

# A ATIVIDADE FÍSICA E O DESEMPENHO NA ATIVIDADE POLICIAL

## PHYSICAL ACTIVITY AND PERFORMANCE IN POLICE ACTIVITY

SANTOS, Josenilton Pereira dos<sup>1</sup>  
AMARAL, Elaine de Paula Oliveira<sup>2</sup>

### RESUMO

Objetivou-se avaliar o nível de atividade física e os riscos da inatividade física dos alunos soldados da polícia militar da cidade de Posse –Goiás. O público alvo foram os alunos da turma Alfa pelo fácil acesso para com os mesmos, a pesquisa foi realizada no 24º batalhão de polícia militar da cidade de Posse - Go, para coleta de dados utilizou-se questionário de perguntas e respostas por meio de aplicativo eletrônico via WhatsApp, os dados foram tabulados em planilha Excel. Os dados estatísticos foram descritos através de gráficos na forma de pizza 3D, de acordo com os resultados apresentados demonstraram o nível do condicionamento físico de todos os alunos da turma, pode-se concluir que, os alunos soldados da turma alfa da polícia militar do 24º batalhão da cidade de Posse estão dentro dos padrões em termo de condicionamento físico e dentro dos padrões desejado das aulas de educação física militar ministrado aos mesmos. Esse artigo foi de real importância e grande valia para orientar o efetivo desta unidade a importância de se praticar uma atividade física, cuidar da saúde, e manter um condicionamento físico para melhoria no desempenho policial militar.

**Palavras chaves:** Atividades físicas na pmgo. 24º Batalhão de Polícia militar do estado de Goiás. Curso de formação de praças.

### ABSTRACT

The objective of this study was to evaluate the level of physical activity and the risks of physical inactivity among soldiers of the military police of the city of Posse-Goiás. The target audience was the Alfa students for easy access to them, the research was carried out in the 24th military police battalion of the city of Posse - Go, for data collection a questionnaire was used for question and answer through the application via whatsapp, the data was tabulated in Excel spreadsheet. Statistical data were described through 3D pie charts, according to the results showed the level of physical conditioning of all students in the class, it can be concluded that the students soldiers of the alpha class of the military police of the 24th battalion of the city of Posse are within the standards in terms of physical conditioning and within the desired standards of military physical education classes taught to them. This article was of real importance and great value to guide the effectiveness of this unit the importance of

---

<sup>1</sup> Aluno do curso de Pós-graduação do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás-CAPM, lateraldireitonilton31@gmail.com; Posse – Go, Junho de 2018.

<sup>2</sup> Professor orientador: Especialista professora do Programa de Pós-Graduação e Extensão do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás CAPM, epol@bol.com.br, Posse – Go, junho de 2018.

practicing physical activity, taking care of health, and maintaining a physical conditioning for improvement in military police performance.

**Keywords:** physical activities in pmgo. 24th Military Police Battalion of the state of Goiás. Course of formation of squares.

## 1 INTRODUÇÃO

Esse artigo irá abordar a importância da atividade física no desempenho da atividade policial, bem como, saúde, obesidade, sedentarismo e várias outras doenças que a inatividade física poderá causar, atividade física age na vida das pessoas como uma forma de terapia, podendo desenvolver estímulos e melhorias para a saúde do cidadão, é possível dizer que as pessoas já nascem praticando atividade física, desde o caminhar, dançar, correr, fazer movimentos já são considerados atividades físicas, e a prática destes movimentos com uma certa constância traz benefícios para a vida humana.

Vários são os benefícios que esta prática oferece, melhoria na postura e mudanças de hábitos além de ajudar a diminuir o índice de estresse, ansiedade e depressão já que são fatores que favorece para a prática do suicídio nas instituições policiais militares, manter a mente ocupada com práticas esportivas terá um benefício muito grande para esse profissional, já que os riscos de doenças causadas pela má alimentação é iminente, pois, sua rotina profissional não oferece tempo nem mesmo para fazer uso de suas devidas refeições, tendo que comer alimentos inadequados como, sanduiches e tomando refrigerantes, fazendo suas refeições às pressas sendo prejudicado com os riscos da obesidade e várias outras doenças que pode desencadear, são elas, diabetes, obesidade, doenças cardíacas e osteoporose, existe vários fatores que compõe a vida do policial, dentre eles, a perda de sono e falta de tempo, tudo isso pode ajudar no adoecimento desse profissional de segurança pública.

Um requisito muito importante na vida do policial, devido sua rotina, a complexidade de seu trabalho, far-se-á necessário ter uma boa saúde para esse profissional de segurança pública por isso um dos requisitos para ingresso na carreira policial são os exames de saúde. No entanto, o policial tem em sua vida a missão de promover a segurança pública pela obrigatoriedade que se faz pelo seu juramento, mas, para isso ele tem que estar em perfeitas condições para tal, neste contexto

fatídico, relembra a importância dos exercícios físicos para esse ser humano. A correria do dia a dia, pode trazer exposições que poderá gerar em agravos a sua saúde, tanto física como mental, a exposição a riscos, pressão psicológica, como troca de tiros, várias resoluções de diferentes espécies de ocorrências pode causar um dano imenso a saúde do policial em decorrência do estresse.

#### OBESIDADE:

A obesidade é uma das doenças mais comuns entre os policiais, causadas pela má alimentação e por tomar a refeição fora do horário previsto, e além de não praticar atividades físicas, o policial em sua rotina cotidiana enfrenta vários fatores de riscos, podendo ficar dias e dias dentro de uma mata a procura de criminosos, portanto, ficam sujeitos a não se alimentar corretamente, ingerindo comidas gordurosas com uma quantidade de calorias absurdas, causando assim uma má alimentação. E pela sua carga horária de trabalho acaba que não praticando atividades físicas para conter a queima de calorias e evitando os riscos desta doença que tanto assola a vida dos policiais.

