

## **A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E SUA IMPORTÂNCIA NO BATALHÃO DO GIRO**

### **THE PRACTICE OF PHYSICAL ACTIVITY AND ITS IMPORTANCE IN THE GIRO BATTALION**

João Paulo Hestulano Guimarães Garci  
Uanderson Martins Batista \*\*

#### **RESUMO**

O objetivo do presente estudo constituiu em verificar a prática de atividade física e sua importância entre os Policiais Militares do Batalhão do GIRO (Grupamento de Intervenção Rápida Ostensiva) da Polícia Militar do Estado de Goiás, localizado na cidade de Goiânia. A coleta foi realizada com 28 policiais militares do sexo masculino, cujas idades variaram entre 18 e 49 anos, pertencentes ao serviço operacional e administrativo. A pesquisa adotada foi do tipo descritiva, de corte transversal e de natureza quantitativa. Na execução da análise estatística para obtenção das medidas e desvio padrão, foi utilizado o programa Microsoft Excel na versão 2016. Para a análise de dados foi utilizado o Questionário Internacional de Atividade Física - versão curta (IPAQ). Através dos resultados obtidos evidenciou-se que 50% dos policiais militares estão na condição de ativos; 39,3% foram classificados como irregularmente ativos e 10,7% são sedentários. Para variável do nível de atividade física em relação a idade, maior percentual de ativos - 39,1%, encontram-se na faixa etária de 30-39 anos. Na variável do nível de atividade física em relação ao tempo de serviço, maior percentual de ativos - 35,7%, encontram-se na faixa etária de 05-09 anos. Conclui-se que mesmo com uma carga horária semanal de trabalho elevada, os policiais militares apresentaram bons índices em relação a prática de atividades físicas leves, moderadas e vigorosas. Recomenda-se a futuros estudos abordagens com amostras maiores e em diferentes níveis de aprofundamento em relação a esta população, especificamente no que diz respeito às suas características profissionais.

#### **ABSTRACT**

The objective of the present study was to verify the practice of physical activity and its importance among the Military Police officers of the GIRO Battalion (Ostensive Rapid Intervention Group) of the Military Police of the State of Goiás, located in the city of Goiânia. Data collection was carried out with 28 male military police officers, aged between 18 and 49 years, belonging to operational and administrative services. The adopted research design was descriptive, cross-sectional, and quantitative in nature. Microsoft Excel 2016 was used for statistical analysis to obtain measures and standard deviation. The International Physical Activity Questionnaire - Short Form (IPAQ) was used for data analysis. The results showed that 50% of the military police officers are in the active condition; 39.3% were classified as irregularly active, and 10.7% are sedentary. Regarding the variable of physical activity level in relation to age, the highest percentage of active individuals (39.1%) is in the age group of 30-39 years. For the variable of physical activity level in relation to years of service, the highest percentage of active individuals (35.7%) is in the 5-9 years of service range. It is concluded that even with a high weekly working hours, military police officers showed good levels of engagement in light, moderate, and vigorous physical activities. Future studies are recommended with larger samples and different levels of depth concerning this population, specifically regarding their professional characteristics.

□

#### **1 INTRODUÇÃO**

O avanço tecnológico, a urbanização e a industrialização nas últimas décadas trouxeram consigo uma série de mudanças no estilo de vida das pessoas, incluindo uma redução geral na atividade física. O desenvolvimento de máquinas e automação em indústrias

e em casa reduziu a necessidade de esforço físico para realizar tarefas cotidianas. Por exemplo, a automação em fábricas eliminou a necessidade de trabalhos manuais intensivos, e a automação doméstica reduziu a necessidade de atividades como limpeza pesada. A urbanização levou ao aumento do sedentarismo, com mais pessoas trabalhando em escritórios e passando grande parte do tempo sentadas em frente a computadores. Isso resultou em menos atividade física no dia a dia. O uso generalizado de automóveis e transporte público facilitou a locomoção, mas também reduziu a atividade física associada a caminhar ou andar de bicicleta para se deslocar. A disponibilidade generalizada de alimentos processados e fast food contribuiu para dietas menos saudáveis, o que, por sua vez, afeta negativamente a saúde e a aptidão física. (BEZERRA FILHA, 2004). Mesmo com a grande propagação e o conhecimento dos benefícios de um estilo de vida mais ativo, a sociedade têm procurado cada vez menos a prática de atividades de lazer mais ativas, adotando um estilo de vida mais sedentário (OLIVEIRA, 2005).

O sedentarismo tem um impacto significativo na saúde humana e está associado ao desenvolvimento de várias doenças crônicas, como a obesidade, diabetes, hipertensão, osteoporose e doenças cardiovasculares. O estilo de vida sedentário, caracterizado pela falta de atividade física regular, pode levar a uma série de problemas de saúde a longo prazo. (BEZERRA FILHA, 2004)

A falta de atividade física regular está associada a um maior risco de problemas de saúde, incluindo doenças cardíacas como o infarto. Segundo Nahas (2001), um indivíduo sedentário tem uma maior probabilidade de sofrer infarto que outra praticante de atividades físicas regularmente. Nesse sentido, principalmente nos países industrializados, a inatividade física representa uma causa importante na queda da qualidade de vida, mortes prematuras e debilidade física.

