



**POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DE GOIÁS
COMANDO DA ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR
DIRETORIA DE ENSINO E PESQUISA
ESPECIALIZAÇÃO EM POLÍCIA E SEGURANÇA PÚBLICA**



GABRIEL GOMES DA SILVA

**A INFLUÊNCIA DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS NA ROTINA DO POLICIAL
MILITAR DO 12º COMANDO REGIONAL DA POLÍCIA MILITAR DO ESTADO
DE GOIÁS**

GOIÂNIA-GO

2024

GABRIEL GOMES DA SILVA

**A INFLUÊNCIA DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS NA ROTINA DO POLICIAL
MILITAR DO 12º COMANDO REGIONAL DA POLÍCIA MILITAR DO ESTADO
DE GOIÁS**

Artigo Científico apresentado como exigência para conclusão da disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso da Pós-Graduação em Polícia e Segurança Pública pelo Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás, sob a orientação do Prof. Alisson de Alcântara Itacarambi.

GOIÂNIA-GO

2024

A INFLUÊNCIA DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS NA ROTINA DO POLICIAL MILITAR DO 12º COMANDO REGIONAL DA POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DE GOIÁS

THE INFLUENCE OF PHYSICAL EXERCISES ON THE ROUTINE OF MILITARY POLICE OFFICERS OF THE 12TH REGIONAL COMMAND OF THE MILITARY POLICE OF THE STATE OF GOIÁS

Gabriel Gomes da Silva¹
Alisson de Alcântara Itacarambi²

Resumo

A prática da atividade física nos dias atuais é considerada um importante fator na busca da saúde, bem-estar e qualidade de vida. Isto decorre do fato de que estudiosos do mundo inteiro cada vez mais tem identificado o impacto que a falta da atividade física e consequentemente do surgimento do sedentarismo tem proporcionado à saúde humana. Partindo desta perspectivas, as atenções passaram a se direcionar também a profissionais que demandam em sua rotina de um adequado preparo e capacitação física como os policiais militares. Diante disso, esta pesquisa tem por objetivo geral identificar a influência dos exercícios físicos no dia a dia do policial militar lotados no 12º Comando Regional da Polícia Militar do Estado de Goiás. A metodologia que consiste em uma pesquisa de campo demonstrou que a atividade física é um importante componente na atuação do policial militar. Logo, a sua implementação na rotina deve ocorrer de maneira mais frequente e integrada à rotina profissional que por muitas vezes é apontada como fator limitador para esta prática.

Palavras-chave: Atividade física; Goiás; Polícia Militar; Rotina.

Abstract

The practice of physical activity nowadays is considered an important factor in the search for health, well-being and quality of life. This arises from the fact that scholars from around the world have increasingly identified the impact that the lack of physical activity and consequently the emergence of a sedentary lifestyle has had on human health. Based on this perspective, attention also began to be directed towards professionals who require adequate preparation and physical training in their routine, such as military police officers. Therefore, this research has the general objective of identifying the influence of physical exercises on the daily life of military police officers assigned to the 12th Regional Command of the Military Police of the State of Goiás. The methodology, which consists of field research, demonstrated that physical activity is an important component in the role of the military police officer. Therefore, its implementation in the routine must occur more frequently and integrated into the professional routine, which is often identified as a limiting factor for this practice.

Keywords: Physical activity; Goiás; Military police; Routine.

¹ Aluno do Curso de Formação de Praças – 2ª Turma, Especialização em Polícia e Segurança Pública do Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás, E-mail: silva.gabriel2011@gmail.com. Telefone: (62)983195111.

² Orientador. Professor da Especialização em Polícia e Segurança Pública do Comando da Academia de Polícia Militar.

1 INTRODUÇÃO

A atividade física e adoção de hábitos saudáveis são importantes elementos na manutenção da saúde e da qualidade de vida do ser humano. Além de prevenir o surgimento de doenças, a atividade física contribui para que possíveis agravos de doenças pré-existentes possam ser evitados. Acerca disso, as facilidades encontradas na atualidade além de uma rotina frenética têm feito com diferentes profissionais deixem a saúde de lado se tornando cada vez mais sedentários na busca pela produtividade. No contexto da segurança pública, é possível jornadas de trabalho que variam entre seis a vinte e quatro horas (Nunes, 2011).

De acordo com Gonçalves (2006), a alta carga horária de serviço, comum ao trabalho do policial militar, por vezes limita a prática de atividade física em dias de serviço. Isto pode contribuir para que o policial militar cada vez mais adote o comodismo e deixe de lado a própria saúde evitando assim, a prática da atividade física em seu dia-a-dia. De maneira geral, esta população acaba por se predispor ao comprometimento da saúde e consequentemente do bem-estar e qualidade de vida.

Segundo Abreu (2019), a atividade física associada aos hábitos saudáveis são questões essenciais no enfrentamento de diferentes desafios encontrados no trabalho policial militar. Condutas que demandam horas em pé além da necessidade de conduzir equipamentos pesados, subir e descer degraus e escalar obstáculos ressalta a importância de um condicionamento e preparação física adequados para que as demandas da sociedade possam ser atendidas. Desta forma, qual a influência dos exercícios físicos na rotina dos policiais militares?

De acordo com Câmara (2023), a realização da atividade física com uma determinada regularidade contribui para que diferentes doenças que incorrem no afastamento do trabalho possam ser prevenidas. Percebe-se que o comprometimento da saúde pela ausência da atividade física, de fato, interfere na qualidade do serviço prestado. Diante disso, é de grande importância que esta abordagem seja cada vez mais frequente a fim de conscientizar os policiais sobre os riscos aos quais se encontram expostos em decorrência da não realização da atividade física.