Um problema que se dá por não ser um praticante ativo de atividades físicas, sendo um costume na realidade dos policiais militares. Trazida pelo cansaço, falta de tempo, desmotivação por não ter tempo de praticar exercícios físicos, no entanto, essa realidade entre policiais pode ser totalmente diferente da atualidade, só depende deles, é fácil acabar com esse índice de sedentarismo entre policiais, agindo de uma maneira completamente diferente, tendo em sua vida alguns aspectos diferenciados da atualidade.

Podendo começar pela própria instituição, criando para os policiais que atuam no âmbito administrativo do batalhão horário para a prática de treinamento físico militar (TFM) devido a isso os índices de policiais obesos e sedentários iriam reduzir quase que por completo, porém, a mudança em sua vida para uma qualidade de vida melhor depende de si, trazendo para seu meio e vínculo familiar, metas de melhoria de saúde, Como, implantar hábitos de práticas esportivas, influenciando todos a fazer atividades físicas para uma melhor qualidade de vida.

Se persistirem em ficar sedentário poderá ter futuramente alguns problemas como, dores nos joelhos e calcanhares, além de ter uma complicação ainda maior como, hipertensão arterial. No entanto, são atitudes e mudanças de hábitos que podem acabar com esses riscos, praticar atividades físicas, correr, nadar, pedalar, escalar e dentre vários outros meios de melhorias.

## 2 REFERÊNCIAL TEÓRICO

Conforme Pitanga (2008), a atividade física além de estar presente em todos os movimentos da vida humana, em qualquer movimento corporal, desde que exija gasto de energia, ou outras atividades de lazer ou trabalho, muito se diferencia da pré-história para os dias atuais, pois naquela época tinha-se a necessidade de enfrentar esses exercícios rústicos como fins de trabalho e treinamento, hoje temos o exercício físico que abrange uma série de exercícios que tem o objetivo de melhorar a aptidão física do ser humano e age como forma de esporte, tem como base o surgimento de maneira inovada na área pedagógica como educação física e de certa forma a melhoria para a saúde, o hábito de praticar exercícios físicos é muito importante, principalmente na atualidade, para combatermos várias doenças como doenças cardiovasculares, estresse, melhora no humor, maior disposição para atividade cotidiana, ajuda a reduzir o colesterol e dentre outras várias doenças. Portanto, os exercícios físicos é uma benfeitoria para o ser humano, desde a evolução dos tempos a atividade física não perdeu o seu enfoque seu real objetivo para o ser humano, além de prepara-lo para a vida aumenta muito mais a sua saúde física.

O aspecto progresso do ser humano também faz a diferença em sua vida futura, alcoolismo, tabagismo, má alimentação, obesidade, ausência de atividade física é o que reduz e dificulta seu modo de viver, podendo não chegar nem ao envelhecimento. Por isso temos o dever de mudar essa realidade para o bem viver, e mudança dessa realidade em nosso meio familiar. E para a vida miliciana não é diferente, a vida do policial militar envolve vários fatores de disciplina, para atuar na área de segurança pública ele passa por vários requisitos de saúde e procedimentos de saúde mental, para ter uma profissão saudável e sem riscos de vida devido a sua saúde, o policial passa por vários fatores em ocorrências, pressões psicológicas e má alimentação devido ao atendimento de ocorrências que poderá tomar parte do horário de sua refeição, porém cabe a si mesmo cuidar de sua saúde para não causar o adoecimento no seu aspecto profissional, é comum na vida do policial ele atuar em diversas escalas e turnos diferentes, podendo dormir em sua carreira menos de 7 horas por noite. Pois, poderá causar com a perda do sono várias doenças, como obesidade, diabetes e uma maior incidência em infarto agudo do miocárdio, dentre

outras doenças. Deve – se criar mecanismos para conscientizar esses profissionais a criar hábitos de melhoria da saúde como atividades físicas, com o objetivo de reduzir esses riscos em sua saúde, pois, criando esses hábitos pode reduzir esses riscos em sua vida.

No entanto, tem-se necessário, além dos cuidados físicos, é importante o acompanhamento médico para ter uma saúde boa e incólume de doenças. Em Goiás contamos com o centro integral de saúde da polícia militar. O (CSIPM) e tem a finalidade de promover o bem-estar do policial militar, o policial será sempre bem atendido com uma bateria de exame que serão executados para uma vida melhor desse profissional, tendo em vista o objetivo da saúde do mesmo, estando tudo normal ele será encaminhado a outra seção onde será feito o teste de aptidão físico com o objetivo do bem-estar do policial militar.

Conforme Darlen (2018), O sedentarismo é causado pela ausência de atividades físicas, não somente no caráter da prática desportiva, mas em toda sua amplitude, fazendo com que a saúde do indivíduo entre em declínio e esteja mais suscetível ao surgimento de outras doenças. Devido ao grande comprometimento que a mesma pode ocasionar, considera-se na atualidade como um problema de saúde pública e por muitos profissionais da saúde, também é considerada como a doença do século. Além disso, Melatti (2014), fala que o risco do sedentarismo para a vida humana, são vários, entre esses fatores podemos observar alguns. Quando priorizamos o tempo que temos só para realizar atividades de trabalho, e deixamos de lado, os cuidados com a saúde, com isso podemos observar muitas mudanças, a falta da pratica de exercícios físicos, faz com que o indivíduo se acomode em um marasmo, e raramente pratica atividade que beneficiam a saúde. Pode-se criar hábitos de não praticar alguma tarefa de exercícios para melhor qualidade de vida. Alguns são os riscos em que a pessoa sedentária pode ter ao passar do tempo, tais como, obesidade, mau humor frequentemente, colesterol alto, diabetes e alguns tipos de câncer, porém, esses riscos podem ser minimizados com a pratica de atividades físicas, perda de peso, aumento do alto – estima, além de deixar seu ânimo sexual mais atraente. Estudos realizados pelo ministério da saúde afirmam que a maioria do povo brasileiro está acima do peso e isso é um fator decorrente do sedentarismo. Para mudar essa realidade é preciso mudar-se de hábitos, como fazer exercícios físicos, andar de bicicleta, subir escadas, fazer caminhadas, ao invés de ir até a padaria de

carro vai a pé. Isso implicará em mudanças de hábitos que se tornará em uma prática benéfica para a saúde.