Segundo os estudos de Powers e Howley (2000) os indivíduos sedentários têm quase o dobro de chances de desenvolver doença coronariana em comparação com aqueles que praticam atividades físicas. Além disso, o risco relativo de doença coronariana para os sedentários é semelhante ao de pessoas com hipertensão, fumantes e indivíduos com altos níveis de colesterol no sangue. Esses resultados destacam a importância da atividade física regular na prevenção de doenças cardiovasculares, como a doença coronariana. A prática regular de exercícios pode ajudar a melhorar a saúde do coração, reduzir o risco de doenças cardiovasculares e melhorar a qualidade de vida geral. É importante lembrar que a adoção de um estilo de vida ativo e saudável, juntamente com outros fatores de riscos controlados, podem ser fundamentais na prevenção dessas condições.

A sociedade espera através da segurança pública que seu patrimônio e sua vida sejam resguardados por meio da prática policial no combate à criminalidade. Ela pressupõe que o agente de segurança estará bem preparado de maneira física e emocional para desempenhar suas funções. A relevância do tema servira para demonstrar ao policial militar a necessidade da prática de atividade física para sua saúde e sua qualidade de vida, a melhora em seu desempenho para a prática policial, a prevenção de doenças oriundas do sedentarismo e da má alimentação, resultando assim em uma resposta positiva tanto para o agente, quanto para a corporação que espera que esse indivíduo trabalhe com eficiência, para o Estado que exige bons resultados relacionados à segurança pública e para a sociedade que espera desse policial assistência e prestatividade.

A função policial militar requer saúde tanto física quanto mental, pois mesmo exercendo funções de grande estresse, tomada de decisões cruciais sobre a vida de um cidadão, grandes riscos em confrontos e demais situações o agente deve procurar se manter em um completo bem-estar físico, mental e social. Infelizmente, com o passar dos anos, houver uma crescente no índice dos casos de doenças relacionadas ao sedentarismo que ocasionaram até mesmo na morte desses servidores.

Sendo assim, nasce a necessidade de um estudo que busque demonstrar a crucial importância da atividade física ao longo da carreira policial militar.

Nesse contexto, surgem as seguintes indagações: Qual a real importância da atividade física militar e sua importância dada pelos policiais militares? Quais os benefícios para a vida e carreira desse servidor quanto a prática de atividade física preventiva?

Diante disso, a pesquisa tem como objetivo geral evidenciar os benefícios da educação física militar e sua importância no batalhão do GIRO - Grupamento de Intervenção Rápida Ostensiva. Além disso, tem como objetivo específico realizar a aplicação do Questionário Internacional de Atividade Física – Versão Curta, classificar os policiais militares com base em seu nível de atividade física e determinar se eles se encontram na categoria de sedentários ou de ativos.

Este estudo envolve uma pesquisa de campo que utiliza o Questionário Internacional de Atividade Física - IPAQ (versão curta) para coletar dados junto aos policiais militares que fazem parte do Batalhão de Giro, 1º CRPM, da cidade de Goiânia, Goiás.

A estrutura deste trabalho é composta pelos seguintes elementos: Benefícios da educação física militar, prevenção de doenças, metodologia, apresentação dos resultados e discussões, conclusão geral.

## 2 REVISÃO DE LITERATURA

### 2.1 BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA

É importante que as pessoas reconheçam a importância do exercício físico para manter uma vida saudável e façam esforços para incorporar atividades físicas em suas rotinas diárias. Isso pode ser feito de diversas maneiras, como caminhar, andar de bicicleta, praticar esportes, fazer musculação, ou simplesmente adotar um estilo de vida mais ativo. A atividade física sempre esteve presente no cotidiano do homem, desde os tempos primitivos, entretanto essa prática vem diminuindo em decorrência da vida cada vez mais facilitada, proporcionada pelo processo de urbanização e industrialização juntamente com a grande evolução tecnológica. Esse desenvolvimento contribuiu muito para as modificações na qualidade de vida do homem, tendo em vista que, as pessoas se exercitam cada vez menos, e conseqüentemente estão mais sedentárias, contribuindo para o aparecimento de várias doenças como a obesidade (NAHAS, 2001).

Desse modo, alguns autores investigaram o nível de atividade física dos brasileiros e obtiveram resultados negativos. Assim, segundo Bloch, citado por Silva e Malina (2000) estudos com amostras de diversas localidades do Brasil revelaram que aproximadamente 70% dos adultos estão sedentários durante o seu tempo de lazer. Também, segundo Nahas (2001) mais de 60% dos adultos que vivem em áreas urbanas não estão envolvidos em um nível suficiente de atividade física.

A atividade física é de suma importância para todos os indivíduos pois sua prática representa saúde e bem estar. O tema abordado em questão busca demonstrar os benefícios da educação física militar no combate a doenças e no desempenho operacional do policial militar, visto que a prática policial exige do agente público um bom condicionamento físico para desempenhar com excelência as ações e operações policiais. É indispensável o debate do tema em questão já que a atividade fim do policial militar é de forma ostensiva podendo em determinados casos ter que utilizar a corrida, ultrapassar obstáculos como muros e portões e se necessário utilizar da força e as técnicas de luta.

Segundo a Organização Mundial da Saúde, a saúde é “o completo estado de bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença ou enfermidade” (WHO, 1998). Verificada sob diferentes perspectivas, ela pode ser vista como ausência de doenças e/ou como completo bem-estar físico-psíquico-social, como a capacidade de superação de dificuldades físicas sociais, psíquicas, culturais e simbólicas (ASSUMPÇÃO; MORAIS; FONTOURA, 2002).