Logo, a justificativa que deu origem à pesquisa está em demonstrar a importância dos exercícios físicos na rotina do policial militar. A finalidade é promover a compreensão da necessidade de que se possam manter estes elementos no dia a dia dos profissionais de maneira que sua rotina de trabalho bem como a rotina de exercícios físicos possa ser mantida visto que são elementos que interferem diretamente na saúde do policial e na realização de seu trabalho de maneira efetiva.

O objetivo geral visa identificar a influência dos exercícios físicos no dia a dia do

policial militar lotados no 12º Comando Regional da Polícia Militar do Estado de Goiás. Os objetivos específicos consistem em: analisar o impacto da falta de atividade física na saúde do policial militar; verificar as principais condutas que exigem do policial militar um maior condicionamento físico e preparação; demonstra como a atividade física pode ser o diferencial em situações que demandam esforço físico, agilidade e força.

A metodologia trata-se de uma pesquisa de campo que se baseou na aplicação de questionários compostos por perguntas fechadas a 40 profissionais que compõem os quadros da Polícia Militar do Estado de Goiás e encontram-se lotados no 12º Comando Regional. A análise se deu sob a perspectiva quantitativa através da apresentação de ementos gráficos e seus respectivos percentuais.

2 REVISÃO TEÓRICA

A falta de atividade física com uma determinada frequência ou a inatividade física de maneira regular acabam por proporcionar um importante impacto na saúde e no condicionamento físico do ser humano. Isto porque as habilidades físicas dependem de um importante treinamento e adequação às necessidades do corpo humano diante do gasto energético e do consumo de alimentos. Trata-se, portanto, de alcançar um determinado equilíbrio que se manifesta por meio dos gastos e do consumo de calorias que são convertidas em energia (Santos *et al.*, 2014).

A falta de atividade física é constatada quando o indivíduo não pratica o mínimo considerado adequado de movimentação diária. Ou seja, o consumo é maior e o gasto é consideravelmente reduzido pela ausência de movimentação física que deve ser realizada com o mínimo de 25 a 35 minutos diários alcançando um gasto energético de cerca de 10% a mais do que o gasto diário (Santos *et al.*, 2014).

Desta forma, é importante ressaltar que o Ministério da Saúde aponta que o tempo em que há o deslocamento de casa para o trabalho resulta em um considerável gasto energético e devido a isso, a movimentação física deve ser sempre priorizada em virtude da necessidade de que se possam alcançar níveis consideráveis dentro da prática física. É essencial que se possa ao menos realizar cerca de 75 minutos de atividade intensa que deve ser dividida em algumas vezes pela semana (Brasil, 2017).

Acerca disso, a inatividade física não pode ser superada pela prática ocasional de exercícios físicos. É evidente que o fato de realizar uma atividade em um curto período de tempo, uma ou duas vezes por semana é considerado por muitos estudiosos, um risco para a

saúde. Isto decorre do fato de que o organismo não está adaptado a este processo e, portanto, precisa de uma adequação para que possa ter uma resposta cardiovascular e física à altura (Brasil, 2017).

É importante considerar que a inatividade física é o que dá origem ao sedentarismo. Este por sua vez, é considerado um importante fator para que doenças possam se manifestar conforme apontam os relatórios das autoridades de saúde em todo o mundo. De fato, o sedentarismo promove vítimas em todo o país e devido a isso, o combate através da prática regular de exercícios físicos é considerado uma importante alternativa nos dias atuais (WHO, 2010).

Embora o número de espaços destinados à prática de atividade física assim como as modalidades possíveis tenham aumentado, os índices de sedentarismo também têm se tornado alarmantes. Existem atualmente, diferentes modalidades de lazer e esportes que poderiam ser empregados no sentido de motivar para a prática de atividade física, mas na realidade não tem alcançado o efeito desejado (Caspersen; Pereira; Curran, 2000).

O Brasil por sua vez, tem seguido de maneira efetiva, as tendências mundiais por meio de números altos de pessoas sedentárias. Estes dados remetem principalmente a pessoas que possuem idade mais avançada o que acaba por contribuir para o surgimento de doenças graves visto que a terceira idade encontra-se em uma condição mais vulnerável aos agravos de saúde (Malta et al., 2009).

A busca por melhores condições físicas diz respeito mais à saúde do que a necessidade de uma abordagem estética. As mudanças no estilo de vida tendem a resultar em melhores condições de saúde e consequentemente ao prolongamento dos anos de vida e aumento da qualidade de vida. O mundo atual tem apresentado consideráveis transformações e avanços tecnológicos. Em virtude disso, o uso frequente de transportes tem contribuído para que a atividade física rotineira seja deixada de lado e dê espaço à inatividade física por meio do mínimo de movimentação corporal (Nascimento *et al.*, 2017).

O uso de amplos recursos tecnológicos como computadores, celulares, tablets e outras formas de avanços na comunicação e interação acabam por potencializar estes processo por meio da ausência do uso de recursos como bicicletas e outros equipamentos que dependem do gasto energético do ser humano (Jesus; Jesus, 2012).

O sedentarismo acaba por se manifestar como um importante fator que promove o aumento de casos de doenças cardiovasculares e diferentes agravos que antes eram vistos somente em pessoas mais idosas e hoje podem ser constatados em adultos. Deve-se considerar

o sedentarismo como fator causal de doenças graves e consequentemente como causa de inúmeros óbitos no país e no mundo (Siqueira; Siqueira-Filho; Land, 2017).

Diante disso, fica mais que evidente que a adoção rotineira da atividade física é uma importante forma de estimular os cuidados com a saúde e com isso prevenir o surgimento de doenças e de maneira eficaz evitar cada vez mais situações que envolvam a morte precoce. Trata-se ainda de um importante fator que contribui não apenas para a saúde física e saúde mental, como também para o bem-estar de quem pratica (Nascimento *et al.*, 2017).

