitativa dentro da pesquisa auxilia que ela não possua uma estrutura tão rígida, mas que o pesquisador possa utilizar sua imaginação e criatividade e que assim, novos enfoques, novos temas possam ser trabalhados. Assim, visa-se compreender de forma mais aprofundada como as atividades físicas são importantes na qualificação dos profissionais que atuam na polícia militar e como pode melhorar a qualidade dos serviços por eles prestados.

Foi aplicado um questionário através do “Google forms” sobre as atividades físicas e o condicionamento físico na vida do policial militar, buscando assim conhecer as diferentes perspectivas dos profissionais da segurança em torno dessa questão, tanto a visão que possuem sobre a importância de tais atividades no seu cotidiano, como a existência de sua prática no seu dia a dia. Responderam a esse questionário 35 policiais e os dados serão expostos e analisados a seguir. O questionário, segundo Gil (1999) é um tipo de investigação que baseia-se no uso de questões apresentadas às pessoas e que objetiva conhecer suas crenças, opiniões, interesses, expectativas, dentre outros fatores e assim auxilia no alcance de objetivos da pesquisa possibilitando a coleta de dados com um público variado.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O primeiro gráfico caracteriza a idade daqueles que responderam a pesquisa, onde pode-se observar que a maioria (88,6%) possui de 18 a 30 anos de idade. 8,6% dos entrevistados está na faixa etária de 31 a 40 anos e 2,8% possui acima de 51 anos, como evidenciado no gráfico a seguir:

Gráfico 1: Idade dos Entrevistados



Fonte: Pesquisa de campo, 2023.

O segundo gráfico refere-se ao tempo de atuação dos policiais nessa profissão e demonstra que a maior parte deles (97,1%) está na polícia até há 5 anos e 2,9% deles possui mais de 15 anos de profissão.

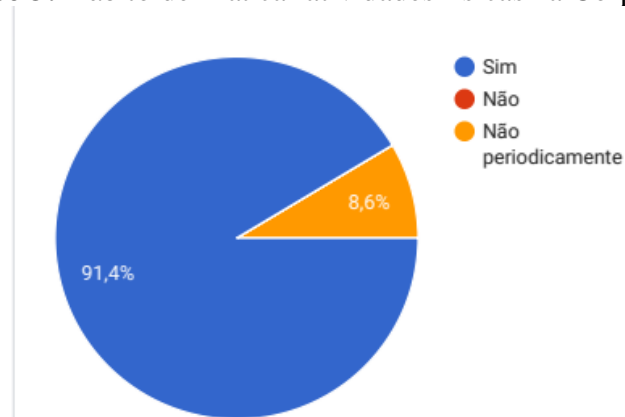
Gráfico 2: Tempo de Profissão dos Entrevistados



Fonte: Pesquisa de campo, 2023.

Enfocando o tema específico da pesquisa foi perguntado aos policiais se eles tem o hábito de praticar atividades físicas na corporação e de acordo com os dados do gráfico 3, 97,1% dizem que “sim” e 8,6% “não”.

Gráfico 3: Hábito de Praticar atividades físicas na Corporação

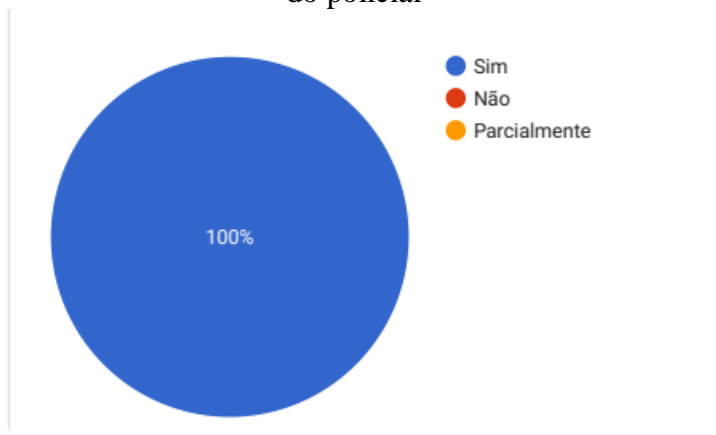


Fonte: Pesquisa de campo, 2023.

