

A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E A SUA COLABORAÇÃO PARA A PRESERVAÇÃO DA SAÚDE FÍSICA E MENTAL DOS POLICIAL MILITAR DE GOIÁS

THE PRACTICE OF PHYSICAL ACTIVITY IS YOUR COLLABORATION TOWARDS THE PRESERVATION OF THE PHYSICAL AND METAL HEALTH OF A MILITARY POLICE OFFICER IN GOIÁS

**BORGES, Jefferson Souza
PAULA, Márcio Antônio de**

RESUMO

O tema escolhido aborda a questão da atividade física e o seu benefício para um melhor desempenho profissional de um policial militar. No contexto do trabalho policial, essa realidade se manifesta de maneira significativa, devido à extensa carga horária, ao estresse inerente à profissão e à falta de motivação, entre outros fatores que contribuem para a falta de regularidade na prática de exercícios físicos. Isso, por sua vez, resulta em uma parcela significativa da classe policial apresentando excesso de peso, problemas de saúde e outros fatores prejudiciais. O projeto de pesquisa tem como objetivo conscientizar e informar os policiais militares sobre a importância da prática regular de atividade física e seus benefícios para o aprimoramento do desempenho profissional. Para atingir esse propósito, foi desenvolvida uma pesquisa com o intuito de estabelecer dados estatísticos sobre a média de policiais que praticam exercícios físicos regularmente. Utilizando um questionário com perguntas objetivas, buscou-se verificar se a prática de exercícios está associada a uma melhora no desempenho profissional. O método empregado foi uma abordagem exploratória e qualitativa, utilizando uma abordagem comparativa, por meio de entrevistas individuais para obter informações específicas de cada participante, visando, ao final, obter conclusões relevantes. Dessa forma, o projeto visa contribuir para a compreensão da relação entre atividade física e desempenho profissional na carreira policial, fornecendo dados estatísticos e insights qualitativos que podem embasar futuras iniciativas e políticas voltadas para o bem-estar e a eficácia dos profissionais dessa área.

ABSTRACT

The chosen topic addresses the issue of physical activity and its benefit for better professional performance of a military police officer. In the context of police work, this reality manifests itself significantly, due to the extensive workload, the stress inherent to the profession and the lack of motivation, among other factors that contribute to the lack of regularity in the practice of physical exercise. This, in turn, results in a significant portion of the police class being overweight, having health problems and other detrimental factors. The research project aims to raise awareness and inform military police officers about the importance of regular physical activity and its benefits for improving professional performance. To achieve this purpose, a survey was developed with the aim of establishing statistical data on the average number of police officers who practice physical exercise regularly. Using a questionnaire with objective questions, we sought to verify whether exercising is associated with an improvement in professional performance. The method used

¹ Aluno Jefferson do Curso de formação de praças, turma Alpha, do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás (CAPM). E-mail: jeffersonsouzaborges@outlook.com

² Marcio Antônio de Paula, 2º Tenente PM, Especialista em fisiologia do exercício e treinamento desportivo. Email: marcio.paula78@gmail.com, Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás, Goiânia – GO.

was an exploratory and qualitative approach, using a comparative approach, through individual interviews to obtain specific information from each participant, aiming, in the end, to obtain relevant conclusions. In this way, the project aims to contribute to the understanding of the relationship between physical activity and professional performance in the police career, providing statistical data and qualitative insights that can support future initiatives and policies aimed at the well-being and effectiveness of professionals in this area.

1 INTRODUÇÃO

Sabe-se que o exercício profissional de um policial militar seja em âmbito operacional ou até mesmo no administrativo se encontra dentre as mais estressantes na área do serviço público, visto que um policial militar se encontra na linha de frente ao combate na criminalidade por estar representando a força opressora do Estado contra a criminalidade, logo na sua rotina de serviço se depara com uma série de crimes violentos, ameaças de infratores, pressões psicológicas, estresses crônico, desgaste físico e emocional na sua atividade e até mesmo represálias pela comunidade. (SELYE, 1965)

Diante desta problemática, umas da solução mais viável ao policial militar é a prática de atividade física diariamente, visto que é comprovado cientificamente que o exercício regular e periódico é fundamental para uma vida saudável e equilibrada. (DE MASI, 2000)

A prática regular de atividade física é de fundamental importância para o exercício da profissão de um agente de segurança pública, uma vez que seu efeito é extremamente positivo para seu exercício profissional, como a redução do estresse, da ansiedade, da depressão, de doenças crônicas, tal como a melhora na qualidade do sono, resistência da musculatura, melhora na aptidão física, dentre outros fatores. (DE MASI, 2000)

No entanto, atualmente conforme dados obtidos de outras instituições de segurança pública, se encontra prejudicado os números de policiais que se preocupam em praticar atividade física regularmente, pelo fato do trabalho ser 24 horas de serviços e muitas das vezes ocorrer de se estender a sua jornada de trabalho por estar em uma ocorrência de grande complexidade e deste modo o policial militar por chegar em sua casa exausto e sem energia acaba procrastinando para cuidar de sua saúde e com isso aumentando o risco de doenças tanto psicológicas quanto fisiológicas, desta maneira é de fundamental importância orientar a cada agente de segurança pública sobre a importância da manutenção da atividade física de rotina.