As doenças do coração fazem parte do quadro das doenças crônicas degenerativas, com destaque para a hipertensão arterial, colesterol, tabagismo, diabetes, sedentarismo e obesidade, as quais são possíveis de se diminuir ou até mesmo eliminar (BARBANTI, 1991; NIEMAN, 1999). Seguindo com Rego (1990) o sedentarismo é o fator de maior prevalência na população, independentemente do sexo. Portanto, fica evidente a importância de se adotar um estilo de vida ativa que, de alguma forma, pode também ajudar a controlar e a diminuir os outros fatores de risco, como a obesidade.

A obesidade, mais recentemente, tem sido definida não somente excesso de peso corporal para uma determinada estatura, mas como o excesso de gordura corporal no peso corporal total, devendo ser considerada como doença, pois está associada à morbidade e mortalidade em relação a não obesidade (LEITE, 2000). Segundo Nahas (2001) a obesidade que atinge um número elevado de pessoas, é considerada um problema mundial pela organização mundial da Saúde. Nesse fator de risco, o indivíduo que apresenta uma quantidade excessiva de gordura, aumenta significativamente a probabilidade de desenvolver doenças cardiovasculares (WILMORE; COSTILL, 2001).

Entretanto, segundo Consenso da Sociedade Brasileira de Medicina Desportiva (1999) a prática regular de atividades físicas pode trazer inúmeros benefícios para a saúde de um indivíduo, minimizando o risco do aparecimento de determinadas doenças, como: Doença aterosclerótica coronariana, diabetes melito tipo II, hipertensão arterial sistêmica, osteoporose e osteoartrite, acidente vascular encefálico - AVC, obesidade, doenças vascular periférica, ansiedade e depressão, câncer de cólon, mama, próstata e pulmão

Com base nos estudos de Pate (1988) a aptidão física é, de fato, um conceito importante relacionado à saúde e ao bem-estar. A aptidão física envolve a capacidade de realizar atividades diárias com energia e inclui traços e capacidades que estão associados a um menor risco de desenvolvimento prematuro de doenças hipocinéticas.

A aptidão física refere-se à capacidade do corpo de realizar atividades físicas e exercícios com eficiência e sem fadiga excessiva. É um componente crucial para a saúde e o bem-estar geral das pessoas. O comitê de saúde Escolar e o comitê de medicina esportiva dos estados unidos enfatizaram que a aptidão implica ótimo funcionamento de todos os sistemas fisiológicos do corpo, particularmente o cardiovascular, o pulmonar e o musculoesquelético, nas condições de repouso e de exercício (LEITE, 2000).

Seguindo os relatos de Leite (2000) para se adaptar as várias tarefas do cotidiano, todas as pessoas necessitam de um mínimo de aptidão física, sendo que a prática regular de

atividades físicas tem sido comprovadamente um fator de proteção contra diversos processos degenerativos e distúrbios metabólicos, como aterosclerose, obesidade, envelhecimento precoce, obesidade, hipertensão arterial e estresses emocionais.

Segundo Nahas (2001) a aptidão física, pode ser entendida também como um fenômeno multidimensional que está relacionada com a capacidade que os indivíduos têm para realizar atividades físicas, pois engloba um conjunto de características que as pessoas têm ou desenvolvem.

## 2.2 PREVENÇÃO DE DOENÇAS PARA O POLICIAL MILITAR

Conforme a abordagem de PATE (1988) a aptidão física relacionada à saúde como a capacidade de realizar atividades cotidianas com energia e exibir traços e características associados a um baixo risco de desenvolver doenças hipocinéticas de forma prematura. Portanto, de acordo com essa definição, a aptidão física relacionada à saúde não se limita apenas à capacidade atlética ou ao desempenho esportivo, mas envolve principalmente a capacidade de manter um estilo de vida ativo e saudável, o que, por sua vez, contribui para a prevenção de doenças relacionadas à falta de atividade física. As pessoas podem variar em sua qualidade de vida e capacidade funcional, pois Segundo Guedes; Guedes (1995) esse conceito mede a qualidade da saúde que pode ser representada ao longo de um continuum, onde nós oscilamos dentro, com pólos negativos e positivos em acamado, com nenhuma possibilidade de fazer qualquer atividade, e de outro, ele estaria com uma saúde ótima, com grande capacidade funcional, em todos os aspectos da vida.

Sendo assim, conforme esse mesmo autor, os componentes da aptidão física relacionados à saúde ao abrigar atributos biológicos, induzidos pelo estilo de vida sedentário, oferecem alguma proteção ao aparecimento e ao desenvolvimento de distúrbios orgânicos. Desse modo, esses componentes tornam-se extremamente sensíveis à prática de atividades físicas constantes.

O treinamento aeróbio é amplamente reconhecido como benéfico para a saúde e tem sido associado a uma série de alterações fisiológicas favoráveis que contribuem para a redução do risco de doenças cardiovasculares e melhoria da saúde em geral. O American College of Sports Medicine (ACSM, 2003) e outros órgãos científicos têm destacado os benefícios do treinamento aeróbio ao longo dos anos. Segundo o American College Of Sports Medicine (2003), os baixos níveis de aptidão cardiorrespiratória foram ao longo do tempo associados ao risco de morte prematura, principalmente por doença cardiovascular. Por isso tem-se considerado que a aptidão física esteja relacionada à saúde.

Nesse viés, é de igual concordância no mundo científico que o treinamento aeróbio traz benefício para a saúde de um indivíduo, através de alterações fisiológicas favoráveis que reduzem o risco de infarto do miocárdio, incluindo as artérias coronárias maiores, aumento do tamanho do coração, aumento da capacidade de bombeamento, redução da gordura corporal, melhorando o metabolismo das gorduras e dos carboidratos e diminui a pressão arterial (WILMORE ; COSTILL, 2001; COOPER, 1972; KOKINOS et al., 1995).