Conforme, (GUEDES,2012) A atividade física em toda sua amplitude apresenta efeitos benéficos em relação à saúde, além de retardar o envelhecimento e prevenir o desenvolvimento de doenças crônicas degenerativas, as quais são derivadas do sedentarismo, sendo um dos maiores problemas e gasto com a saúde pública nas sociedades modernas nos últimos anos. Tudo isso tem sido causado principalmente pela inatividade física e conseqüentemente influenciada pelas inovações tecnológicas e más hábitos alimentares, em todos os âmbitos a pratica de atividades físicas será benéfica a saúde, contudo tem-se a importância para se ter uma vida saudável em todos os aspectos. A qualidade de vida na carreira policial se dá por aspectos físicos, psicológicos e dentre outros, Conforme Freitas (2004) Qualidade de Vida (QV) ultimamente é bastante utilizada, mesmo assim não apresenta um conceito específico e sim universalizado podendo ser descrito como um englobamento de parâmetros individuais, sócio-culturais e ambientais que caracterizam condições de vida do ser humano (NAHAS, 2003).

Segundo Freitas (2004) o trabalho policial necessita de um bom desempenho físico, psicológico e elevado nível de satisfação pessoal e no trabalho. Termos esses que podem ser atribuídos ao conceito de QV.

Conforme Freitas (2004) qualidade de vida para o profissional de segurança pública é tudo aquilo que irá gerar conforto e melhoria na pratica de sua função do dia a dia.

### **3 METODOLOGIA**

A referida pesquisa trata-se de um estudo descritivo, quantitativo e de campo com a importância de analisar o desenvolvimento físico no desempenho da atividade policial dos alunos soldados da turma Alfa do curso de formação de praças da polícia militar, na área do 24 batalhão de polícia militar do estado de Goiás, o curso está sendo ministrado na cidade de Posse Goiás.

Para a realização desse projeto foi realizada uma pesquisa de campo por meio de questionários acadêmicos em forma de documento, a população de pesquisa foi formada por 40 alunos, de idade entre 18 a 30 e 31 a 40 anos de idade e de ambos

os sexos, destes foram escolhidos um total de 20 alunos soldados da polícia militar, a pesquisa enfatizou a finalidade de mostrar como está a prática de atividades físicas e a importância do preparo físico na atividade policial militar em sua missão diária.

O critério de inclusão para a pesquisa seria a aceitação e o interesse em participar da pesquisa, sendo que, metade não quis ou não respondeu o questionário a tempo.

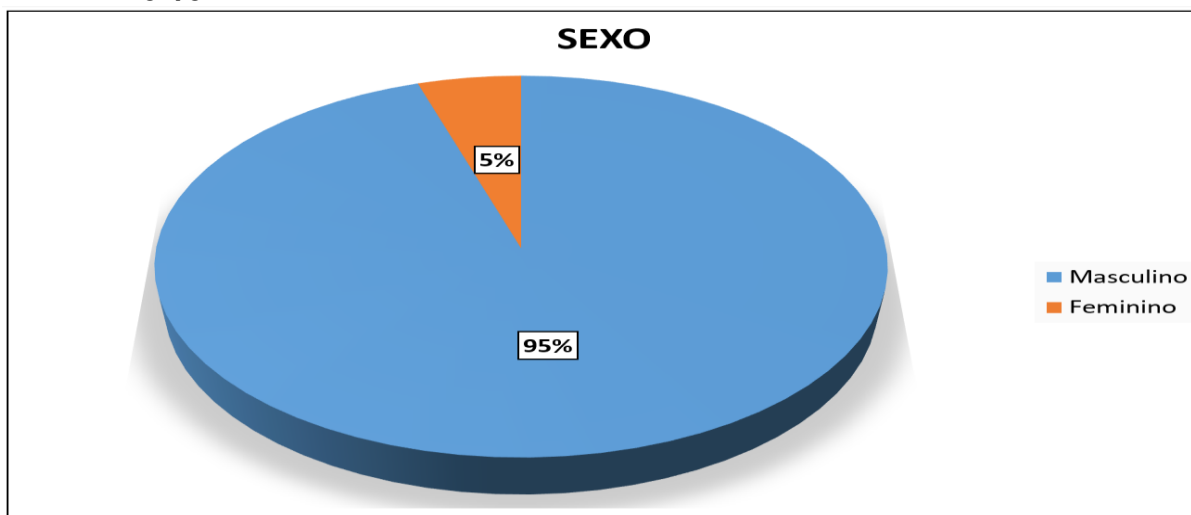
A Pesquisa consistiu em distribuir os questionários via aplicativo de WhatsApp com o objetivo de reunir todos integrantes da turma para aplicar os questionários. Tendo em vista, método mais fácil e de maior agilidade e celeridade para aplicação, sendo interpelado sobre aumento ou a diminuição da prática de atividades físicas desempenhadas por cada integrante do referido curso até o momento datado.

Do ano de 2017 até o presente momento, quantos ainda praticam atividades físicas, e quantos não tem uma vida de atividades físicas ativa, objetiva-se também orientar e conscientizar sobre a importância de tal prática,

#### 4 RESULTADO E DISCUSSÃO

A amostra deste estudo foi constituída por 20 alunos soldados da polícia militar de ambos os sexos, com idade variando entre 18 a 30 anos e 31 a 40 anos de idade. Na tabela 01/02 são apresentadas as variáveis que caracterizam a amostra, como, sexo e idade.