Desta maneira, o desempenho de atividades de risco como é o policial militar requer que estes tenham uma elevada capacidade seja física, emocional e psicológica para a prestação de um serviço de excelência, tendo que ter um devido preparo para enfrentar a criminalidade que ocorre na sociedade. É neste ponto que a atividade física desempenha um papel fundamental tendo em vista que a prática de esporte outros tipos de atividades aprimora o policial e estabelece um equilíbrio na saúde tanto mental, emocional e psicológica. (MINAYO, 2008)

Conforme os dados no portal Anuário Brasileiro de Segurança Pública de 2022 o Brasil apresentou um aumento progressivo nos índices de suicídios de agentes de segurança pública em todo país, tendo um aumento de 2020 – 2021 de cinquenta e cinco por cento, sendo quase a metade do ano de 2019, o que tem gerado grandes preocupações tendo em vista que na maioria dos agentes de segurança pública são policiais militares.

Portanto, diante aos dados expostos os casos de doença psicológica agora ainda não apresentaram uma queda consoante os dados descritos o que pelo contrário ocorreu um aumento exponencial e com isso entra a importância de orientação e divulgação de dados comprobatórios que cientifique que a prática de atividade física está relacionada com a solução da maior parte dos números de suicídios ocorridos no Brasil. (Portal anuário Brasileiro, SP 2022)

A finalidade deste artigo busca trazer em forma de questionário online com perguntas objetivas com a intenção de orientar aos que não praticam exercícios físicos sobre os benefícios de praticar atividade física e seus malefícios com sua procrastinação tendo como foco principal para ter uma base estatística de quantos em média pratica atividade física regularmente seja por meio de esporte ou até mesmo numa simples caminhada matinal e deste modo saber destes policiais que praticam exercícios de maneira continua, os benefícios e mudanças que ocorreu tanto no âmbito profissional de seu serviço assim como também na sua qualidade de vida.

Para este estudo científico será estabelecido perguntas de múltipla escolha com perguntas sobre qual foi a mudança significativa no aspecto de rotina de trabalho quando começou a praticar atividade física de maneira contínua com objetivo de avaliar a porcentagens de policiais militares que obtiveram mudança significativa no aspecto de vida.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 SURGIMENTO DA EDUCAÇÃO FÍSICA

A educação física militar surgiu no recinto militar desde o nascimento das organizações militares do Brasil, no manual da Escola física do Exército foi registrado que a pratica da educação física já ocorria desde o período pré-histórico da era da humanidade com a práticas mais simples, sendo naquela época exercida de forma mais rudimentar, todavia a prática de exercício já era desenvolvida tanto para melhorar na sua velocidade de corrida para caça de alimento, ainda também para nadar, subir em árvores dentre outros funções já era necessário o uso da força bruta para garantir a sua sobrevivência, Melo (2000). Segundo Melo (2000 pag.67), afirma: A valorização da prática sistematizada de exercícios físicos se inseriu na manutenção da preparação física do combatente, como também, por sua utilidade, no processo disciplinar da tropa e no desenvolvimento do espírito de corpo.

No Brasil a Educação física teve sua expansão graças ao âmbito militar, visto que o objetivo era expandir a prática de educação física no país para que se pudesse criar uma cultura na sociedade brasileira. As força nacionais buscavam estabelecer a higidez em todo Brasil com objetivo de criar uma cultura no país do “corpo sã”, Melo, (2000).

2.3 DIFERENÇA ENTRE ATIVIDADE FÍSICA X EXERCÍCIO FÍSICO

A atividade física militar pode ser definida conforme descreve Barbosa (2002, pag. 10) É a preparação organizada da condição física total do Policial Militar, por meio de atividades físicas regulares e controladas pedagogicamente. Neste conceito exposto a atividade física não pode ser confundida com exercícios físicos, apesar de parecerem sinônimos, apresentam conceitos distintos, visto que conforme a definição Nieman:

Exercício não é um sinônimo de atividade física, trata-se de uma subcategoria desta. O exercício é a atividade física planejada, estruturada, repetida e com o propósito de melhorar ou manter o condicionamento físico. Praticamente todas as atividades esportivas e de condicionamento são consideradas exercícios, pois, em geral, são executadas com o intuito de melhorar ou manter o condicionamento físico. Tarefas domésticas ou ocupacionais são feitas normalmente sem que se atente ao condicionamento físico. (NIEMAN, 2011, p. 32)

A atividade física pode definida como um termo amplo que abrange qualquer movimento do corpo que resulte em gasto de energia. Deste modo inclui atividades do dia a dia, como caminhar, subir escadas, jardinagem, dançar e até mesmo tarefas domésticas. Não necessariamente têm uma estrutura planejada, e muitas delas são incorporadas às nossas rotinas

diárias de forma natural. Atividade física pode ser variada em intensidade, duração e tipo, e isso não significa que ela é voltada para a melhoria da aptidão física ou saúde, SABA (2010).