O estudioso Guedes; Guedes (1995) a fim de manter os esforços físicos do músculo de uma maneira eficiente, os sistemas cardiovascular e respiratório participam significativamente a fim de suprir a demanda de oxigênio através do sistema circulatório. Nesse contexto, Fletcher et al (2001) apontaram que o consumo máximo de oxigênio (VO<sub>2</sub>max), que durante o exercício máximo é determinado através da mensuração da composição do ar expirado e do volume respiratório, é o melhor critério da aptidão cardiorrespiratória. Esse índice (VO<sub>2</sub>max), devido a sua importância na relação com o desempenho, tem sido muito utilizado em estudos do metabolismo aeróbio, principalmente em esforços moderados e períodos de tempo prolongados (POWERS; HOWLEY, 2000)

Os candidatos que desejam ingressar na carreira policial militar são submetidos a um concurso público que inclui testes de aptidão física. Esses testes têm como objetivo avaliar a capacidade dos candidatos de atender aos requisitos físicos necessários para desempenhar as funções de um policial militar. Os requisitos físicos podem variar de acordo com a instituição policial e o cargo específico que o candidato está buscando. No entanto, geralmente incluem testes de resistência, força, agilidade e velocidade.

É importante destacar que o trabalho de um policial militar é altamente desafiador e exige uma preparação rigorosa. Eles estão sujeitos a uma variedade de missões e situações que podem exigir um desempenho físico acima da média, bem como habilidades mentais e emocionais sólidas. O sedentarismo, que é caracterizado pela falta de atividade física regular, pode ter consequências negativas para a saúde e o desempenho desses profissionais, assim como para qualquer pessoa.

O sedentarismo está associado a uma série de problemas de saúde, incluindo obesidade, doenças cardíacas, diabetes e problemas musculares e esqueléticos. Para os policiais militares, que muitas vezes precisam estar em boa forma física para desempenhar suas funções, o sedentarismo pode ser particularmente prejudicial. A falta de atividade física pode afetar negativamente a resistência, a força e a agilidade dos policiais militares. Isso pode prejudicar sua capacidade de responder a situações de emergência e realizar suas tarefas de

forma eficaz.

### 3 METODOLOGIA

#### 3.1 TIPO DE PESQUISA

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

#### 3.2 LOCAL DA PESQUISA

A pesquisa foi realizada no Batalhão de Grupamento de Intervenção Rápida e Ostensiva – GIRO, pioneiro em moto patrulhamento tático desde 1998, da Polícia Militar do Estado de Goiás, cidade de Goiânia – GO.

#### 3.3 POPULAÇÃO E AMOSTRA

A população é composta por indivíduos do sexo masculino que são lotados no serviço operacional especializado (moto-patrulhamento e viaturas) e administrativo – Lotados no batalhão de GIRO da Polícia militar do Estado de Goiás, da cidade de Goiânia. A amostra abrangeu 28 indivíduos de um efetivo total de 95 policiais militares do referido batalhão, com média de idade de 30 a 39 anos e tempo de serviço 5 a 9 anos.

#### 3.4 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO

Foram incluídos todos os policiais militares em serviço no período da coleta de dados que se dispuseram a participar da pesquisa. Foram excluídos os policiais militares inativos, em férias, licença especial e afastamento médico.

#### 3.5 INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS

O instrumento utilizado para a pesquisa foi um formulário padrão da International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) – Versão Curta e anamnese sociodemográfica e do trabalho, conforme apêndice.

#### 3.6 PROCEDIMENTOS DE COLETA DE DADOS

O Questionário Internacional de Atividade Física foi aplicado através de questionário digital Google Forms aos militares do Batalhão de GIRO da Polícia militar do Estado de Goiás, na cidade de Goiânia, GO. Antes de iniciarem o preenchimento do formulário, foi explicado aos entrevistados o objetivo da pesquisa, assim como foi apresentado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, conforme anexo A, que foi incluído no início do formulário para que pudessem consentir.

#### 3.7 PROCESSAMENTO E ANÁLISE DE DADOS

Após a coleta dos dados, estes foram organizados em uma base de dados analisados através do programa Excel 2023, utilizando a estatística descritiva. Os grupos foram classificados de acordo com a Classificação do Nível de Atividade Física, conforme anexo B, onde se encontram os valores quantitativos da classificação de cada grupo e a conclusão de qual porcentagem desse espaço amostral se encontravam classificadas as amostras, entre ativos ou sedentários.

### 4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram respondidos 28 questionários, sendo que todos foram preenchidos de maneira eficaz, de um efetivo de 95 policiais.

**Tabela 1 – Caracterização da amostra**

Variáveis	n	%	M	DP
Sexo				

Masculino	28	100	100%	-
Feminino	00	00	-	-
Idade				
18-29 anos	3	10,7	23,5	-
30-39 anos	18	64,3	34,5	-
40-49 anos	7	25	44,5	-
>50 anos	00	00	-	-
<b>Total</b>	<b>28</b>	<b>100</b>	<b>35,82</b>	<b>6,12</b>
Tempo de serviço na PM				
01-04 anos	00	00	-	-
05-09 anos	15	53,6	7	-
>10 anos	13	46,4	22,5	-
<b>Total</b>	<b>28</b>	<b>100</b>	<b>14,19</b>	<b>7,87</b>
Tipo de Atividade na PMGO				
Administrativa	04	14,3	-	-
Operacional	24	85,7	-	-
Atividade extra remunerada				
Sim	20	71,4	-	-
Não	08	28,6	-	-

Legenda: n = quantidade da amostra; M = Média Aritmética e DP = Desvio Padrão.  
Fonte: Elaborada pelo Autor (2023).