**TABELA 01/02**



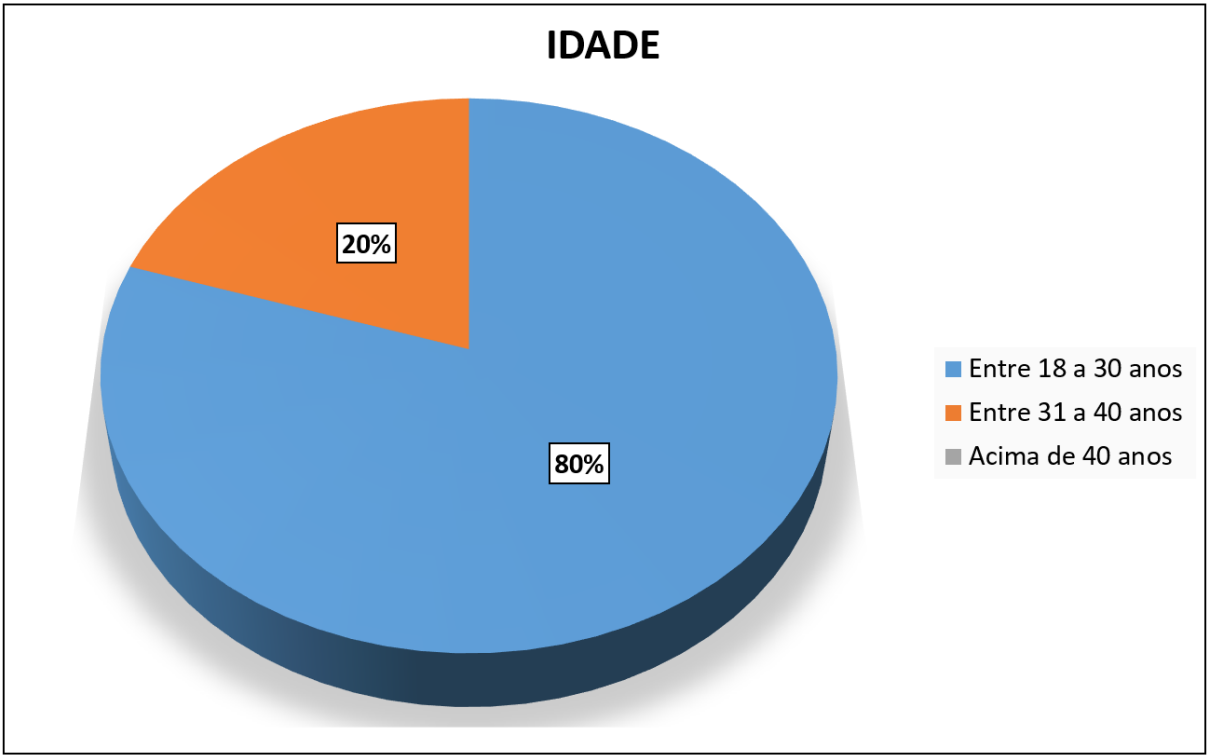
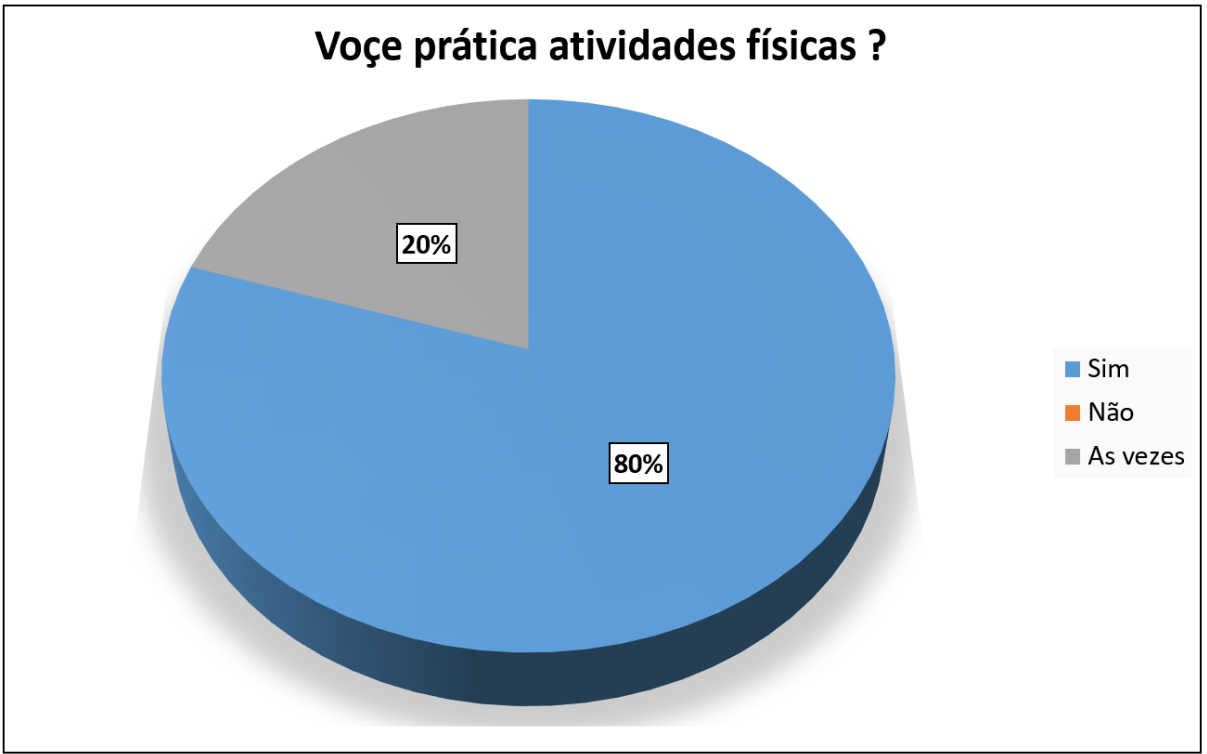
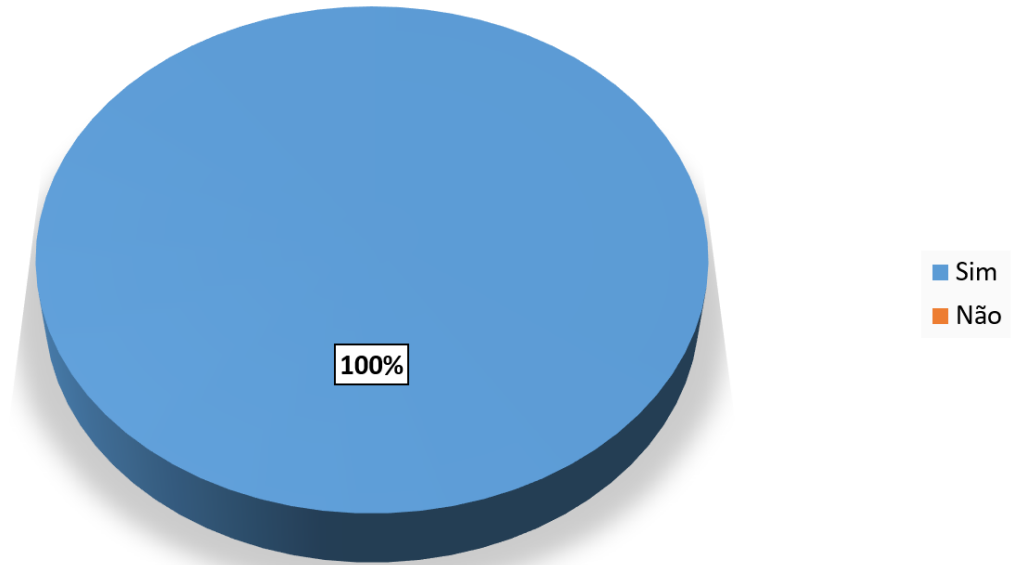


