

IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA O SERVIÇO POLICIAL

DO NASCIMENTO ,Leandro Leal ¹

PAULA ,Márcio Antônio de²

RESUMO

A realização de exercícios físicos, ajuda para o apoio de ações práticas que auxilia na prevenção do aparecimento de enfermidades como a diabetes, obesidade e problemas cardiorrespiratórios. Este artigo objetiva debater a relevância da Aptidão Física Relacionada à Saúde para os integrantes da Polícia Militar do Estado de Goiás, listando os efeitos da realização ou não de atividades físicas para os policiais militares, pelo motivo destes não praticarem regularmente atividades físicas. Por esse motivo, foi feito diversas pesquisas bibliográficas que falam da Aptidão Física Relacionada à Saúde, finalizamos dizendo que as pessoas que têm rotina de vida satisfatória exibem níveis elevados e melhorados de Aptidão Física, e que policiais militares precisam de atividades físicas regulares em seu dia a dia devido ao extremo cansaço físico e mental exigido a eles como: horário de trabalho elevado com pouco efetivo, horário de descanso diminuído e pelos próprios riscos sofridos à saúde diariamente devido as suas atividades rotineiras.

Palavras-chave: Enfermidades, Exercício físico. Policiais Militares. Atividade Física.

¹ Leandro Leal do Nascimento do Curso de Formação de Praças, Turma A Águas Lindas/GO, do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás - CAPM, leandroleal_sk8@hotmail.com; Águas Lindas de Goiás – GO.

²Márcio Antônio de Paula: professor do Programa de Pós-Graduação e Extensão do Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás - CAPM,

ABSTRACT

Performing physical exercises helps support practical actions that helps prevent the onset of diseases such as diabetes, obesity and cardiorespiratory problems. This article aims to discuss the relevance of Physical Fitness related to Health for members of the military police forces, listing the effects of physical activity or not for military police officers, because they do not practice physical activities regularly. For this reason, a number of bibliographical researches have been made on health-related physical fitness. We conclude that people who have a satisfactory living routine exhibit high and improved levels of physical fitness, and that military police officers need regular physical activity in their day due to the extreme physical and mental fatigue required of them, such as: high working hours with little effective hours, reduced rest hours and the risks to their daily health due to their routine activities.

Key words: Diseases, Physical exercise. Military Police. Physical activity.

1. INTRODUÇÃO

Em nosso atual contexto histórico, vivemos em uma era de facilidades, na qual todos têm o acesso de ter tudo nas mãos na hora em que desejar, desde os elevadores que nos poupam tempo e energia, ao automóvel que é o meio mais usual de locomoção, e a tecnologia que nos permite ir ao mundo sem sair de casa, por esses e outros fatores a população em geral se tornou mais sedentária, pois as facilidades nos fazem poupar energias, estas que por vez em nosso organismo se tornam gordura, um dos fatores centrais para o aparecimento de diabetes, obesidade, problemas vasculares e etc. Na jornada laboral militar, diversas das funções profissionais que são feitas na rotina de trabalho, demandam enorme gasto físico e mental no qual é de suma importância ter uma ótima preparação física, no qual será um dos fatores para melhor atender a demanda da segurança pública combatendo a criminalidade como também será um fator que irá contribuir para a prevenção de diversas doenças laborais.

Entretanto podemos observar que a maioria dos policiais militares não têm o cuidado devido com a saúde, pois, depois que terminam o curso de formação acabam deixando de praticar exercícios físicos regulares o que faz com que o profissional de segurança pública venha a cair no sedentarismo, ficando assim tendente a evoluir doenças que são provenientes da carência da não realização de atividades físicas como: doenças cardiorrespiratórias e a obesidade. Sendo assim podemos afirmar que os policiais militares estão dentro de um grupo laboral que tem como objetivo a salvaguarda da segurança pública e realizam funções de risco e estresse, mas também estão em um grupo de profissionais propensos ao sedentarismo, deste modo é necessário que os policiais militares tenham uma aptidão física alta, de preferência acima da média da população em geral.

Deste modo torna-se importante que estes profissionais da segurança pública estejam sempre aptos fisicamente e mentalmente, para conseguirem laborar suas funções da melhor forma possível a atender a população, e até mesmo para ter uma melhor qualidade de vida, sendo assim deve-se ter em mente que o policial militar deve desenvolver uma percepção para adequar sua aptidão física às funções exigidas de seu ofício.