2.1 IMPORTÂNCIA DOS HÁBITOS SAUDÁVEIS PARA O POLICIAL MILITAR

A adoção do exercício físico é um importante fator de promoção da saúde assim como a adoção de hábitos saudáveis. Estes por sua vez envolvem uma alimentação adequada, noites regulares de sono, preservação da saúde mental e o distanciamento de possíveis vícios. Tais hábitos se mostram frequentemente associados à longevidade do ser humano visto que previnem o comprometimento da saúde sob amplos aspectos (Nascimento *et al.*, 2017).

Quando se busca por hábitos saudáveis de maneira frequente, é possível que a atividade física esteja diretamente associada. O risco para o surgimento de doenças como hipertensão e diabetes é cada vez mais afastado quando se adota a atividade física e a adoção de hábitos que possam ser efetivamente importantes para a saúde como um todo (Brasil; Lourenção, 2017).

Dentro da atuação do policial militar, o condicionamento físico possui uma participação crucial durante as condutas profissionais destes agentes públicos. A própria admissão em concurso público remete à necessidade de que possa ser constatada a eficácia de um adequado treinamento prévio que anteceda os exames físicos (Junior, 2005).

Desta forma, é essencial que a atividade física não possa ser negligenciada tendo em vista a importância da atividade física com pré-requisito para atuar na polícia militar. Busca-se com isso, que profissionais efetivamente preparados possam contribuir com seu condicionamento físico nas ações policiais (Brasil; Lourenção, 2017).

Durante a formação policial é comum que a atividade física integre a rotina dos policiais militares. Porém, com o passar do tempo o policial militar em sua rotina de trabalho tem sua frequência de prática de atividade física afetada por amplos fatores. É indispensável que neste cenário se possa evidenciar a frequência com que as atividades físicas são desenvolvidas após a formação policial para que se possam identificar os principais desafios que dificultam a sua adoção com uma determinada frequência (Boçon, 2015).

Tendo em vista a importância do comprometimento do policial com as ações efetivas dentro do policiamento é necessário que se possam identificar tanto as atividades quanto os hábitos saudáveis como instrumentos de potencialização do trabalho policial. Logo, estes elementos devem ser vistos sob a perspectiva linear em que a preparação policial e a sua saúde física e mental possam ser devidamente estabelecidas durante toda a carreira policial e não apenas durante o curso de formação ou preparação para a realização de testes físicos (Júnior, 2005)

Desta forma, a atividade física no contexto policial militar deve ser desenvolvida de maneira estruturada e dentro de um adequado planejamento que permita a continuidade tanto na rotina profissional quanto nos períodos de folga. A finalidade é promover o aprimoramento das habilidades motoras e capacidade física (Nahas, 2017).

A finalidade é que por meio deste processo se possa identificar a atividade física associada à hábitos saudáveis por meio de uma concepção mais ampla no sentido que o policial militar possa estar motivado para a sua prática. Com isso, é essencial que as capacidades física, psicológicas e sociais venham a ser trabalhadas com a finalidade de que o desempenho físico possa ser aprimorado através de recursos específicos que possam ser direcionados à melhoria das condições de saúde e das habilidades físicas como um todo (Ferreira, 2005).

Existem diferentes atributos que são trabalhados por meio da realização da atividade física. Dentre os quais é possível observar as habilidades que se baseiam na preparação para que atividade policial possa ser executada em sua plenitude. É evidente que este processo somente será possível por meio da adequação destas atividades a demandas que exigem movimentação, agilidade, flexibilidade, velocidade, entre outros atributos essenciais (Favacho, 2016).

Deve-se buscar, portanto, por meios que possam resultar em uma considerável qualidade de vida para o policial militar visto que esta é a fonte que motiva para a melhoria do desempenho no dia a dia profissional. É necessário que se possa estabelecer mecanismos voltados para uma análise frequente dos índices de realização da atividade física pelos profissionais assim como a adoção de hábitos saudáveis (Brasil; Lourenção, 2017).

Por meio destas constatações é possível identificar quais mecanismos podem contribuir para que a inatividade física possa ser abordada e os impactos da sua presença na vida policial possam ser amplamente difundidos neste meio. A elaboração de programa e políticas que possam contribuir para uma maior adoção de hábitos saudáveis são os diferenciais que tornam a polícia militar mais bem preparada para lidar com os desafios diários (Junior, 2009).

3 METODOLOGIA

A pesquisa em questão trata-se inicialmente de uma revisão de literatura onde foram pesquisadas em plataformas digitais como o Google Acadêmico e Scielo, artigos voltados para a abordagem do tema escolhido. Partindo da perspectiva que a abordagem se refere à influência da atividade física na rotina do policial foram empregados filtros que visavam identificar arquivos voltados tanto para a atividade física quanto aos aspectos do trabalho policial militar.

A metodologia se baseia ainda em uma pesquisa de campo de perspectiva quali-quantitativa. Quanto ao método de raciocínio trata-se do método dedutivo. De maneira específica consiste em uma pesquisa aplicada exploratória. Foi utilizado um questionário como instrumento de coleta de dados a fim de que se pudesse identificar como os policiais militares atuantes no Estado de Goiás consideram a importância dos exercícios físicos em sua rotina de serviço.

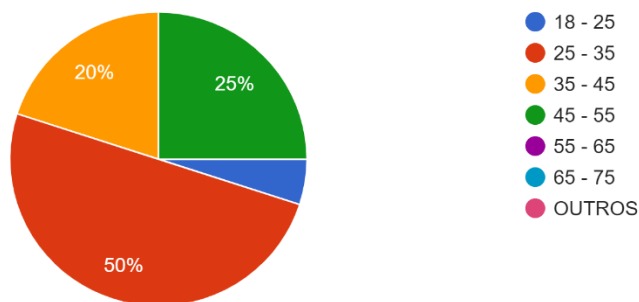
Com a finalidade de apresentar as informações obtidas por meio da pesquisa de campo, foram utilizados gráficos e tabelas a fim de apontar os resultados alcançados. Os questionários foram encaminhados de maneira aleatória à policiais da ativa do lotados no 12º Comando Regional da Polícia Militar do Estado de Goiás. A finalidade é compreender a percepção destes policiais acerca desta temática.