Nota-se através da tabela 1 que o efetivo do batalhão de Giro é predominantemente do sexo masculino. A faixa etária média de idade entre os policiais do batalhão de Giro é de 35,82 anos.

O tempo de serviço dos policiais entrevistados ficou equilibrado entre os que possuem entre 05 e 09 anos de corporação com 53,6 %; 46,4% possuem mais de 10 anos de efetivo serviço e com uma média de 14,9 anos de serviços prestados. Dentre os 28 policiais entrevistados, apenas um possuía hipertensão como doença crônica

Ainda na tabela 1- 85,7% do efetivo do Batalhão do Giro atuam no serviço ostensivo, pois trata-se de uma tropa especializada de pronto emprego e reação; 71,4% disseram que exercem alguma atividade extra remunerada dentro ou fora da corporação e 28,6% não fazem atividades extras. A carga horária semanal de trabalho, sem atividades extras remuneradas desses policiais foi de 48 horas. Já a carga horária semanal daqueles que executam atividades extras remuneradas ficou entre 36 a 48 horas.

#### 4.1 CLASSIFICAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DOS POLICIAIS MILITARES

Os dados obtidos, conforme tabela 2, foram interpretados segundo a classificação do Nível de Atividade Física IPAQ.

**Tabela 2- Resultado da classificação do nível de atividade física dos policiais militares**

Classificação	n	%
Ativo	14	50
Irregularmente Ativo	11	39,3
Sedentário	3	10,7
Total	28	100

Fonte: Elaborada pelo autor (2023)

De acordo com os resultados obtidos através da classificação do nível de atividade física dos policiais militares do Batalhão de GIRO – tabela 2, observa-se que 50% deles estão na condição de ativos; 39,3% na condição de irregularmente ativos e 10,7% são considerados sedentários.

**Tabela 3 – Resultado da classificação do nível de atividade física em relação às Categorias de idade**

Categorias de idade	Classificação - Atividade Física	n	%
---------------------	----------------------------------	---	---

18 - 29	Ativo		
	Irreg. Ativo	1	3,6
	Sedentário	1	3,6
			3,6
30 - 39	Ativo	11	
	Irreg. Ativo	6	39,1
	Sedentário	1	21,4
			3,6
40 - 49	Ativo	3	
	Irreg. ativo	2	10,7
	Sedentário	2	7,2
			7,2
Total		28	100

Legenda: n = quantidade da amostra; % = percentual da amostra.

Fonte: Elaborada pelo autor (2023)

Nota-se na tabela 3 que a categoria de idade de 30-39 anos apresentou o maior número de militares ativos com 39,1%, logo à frente da categoria de idade de 40 - 49 anos que apresentou 10,7% para esta mesma variável e posteriormente a categoria de 18 - 29 anos com 3,6% dos indivíduos classificados como ativos.

**Tabela 4 – Resultados e classificação do Nível de atividade Física em relação ao tempo de serviço**

Categorias de idade	Classificação - Atividade Física	n	%
1 - 4 anos	Ativo	0	0
	Irregularmente ativo	0	0
	Sedentário	0	0
5 - 9 anos	Ativo	10	35,71
	Irregularmente ativo	6	21,43
	Sedentário	0	0
> 10 anos	Ativo	4	14,3
	Irregularmente ativo	5	17,86
	Sedentário	3	10,7
Total		28	100

Legenda: n = quantidade da amostra; % = percentual da amostra.

Fonte: Elaborado pelo autor (2023)

De acordo com a tabela 4 - Classificação do Nível de Atividade física em relação ao tempo de serviço, nota-se na categoria tempo de serviço 5-9 anos, 35,71% dos indivíduos

foram classificados como ativos.

Segundo os resultados obtidos, de maneira geral 50% dos policiais militares praticam caminhada por pelo menos 10 minutos contínuos em casa ou para o trabalho como forma de transporte, de um lugar para outro, por lazer, por prazer ou como forma de exercício. Dentre os 89,3% que disseram praticar atividade física, a média dessa atividade por tempo em minutos foi de 30 a 45 minutos pôr sessão de treino.

Segundo as respostas adquiridas através do preenchimento do questionário, os resultados referentes as atividades moderadas praticadas de 3 a 5 vezes na semana por esses policiais foram de 57,1%, com uma média de tempo de 60 minutos por dia; 28,6% responderam que praticam de 1 a 2 vezes na semana e 10,7% disseram não praticar nenhuma vez por semana.

#### 4.1 DISCUSSÃO GERAL

Observa-se, diante dos resultados que 89,3% dos policiais militares do Batalhão de GIRO da Polícia militar do Estado de Goiás, da cidade de Goiânia, são indivíduos ativos que praticam atividades físicas sejam elas de forma leve, moderada ou vigorosa, ainda que irregularmente. A maior porcentagem dos militares ativos foi de 39,1% na categoria de idade de 30-39 anos - tabela 3 -, sendo que na categoria tempo de serviço 5-9 anos - tabela 4 - a classificação de indivíduos ativos foi de 35,7% mesmo com todas as adversidades apresentadas pelos entrevistados advindo de escaladas de serviço, problemas pessoais e familiares, má alimentação e poucas horas de descanso diárias, os policiais se mostraram empenhados em praticarem alguma atividade física ao menos 2 vezes por semana.