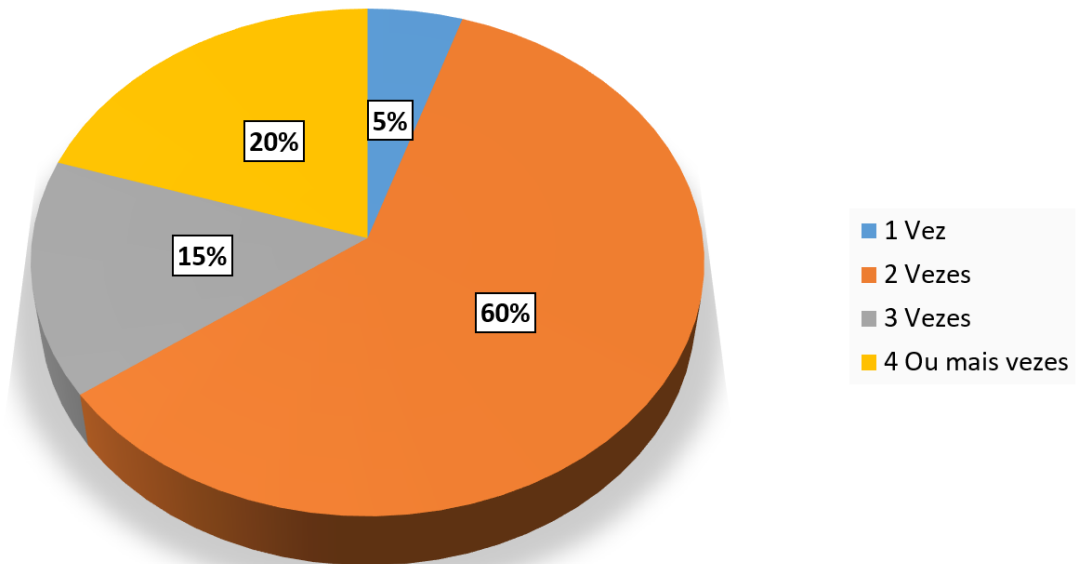
TABELA 03/04/05/06/07/08/09/10/11/12



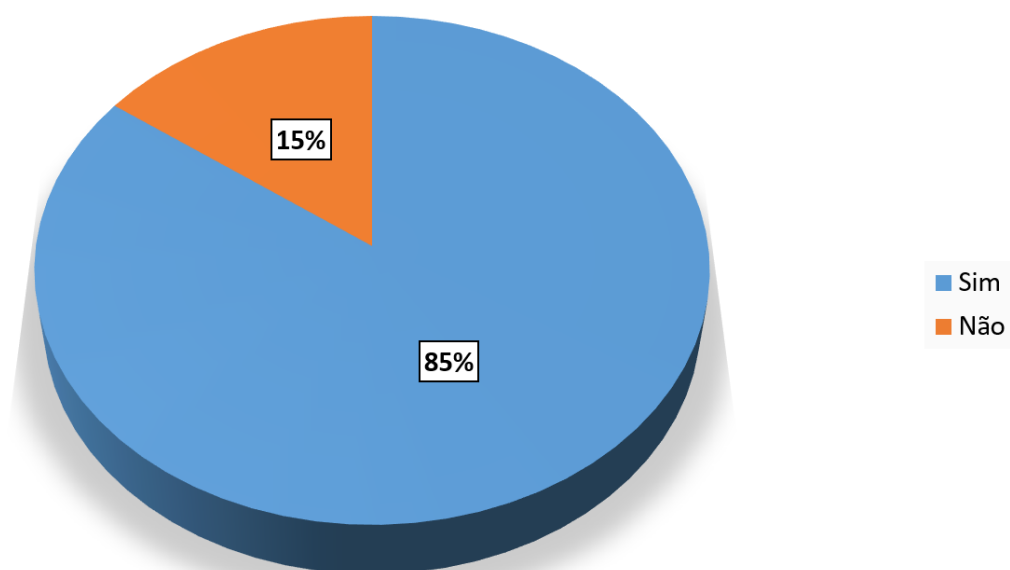
**Você acredita nos benefícios da atividade física para a saúde?**