O universo da pesquisa trata-se da Polícia Militar do Estado de Goiás, porém a amostra é composta por 40 policiais que foram escolhidos de maneira aleatória de acordo com a disponibilidade de responder aos questionamentos apresentados. Foi elaborado ainda o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido a fim de que as contribuições obtidas pelo estudo pudessem ser obtidas de maneira voluntária. Desta forma, os resultados assim como a sua devida análise e discussão serão apresentados a seguir.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os questionários foram encaminhados por meio do uso da ferramenta digital *Google Forms*. Por meio do envio dos formulários digitais foi possível aos policiais responderem os questionários através do acesso ao seu e-mail ou por meio do link disponibilizado pelo aplicativo *WhatsApp*. A finalidade foi facilitar a obtenção dos resultados por meio de mecanismos que viabilizassem os resultados de maneira confiável. Desta forma, foram obtidos 40 formulários devidamente respondidos. As informações obtidas serão apresentadas a seguir assim como a análise dos resultados.

Gráfico 01 – Faixa etária:

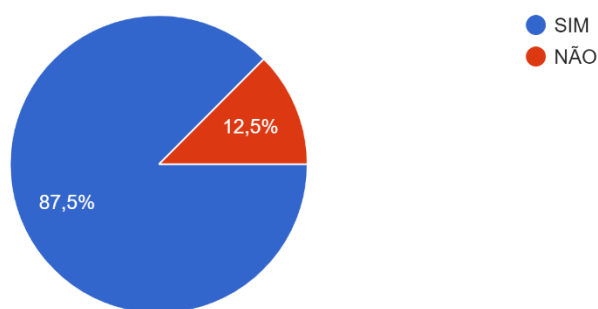


Fonte: Elaborado pelo autor, 2024.

O primeiro gráfico visa apontar a faixa etária dos pesquisados. Desta forma, percebe-se uma determinada prevalência de profissionais com idade entre 25 e 35 anos seguidos por 35 a 45 anos e 45 e 55 anos. A abordagem da faixa etária visa abranger os aspectos genéricos acerca da prática da atividade física por estes profissionais.

Desta forma, trata-se de maneira efetiva de profissionais mais jovens e que tendem a apresentar maiores níveis de atividade tendo em vista o pouco tempo na polícia. De maneira geral, com o decorrer do tempo a prática da atividade física pode ser deixada de lado visto que não se trata necessariamente de um elemento obrigatório na rotina de profissionais com maior tempo de serviço.

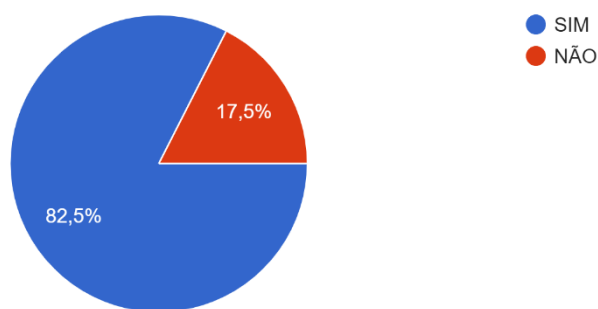
Gráfico 02 – O senhor(a) trabalha na 12º CRPM (Porangatu-GO)?



Fonte: Elaborado pelo autor, 2024.

O segundo gráfico visa apontar os profissionais que ainda atuam na 12ª CRPM da cidade de Porangatu no Estado de Goiás. Percebe-se que dos entrevistados, cerca de 87,5% ainda faz parte da referida corporação enquanto 12,5% não atua mais na Companhia supracitada. Os dados demonstram que embora um percentual significativo de pesquisados atue na unidade, uma pequena amostra não compõe a corporação em estudo.

Gráfico 03 – O senhor(a) se considera uma pessoa ativa fisicamente?

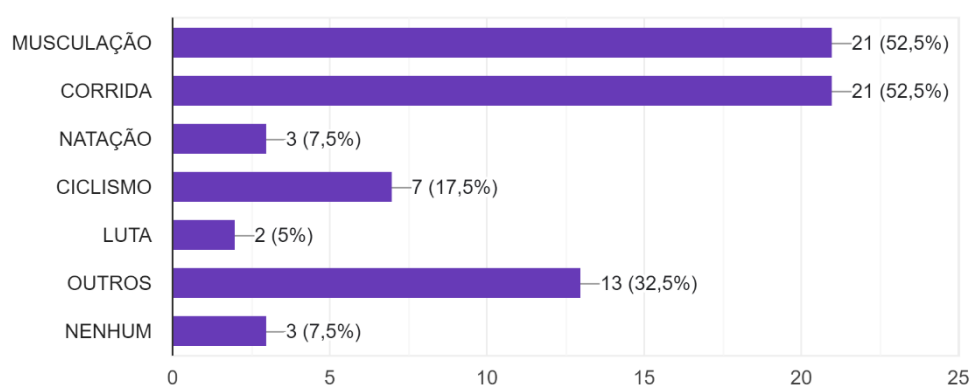


Fonte: Elaborado pelo autor, 2024.

O gráfico 03, por sua vez, visa identificar a percepção dos policiais militares sobre se considerar uma pessoa ativa fisicamente. Percebe-se por meio dos resultados que cerca de 82,5% se considera fisicamente ativo enquanto 17,5% não se considera necessariamente ativo em sua rotina.