Os resultados do presente estudo demonstram satisfatórios e vão de encontro aos achados por Jesus (2012) que mostrou uma relação entre alta carga horaria semanal de trabalho com uma baixa prática regular de atividade física. É notório que apesar da importância da prática da atividade física, isso nem sempre é realizado, pois ainda existem muitas barreiras que impedem a realização da prática da atividade física, como por exemplo a rotina de trabalho exaustiva. A prática regular de atividade física na população é determinada por vários fatores: demográficos, sociais, físicos, ambientais e até mesmo financeiros que podem influenciar criando barreiras para sua prática. (CASSOU ET AL, 2008 APOD JESUS 2012).

Levando em consideração a importância da atividade física para esta população específica, este número de policiais sedentários pode ser considerado alto. Pesquisas que utilizaram do mesmo tipo de amostra e ferramenta de análise estatística denotaram encontrar um elevado nível de policiais com baixo nível de atividade física, destacando que, “bons níveis de aptidão física são necessários para o desempenho do serviço Policial Militar, no cumprimento do dever constitucional de preservar a ordem pública e executar o policiamento ostensivo” (JESUS, 2012).

Em estudo realizado por Jesus (2010) com 316 policiais militares da Bahia, onde o objetivo era estimar a prevalência de predisposição para a resistência insulínica, a avaliação do nível habitual de atividade física destes policiais revelou 9,1% de policiais sedentários e 28,2% irregularmente ativos e ao todo, 37,3% dos policiais apresentam baixo nível de atividade física.

Outro estudo realizado por Gonçalves (2006) mostrou que policiais militares da Companhia de Operações Especiais (COE) do Estado de Rondônia estavam com um bom condicionamento aeróbico.

No entanto, Bezerra Filha (2004), verificou que policiais militares do 5º Batalhão de João Pessoa apresentaram valores médios de VO<sub>2</sub>max abaixo da média, sendo que 45% dos avaliados apresentaram níveis satisfatórios, enquanto 55% apresentaram níveis baixos.

Outro estudo realizado por Oliveira (2002) mostrou que 44% dos avaliados (policiais militares da companhia de choque de João Pessoa), apresentaram níveis insuficientes de resistência cardiorrespiratória.

Indivíduos que apresentam bons níveis de resistência cardiorrespiratória, VO<sub>2</sub>max, apresentam algumas alterações que influenciam positivamente como: menor sobrecarga do coração durante o exercício, aumento da capacidade oxidativa dos músculos, aumento do volume sistólico de ejeção, menor frequência cardíaca durante o exercício e no repouso, melhora do retorno venoso, redução da pressão arterial sistólica e diastólica, melhora do transporte de oxigênio para os músculos, melhora da capacidade de oxidação de gorduras (MCARDLE, KATCH E KATC, 2003), conseqüentemente, melhora a capacidade de realizar as tarefas cotidianas, diminui significativamente o risco de infarto do miocárdio e de morte precoce por doenças cardiovasculares

De acordo com observações campo e relatos das amostras desse estudo, os policiais militares do Batalhão de GIRO possuem tempo destinado a educação física de caráter obrigatório todas as manhãs quando assumem seus respectivos plantões antes de iniciarem o moto-patrolhamento ou atividades administrativas. Esta rotina destinada a prática de atividade física, após o início do serviço, pode influenciar na conscientização da tropa em relação ao

estilo de vida ativo, proporcionando cuidados com a própria saúde e maiores condições de prestar serviços de qualidade a população goianiense.

No próprio Batalhão de Giro, em 19/10/2023, foi inaugurado diversas obras, entre elas, uma academia de musculação. Este espaço veio proporcionar a prática de diversas modalidades, como treinamento de força, lutas de boxe, Jiu-Jitsu, etc. Atividades de suma importância para o bem estar e melhoria da saúde desses profissionais.

Perante os resultados apresentados, percebe-se a necessidade de orientar e conscientizar não só os policiais do Batalhão de GIRO, mas toda a tropa da polícia militar do estado de Goiás quanto à necessidade da melhoria de novos hábitos em busca de um estilo de vida saudável, afinal, o policial militar necessita estar com o seu condicionamento físico sempre em boas condições para conseguir suportar as adversidades que o serviço exige.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo proporcionou uma análise mais aprofundada em relação as peculiaridades do nível de atividade física e sua importância entre os policiais militares do Batalhão de Giro da Polícia Militar do Estado de Goiás, localizado na cidade de Goiânia, caracterizando e relacionando os resultados obtidos e analisando a compreensão que os esses policiais possuem sobre a importância da atividade física no contexto policial.

Levando em conta os objetivos específicos deste estudo, diante das observações feitas, pode-se concluir que os policiais entrevistados, em sua grande maioria são praticantes de atividades físicas. Compreendem que o exercício físico praticado de forma regular traz diversos benefícios tanto para sua saúde quanto para sua prática operacional, prática essa que exige em determinadas situações força física, velocidade e resistência.

Mesmo com uma carga horária semanal de trabalho elevada, os policiais militares apresentaram bons índices em relação a prática de atividades físicas leves, moderadas e vigorosas. Os policiais militares demonstraram, também, que mesmo sendo obrigatório a prática de atividade física, ao assumirem o serviço, estão cada vez mais conscientes da necessidade e dos cuidados com a saúde.

É aconselhável que estudos futuros considerem amostras maiores e em diferentes níveis de aprofundamento em relação a esta população, especificamente no que diz respeito às suas características profissionais. Sendo assim, uma abordagem mais abrangente poderá proporcionar informações adicionais que vão contribuir para a melhoria da qualidade de vida e para a realização e construção de propostas de treinamento mais eficientes para os policiais militares.