O exercício físico é uma forma específica e planejada de atividade física com a intenção de melhorar a aptidão física, saúde e o desempenho esportivo. São construídos com objetivos claros, como aumentar a força, resistência, flexibilidade, melhorar a saúde cardiovascular, perder pesos dentre outros fatores. Normalmente, o exercício físico segue um programa predefinido com repetição, intensidade e duração controladas. Pode envolver a prática de atividades como musculação, corrida, natação e tênis, NIEMAN (2011).

Portanto, um exemplo de exercício físico seria a prática de musculação tendo em vista que, para que se possa desenvolver a musculatura é necessário realizar atividade física planejada de forma estruturada, e de maneira repentina para que possa haver o desenvolvimento do músculo e sua formação diferenciando deste modo o exercício físico da atividade física, NIEMAN (2011).

2.4 ESTRESSE

Uns dos fatores principais nos exercícios da função de um policial militar que terá que lidar será o estresse levando em consideração que no seu ambiente de trabalho o policial muitas das vezes terá que lidar com pessoas sobre o efeito do uso de entorpecentes ou bebidas alcoólicas o que torna o agente mais submisso a cargas de estresse, principalmente em finais de semanas onde ocorre o maior número de incidências seja em festa ou distribuidoras de bebidas, deste modo o estresse é desencadeado por uma série de fatores que pode-se elencar conforme Ferreira “O estresse é definido como o conjunto das perturbações orgânicas, psíquicas, provocadas por vários agentes agressores, como o frio, uma doença infecciosa, uma emoção, um choque cirúrgico, as condições de vida muito ativa e trepidante. (FERREIRA *et al*, 2011).

Segundo de Liz *et al* (2014) as várias maneiras do exercício policial, bem como um certo grau de atividade física, a qualidade de sono, são considerados como hipótese para causar um nível de estresse policial.

O controle do estresse é de fundamental importância para um policial pois é nele que poderá ocasionar um comportamento indesejado, seja por um momento de fúria, ou até mesmo fora da atividade policial, deste modo é de fundamental importância a prática rotineira de exercícios físicos visto que conforme uma pesquisa realizada na Universidade Federal do Paraná

mostra que a atividade física pode diminuir o nível de estresse haja vista pela produção de hormônio chamado endorfina que estimula o bem estar e melhora a autoestima, desta maneira a inibição do estresse pode ser controlada por meio da atividade física, portanto o estresse pode ser definido segundo (SELYE, 1965): “conjunto de relações que o organismo desenvolve ao ser submetido a uma situação que exige esforço para adaptação”.

2.5 SAÚDE

A saúde do policial militar tem sido deixada de lado por muitos profissionais, seja por falta de tempo, de interesse ou falta de preocupação, desta maneira uma boa parte vive com condições problemáticas de saúde, quer por obesidade, hipertensão, diabetes dentre outras formas desenvolvidas, deste modo o bem-estar geral tem se tornado alarmante devido a falta de preocupação de um policial militar com a manutenção da saúde. (NIEMAN, 2011)

Conforme Marchi (1997 apud GUISELINI 2004, p.63):

[...] saúde é ter uma condição de bem-estar físico que inclui não apenas o bom funcionamento do corpo, mas também o vivenciar uma sensação de bem-estar espiritual (ou psicológico) e social, entendido este último – o bem-estar social- como uma boa qualidade nas relações que o indivíduo mantém com as outras pessoas e com o meio ambiente.

Assim desta forma, a saúde do policial não está caracterizada somente no seu aspecto físico, ela é estabelecida por uma boa vivência do seu bem-estar, animo, energia, alegria, aspecto espiritual, social e psicológico. Guiselini (2004, p. 61) estabelece também o seguinte conceito “A saúde é caracterizada num contínuo, com polos positivos e negativos [...]”. é estabelecida o ponto positivo no aspecto de conduzir a vida de maneira que garanta o seu bem-estar satisfatoriamente com ausências de doenças, no ponto negativo a saúde é considerada volátil tendo vista que pode ocorrer um desequilíbrio por meio de doenças.

Para Franks (1997 apud Guiseline, 2004) e Palma (2001 apud Souza, 2009) o termo saúde é definido pela falta de doença, deste modo se o indivíduo está vivendo sem nenhuma doença pode ser estabelecido que está pessoa é saudável.

O sedentarismo na atuação da atividade policial é um fator de destaque para o aumento de peso corporal, de fato a falta de movimento corporal pode ocasionar o sedentarismo, principalmente para um policial militar que dependendo da sua área de atuação ficará horas sentados sem se movimentar gerando um certo comodismo e que conseqüentemente ocasionando um certo aumento de peso deste modo conforme estudos de Minayo et al (2008)

em suas pesquisas demonstra que na maioria dos casos de policiais não a um programas para o preparo físico, e os motivos são dos mais variados dentre o principal a falta de tempo pelo elevado grau de carga horaria de trabalho.

2.6 EXERCÍCIO FÍSICO E BENEFÍCIO PARA SUA RESISTÊNCIA E FORTALECIMENTO MUSCULAR PARA ATIVIDADE MILITAR

A resistência e a fortalecimento muscular está intimamente relacionada com prática de atividade física, desta maneira um equilíbrio no índice seja na resistência quanto na força se torna de fundamental importância para saúde de um policial militar prevenindo contra lesões musculares, dor, bem como também uma ruptura muscular, diante disso (GLANNER, 2002, p. 32) a importância da resistência e força conforme se estabelece:

Na verdade, a força/resistência é importante na relação aptidão física/saúde, pois são requeridos em várias atividades diárias, tais como: carregar compras, transportar objetos, manter a postura; assim como em emergências ocasionais: trocar pneu ou bujão de gás.