Acerca disso, Gonçalves (2006) ressalta que a alta carga horária dos policiais militares dificulta a realização da atividade física. Porém conforme pode ser visto, este processo não tem impedido a prática pela grande maioria dos policiais pesquisados quando se analisa os dados obtidos pela pesquisa.

Gráfico 04 – Qual exercício físico o senhor(a) pratica com frequência?

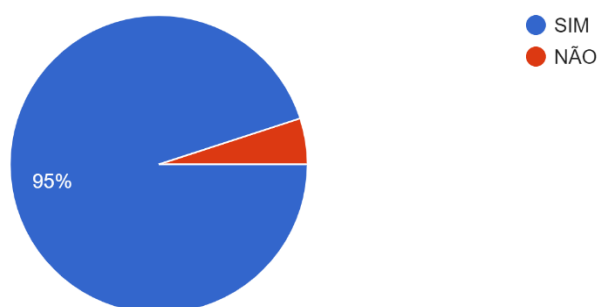


Fonte: Elaborado pelo autor, 2024.

O gráfico 04 tem como finalidade apontar o tipo de exercício físico realizado pelos profissionais pesquisados. Percebe-se que a musculação e corrida são as atividades mais realizadas seguidas por outros tipos de exercícios. A adoção de quaisquer práticas que envolvem a atividade física contribui para que doenças e afastamentos do trabalho possam ser evitados conforme demonstrou Câmara (2023).

Desta forma, mais que escolher uma determinada modalidade, é fundamental que o profissional coloque em prática a modalidade escolhida. A finalidade é que a prática da atividade física seja viabilizada e incorporada à rotina do profissional independentemente das estratégias adotadas. Escolher uma modalidade é uma forma essencial de motivar, mas não é necessariamente um requisito para a prática da atividade física.

Gráfico 05 – O condicionamento físico pode ser considerado como um diferencial em uma atuação policial militar?

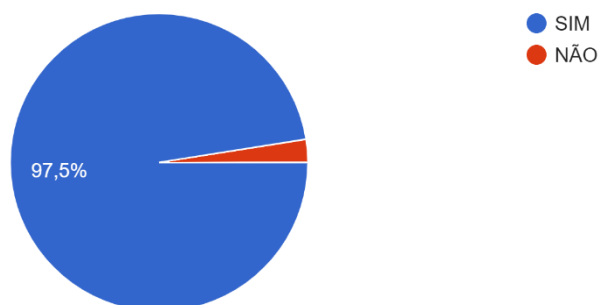


Fonte: Elaborado pelo autor, 2024.

O gráfico 05 visa apontar a constatação dos policiais sobre o condicionamento físico no trabalho policial militar. Desta forma, para 95% o condicionamento representa um diferencial na atuação policial. Esta percepção reflete o entendimento de Abreu (2019) que considera o condicionamento físico um importante fator para o atendimento das demandas a sociedade.

Logo, a atividade física contribui de maneira efetiva neste cenário visto que exerce um papel crucial na promoção do aprimoramento das habilidades físicas e consequentemente do condicionamento. A preparação física é um fator primordial para que o profissional possa atuar com maior segurança e assertividade em sua rotina de trabalho.

Gráfico 06 – O senhor(a) considera a prática de exercícios físicos um importante aliado para amenizar os efeitos causados pela rotina exigente enfrentada pelos PMGO?

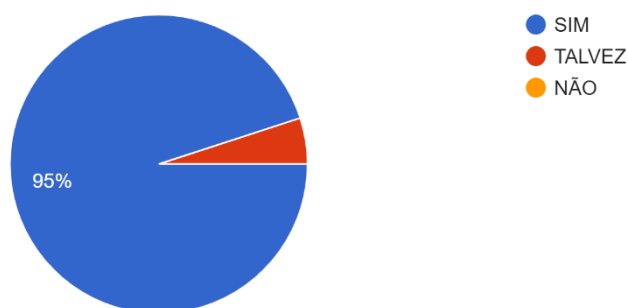


Fonte: Elaborado pelo autor, 2024.

O gráfico 06 visa abranger a capacidade dos exercícios físicos de amenizar os efeitos da rotina do policial militar. Desta forma, para 97,5% dos pesquisados os exercícios físicos contribuem para o enfrentamento das exigências demandas pela atuação policial na Polícia Militar do Estado de Goiás.

Isso corrobora com a visão de Favacho (2016) que aponta a necessidade do exercício físico como um requisito essencial para que a atividade desencadeada por policiais militares ocorra em toda a sua plenitude. De maneira geral, deve-se buscar meios que possam estimular a prática da atividade física e com isso integrá-la à rotina de trabalho do policial militar para que a sua prática seja uma constante.

Gráfico 07 – Os hábitos saudáveis influenciam na qualidade do serviço prestado por Policiais Militares?

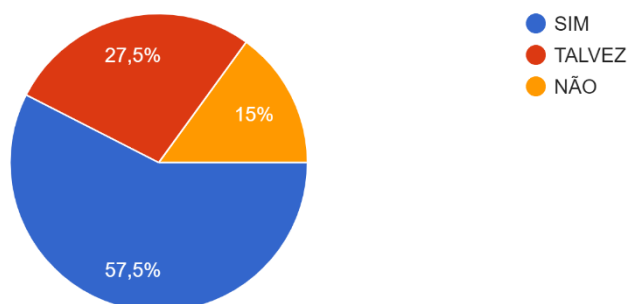


Fonte: Elaborado pelo autor, 2024.

O gráfico 07 visa apontar a percepção da influência dos hábitos saudáveis na qualidade do serviço prestado pelos policiais militares. Para 95% do total de pesquisados, de fato, os hábitos saudáveis exercem uma importante influência. Conforme Câmara (2023) apontou, a falta de atividade física associada à hábitos prejudiciais compromete a saúde do ser humano e consequentemente influência diretamente em seu desempenho e na qualidade do serviço prestado.