As atividades físicas são importantes para qualquer pessoa e não apenas para o policial, mas nessa profissão em específico, Marcell e Dantas (2018) consideram que a falta de atividade física na vida de um policial militar pode desencadear vários malefícios tanto em sua saúde física como mental, proporcionando o desenvolvimento de doenças como diabetes, hipertensão, ansiedade, estresse e retardamento das atividades realizadas dentro e fora do seu trabalho.

Mesmo aqueles que não praticam atividades físicas dentro da corporação concordam que ela pode contribuir com a qualidade de seu trabalho e por isto, 100% dos entrevistados valoriza esse tipo de prática, como visualizado no gráfico 4:

Gráfico 4: Consideração sobre a importância das atividades físicas na qualidade do trabalho do policial

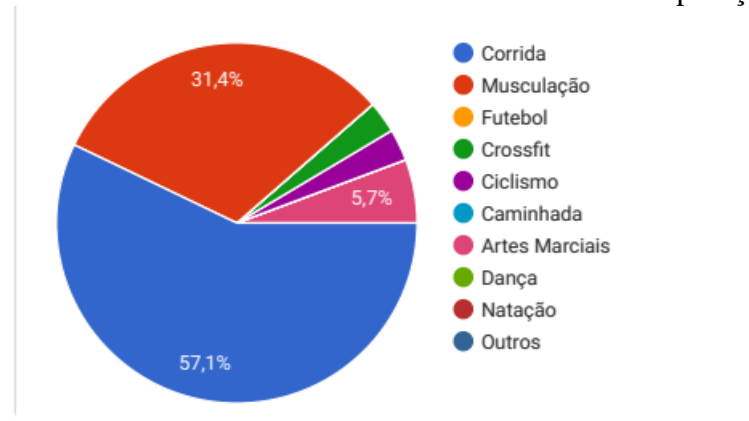


Fonte: Pesquisa de campo, 2023.

Diante de tais dados, Marcell e Dantas (2018) lembram que não apenas a prática de atividade física é importante no desempenho das atividades policiais, mas manter uma alimentação saudável, cuidar dos aspectos mentais, entre outras questões que lhe garantem uma saúde integral e melhoram sua qualidade e expectativa de vida.

Diante desse contexto, foi perguntado aos policiais que tipo de atividades físicas eles praticam e acordo com o gráfico 5, 57,1% dos policiais pratica corrida, 31,4% deles faz musculação, 5,7% artes marciais, 2,9% faz crossfit e a mesma porcentagem pratica ciclismo. É preciso considerar que toda atividade física é importante e pode trazer contribuições para o policial e ele pode escolher aquilo que mais goste, de forma que se torne um hábito em sua vida. Por isto, Batista e Saavedra (2018 citados por MARCELL e DANTAS, 2018) consideram que a prática contínua da atividade física reduz os riscos de desenvolvimento de inúmeros fatores que podem prejudicar a saúde do policial, desde os fatores genéticos aos fatores ambientais que podem agir sobre sua saúde. A atualidade, marcada pelo excesso de uso das tecnologias, pelas facilidades de locomoção e o consumo excessivo de fast foods, agiram sobre a saúde das pessoas e diminuiu a prática de atividades físicas, o que pode agir, negativamente, sobre a saúde dos agentes de segurança. Observe os dados citados:

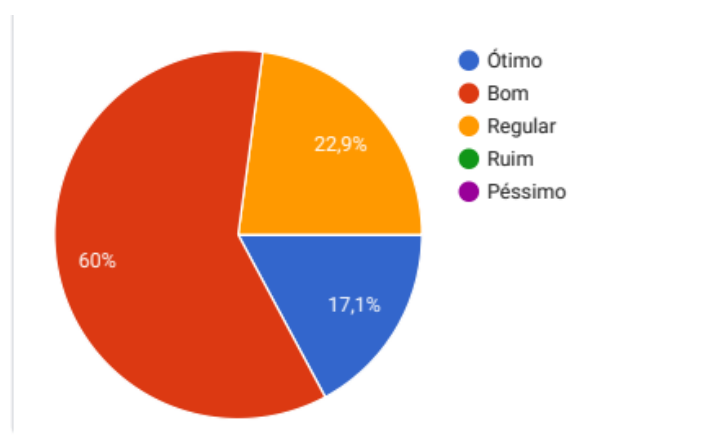
Gráfico 5: Hábito de Praticar atividades físicas na Corporação



Fonte: Pesquisa de campo, 2023.