A profissão de um policial militar tem como atividades que dependem do uso da força e resistência, desta maneira o fortalecimento da estrutura muscular, bem a prevenção aos riscos de lesão na musculatura tem um fator muito importante para o exercício policial, (GLANNER, 2022).

Logo, pode-se dizer que conforme um policial que tem a prática de maneira contínua de exercício físicos a sua performance de resistência e fortalecimento será mais evoluída do que aquele que não pratica exercícios, tendo vários benefícios como o desempenho no trabalho tendo em vista que a rotina de um policial muitas da vezes envolve perseguições a pé, subir escadas ou carregar equipamentos pesados, deste modo ter uma musculatura forte irá evitar que um policial obtenha lesões musculares, assim como a resistência a fadiga pelo fato de ficar horas e horas em pé trabalhando. (GLANNER, 2022)

O fortalecimento muscular ocasiona a autoconfiança bem como também sua autoestima levando em consideração na confiança do policial de acreditar na sua própria força física e desta maneira sendo de extrema importância em momentos que será necessário fazer uso da autoridade para manter a ordem e segurança em um local público. A resistência e fortalecimento muscular também relevante para uma possibilidade de reação imediata contra um infrator caso pegar sua arma, tendo vista que músculos bem treinados são fundamentais para melhorar a

agilidade e a velocidade de reação, o que se torna decisivo em momentos de grandes riscos. (GLANNER, 2022)

Por fim, pode-se destacar a longevidade na carreira visto que tendo uma boa condição física ao longo da sua profissão, tem como consequência um prolongamento de sua função policial militar para realizar suas funções com excelência e segurança, desde modo ajudando para uma carreira satisfatória. (GLANNER, 2022)

2.7 ADOECIMENTO MENTAL NA CARREIRA

Várias instituições militares do Brasil têm sido afetadas pelo elevado número de adoecimento mental do policial militar, neste ponto o Estado Goiás também integra a este rol sendo uma questão que merece uma melhor atenção devido ao estresse e pressões causados pelo exercício policial. (SABA, 2008)

Tendo como base a polícia do Estados Unidos que possui entre os policiais um nível alarmante de números de suicídios, sendo maiores até do que muitas profissões. Deste modo, a exposição frequente a situações que são traumáticas e o estresse crônico são fatores que ajudam a ter essa taxa elevada. (SCHMIDT, 2021)

Portanto, Wisner estabelece quais as bases fundamentais para o equilíbrio na carreira de um militar:

WISNER, 1994, afirma que: “Existem três componentes que estruturam a situação de trabalho: físico, cognitivo e psíquico. O componente psíquico é tabu em muitas instituições militares, ficando, muitas vezes deixado de lado tanto pelo trabalhador quanto pela instituição ao qual pertence”.

Assim sendo, um dos impasse a se enfrentar é que muitos policiais se recusa a realizar um acesso ao tratamento seja por prática de atividades físicas ou até mesmo em busca ajuda em um psicólogo ou psiquiatra por entender medo de represálias no seu trabalho, deste modo a vida do policial ocorrerá uma sucessão de problemas na sua qualidade de vida pelo fato deter um impacto significativo em sua família, comunidade, desta maneira a não realizam de um tratamento poderá prejudicar seu relacionamento e sua qualidade de vida em geral (WISNER, 1994).

2.8 BARREIRAS PARA PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO

A procrastinação no exercício físico é um comum para maioria das pessoas, e isso não é diferente também para os policiais militares. Existem várias hipóteses pelos quais os policiais podem procrastinar ou enfrentar dificuldades na hora de praticar exercício de rotina, sendo

especialmente a causa as longas horas de trabalho que gera uma fadiga crônica ao policial para realizar qualquer tarefa. (DE JESUS, 2011)

Consoante, destaca De Jesus (2011) que “existem barreiras para as práticas de exercício físico dos policiais militares, as mais frequentes são compromissos familiares, a jornada extensa de trabalho e ambiente inseguro para a prática”.

Destarte, o policial militar submete a horário de trabalho até mesmo fora do previsto tendo em vista que a natureza do trabalho de polícia envolve horário que podem se prolongar conforme o nível de ocorrência, incluindo turnos noturnos bem como finais de semanas, desta maneira é compreensível que devido às horas de trabalho se sintam fadigados e, com isso, consequentemente, não se sintam motivados para prática de atividade física. (DE JESUS, 2011)

Outros fatores são relevantes para que um policial não tenha tempo de praticar exercício físicos, sendo dentre vários fatores: falta de recurso, estresse, trauma, promessa com familiares e sociais sendo desafiador para quem trabalha um dia longo e desafiador, sendo difícil se comprometer a determinado programa regular de exercícios. (DE JESUS, 2011)

2.9 DESGASTE EMOCIONAL E BAIXO GRAU DE REALIZAÇÃO DO TRABALHO

O trabalho policial militar envolve desafios únicos, podendo ser tantos físicos quanto emocionais. Deste modo, mesmo quando um policial enfrenta desgaste físico mental e emocional, a vocação se torna uma fonte de motivação. (LOPES, 2010)

Vocação pode ser apresentada conforme declara Lopes na sua profissão como:

LOPES, 2010 comenta que: por serem profissões em que o profissional precisa estar disposto a se doar pelo outro, uma gama de sentimentos os envolve, como: aflição, estresse, preocupação, ansiedade, angústia, etc. Como consequências estão submetidas às possibilidades de desenvolverem alguma das síndromes do meio laboral, como por exemplo, a “síndrome de Burnout.