É essencial entender que a presença de hábitos saudáveis, além de garantir a saúde do profissional também exerce um importante papel na qualidade de vida e bem-estar dos profissionais. Deve-se portanto estimular os hábitos saudáveis de maneira conjunta à atividade física para que o desempenho policial possa ser potencializado por mecanismos que venham a refletir diretamente na saúde e na promoção de um trabalho efetivo dentro das ações da segurança pública na atualidade. Trata-se, portanto de preparar o policial para lidar com os conflitos que se manifestam na sociedade preparando-o para o enfrentamento dos problemas sociais.

Gráfico 08 – Em sua opinião, o sedentarismo tem aumentado nos últimos anos no 12º CRPM da PMGO?

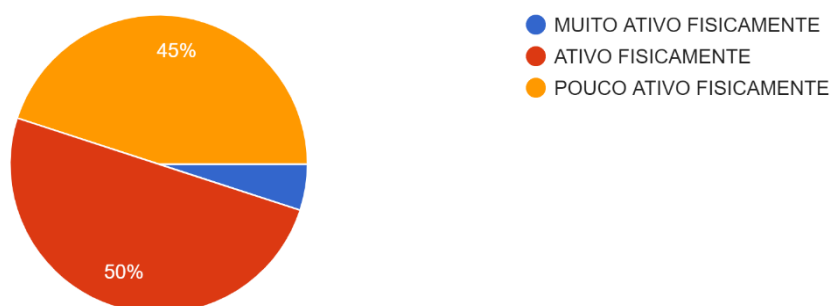


Fonte: Elaborado pelo autor, 2024.

Por meio do gráfico 08 percebe-se que os policiais consideram um aumento do sedentarismo na 12ª CRPM da Polícia Militar do Estado de Goiás. Do total 57,5% consideram este aumento enquanto 27,5% afirma que talvez possa ter ocorrido este aumento. De acordo com Caspersen, Pereira e Curran (2000), os índices de sedentarismo tem se tornado alarmantes e de maneira geral, este problema deve ser considerado dentro das diferentes profissões.

Na Polícia Militar, este processo não é diferente. O uso massivo de mecanismos tecnológicos associado à maus hábitos e uma alimentação inadequada fomentam este processo. Desta forma, é essencial uma profunda mudança na forma como as ações de policiamento se desenvolve para que se possa constatar a presença de policiais mais ativos, fisicamente.

Gráfico 09 – Em relação ao 12º CRPM, os policiais militares podem ser considerados:



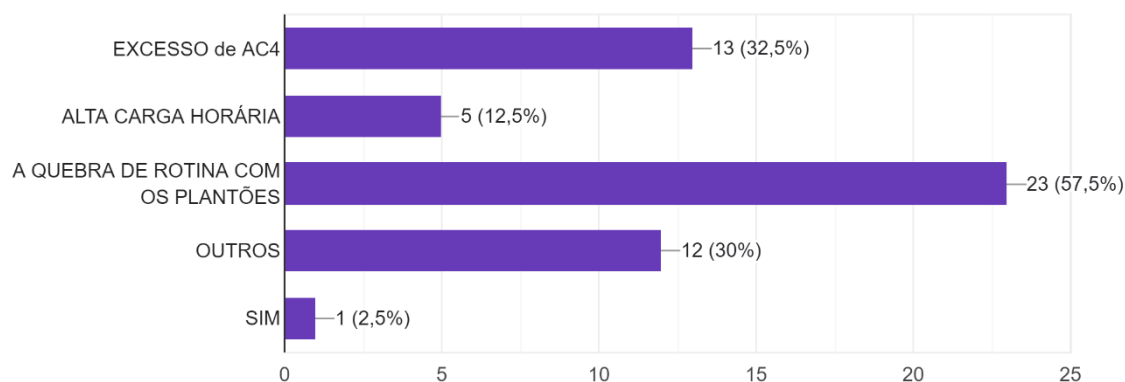
Fonte: Elaborado pelo autor, 2024.

O gráfico 09 visa abordar o nível de atividade física da 12ª CRPM da PMGO. Os resultados alcançados demonstram que a metade dos pesquisados consideram os militares ativos fisicamente e 45% consideram pouco ativos. Essa constatação demonstra que não há um

consenso sobre o nível de atividade física da corporação e isto requer uma atenção especial visto que segundo a Organização Mundial de Saúde (2010), a falta de atividade física é o fator que remete ao sedentarismo e às doenças correlacionadas.

Logo, ao analisar os dados obtidos pelo gráfico em questão é importante considerar a necessidade de mudança de panorama para que se possa definir estratégias que venham a garantir uma maior adesão à atividade física por parte dos policiais. Deve-se promover com isso, a prevenção de diferentes doenças e consequentemente, problemas de saúde que venham a proporcionar o afastamento dos profissionais da rotina de trabalho.

Gráfico 10 – Quais das seguintes opções o senhor(a) considera como um fator complicador para a prática de exercícios físicos dentro da rotina do policial militar?

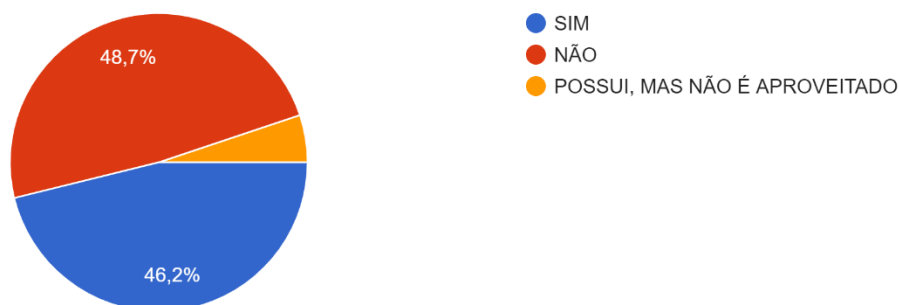


Fonte: Elaborado pelo autor, 2024.