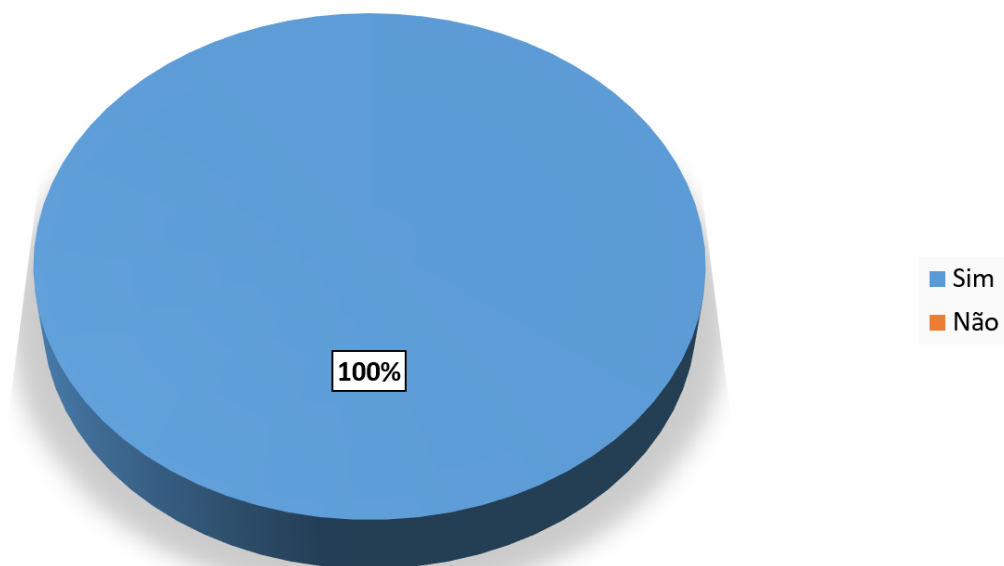
**Você pratica atividades físicas quantas vezes por semana?**



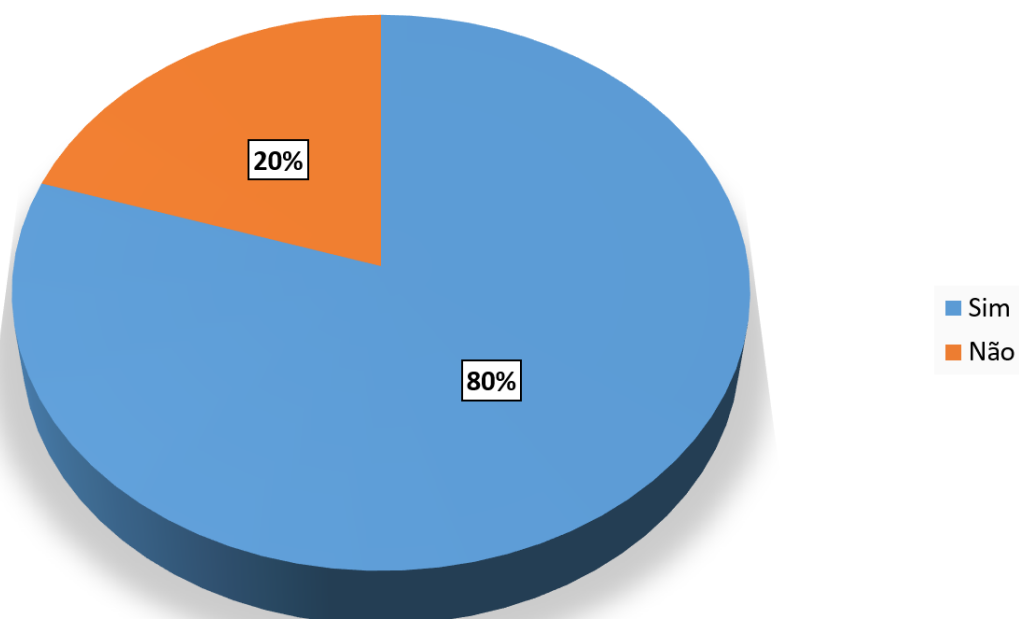
**Você está melhor fisicamente após o ingresso no CFP?**



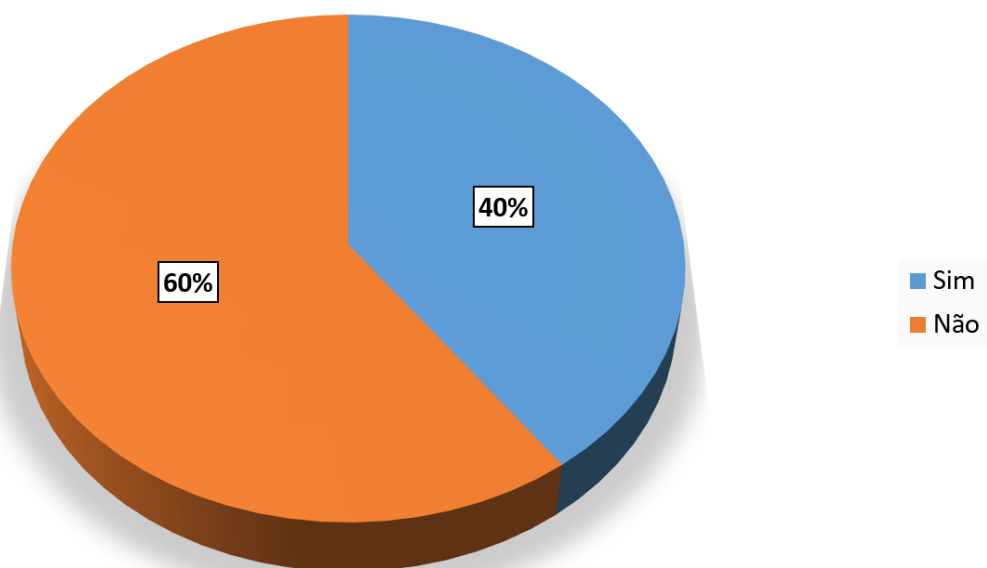
**Você busca melhorias na saúde por meio de atividades físicas?**