LOPES, 2010, p. 16 relata que: “Esta relação estreita e direta com o mundo do trabalho fez com que a síndrome de ‘burnout’ fosse reconhecida legalmente no Brasil como uma doença ocupacional. Assim, já se verifica sua tipificação em uma Lei (nº. 8.213/91) e em um Decreto (nº. 3.048/99) referentes à Previdência Social, particularmente no anexo que trata dos agentes patogênicos causadores de doenças profissionais. Tais legislações trazem em seus textos que o burnout é adquirido ou desencadeado em função de condições especiais em que o trabalho é realizado, e cujos agentes etiológicos ou fatores de risco de natureza ocupacional, são o ritmo de trabalho penoso e/ou outras dificuldades físicas e mentais relacionadas com o trabalho. Há a previsão de responsabilidades por parte das empresas a favor da prevenção da doença e também a garantia de benefícios previdenciários para os trabalhadores que sejam acometidos pelo “burnout”.

Nesta perspectiva, algumas considerações são importantes sobre a vocação policial como compromisso com o serviço público, ter resiliência sendo como a capacidade de suportar e se adaptar a determinadas situações difíceis e desafiantes, apoio de pares dentro da própria área de trabalho visto que formam uma rede de apoio importante, cuidar da saúde mental e auto cuidado sendo essencial que o policial militar cuide de sua saúde mental e emocional, e também lembrar do propósito da função devendo se conectar com o propósito e a missão de servir e proteger pode desencadear a paixão na carreira policial, mesmo em momentos de desgastes. (LOPES, 2010)

3 METODOLOGIA

Este projeto de pesquisa busca um estudo classificado como pesquisa de campo com uma abordagem exploratória e qualitativa, empregando um método comparativo. No entanto, a análise dos resultados foi realizada de maneira quantitativa. Durante a pesquisa, foi aplicado um questionário como parte do processo de coleta de dados.

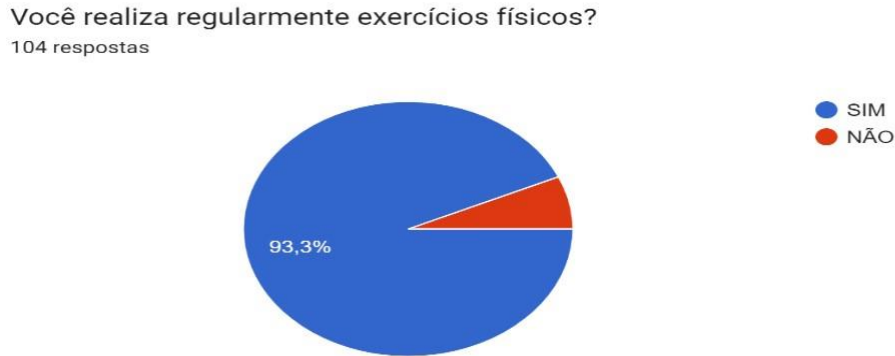
O questionário foi criado utilizando a ferramenta Google Forms com o tema "Atividade Física na Carreira do Policial Militar de Goiás". As perguntas são objetivas e buscam coletar informações sobre se os policiais militares praticam atividade física com frequência e quais tipos de atividades eles praticam regularmente. O objetivo da pesquisa é obter dados sobre quantos policiais praticam exercícios físicos e quantos não praticam. Além disso, busca-se coletar informações sobre se aqueles que praticam exercícios regularmente perceberam alguma mudança na qualidade de vida, seja no âmbito familiar, social ou profissional, bem como se notaram melhorias na saúde mental e física.

Este tipo de pesquisa com metodologia exploratória desenvolve um papel importante na geração de conhecimento, desta maneira pode elencar as principais razões para realizar este tipo de pesquisa: para identificação de Padrões e Tendências, geração de hipóteses pelos resultados para uma pesquisa mais aprofundada, validação de resultados, tomada de decisões baseadas nos dados coletados, uma visão mais ampla e holística de um fenômeno e bases para pesquisa futuras.