Deste modo, vamos neste trabalho apontar as principais consequências do sedentarismo no âmbito da Polícia Militar, com enfoque no estado de Goiás, e o que pode ser feito para melhorar a qualidade de vida dos policiais militares com a atividade física, demonstrando os efeitos que isso pode causar na instituição militar, na prestação de serviço de segurança pública, e na vida particular do próprio profissional militar, demonstrando as doenças que podem ser desenvolvidas pela falta de atividade física e pelo próprio trabalho desgastante que é a da polícia militar.

Além de demonstrar que a falta de efetivo, contribui para a consequências de doenças nos profissionais ativos, como o alto nível de estresse, elaborando um elo de ligação entre as doenças profissionais, a falta de atividade física, e a contribuição da falta de efetivo causa mais doenças laborais até mesmo o sedentarismo, e como tal fato afeta a segurança pública.

2 REVISÃO DA LITERATURA

2.1 ATIVIDADE FÍSICA E APTIDÃO FÍSICA

Atividade física é de extrema importância, pois ela capacita o corpo para que este aguarde a rotina e as atividades do dia a dia. Assim podemos observar que a prática de qualquer atividade torna a vida mais saudável evitando o aparecimento de futuras doenças que são causadas pelo sedentarismo (NAHAS, 2003, p. 39).

Deste modo devemos estar sempre com corpo em movimento, generalizando: “a atividade física envolve qualquer movimento corporal causado por uma contração muscular que resulta num gasto de energia (GUISELINI, 2004, p. 15).

Portanto, pode-se afirmar que a prática de exercícios físicos está estreitamente ligada a queima de gordura corporal, não só isso, com também traz diversos fatores positivos na vida mental do indivíduo, como a elevação da auto estima, diminuindo fatores que contribuem para a depressão, ansiedade, gerando na pessoa um bem estar por completo (OMS, 2010).

A atividade física, não é só entendida como prática de exercício físico, mas qualquer movimentação que desprenda algum tipo de energia corporal, sendo que até mesmo atividades rotineiras como, lavar casa, passear com o cachorro, ir na esquina de casa à pé, são consideradas atividades físicas, que faz com que a pessoa se movimente e gaste um pouco de energia acumulada (GUISELINI, 2004)

A movimentação contínua, de atividades físicas, não necessariamente torna a pessoa por completo saudável, mas melhora consideravelmente a qualidade de vida das pessoas. Para que, além de uma simples queima de gordura ou movimentação corporal, o indivíduo possa desfrutar de trabalho muscular satisfatório é necessário estar em excelente aptidão física (GUISELINI, 2004)

Deste modo, pode se ter como conceito que exercício físico é toda atividade física planejada, estruturada e repetitiva com intuito de manutenção e melhoria de um ou mais componentes da aptidão física (CARSPENSEN et al., 1985 apud GUISELINI, 2004; AÑEZ, 2003; PITANGA, 2010; NIEMAN, 2011; FOSS; KETAYIAN, 2010).

A forma mais usual de se classificar o exercício físico é perceber a quantidade de músculos empenhados durante a realização e, conseqüentemente, a o desgaste de energia utilizado para o aumento da temperatura corporal (GUISELINI, 2004)

Aptidão física é tida como habilidade de realizar tarefas do dia a dia com mais vivacidade e desenvoltura, sem o cansaço excessivo, e com maior intensidade de dispor competição da rotina diária, bem como a desenvoltura de fazer esforços físicos que garantam sua sobrevivência com excelentes condições orgânicas (BOUCHARD et al. 1990 apud GLANER, 2002).

Deste modo conceitua Clark, (2009) que definiu o que é aptidão física: “Aptidão física é a capacidade de durar, de continuar, de resistir ao stress, de persistir em circunstâncias difíceis onde uma pessoa destreinada desistiria.”

Percebe-se que o autor acima definiu bem as características que o Policial Militar deve ter, na qual além de enfrentar as dificuldades diárias do trabalho estressante e desgastante da rotina de segurança pública, deve este ter a capacidade de continuar e persistir, sendo assim, tem-se que o policial militar por esse motivo deve ter preparo físico maior do que a média da população, pois os perigos que ele enfrenta no dia a dia, e a jornada de trabalho desgastante pode fazer com que este profissional evolua doenças.