Fazendo considerações em torno de seu condicionamento físico, o gráfico 6 demonstra que 60% dos policiais o consideram como “bom”, 22,9% como regular e 17,1% o consideram como ótimo. Os dados demonstram que a maioria dos entrevistados considera seu condicionamento físico como “bom” ou “ótimo”, o que é importante, uma vez que de acordo com Cardoso (2013), o policial precisa ter um condicionamento físico de qualidade, pois isto age, também, na qualidade do trabalho que ele desempenha. O autor exalta que qualidade e eficiência no trabalho policial exigem a prática de atividades físicas que não podem ficar restritas apenas ao curso de formação, mas devem fazer parte diária de suas vidas, auxiliando-os a atender de forma correta e com destreza as ocorrências diárias que chegam a instituição.

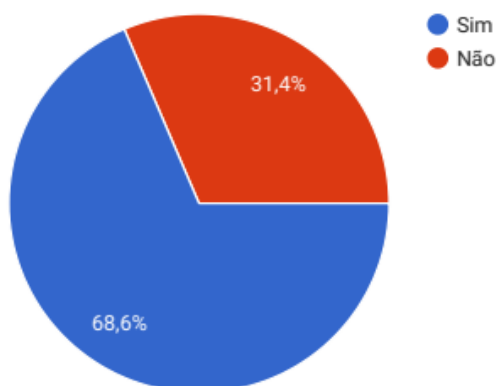
Gráfico 6: Classificação do Condicionamento Físico dos Policiais



Fonte: Pesquisa de campo, 2023.

De acordo com dados do gráfico 7 demonstram que 68,6% dos policiais ou já passaram ou conhecem alguém que já passou por dificuldades no trabalho devido a falta de condicionamento físico:

Gráfico 7: Existência de dificuldades devido a falta de condicionamento físico

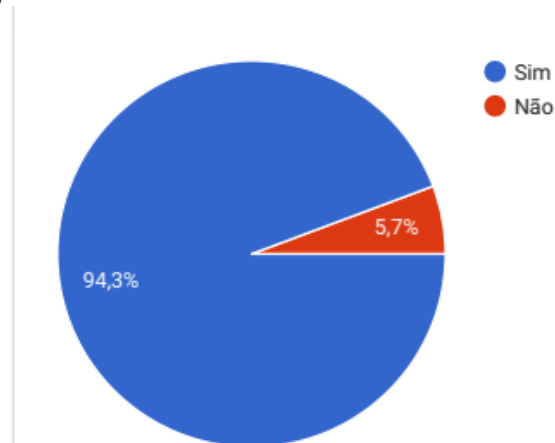


Fonte: Pesquisa de campo, 2023.

Sobre tal questão, Rodrigues e Rosa (2018) afirmam que o policial convive com diferentes fatores como violência, risco de morte, fazendo com que seu trabalho seja, em muitos momentos, algo exaustivo, extenuante, tenso e estressante. Para o autor, possuir aptidão física é algo fundamental para esse profissional, de forma que ele possa cumprir seu dever constitucional e realizar o policiamento ostensivo, preservando a ordem pública com eficiência.

No gráfico 8 encontra-se as respostas a questão que indagou sobre a obrigatoriedade da atividade física dentro da corporação e de acordo com a maioria dos entrevistados (94,3%) existe essa obrigatoriedade, porém, 5,7% dos policiais afirmou não existir a obrigatoriedade da prática da atividade física dentro da corporação. Os dados estão expostos abaixo:

Gráfico 8: Obrigatoriedade da Prática de Atividades Físicas dentro da Corporação



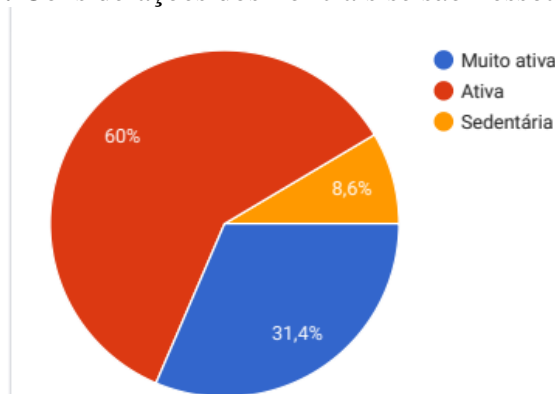
Fonte: Pesquisa de campo, 2023.