Por conseguinte, por meio desse estudo, levou-se em consideração a oportunidade de contribuir e promover a conscientização entre os policiais militares do estado de Goiás sobre a importância da prática de atividade física no contexto policial, além de motivar esse agente da Segurança Pública para que leve um estilo de vida saudável e que pratique os exercícios físicos não só de forma obrigatória imposta pelo batalhão, mas de forma voluntária em seus horários de folga.

## REFERÊNCIAS

ACSM, American College Of Sports Medicine. **Guidelines for Exercise Testing and Prescription**. Philadelphia: Williams & Wilkins, 1995

BEZERRA FILHA, Maria José Alves. **Níveis de aptidão física dos policiais militares do Quartel do Comando Geral da Paraíba**. João Pessoa, 2004.

BRASIL, Ministério da Saúde. Plano de reorganização da atenção à hipertensão arterial e ao diabetes mellitus. **Manual de hipertensão arterial e diabetes mellitus**. Brasília, 2002.

DUARTE, M. F. S. e Duarte, C.R. **Validade do teste aeróbico de corrida de vai-e-vem de 20 metros**. Rev. Bras. Ciên. e Mov. 9 (3): 07-14, 2001.

GUEDES, Dartagnan Pinto; GUEDES, Joana E. R. Pinto. **Controle do peso corporal: composição corporal, atividade física e nutrição**. Londrina: Midiograf, 1998.

GUEDES, D. P. **Avaliação e prescrição de programas de exercícios físicos**. Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício, Rio de Janeiro, v. 1, n. 1, p. 47-61, jul. 2002.

JESUS, Gilmar Mercês de; JESUS, Éric Fernando Almeida de. **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.

JESUS, Gilmar Mercês de; JESUS, Éric Fernando Almeida de. **Predisposição para desenvolver resistência insulínica em policiais militares**. Pensar a Prática. Goiânia, v.13, n. 2, p. 1-15, maio/ago. 2010.

LEITE, P.F. Aptidão Física. **Esporte e Saúde**. São Paulo: Editora Robe Editorial, 2000.

MCARDLE, W.; KATCH, F.I.; KATCH, V. L. **Fisiologia do Exercício: energia, nutrição e desempenho humano**. 5 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003. 1113 p.

NAHAS, Markus Vinicius. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida saudável**. Londrina: Midiograf, 2001.

GONÇALVES, Luis Gonzaga de Oliveira. **Aptidão Física Relacionada à Saúde de Policiais Militares do Município de Porto Velho - RO**, Brasília, 2006.

OLIVEIRA, Juceilton Soares. **Avaliação do nível de aptidão física dos policiais militares do Pelotão de Choque da Polícia Militar da Paraíba**. João Pessoa, 2002.

OMS – ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (1997). **Saúde para Todos no Século XXI – Política de Saúde para a Europa**. OMS, Delegação Regional para a Europa, Copenhaga (versão “draft”)

PATE, R.R. **The evolving definition of physical fitness**. Quest, v.40, p.174-179,1988

PATE, R.; PRATT, M.; BLAIR, S.; HASKELL, W.; MACERA, C.; BOUCHARD, C.; BUCHNER, D.; ETTINGER, W.; HEATH, G.; KING, A.; KRISKA, A.; LEON, A.; MARCUS, B.; MORRIS, J.; PAFFENBERGER Jr., R.; PATRICK, K.; POLLOCK, M.; RIPPE, J.; SALLIS, J. & WILMORE, J., 1995. **Physical activity and public health. A recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine**. JAMA, 273:402-407.

POWERS, S. K. & HOWLEY, E. T. **Fisiologia do exercício: teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho**. Tradução: Marcos Ikeda. 3ª ed. São Paulo: Manole, 2000.

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

Declaro, por meio deste termo, que concordei em ser entrevistado(a) e participar na pesquisa de campo referente a pesquisa intitulada A RELEVÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA ATIVIDADE POLICIAL MILITAR desenvolvido pelo AL SD HESTULANO. Fui informado(a), ainda, de que a pesquisa é orientada pelo Tenente Uanderson Martins, a quem poderei contatar e consultar a qualquer momento que julgar necessário através do telefone nº 062 8587-0085 ou e-mail uandersonmartins1@yahoo.com.br. Afirmo que aceitei participar por minha própria vontade, sem receber qualquer incentivo financeiro ou ter qualquer ônus e com a finalidade exclusiva de colaborar para o sucesso da pesquisa. Fui informado(a) dos objetivos estritamente acadêmicos do estudo, que, em linhas gerais é demonstrar a importância da atividade física para o Policial Militar. Fui também esclarecido(a) de que os usos das informações por mim oferecidas estão submetidos às normas éticas destinadas à pesquisa envolvendo seres humanos, da Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP) do Conselho Nacional de Saúde, do Ministério da Saúde. Minha colaboração se fará por meio de respostas ao QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA (IPAQ - VERSÃO CURTA). O acesso e a análise dos dados coletados se farão apenas pelo pesquisador e/ou seu orientador. Fui ainda informado(a) de que posso me retirar dessa pesquisa a qualquer momento, sem prejuízo para meu acompanhamento ou sofrer quaisquer sanções ou constrangimentos. Atesto recebimento de uma cópia assinada deste Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, conforme recomendações da Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP).