2.2 QUALIDADE DE VIDA

O ser humano busca a cada dia mais uma vida mais ativa, buscando sempre uma vida mais saudável e duradoura. Sendo assim, a saúde humana aliada a atividades físicas, é uma contribuição de diversos resultados obtidos por vários objetivos, sendo associada a um melhor estado físico e mental (OMS,1947).

O vigor físico, e a capacidade de ter uma vida saudável está ligada a uma qualidade de vida, na qual tem como parâmetro alguns fatores que interferem diretamente, como: local de residência, melhor acesso a saúde, locomoção, salário, melhores meios de trabalho, opções de entretenimento, entre outros, e por interferências subjetivas como: o DNA, hábito alimentar, níveis de estresse, frequência de exercícios físicos, relações interpessoais e outros (NAHAS, 2003).

A vida na sociedade moderna é induzida por diversos causadores estressantes do cotidiano que não podem ser dificultados, como sons muito barulhentos e agentes poluidores nocivos à saúde humana, criminalidade e a alta taxa de natalidade mundial. As crises econômicas, dificuldade de se relacionar com o próximo e a versatilidade dos padrões morais e sociais também são influenciadores. Deste modo, é se observar que a atividade policial é tida como a segunda classe de trabalhadores com a maior taxa de causa do estresse mundialmente, sendo ultrapassada unicamente para a mineração, resumindo, este tipo de serviço é um dos mais temerários para a saúde e para o maior conforto mental e físico (OMS, 1988).

2.3 CONDICIONAMENTO FÍSICO E ATIVIDADE POLICIAL MILITAR

O condicionamento físico também deve ser um fator do perfil do indivíduo policial, na qual o profissional deva se sentir bem praticando atividades físicas, como também deve ser um elemento essencial o mantimento constante da elaboração de atividades físicas e (COSTA, 2007)

Para que, o Policial Militar tenha a integridade física preservada, deve este estar em constantes práticas de atividades físicas e com bom condicionamento físico, não só para sua saúde mas para melhor atender a sociedade em seu trabalho de garantia da ordem pública. e (COSTA, 2007)

O sucesso nas operações, a atitude tomada diante dos imprevistos e a segurança da sua própria vida dependem, muitas vezes, das qualidades físicas e morais adquiridas por meio do treinamento físico regular e convenientemente orientado (BRASIL *apud* PROJETO TAF, 2001).

Infelizmente, a realidade das corporações militares em relação a atividades físicas está caótica, visto que as tropas das policias militares estão cada vez mais envelhecidas, pois o lapso temporal de concurso para inclusão de novos policiais está

cada vez maior, sobrecarregando cada dia mais os policiais mais antigos, em face da manutenção da ordem e do aumento exponencial da criminalidade (COSTA, 2007).

Deste modo, cada dia mais cresce relatos de policiais com doenças que são provenientes da falta de exercícios físicos, pois não há incentivos diretos para que o policial cuide de sua saúde, visto que as instituições visam o policiamento final, ou seja, colocar policiais na rua para o serviço fim, sendo o policial mera peça na engrenagem que pode ser facilmente descartado (Minutosayo, Assis e Oliveira, 2011)

Conhecer o nível de preparo físico dos policiais militares, e tentar descobrir se estes níveis são suficientes para qualidade de vida e ao serviço policial e de extrema importância, para se traçar estratégias de estudo para melhorar os níveis de aptidão física, além de tentar saber como se desenvolve estes níveis com o passar dos anos da atividade policial, e comparar as diferenças dos policiais recém formados em cursos de praças e oficiais, além de tentar traçar um padrão de hábitos na vida pessoal e profissional, para que deste modo possa elaborar um perfil de causas e efeitos, que faz com que o profissional se torne tão relapso em seus níveis de atividade física e tentar elaborar meios de conseguir elaborar programas para se ter uma tropa mais saudável.