Sendo ou não algo obrigatório, a prática da atividade física precisa ser algo presente na vida do policial, isto porque sua profissão por si só já é desgastante e estressante e exige que esse profissional possua qualidades físicas e psicológicas, ou seja, tenham corpo e mente

saudáveis (RODRIGUES e ROSA, 2018). Seguindo essa lógica, todos os policiais afirmaram que passam por avaliações físicas em seu trabalho, o que é uma maneira da instituição acompanhar a aptidão física dos seus colaboradores.

De acordo com dados do gráfico 9, 60% dos policiais se considera pessoas ativas, 31,4% deles pessoas ‘muito ativas’ e 8,6% se consideram pessoas sedentárias:

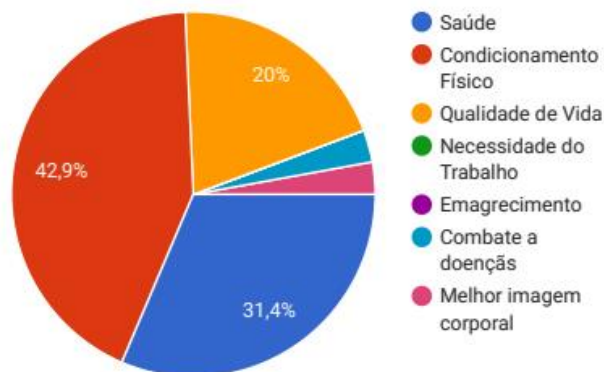
Gráfico 9: Considerações dos Policiais se são Pessoas ativas ou sedentárias



Fonte: Pesquisa de campo, 2023.

A falta de hábitos na prática da atividade física pode ser explicados por vários fatores, como afirma Cardoso (2013) ao citar que interferem sobre esse hábito fatores sociais, econômicos, culturais, psicológicos, demográficos e ambientais, mas a corporação em si precisa posicionar-se diante de tal questão, cobrando que seus policiais sejam pessoas mais ativas, pois isto influencia na qualidade do trabalho por eles desempenhado. Diante disto, foi perguntado aos policiais sobre os motivos que os levam a praticar atividades físicas e as respostas estão expostas no gráfico 10:

Gráfico 10: Motivos que levam os policiais a Praticarem atividades físicas



Fonte: Pesquisa de campo, 2023.

Para 42,9% dos policiais a busca por condicionamento físico é o principal motivo da prática das atividades físicas. 20% deles citou a busca por melhor qualidade de vida, 31,4% a

conquista de melhor saúde, 2,85% citou o combate a doenças e a mesma porcentagem a melhoria da imagem corporal. Cardoso (2013) evidencia que as atividades físicas podem trazer inúmeras contribuições ao praticante e pela existência de vários tipos de modalidade, o indivíduo pode escolher aquela que mais goste e que seu corpo melhor se adapte, tendo benefícios físicos, mentais e sociais bastante claros.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A atividade física é algo de grande importância na vida de todas as pessoas, isto porque indivíduos sedentários tem maiores chances de desenvolver diferentes tipos de doenças, inclusive, muitas delas crônicas e tem menos disposição nas atividades diárias. Ao contrário, porém, pessoas ativas fisicamente são pessoas menos estressadas, dormem melhor, tem melhorias em sua aprendizagem, com menor grau de mortalidade e menores chances de desenvolver doenças tanto físicas como psicológicas.

A prática da atividade física, porém, não é comum a todas as pessoas, principalmente nas últimas décadas e em especial, nos últimos anos, quando as pessoas tem se envolvido mais com as tecnologias e tem tido cada vez menos tempo de praticar uma atividade física e investir em sua saúde. A consequência são pessoas mais sedentárias e mais doentes, que perdem qualidade de vida. Nessa realidade estão os policiais, profissionais que devem investir em seu condicionamento físico, pois ele é necessário para que venham desempenhar suas funções com excelência, mas também para que mantenham sua saúde e qualidade de vida.