4 RESULTADO E DISCUSSÃO

Resultado:

Gráfico 1 – Percentual de Policiais Militares do Estado de Goiás que praticam exercícios físicos e dos que não praticam exercícios regularmente, Goiás ano de 2023



Fonte: Google forms, (2023)

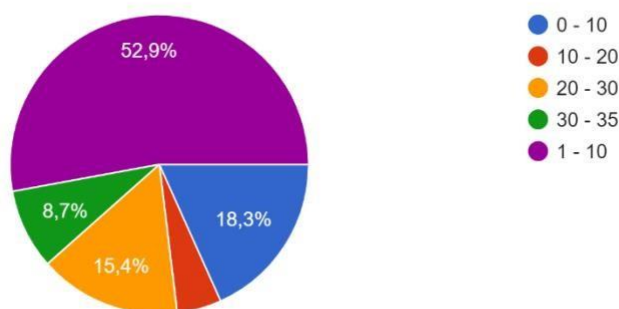
A porcentagem demonstrada pelo Gráfico 1 revela que uma grande quantidade de policiais militares pratica exercícios físicos, com 104 respostas obtidas na pesquisa. Apenas 14 dos entrevistados afirmaram não praticar exercícios regularmente. Isso sugere que os policiais estão cada vez mais preocupados com sua saúde física por meio da prática de exercícios físicos.

No entanto, de acordo com o gráfico, os 14 participantes da pesquisa que relataram não praticar exercícios regularmente têm, em média, de 20 a 30 anos de serviço na Polícia Militar. Isso indica que os policiais com muitos anos de serviço na Polícia Militar podem enfrentar desafios quando se trata de manter um estilo de vida saudável e praticar exercícios físicos regularmente. A causa principal desse desafio é a longa jornada de tempo de serviço, que pode resultar em desgaste físico, estresse, traumas, pressões sociais, estigma, falta de recursos e apoio.

Gráfico 2 – Percentual de tempo de serviço dos Policiais Militares do Estado de Goiás, ano 2023

Tempo de serviço na Polícia Militar do Estado de Goiás

104 respostas



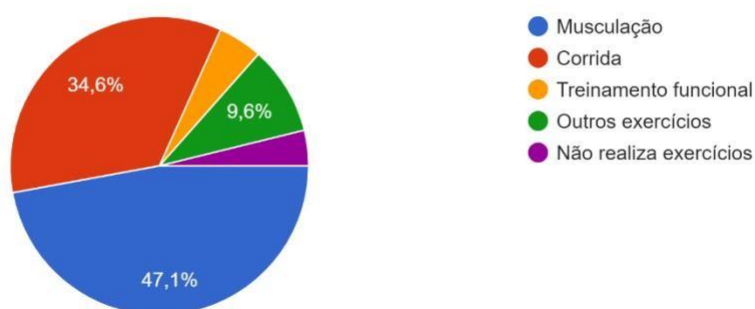
Fonte: Google forms, (2023)

Neste segundo gráfico, foi apresentado o percentual de tempo de serviço trabalhado na instituição da Polícia Militar do Estado de Goiás. Deste modo, 52,9% dos policiais têm um tempo de serviço de 0 a 10 anos, com dados estatísticos indicando uma média de cinquenta e um policiais.

Gráfico 3 - Percentual do tipo de exercícios físicos que o Policial Militar do Estado de Goiás mais pratica regularmente, ano de 2023

Que tipo de exercícios você realiza?

104 respostas



Fonte: Google forms, (2023)

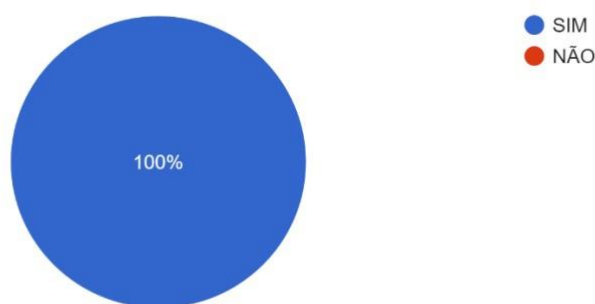
No terceiro gráfico é estabelecido os tipos de exercícios físicos que são praticados regularmente, desta maneira, a musculação teve o maior número de porcentagem sendo uma quantidade de quarenta e cinco policiais militares que praticam musculação, ficando atrás da corrida com a porcentagem de 34,6% sendo uma quantidade de trinta e três Policiais Militares.

Deste modo a musculação exerce um papel de grande importância na atividade policial militar, dentre eles pode-se destacar: a força, resistência, prevenção de lesões, melhora na capacidade cardiovascular, controle de peso, resistência ao estresse, desenvolvimento de habilidades específicas, melhoria da confiança e autoestima. A combinação com um treinamento físico adequado com treinamento técnico e tático é essencial para garantir que os policiais estejam preparados para enfrentar os desafios do trabalho policial de maneira eficaz e segura.

Gráfico 4 – Percentual de quantos Policiais Militares do Estado de Goiás acreditam que o exercício físico é benéfico para o desempenho funcional, ano de 2023

Com a prática de exercícios físicos, você acredita que contribui para uma melhor forma de desempenho funcional na Polícia Militar de Goiás?