O gráfico 10 visa abordar os motivos que limitam a prática da atividade física rotineira pelos policiais militares pesquisados. De acordo com as informações obtidas, a quebra de rotina com plantões é o principal fator apontado. Nunes (2011) ressalta que a rotina frenética dos profissionais é um importante elemento que dificulta a prática frequente da atividade física e devido a isso, é importante que se possa considerar a necessidade de desenvolver estratégias para que a atividade física possa ser integrada à rotina profissional tendo em vista sua importância para o desempenho do policial militar.

Este processo pode ser executado por meio de programas e políticas de saúde que garantam a integração da atividade física à rotina dos profissionais de maneira que esta possa ser praticada em diferentes situações. Ao entender a falta de atividade física como um importante problema que resulta em agravos na saúde da população, a prevenção por meio da atividade física se mostra uma alternativa efetiva para que a atividade física possa ser devidamente adotada.

Gráfico 11 – Em sua unidade, há um horario especifico durante o plantão ou expediente destinado a prática de exercícios físicos?

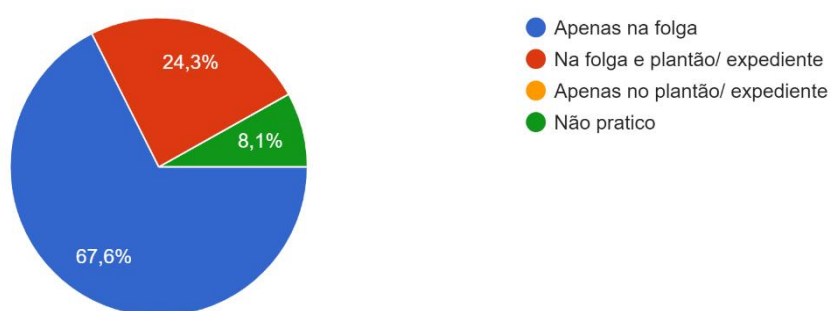


Fonte: Elaborado pelo autor, 2024.

O gráfico 11 aponta a existência ou não de horários destinados à prática da atividade física. De acordo com 46,2% a unidade possui horários definidos para este fim enquanto 48,7% afirma que não. De acordo com Boçon (2015), durante a formação policial a rotina de atividade física está assegurada, porém após este período o horário disponibilizado para a prática da atividade física entra em decadência.

Desta forma, é essencial que se busque por estratégias que possam ocasionar a integração da atividade física à rotina dos profissionais. Este processo é um importante meio de promover a prática da atividade física visto que acaba por estimular a sua prática também no período de trabalho.

Gráfico 12 – O senhor(a) costuma praticar exercício físico durante a folga ou durante o plantão/ expediente?



Fonte: Elaborado pelo autor, 2024.

O gráfico 12 visa trazer os dados sobre a prática da atividade física em diferentes períodos de trabalho e/ou folga. Percebe-se que a grande maioria (67,6%) pratica atividade física somente na folga enquanto 24,3% pratica também nos horários de expediente e 8,1% não pratica em nenhum horário. Estes dados ressaltam que ainda existe profissional que negligencia

esta prática mesmo diante do panorama atual de comprometimento da saúde devido ao sedentarismo.

Conforme apontaram Siqueira, Siqueira-Filho e Land (2017), o sedentarismo é a causa principal de doenças cardiovasculares e outros problemas de saúde que comprometem a qualidade de vida do ser humano. Logo, combater o sedentarismo deve ser considerada uma importante prioridade independentemente da atividade profissional exercida.

De maneira geral, deve-se considerar que a prática da atividade física trata-se de um importante componente para a promoção da saúde e devido a isto a sua prática deve ser estabelecida em diferentes momentos da rotina do ser humano. Esta percepção inclui os períodos de trabalho tendo em vista as longas jornadas de trabalho dentro da segurança pública na atualidade.

5 CONCLUSÃO

Através da pesquisa realizada foi possível perceber que um percentual significativo de policiais se considera fisicamente ativos. Logo, a prática do exercício físico é reconhecida como um importante fator que reflete diretamente na qualidade de vida dos profissionais. Um importante aspecto acerca disso, trata-se da adoção da musculação e corrida como prática mais frequente entre os policiais militares pesquisados.

Diante disso, mais que praticar, é importante que a atividade física seja considerada um importante elemento que reflete diretamente no condicionamento físico do policial e consequentemente na qualidade do serviço prestado. É fundamental ressaltar ainda que a atividade física trata-se de um importante componente quando se trata da rotina de trabalho do policial militar. Isto porque contribui para a melhora dos índices de estresse e do impacto psicológico, físico e emocional do dia a dia.

Além da atividade física percebe-se que os hábitos saudáveis também exercem uma importante influência na qualidade do serviço prestado. De maneira específica, o estudo demonstrou uma importante percepção do crescimento do sedentarismo na 12ª CRPM onde se desenvolveu a pesquisa. Isto porque os profissionais pesquisados além de identificarem esta questão ainda apontam os demais profissionais como pouco ativos. Este processo por vezes é justificado devido à quebra da rotina decorrente das escalas de plantões.

Desta maneira, a pesquisa contribuiu para identificar importantes questões acerca da importância da atividade física na rotina policial militar. Além disso, as informações alcançadas através deste estudo demonstraram que o reconhecimento do sedentarismo dentro da

corporação é um importante fator para que sejam desenvolvidas estratégias aliadas à planos específicos de treinamento e promoção do condicionamento físico na Polícia Militar.

REFERÊNCIAS

ABREU, Bruna Cruz et al. **As barreiras percebidas para a prática de atividade física no lazer entre policiais militares**. Revista Saúde Física & Mental-ISSN 2317-1790, v. 6, n. 2, p. 31-42, 2019.