A pesquisa realizada evidenciou que a maioria dos policiais investe em atividades físicas para ter melhorias em seu condicionamento, sendo pessoas ativas e que tem a obrigatoriedade desse tipo de atividade dentro da corporação. Mesmo assim, alguns policiais se dizem sedentários e vários deles já passaram por dificuldades devido o condicionamento físico que possuem. Tais policiais praticam tipos diferenciados de atividades físicas, o que demonstra que é possível adaptar tempo, gosto e até mesmo o porte físico e as habilidades de cada policial a tipos diferentes de atividades, fazendo com que se mantenham ativos, investindo em sua saúde e no condicionamento necessário no desempenho de suas funções.

Espera-se que esta pesquisa sirva de inspiração a outros pesquisadores, assim como aos próprios policiais sobre novas pesquisas na área e a valorização da saúde e condicionamento físico de tais profissionais que tanto contribuem para uma melhor qualidade de vida de toda população, através da ação na segurança pública.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, Antonio Victor; SOUSA, Francisco José Fornari. **A importância da educação física escolar na formação do indivíduo.** 2019. Disponível em <<https://www.unifacvest.edu.br/assets/uploads/files/arquivos/b7423-araujo,-antonio-victor.-importancia-da-educacao-fisica-escolar-na-formacao-do-individuo.-lages-unifacvest.-tcc-curso-de-licenciatura-em-educacao-fisica..pdf>>. Acesso 28 set. 2023.

BATISTA FILHO, Isaias; JESUS, Leonardo Leite de; ARAÚJO, Lucinei Gomes da Silva de. **Atividade física e seus benefícios à saúde.** 2017. Disponível em <https://www.inesul.edu.br/revista/arquivos/arq-idvol_31_1412869196.pdf>. Acesso em 11 set. 2023.

CARDOSO, Gustavo. **Prática de atividade física de policiais militares: uma revisão da literatura.** Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC), Florianópolis-SC, 2013.

CERVATO, A. M.; MAZZILLI, R. N.; MARTINS, I. S.; MARUCCI, M. F. N. Dieta habitual e fatores de risco para doenças cardiovasculares. **Rev. Saúde Pública**, 31 (3): 227-35, 1997.

COELHO, Christianne de Faria; BURINI, Roberto Carlos. Atividade física para prevenção e tratamento de doenças crônicas não transmissíveis e da incapacidade funcional. **Comunicação**, Rev. Nutr., 22 (6), Dez, 2009.

DARIDO, Suraya Cristina. **Educação Física na escola: questões e reflexões.** Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003.

FAVACHO, Felipe Barbosa; ROSA, Moisés Simão Santa. **Aptidão física relacionada à saúde de policiais militares.** 2012. Disponível em <https://paginas.uepa.br/ccbs/edfisica/files/2012.2/FELIPE_FINAL.pdf>. Acesso em 01 out. 2023.

GIL, Antônio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social.** 5. ed. São Paulo: Atlas, 1999.

GODOY, Arilda Schmidt. Introdução à pesquisa qualitativa e suas possibilidades. **RAE - Revista de Administração de Empresas**, São Paulo, v. 35, n. 2, p. 57-63, 1995.

GONÇALVES, Luiz Gonzaga de Oliveira. **Aptidão física relacionada à saúde de policiais militares do município de Porto Velho-RO**, Brasília, 2006.

GUARDA, F. R. B. Frequência de Prática e Percepção da Intensidade das Atividades Físicas mais Frequentes em Adultos. Fundação de Educação Superior de Olinda. Pernambuco, Brasil. **Rev. Pam-Amoz Saúde**, 2010.

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

LABOISSIERE, Luana. **Polícia militar ressalta importância da prática de atividade física da tropa.** 2021. Disponível em <<https://agenciapara.com.br/noticia/31088/policia-militar->

ressalta-importancia-da-pratica-de-atividade-fisica-da-tropa>. Acesso em 26 set. 2023.

LIMA, T.C.S de; MIOTO, R.C.T. **Procedimentos metodológicos na construção do conhecimento científico: a pesquisa bibliográfica.** Katál, Florianópolis, v.10, spe, 2007.