104 respostas



Fonte: Google forms, (2023)

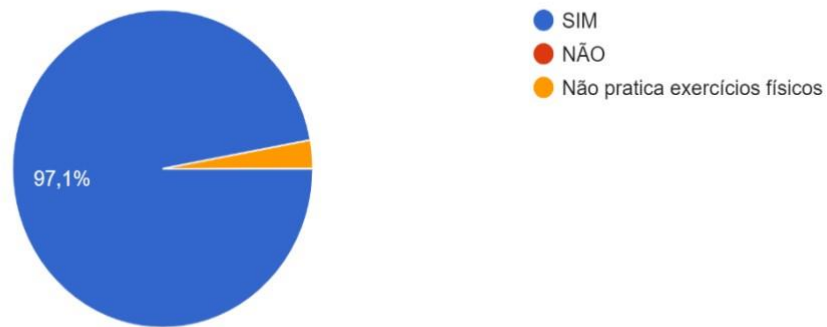
O quarto gráfico demonstrou a porcentagem de policiais militares do Estado de Goiás que acreditam que a prática de atividade física pode contribuir para o desempenho profissional. Cem por cento dos participantes respondeu 'sim' à pergunta mencionada.

Dessa forma, é de fundamental importância afirmar que o exercício físico é muito significativo para quem exerce uma profissão desgastante, como a de Policial Militar. Com isso, ele oferece inúmeros benefícios que são essenciais para o desempenho eficaz das funções de um policial militar e contribui para a saúde geral e o bem-estar social.

Gráfico 5 – Percentual de quantos Policiais Militares do Estado de Goiás que praticam regularmente exercícios físicos e dos que não praticam, se notaram melhorias ou não no desempenho físico e mental no trabalho, ano de 2023

Você notou melhorias em sua resistência física, força, agilidade assim como na redução do seu desgaste físico e mental desde que começou a exercitar regularmente?

103 respostas



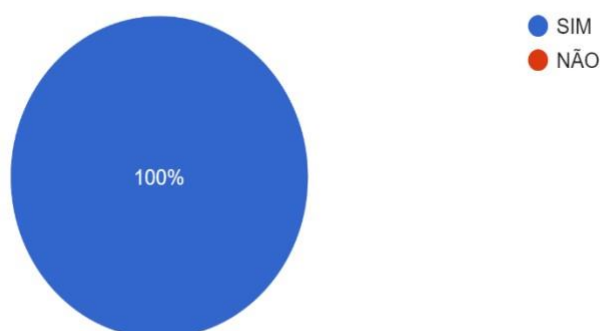
Fonte: Google forms, (2023)

Neste gráfico 5, teve a porcentagem dos que praticam exercícios se foi notado uma melhoria na sua resistência física, força, agilidade assim como na redução do seu desgaste físico e mental desde que começou a exercitar regularmente, tendo uma porcentagem de 97,1% correspondendo a 93 policiais militares que notaram melhoria desde que começou a se exercitar.

Gráfico 6 – Percentual de quantos Policiais Militares do Estado de Goiás acreditam que os exercícios físicos contribuem a prevenir lesões no seu serviço, ano 2023

Você acredita que os exercícios físicos ajudam a prevenir lesões relacionadas ao trabalho na Polícia Militar de Goiás?

103 respostas



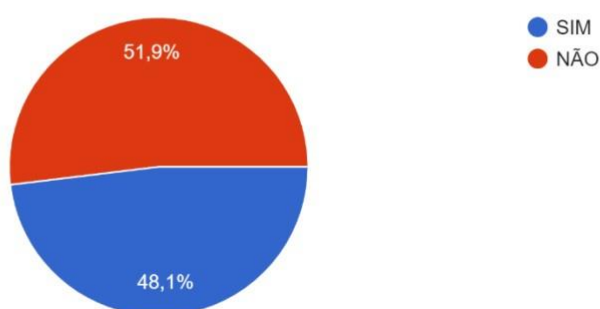
Fonte: Google forms, (2023)

O gráfico 6 estabelece a porcentagem de quantos policiais militares acreditam que o exercício físico pode ajudar a prevenir lesões relacionadas ao trabalho, obtendo uma porcentagem de 100% correspondendo a 104 policiais militares do Estado de Goiás.

Gráfico 7 – Percentual de quantos Policiais Militares do Estado de Goiás já sofreu uma lesão no trabalho ou que nunca sofreu lesão, que poderia ter sido evitada com exercícios físicos regularmente, ano de 2023

Você já experimentou uma lesão relacionada ao trabalho que poderia ter sido evitada com preparação física adequada?

104 respostas



Fonte: Google forms, (2023)

Este gráfico estabelece se algum policial militar já sofreu alguma lesão no trabalho que poderia não ter acontecido se praticasse atividade física, desta maneira, foi obtido uma porcentagem bem dividida, tendo em vista, que 51,9% responderam não a pergunta dando um quantitativo de 49 policiais militares, sendo que os restantes já sofrem lesões que poderia ter sido prevenida com a prática de exercícios, assim, é notório se dizer que a prática de atividade física previne lesões para quem pratica regularmente, visto que auxilia no fortalecimento muscular, melhora na resistência, flexibilidade, mobilidade, equilíbrio, coordenação, peso corporal saudável, preparação mental e redução do risco de doença crônicas.

DISCUSSÃO:

A análise do Gráfico 1 revela que uma expressiva proporção de policiais militares, totalizando 104 respostas na pesquisa, pratica regularmente exercícios físicos. Apenas 14 dos entrevistados afirmaram não incorporar exercícios de forma consistente em sua rotina. Esses dados sugerem uma crescente preocupação dos policiais com sua saúde física, destacando a importância da prática regular de exercícios.