A partir de um programa de incentivo para os militares, pode se ter a autoconscientização, na qual o policial se sinta motivado e com vibração, para com o compromisso com a instituição, logo isso estará contribuindo para qualidade de vida do policial, e contribuindo também para o atendimento a população em geral (GLANZ, LEWIS & RINEL, 1997)

2.4 SAÚDE E ATIVIDADE POLICIAL MILITAR DO ESTADO DE GOIÁS

Podemos então facilmente observar, que a atividade física no âmbito da atividade policial, e tanto um meio de recuperação do profissional de segurança como também manutenção da saúde desta categoria, pois a ausência de tempo para certos tipos de atividade física, e um repouso regular, que são fatores impostos pela profissão do policial militar, causa elevados problemas tanto físicos como mentais, que são potencializados justamente pelo sedentarismo e falta de exercícios, deste modo podemos afirmar que:

(...)relatar uma quantidade considerável de transtornos traumáticos que afetam de forma direta a saúde física, psíquica e social de policiais militares,

principalmente da ativa, como as doenças hipocinéticas devidas ao sedentarismo, os transtornos psíquicos associados aos estados de estresse e os problemas sociais relacionados à dependência química e ao estigma institucional (SCHLICHTING JUNIOR; SILVA, 2009, p. 01).

Valla (2002, p. 10-14) em seus estudos descreve que a profissão militar é caracterizada por exigir do indivíduo inúmeros sacrifícios, inclusive o da própria vida, para garantir a segurança e ordem na sociedade. Sendo que a morte é uma realidade na vida deste profissional visto que o mesmo tem que saber lidar com a morte das vítimas, dos criminosos, dos próprios companheiros de trabalho e também com a ideia de que sua própria vida corre perigo.

Diversos desses, aspectos poderiam ser diminuídos com a prática de exercícios físicos, inclusive doenças psicológicas, como depressão, estresse, alterações emocionais, o uso de drogas, alcoolismo, até mesmo as taxas de suicídio poderiam ser diminuídas com uma rotina de prática de atividades físicas.

O descontentamento do policial com as condições de trabalho sob diferentes aspectos, como financeiro, ambiental, físico e psíquico, contribui para a redução de sua autoestima, motivação e, conseqüentemente, diminui a produtividade do policial militar e eleva os números de policiais afastados por motivo de doenças e invalidez temporária e/ou permanente (MINAYO; SOUZA; CONSTANTINO, 2007, p.2777).

Diante da realidade caótica que a segurança pública enfrenta, diversos desses profissionais acabam tendo no fim de sua carreira diversas sequelas físicas e emocionais, fazendo com que a qualidade de vida deste grupo seja precária, pois no decorrer dos anos há queda no vigor físico e o aparecimento de diversas doenças, causando reformas e baixas devido ao grande desgaste enfrentado no dia a dia (Gonçalves, Veiga e Rodrigues 2012).

Segundo Prestes Rosa (apud SILVA e DE MARCHI, 1997) Os superiores devem decidir se querem trabalhar com pessoas motivadas para melhores resultados ou simplesmente pessoas cumpridoras de ordens que farão o serviço sem se preocupar com a finalidade.

“Os soldados são relativamente mais fáceis de contratar e adestrar. Por falta de uma razão maior que os motive, são movidos apenas por ordens e precisam de chefes que pensem por si e os orientem. Da mesma forma, os chefes também se submetem às limitações de suas funções: tornam-se complementares a seus

soldados e se subtraem na redução das forças de suas equipes. Já os guerreiros, ao contrário, são pessoas movidas por ideais, que não precisam de ordens para entrar nas batalhas do dia a dia, movidas pela autodeterminação, orgulho em servir, desejo de se superar.” (PRESTES ROSA, apud SILVA e DE MARCHI, 1997, p. 33)

Contudo exposto, é necessário elaborar soluções ao problema da qualidade de vida dos policiais militares diante da falta de atividades físicas que, são o estopim para o aparecimento de doenças físicas e emocionais, que podem comprometer a prestação da segurança pública em geral, causando aposentadorias por invalidez tanto temporárias, quanto permanentes, fazendo com que os efetivos policiais diminuam. Tantos fatores negativos aliados a falta de concursos públicos, fazem com que os profissionais da ativa fiquem sobrecarregados, ficando a própria instituição sem condições de elaborar programas de atividades físicas funcionais (GONÇALVES, 2006; NUNES, 2011)

É inexorável essa realidade, especialmente na Polícia Militar goiana. Assim, percebemos que a profissão policial é uma das que mais gera estresse por diversos motivos, como a pressão, o confronto com o desconhecido, o medo em ocorrências, o autoritarismo institucional e a sobrecarga de serviços diante do baixo efetivo da instituição (MIRIAM e EURIDES. 201 O, p. 26-27).