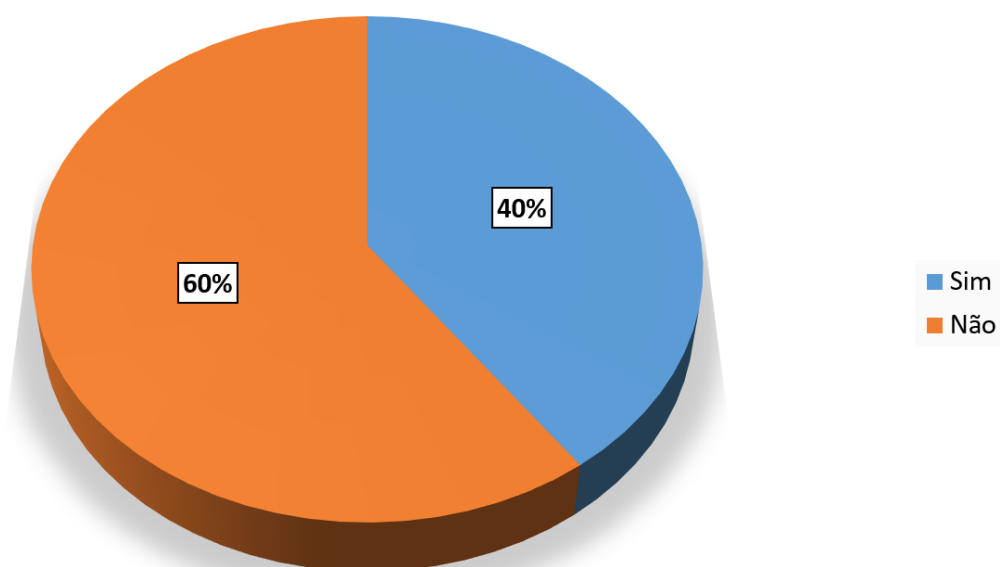
**Você sempre praticou atividades físicas?**



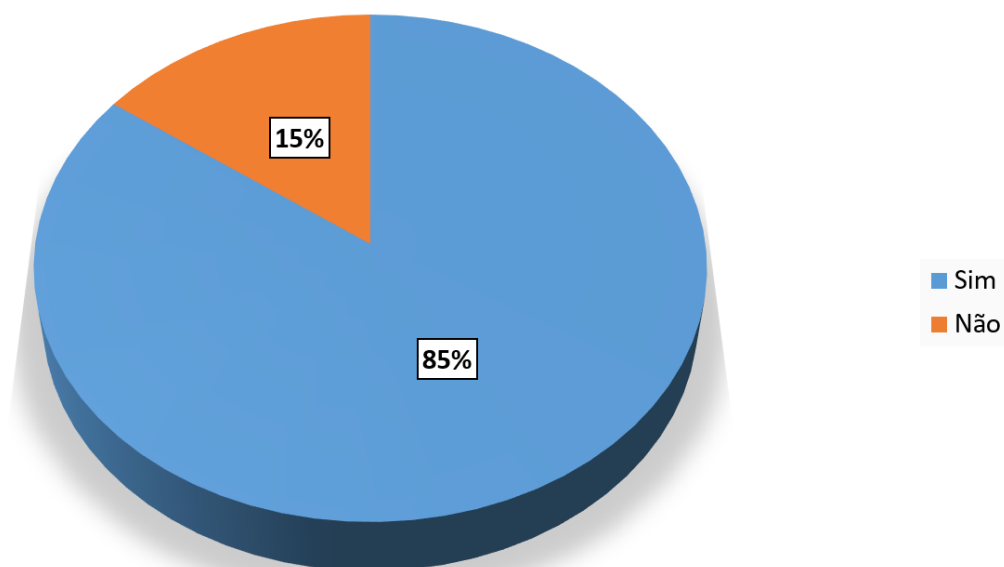
**Antes do ingresso no curso de formação de praças  
você estava bem mais preparado ?**