**APÊNDICE – QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA –  
VERSÃO CURTA**

**IDENTIFICAÇÃO**

Idade: \_\_\_\_\_

Sexo: ( )Feminino ( ) Masculino

Tempo de serviço na PM \_\_\_\_\_ anos

Tem alguma doença crônica? \_\_\_\_\_

Tipo de atividade desenvolvida na PM: ( ) Administrativa ( ) Operacional

Qual sua carga horária de trabalho semanal? \_\_\_\_\_

Exerce alguma atividade extra remunerada dentro ou fora da PM?( ) sim ( ) não

1 Em quantos dias da última semana você caminhou por pelo menos 10 minutos contínuos em casa ou no trabalho, como forma de transporte para ir de um lugar para outro, por lazer, por prazer ou como forma de exercício?  
\_\_\_\_\_

2 Nos dias em que você caminhou por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou (Em minutos) caminhando por dia?  
\_\_\_\_\_

3 Em quantos dias da última semana, você realizou atividades MODERADAS por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo pedalar leve na bicicleta, nadar, dançar, fazer ginástica aeróbica leve, jogar vôlei recreativo, carregar pesos leves, fazer serviços domésticos na casa, no quintal ou no jardim como varrer, aspirar, cuidar do jardim, ou qualquer atividade que fez aumentar moderadamente sua respiração ou batimentos do coração (POR FAVOR NÃO INCLUA CAMINHADA)? \_\_\_\_\_

4 Nos dias em que você fez essas atividades moderadas por pelo menos 10 minutos contínuos, quanto tempo no total você gastou (Em minutos) fazendo essas atividades por dia?  
\_\_\_\_\_

5 Em quantos dias da última semana, você realizou atividades VIGOROSAS por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo correr, fazer ginástica aeróbica, jogar futebol, pedalar rápido na bicicleta, jogar basquete, fazer serviços domésticos pesados em casa, no quintal ou cavoucar no jardim, carregar pesos elevados ou qualquer atividade que fez aumentar MUITO sua respiração ou batimentos do coração?  
\_\_\_\_\_

6 Nos dias em que você fez essas atividades vigorosas por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou (Em minutos) fazendo essas atividades por dia?  
\_\_\_\_\_

Estas últimas questões são sobre o tempo que você permanece sentado todo dia, no trabalho, na escola ou faculdade, em casa e durante seu tempo livre. Isto inclui o tempo sentado estudando, sentado enquanto descansa, fazendo lição de casa visitando um amigo, lendo, sentado ou deitado assistindo TV. Não inclua o tempo gasto sentando durante o transporte em ônibus, trem, metrô ou carro?  
\_\_\_\_\_

Quanto tempo no total você gasta sentado durante um dia de semana? \_\_\_\_\_

7 Quanto tempo no total você gasta sentado durante em um dia de final de semana?  
\_\_\_\_\_

**ANEXO B – CLASSIFICAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA IPAQ**  
CENTRO COORDENADOR DO IPAQ NO BRASIL – CELAFISCS – INFORMAÇÕES  
ANÁLISE, CLASSIFICAÇÃO E COMPARAÇÃO DE RESULTADOS NO BRASIL  
Tel-Fax: – 011-42298980 ou 42299643. E-mail: celafiscs@celafiscs.com.br  
Home Page: www.celafiscs.com.br IPAQ Internacional: www.ipaq.ki.se

**CLASSIFICAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA IPAQ**

1. MUITO ATIVO: aquele que cumpriu as recomendações de:

a) VIGOROSA:  $\geq 5$  dias/sem e  $\geq 30$  minutos por sessão

b) VIGOROSA:  $\geq 3$  dias/sem e  $\geq 20$  minutos por sessão + MODERADA e/ou

CAMINHADA:  $\geq 5$  dias/sem e  $\geq 30$  minutos por sessão.

2. ATIVO: aquele que cumpriu as recomendações de:

a) VIGOROSA:  $\geq 3$  dias/sem e  $\geq 20$  minutos por sessão; ou

b) MODERADA ou CAMINHADA:  $\geq 5$  dias/sem e  $\geq 30$  minutos por sessão; ou

c) Qualquer atividade somada:  $\geq 5$  dias/sem e  $\geq 150$  minutos/sem (caminhada +

moderada + vigorosa).

3. **IRREGULARMENTE ATIVO**: aquele que realiza atividade física, porém insuficiente para ser classificado como ativo pois não cumpre as recomendações quanto à frequência ou duração. Para realizar essa classificação soma-se a frequência e a duração dos diferentes tipos de atividades (caminhada + moderada + vigorosa). Este grupo foi dividido em dois subgrupos de acordo com o cumprimento ou não de alguns dos critérios de recomendação:

**IRREGULARMENTE ATIVO A**: aquele que atinge pelo menos um dos critérios da recomendação quanto à frequência ou quanto à duração da atividade:

a) Frequência: 5 dias /semana ou

b) Duração: 150 min / semana **IRREGULARMENTE ATIVO B**: aquele que não atingiu nenhum dos critérios da recomendação quanto à frequência nem quanto à duração.

4. **SEDENTÁRIO**: aquele que não realizou nenhuma atividade física por pelo menos 10 minutos contínuos durante a semana.

Exemplos:

Indivíduos	Caminhada		Moderada		Vigorosa		Classificação
	F	D	F	D	F	D	
1	-	-	-	-	-	-	Sedentário
2	4	20	1	30	-	-	Irregularmente Ativo A
3	3	30	-	-	-	-	Irregularmente Ativo B
4	3	20	3	20	1	30	Ativo
5	5	45	-	-	-	-	Ativo
6	3	30	3	30	3	20	Muito Ativo
7	-	-	-	-	5	30	Muito Ativo

F = Frequência – D = Duração