Por fim pode-se observar que, o profissional policial militar, tem uma missão diferenciada das outras corporações, visto que ele e a vitrine de segurança que a população enxerga em primeira análise, tendo um dever tanto com a sociedade, tanto com a instituição militar, quanto o próprio Estado, devendo sempre cumprir as delegações que lhe são impostas por lei, e que lhe são confiadas pela sociedade em geral, ficando por muitas vezes horas a mais do que a escala comum, tendo sempre que estar pronto e em condições de prontidão sempre que solicitado e que for necessário, para se garantir a segurança pública, a ordem e a incolumidade da população (COSTA, 2007).

Assim, com o objetivo de melhorar a prestação de serviço da Polícia Militar à sociedade, eis aqui algumas ações que contribuirão, positivamente, para o funcionamento da instituição castrense, bem como para a saúde do profissional militar (BATISTA e PAIXÃO, 2011, p. 39-40). Senão vejamos:

a) Instituir a saúde mental como disciplina básica nos cursos de formação de praças e oficiais:

b) Concurso ou contratação de psicólogos e psiquiatras para atender a demanda e as necessidades dos policiais militares;

c) Procurar desenvolver seminários e debates em grupos usando profissionais capacitados para tratar de assuntos relacionados ao estresse, e outras patologias psíquicas;

d) Estabelecer convênios como forma de procurar melhorar as instalações dos Batalhões da Polícia Militar em Goiás.

e) Proporcionar horários de trabalho de modo a evitar conflitos com as demandas e as responsabilidades não relacionadas ao trabalho, como também os cuidados pessoais e de lazer;

f) Permitir ao policial militar o tempo oportuno para a realização da atividade de forma satisfatória, com a finalidade melhorar sua responsabilidade e desempenho na atividade operacional;

g) Melhorar o processo de aplicação dos testes psicológicos a fim de identificar os militares que estão nos limites máximos de estresse, permitindo que os comandantes das unidades operacionais tomem medidas adequadas para cada caso

2.5 BENEFÍCIOS DA PRÁTICA REGULAR DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS

Os benefícios da execução de atividades esportivas para o bem-estar e a saúde e já foram confirmados pelos cientistas. No Brasil, a ginástica, futebol, e e pequenas caminhadas são os exercícios com mais índices de execução, no entanto, qualquer exercício físico que tem finalidade de cooperar com a higidez do indivíduo é bem acolhida.

Abaixo, pode ser conferida alguns dos benefícios da prática de exercícios:

- Queima de calorias – Para quem quer perder peso, ou mesmo manter, a atividade física é essencial, pois ela queima calorias durante e também depois dos exercícios.
- Melhora a imunidade – Os exercícios físicos mantêm o seu corpo mais ativo, e menos susceptível a certas doenças, como a gripe.
- Aumenta a força, resistência e a flexibilidade física – Alguns exercícios como a musculação, bicicleta e futebol fortalecem os músculos, já outros como a ginástica dão flexibilidade e habilidade, enquanto correr, nadar e caminhar aumentam a sua resistência.
- Aumenta a produtividade no trabalho – Os exercícios físicos dão energia e disposição para executar as rotinas normais de trabalho, além de aumentar a sua concentração.
- Reduz o risco de doenças cardiovasculares – Uma vez que diminui a pressão sanguínea e melhora os níveis de colesterol.
- Aumenta a expectativa de vida – quem pratica esportes, como vimos, correm menos risco de sofrer problemas cardíacos. E uma vez que praticado com frequência, melhora a qualidade de vida nas idades mais avançadas.
- Reduz o risco de depressão – A prática do exercício físico faz com que seja liberada endorfina – hormônio responsável pela sensação de bem-estar.

- Melhora a qualidade do sono – Para compensar o esforço durante o exercício físico o corpo precisa descansar, com isso você terá uma noite de sono muito mais tranquila.
- Melhora a sua mobilidade – Como o nosso corpo se mantém ativo ganhamos uma maior Independência de movimentos.
- Diminui os riscos de câncer de mama – A atividade física diminui os níveis de estrogênio, que é um hormônio intimamente ligado ao câncer de mama.
- Combate as doenças dos ossos – Os exercícios fortalecem a massa óssea devido ao impacto promovido pelas atividades, combatendo assim a osteoporose.
- Previne a diabetes – Os exercícios regulam a produção de insulina, contribuindo assim para a prevenção da diabetes.
- Aumenta a libido – Uma vez que as atividades aumentam a autoestima e o condicionamento físico, isso faz com que aumente também a libido e a performance sexual.
- Aprimora a memória – Fazer exercícios físicos estimula a formação de novas células cerebrais e fortalece a ligação entre elas. Essas áreas estimuladas são responsáveis pela memória e pela concentração.
- Ajuda a largar o cigarro – Quem malha presta menos atenção aos anúncios de cigarro e por isso está mais propenso a largar o vício.