BOÇON, M. **Nível de Atividade Física de Policiais Militares Operacionais da Cidade de Curitiba**. 2015. 46 f. Trabalho de Conclusão de Curso do Curso (Bacharelado) - Curso de Graduação em Educação Física, Universidade Tecnológica Federal do Estado do Paraná, Curitiba, 2015.

BRASIL, V. P., LOURENÇÃO, G. L., **Qualidade de vida de policiais militares do interior do estado de São Paulo**. Arq. Ciênc. Saúde. São José do Rio Preto, v. 24, n. 1, p. 81-85, jan./mar. 2017.

BRASIL. **Centro Coordenador do Ipaq no Brasil**– CELAFISCS. ipaq – versão curta. 2017. Disponível em <https://edisiplinas.usp.br/pluginfile.php/4223655/mod_resource/content/0/Classificacao-NivelAF-IPAQ2007.pdf> Acesso em: 29 dez. 2023.

CÂMARA, Carla Kaline Fernandes; OLIVEIRA, Hilderline Câmara. **Atividade física relacionada à saúde de policiais militares do estado do Rio Grande do Norte**. In: OLIVEIRA, Hilderline Câmara (Org.). Estudos Multidisciplinares em Ciências da Saúde. Campina Grande: Licuri, 2023, p. 27-38.

CASPERSEN, C. J.; PEREIRA, M. A.; CURRAN, K. M. **Changes in physical activity patterns in the United States, by sex and cross-sectional age**. Medicine and Science in Sports and Exercise, Hagerstown, v. 32, n. 9, p. 1601-1609, set. 2000.

FAVACHO, F. B. **Aptidão Física Relacionada à Saúde de Policiais Militares**. 2016. 21 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Universidade do Estado do Pará, Belém, 2016.

FERREIRA, J S. **Necessidade da atividade física para o serviço policial militar**. 2005. 2f. Artigo Científico – Academia de Polícia Militar do Estado do Pará, Pará, 2005.

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 Pós-Graduação em Ciências da Saúde.

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

JÚNIOR, R. S. **Barreiras para a prática de atividade física em Policiais Militares do Estado de Alagoas**. 2005. 3f. Artigo Científico – Academia de Polícia Militar de Alagoas Senador Arnon de Mello, Maceió, 2005.

JÚNIOR, J.R. **Avaliação da composição corporal em policiais militares do 22º batalhão da polícia militar do estado de Goiás**. 2009. 39 f. Dissertação (Mestrado em Ciências da Saúde) – Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde, 2009.

MALTA, D. C. et al. **Padrão de atividade física em adultos brasileiros: resultados de um inquérito por entrevistas telefônicas**, 2006. Epidemiologia e Serviços de Saúde, Brasília, v. 18, n. 1, p. 7-16, jan./mar. 2009.

NAHAS, Markus Vinicius. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo** – 7. Ed. – Florianópolis, Ed. do Autor, 2017

NASCIMENTO, J. R. A. J., PIZZO, G. C., OLIVEIRA, D. V., VIERIA, L.F. **Análise do perfil do estilo de vida de policiais militares do estado do Paraná**. Santa Maria, v. 43, n.3, p. 1-8, set./dez. 2017.

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.

SANTOS et al. **Análise do sedentarismo em estudantes universitários**. Rev. Enferm UERJ, Rio de Janeiro, v. 22, n. 3, p. 416-421, mai./jun. 2014.

SIQUEIRA, A. S. E., SIQUEIRA-FILHO, A. G., LAND, M. G. P. **Análise do Impacto Econômico das Doenças Cardiovasculares nos Últimos Cinco Anos no Brasil**. Arq. Bras. Cardiol., vol. 109, n.1, São Paulo jul. 2017.

WHO. World Health Organization. **Global recommendations on physical activity for health**. Genebra: WHO; 2010.

APÊNDICE A - QUESTIONÁRIO

01 - FAIXA ETÁRIA

18 - 25

25 - 35

35 - 45

45 - 55

55 - 65

65 - 75

Outros

02- O senhor(a) trabalha na 12º CRPM (PORANGATU-GO)

Sim

Não

03 - O senhor(a) se considera uma pessoa ativa fisicamente?

Sim

Não

04- Qual exercício físico o senhor(a) pratica com frequência?

Musculação

Corrida

Natação

Ciclismo

Luta

Outros

Nenhum

05- O condicionamento físico pode ser considerado como um diferencial em uma atuação policial militar?

Sim

Não

06- O senhor(a) considera a prática de exercícios físicos um importante aliado para amenizar os efeitos causados pela rotina exigente enfrentada pelos PMGO?

Sim

Não

07 - Os hábitos saudáveis influenciam na qualidade do serviço prestado por Policiais Militares?

Sim

Talvez

Não

08 - Em sua opinião, o sedentarismo tem aumentado nos últimos anos no 12º CRPM da PMGO?

Sim

Talvez

Não

09 - Em relação ao 12º CRPM, os policiais militares podem ser considerados:

Muito Ativo Fisicamente

Ativo Fisicamente

Pouco Ativo Fisicamente

10 - Quais das seguintes opções o senhor(a) considera como um fator complicador para a prática de exercícios físicos dentro da rotina do policial militar?

Excesso de AC4

Alta Carga Horária

A quebra de rotina com os plantões

Outros

Sim

11 - Em sua unidade, há um horário específico durante o plantão ou expediente destinado a prática de exercícios físicos?

Sim

Não

Possui, mas não é aproveitado

12 - O senhor(a) costuma praticar exercício físico durante a folga ou durante o plantão/ expediente?

Apenas na folga

Na folga e plantão/ expediente

Apenas no plantão/ expediente

Não pratico