MARCELL, Allan de; DANTAS, Talita Souza. **A importância da atividade física na atividade da polícia militar do Estado de Goiás.** 2018. Disponível em <<https://acervodigital.ssp.go.gov.br/pmgo/bitstream/123456789/1456/1/Allan%20Marcell%20De%20Menezes.pdf>>. Acesso em 02 de nov. 2023.

MOTA, J; RIBEIRO, J. L; CARVALHO, J. Atividade física e qualidade de vida associada à saúde em idosos participantes e não participantes em programas regulares de atividade física. **Rev. bras. Educ. Fís. Esp.**, São Paulo, v.20, n.3, p.219-25, jul./set. 2010.

NUNES, **As contribuições da prática regular de atividade e exercício físico no controle do estresse:** Um estudo. 70 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Universidade do Estado do Pará, Belém, 2011.

OMENA, V. **Saúde do trabalhador.** São Paulo: Atlas, 2011.

RODRIGUES, Marco Antonio Sirotheau Corrêa; ROSA, Moisés Santa. **A relevância do treinamento físico para o desempenho do serviço militar.** 2018. Disponível em <<https://birc3.files.wordpress.com/2018/04/rodrigues-marco-antonio-sirotheau-corr3aaa-a-relevc3a2ncia-do-treinamento-fc3adsico-para-o-desempenho-do-servic3a7o-policia-militar-2017.pdf>>. Acesso em 24 de agosto de 2023.

ROSALEN, Diego Abib; RODRIGUES, Davi Silva. **A importância da prática de atividade física na função inerente do policial militar.** 2017. https://acervodigital.ssp.go.gov.br/pmgo/bitstream/123456789/707/1/826_Diego_Rosalen_Ab_ib_TCC_DIEGO_13447_217209662.pdf

VIEIRA, Leonardo Rozwalka; SENTONE, Rafael Gomes. **O condicionamento físico dos policiais militares do BPTRAN após a conclusão do Curso de Formação de Soldados.** 2019. Disponível em <http://www.revistas.pr.gov.br/index.php/apmg/ano2019_v02_artigo09#:~:text=O%20condicionamento%20f%C3%ADsico%20de%20policiais,outras%20atividades%20que%20exijam%20for%C3%A7a>. Acesso em 29 set. 2023.

APÊNDICE 1 – QUESTIONÁRIO APLICADO AOS POLICIAIS

Este questionário faz parte da pesquisa intitulada por “IMPORTÂNCIA DO CONDICIONAMENTO FÍSICO PARA O POLICIAL MILITAR NO MUNICÍPIO” desenvolvida por Samuel da Silva Rocha Junior e conta com sua colaboração:

Idade: () de 18 a 30 anos () de 31 a 40 anos () de 41 a 50 anos () acima de 51 anos

Tempo de atuação na polícia: () até 5 anos () de 5 a 10 anos () de 11 a 15 anos () acima de 15 anos

1. Você tem o hábito de praticar atividades físicas na corporação? () Sim () Não () não periodicamente
2. Você tem o hábito de praticar atividades físicas fora do ambiente de trabalho? () Sim () Não () não periodicamente
3. Você considera que as atividades físicas podem contribuir para a qualidade do seu trabalho? () Sim () Não () parcialmente
4. Que tipo de atividade física você pratica:
() corrida () musculação () futebol () crossfit () ciclismo () caminhada () lutas marciais () dança () natação () outras. Cite-as _____.
5. Como você considera seu condicionamento físico? () ótimo () bom () regular () ruim () péssimo
6. Você ou algum conhecido seu já passou por alguma dificuldade no trabalho devido a falta de condicionamento físico? () sim () não
7. Existe obrigatoriedade da prática de atividade física em sua corporação? () Sim () Não
8. São feitas avaliações físicas nos policiais na corporação onde você trabalha? () Sim () Não
9. Você se considera uma pessoa: () muito ativa () ativa () sedentária
10. Caso possua o hábito de praticar atividades físicas, marque os motivos que o levam a esse tipo de prática:
() saúde
() condicionamento físico
() qualidade de vida
() necessidade do trabalho
() emagrecimento
() combate a doenças
() melhor imagem corporal