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Este artigo, se dá pela breve observação da tropa militar, especialmente a Polícia Militar do Estado de Goiás, visto que há um baixo efetivo, e que a maior parte deste efetivo é sedentária, ou seja, não pratica atividades físicas, o que contribui para uma prestação de Segurança Pública de forma não tão efetiva como poderia ser.

Sendo assim, o intuito do trabalho foi demonstrar que a atividade física deve ser implantada de modo a conscientizar o Policial Militar e não obrigar-LO, pois além de conseguir ter uma vida em sua particularidade mais saudável, a motivação e prestação da Segurança Pública se torna de forma mais efetiva.

Para a demonstrar as afirmativas desse artigo foi feita pesquisa em periódicos, utilizando bibliografias de renomados autores da área de educação física que debata sobre as atividades no âmbito militar, demonstrando que, a atividade física militar obrigatória distânciava o profissional a longo prazo dessas atividades, sendo necessário não obrigar o profissional a realizar tais atividades, mas sim fazer conscientização do profissional que as atividades físicas são de grande valia para a própria vida privada do Policial Militar.

Deste modo, observa-se que a importância das atividades físicas, e como essas atividades contribuem para a melhora e prevenção de doenças laborais, e qual a sua importância para o profissional de segurança pública diante da realidade do Estado de Goiás.

Alguns estudos feitos por profissionais da saúde e organizações de saúde acerca da melhora do condicionamento físico e sua capacidade de longevidade psicológica e física, corroboram para a explicação de todo o artigo

Todas as informações foram compiladas para demonstrar a importância da atividade física na profissão do Policial Militar, abordando a conscientização e não a obrigação da elaboração da prática de atividades físicas, como isso pode ajudar a ter uma tropa mais saudável, com efetivo mais disposto, e quais as consequências para a prestação da Segurança Pública para a sociedade.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Como é sabido, é muito importante a frequência regular de exercícios para a saúde mental e física, fazendo com que o corpo humano continue em perfeito funcionamento, sendo assim, este trabalho tem demonstrado que é necessário uma maior rotina de atividades físicas nos quartéis da Polícia Militar.

Sendo observado que o Policial tem em sua atividade o dever de combater a criminalidade, e infelizmente a corporação não possui de programas efetivos para a manutenção de atividades físicas e prevenção de doenças laborais dos Policiais Militares do Estado de Goiás. Infelizmente, dentro do contexto de Segurança Pública do Estado de Goiás, o efetivo não conseguiu se equiparar a demanda a criminalidade, o que faz com que o Policial Militar tire o famoso Serviço Extra Remunerado, comprometendo assim o seu horário de folga em prol da Sociedade Goiana visto que é exigido do mesmo pela própria corporação.

Deste modo, o mais correto seria existir monitoria de educação física nos quartéis para evitar o sedentarismo e doenças laborais, como: depressão, problemas arteriais e até mesmo evitar que alguns policiais desenvolvam distúrbios psicológicos.

Portanto, o intuito deste artigo é o de demonstrar que a Polícia Militar e o próprio Policial deve desenvolver algumas ações que possa regredir este cenário caótico da saúde dos profissionais de segurança pública, pois infelizmente a realidade da rotina do policial Goiano, é bem desgastante devido a inúmeros fatores externos e internos da caserna.

REFERÊNCIAS

BATISTA, Jany Falkner; **PAIXÃO**, Núcio Guedes. Transtornos psicológicos/saúde mental na PMGO: abordagem necessária de alguns aspectos importantes. 32 Trabalho Técnico- Científico (especialização) - Policia Militar do Estado de Goiás Goiânia-GO, 2011.

CLARK, Nancy. **Nutrição Desportiva**. Guia para uma vida ativa. 4 ed. Porto Alegre: Artmed. 2009.

COSTA, Marcos; **ACCIOLY JR.**, Horácio; **OLIVEIRA**, José e **MAIA**, Eulália. Estresse: **Diagnóstico dos Policiais Militares em uma cidade brasileira**. Rev. Panam Salud Publica, v.21, n. 4, p. 217-222, 2007.