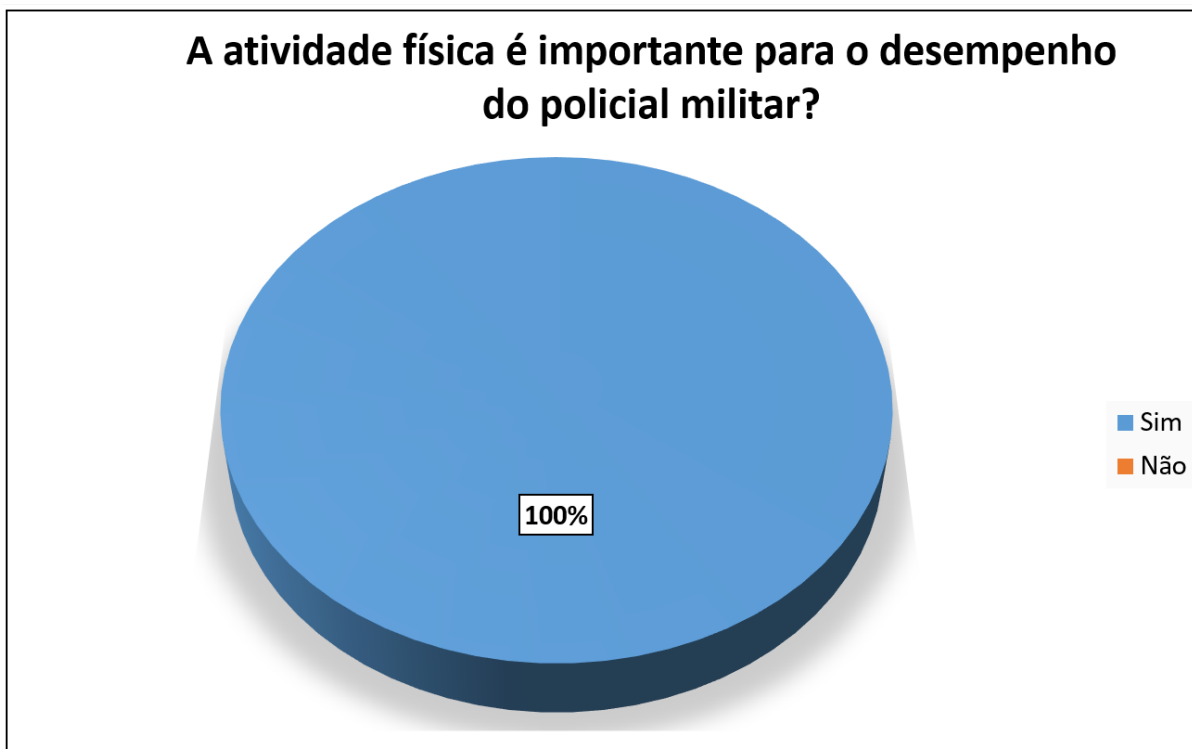


**Você sente alguma dor após as atividades físicas além do cansaço muscular?**



**A polícia militar te ajudou no seu desempenho físico?**





Nas tabelas de 03 a 12 podemos observar vários detalhes importantes gerados pelas Pesquisas. Foram entrevistados 95% homens e 5% mulheres, sendo 80% com idade entre 18 a 30 anos e 20% entre 31 a 40 anos. Os resultados tiveram a importância de mostrar o nível do condicionamento físico entre esses policiais. Foram questionados sobre atividades físicas e benefícios dos mesmos, sendo perguntado, você pratica alguma atividade física? As respostas foram: 80% sim e 20% responderam que não praticam com muita frequência. Em relação ao nível de atividades físicas dos sujeitos, pode-se observar que o grupo avaliado apresenta características não muito diferentes, isso devido aos dados apresentados com certa positividade para saúde. Contudo, podemos observar na pergunta do gráfico de número 04: você acredita nos benefícios da atividade física para a saúde? Todos deram resposta positiva com total de 100%. Ao proceder a entrevista aos alunos do curso de formação de praças, percebe-se, que a grande maioria por ser novos na instituição estão abaixo da média em práticas físicas, como veremos na pergunta a seguir: você pratica atividades físicas quantas vezes por semana? 60% responderam 02 (duas) vezes por semana. 20% responderam que praticam 04 (quatro) ou mais vezes por semana. 15% responderam 04 (quatro) vezes por semana. 5% responderam que pratica somente 01(uma) única vez por semana.

Muitos destes policiais recém-chegados na corporação relataram que estão melhor fisicamente após o ingresso no curso de formação de praças, você está melhor fisicamente após o ingresso no CFP? 85% respondeu que sim e 15% respondeu que não, muitos não tinham o hábito de praticar alguma atividade física e vivenciando a realidade policial militar passou a conhecer a real importância de se ter uma vida ativa em atividades físicas, outros até relataram que sente algumas dores após as práticas esportivas, você sente alguma dor após as atividades físicas além do cansaço muscular? 60% diz que sim e 40% falou que não. Foram também perguntados se a instituição policial militar os ajudou no preparo físico atual, Com relação a pergunta sobre a ajuda da polícia militar para a melhoria do desempenho físico 85% dos entrevistados disseram que há ajuda da PM na melhoria do desempenho e 15% disseram não haver ajuda. A atividade física é importante para o desempenho do policial militar? Todos responderam que sim, totalizando um total de 100% das respostas de todos os entrevistados, dessa forma pode - se concluir que, embora a maioria desses policiais pratiquem uma atividade física o número de sedentário na instituição ainda é muito alto, uma vez que, o desempenho físico para a função policial militar é de extrema importância, vale salientar e orientar aos mesmos a importância do bom condicionamento físico na função que os exercem.

## **5 CONCLUSÃO**

Diante do conteúdo citado no trabalho, e conforme Mellati (2014) e Darlen (2018) conclui-se, a importância da prática de atividade física na vida do policial militar para que consiga manter uma rotina saudável e sem riscos de sedentarismo, além de conseguir um condicionamento físico melhor para as suas atividades inerentes ao dia a dia. O policial de folga vivencia várias situações, dentre eles, o treinamento duro para manter um combate fácil em suas missões diárias no trabalho operacional, várias situações de estresse, tendo que estar alerta vinte e quatro horas, mesmo em horários de folga, isso dificulta um pouco a vida e o tempo do policial militar, essa concentração ao perigo deixa de manter o foco nos treinos para se ter um condicionamento melhor.

Desta forma, A pesquisa do índice de atividades físicas foi extrema importância para o efetivo do 24º Batalhão de polícia militar, considerando fundamental uma análise corporal e estrutura físicas destes policiais, ajudando a

manter seu efetivo focado no condicionamento físico, além de ajudar a conscientizar sobre a importância de manter os treinos em dia, um policial bem preparado é sinal positivo para o serviço operacional. Sugere-se, para os próximos estudos, utilizar um maior número populacional para as amostras, e fazer novas pesquisas que pode ajudar a melhorar o condicionamento físico dos policiais militares.

## 6 REFERÊNCIAS

ALMEIDA FILHO, N.M. Uma breve história da epidemiologia. In: Rouquayrol, M.Z. & Almeida Filho, N. Epidemiologia e Saúde. Editora Medsi: Rio de Janeiro, 1999.

INFOESCOLA Disponível: <https://www.infoescola.com/saude/sedentarismo>. Acesso em 28 de janeiro de 2018.

SENASP EAD Disponível: <http://portal.ead.senasp.gov.br>. Acesso em 28 de janeiro de 2018.

SUNE, Fabio Rodrigues, DIAS-DA-COSTA, Juvenal Soares, OLINTO, Maria Tereza Anselmo et al – Prevalência a Fatores Associados para Sobrepeso e Obesidade em escolares em uma cidade no sul do Brasil – Caderno de Saúde Pública, jun 2007 v. 23 n.6 p. 1361-1371.

## 7 QUESTIONÁRIO

01 – Sexo.

02 – Idade.

03 - Você pratica alguma atividade física?

04 - Você acredita nos benefícios da atividade física para a saúde?

05 - Você pratica atividades físicas quantas vezes por semana?

06 - Você está melhor fisicamente após o ingresso no CFP?

07 - Você busca melhorias na saúde por meio de atividades físicas?

08 - Você sempre praticou atividades físicas?

09 - Antes do ingresso no curso de formação de praças você estava bem mais preparado?

10 - Você sente alguma dor após as atividades físicas além do cansaço muscular?

11 - A polícia militar te ajudou no seu desempenho físico?

12 - A atividade física é importante para o desempenho do policial militar?