FOSS, M. L.; **KETEVIAN**, S. J. Bases Fisiológicas do Exercício e do Esporte. 6. ed. Rio de Janeiro: GUANABARA KOOGAN, 2000.

GUISELINI, mauro. **Atividade física, saúde e bem estar**. 2ºed. Phorte, 2004
Gonçalves, Luis Gonzaga de oliveira. Aptidão física relacionada a saúde de policiais militares do município de porto velho- Ro, Brasilia, 2006.

GLANER, M. F. **Crescimento físico e aptidão física relacionada à saúde em adolescentes rurais e urbanos**. 2002. 142 f. Tese (Doutorado) – Universidade Federal de Santa Maria, Rio Grande do Sul, 2002.

GONÇALVES, L. G. de O. **Aptidão Física Relacionada à Saúde de Policiais Militares do Município de Porto Velho-Ro**. 2006. 88 f. Tese. Programa de PósGraduação em Ciências da Saúde.

GLANZ, K.; **LEWIS**, F. M. & **RIMER**, B. Health behavior and health education: theory, research, and practice. 2nd. ed. San Francisco, CA: Jossey-Bass. 1997. Disponível

em:<http://www.repositorio.unb.br/bitstream/10482/2249/1/Disser%20%20Luis%20Gonzaga%20de%20Oliveira%20Goncalves.pdf>

GONÇALVES, S. J. C.; VEIGA, A. J. S.; SIMÕES, L. M. Qualidade de vida dos policiais militares que atuam na área da 2ª CIA do 10º Batalhão Militar (Miguel Pereira e Paty do Alferes). Revista Fluminense de Extensão Universitária, Vassouras, v. 2, n. 2, p. 53-76, jul./dez., 2012.

MIRIAM, Terezinha Bueno Nogueira Belém, **EURIDES** Rodi Siqueira. Segurança Pública. Fórum. p. 26-27. 2010.

MIYANO, M. C. S.; SOUZA, R. E.; CONSTANTINO, P. **Riscos percebidos e vitimização de policiais civis e militares na (in)segurança pública.** Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, v. 23, n. 11, p. 2767-2779. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/csp/v23n11/23.pdf>. Acesso: 24 fevereiro. 2018.

MINUTOSAYO, Maria Cecília de Souza; **ASSIS**, Simone Gonçalves de; **OLIVEIRA**, Raquel Vasconcellos Carvalhaes de. **Impacto das atividades profissionais na saúde física e mental dos policiais civis e militares do Rio de Janeiro (RJ, Brasil).** Ciência & Saúde Coletiva, v. 16, n. 4, p. 2199-2209. 2011.

NAHAS, Markus V. **Atividade Física, saúde e qualidade de vida: Conceitos e sugestões para um estilo de vida.** 3. ed. rev. e atual. Londrina: Midiograf, 2003.

NIEMAN, C DAVID, **Exercício e Saúde**, São Paulo, Editora: Manole 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.

OMS. Physical Activity Recommendations. Disponível em: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/physical-activity-recommendations-18-64years.pdf>. Acesso em: 03 março. 2018.

PITANGA, F. J. G. Epidemiologia da Atividade Física, do Exercício Físico e da Saúde. 3. ed. São Paulo: Phorte, 2010.

PROJETO TAF 2001. Aptidão física e risco de doença cardíaca coronariana no Exército Brasileiro. Brasília-DF: 2001. Disponível em: . Acesso em: 19 de Fev, 2018.

SILVA, Marco Aurélio Dias da; DE MARCHI, Ricardo. Saúde e qualidade de vida no trabalho. São Paulo: Best Seller, 1997.

SCHLICHTING JUNIOR, A. M.; SILVA, R. Revisão sistemática da produção científica relacionada à atividade física e qualidade de vida de militares. Revista de Educação Física - Escola de Educação Física do Exército, v. 145, n. 3, p. 28-36, 2009.

VALLA, W. O. O compromisso e as implicações deontológicas para o militar de polícia, revista. Direito: Militar da Associação dos Magistrados das Justiças Militares Estadual, Florianópolis, v. 7, n. 37, p. 10-14, set. Out. 2002.

WORD HEALTH ORGANIZATION. *Constitution of the WHO. Chronicle of the WHO*, v. 1, n. 3, p. 1-5, 1947. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd135/nivel-de-estresse-de-policiais-militares.htm>. acessado em 04 de março de 2018.