Essa tendência é congruente com a exigência de bons níveis de saúde e aptidão física desde o ingresso na instituição militar, princípio que é reforçado ao longo da formação profissional e durante toda a carreira. A manutenção desses elevados padrões de saúde e aptidão, essenciais desde o início da carreira, emerge como um desafio significativo tanto para os indivíduos quanto para as instituições militares (MAGAZINE FILHO, 2010).

O gráfico 2 demonstra que a porcentagem maior de voluntários no formulário do questionário é composta dos que possui até 10 anos de serviço.

Conforme Reichard e Jackson, (2010) as demandas físicas presentes nas ações de resposta de emergência policial são identificadas como uma das principais causas de lesões. A prática regular de atividade física demonstra ser um fator de proteção essencial contra os riscos de lesões, oferecendo benefícios abrangentes para o organismo. Isso inclui desde o fortalecimento dos ossos e articulações até melhorias musculoesqueléticas, além de proporcionar aumento no convívio social e profissional.

Essa perspectiva é respaldada pelos dados apresentados no Gráfico 6, onde 100% dos policiais militares do Estado de Goiás (correspondendo a 104 participantes) acreditam que o exercício físico pode auxiliar na prevenção de lesões relacionadas ao trabalho. Essa unanimidade reflete o reconhecimento generalizado entre os profissionais de que a prática regular de atividade física é fundamental para mitigar os riscos de lesões no ambiente de trabalho policial.

De acordo com De Vries (1986 apud GONÇALVES, 2006, p. 36), a limitação da flexibilidade frequentemente resulta em um aumento da tensão muscular tendinosa, o que restringe a amplitude dos movimentos. Em contrapartida, Foss e Keteyian (2010) destacam os avanços recentes da medicina física e reabilitação na promoção de uma melhor saúde geral e aptidão física para a realização de determinadas tarefas. Eles concluem que a manutenção de um nível satisfatório desse componente proporciona alívios neuromusculares mais eficazes, não apenas na região lombar, mas de maneira generalizada, tornando os atletas menos suscetíveis a lesões musculares.

Essa perspectiva se alinha com os resultados apresentados no Gráfico 5, onde a porcentagem dos que praticam exercícios reflete que 97,1% dos policiais militares (correspondendo a 93 participantes) notaram melhorias em sua resistência física, força, agilidade, além da redução do desgaste físico e mental desde que começaram a se exercitar regularmente. Essa observação reforça a relação entre a prática regular de exercícios e os

benefícios neuromusculares abordados por De Vries e Foss e Keteyian, destacando a importância desses hábitos na melhoria do desempenho físico e na redução do desgaste mental.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Por meio desta pesquisa, conclui-se que a prática de atividade física é de extrema importância para o policial militar do Estado de Goiás. Os dados coletados permitiram obter dados sucintos sobre a atividade física desencadeada por sua prática, melhorando de forma significativa o desempenho profissional, não apenas no aspecto físico, mas também mental dos policiais militares.

Dessa forma, esta pesquisa conseguiu esclarecer que os policiais militares com menos tempo de serviço na profissão, especialmente aqueles com até 20 anos de serviço, são os que mais praticam atividades físicas regularmente. Com essa confirmação, percebe-se que há uma propensão ao sedentarismo referente à policiais com mais anos de serviços prestados, o que é um aspecto preocupante, visto que os benefícios da atividade física mencionados neste trabalho são imprescindíveis para que o policial lide melhor com o stress imposto no seu cotidiano.

Desta maneira, que este trabalho sirva de inspiração para que novos pesquisadores possam dar continuidade a esta pesquisa e, com isso, buscar ampliar ainda mais o conhecimento a respeito da Educação Física Militar e sua contribuição para o aprimoramento no aspecto psicológico e físico de um policial militar do Estado de Goiás.

REFERÊNCIAS

- Anuário Brasileiro de Segurança Pública. Fórum segurança, ano 2022. Disponível em: <https://forumseguranca.org.br/anuario-brasileiro-seguranca-publica/>. Acesso em: 08, mês de outubro de 2023.
- MELO, V. A. *O papel dos militares no desenvolvimento da formação profissional na educação física brasileira*. Mimeo, 2000.
- NIEMAN, M. L.; KETAYIAN, S. J. *Bases Fisiológicas do Exercício e do Esporte*. 6. ed. Rio de Janeiro: GUANABARA KOOGAN, 2000.
- FERREIRA, D. K. S; BONFIM, C; AUGUSTO, L. G. S. *Fatores associados ao estilo de vida de policiais militares*. *Ciência & Saúde Coletiva*, João Pessoa, PB, v. 8, n. 16, p.3403-3412, 15 set. 2011.

GUISELINI, Marilda Emmanuel Novaes. *Pesquisas sobre stress no Brasil – Saúde, ocupações e grupos de risco*. Campinas: Papirus, 1996.

GLANNER, M. V. *Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo*. 5. ed. rev. atual. Londrina: Midiograf, 2010. 318p.

WISNER, A. *A inteligência no trabalho: textos selecionados de ergonomia*. São Paulo: Fundacentro, 1994.

JESUS, G.; JESUS, E. *Nível de atividade física e barreiras percebidas para a prática de atividades físicas entre policias militares*. *Rev. Bras. Ciência Esporte*. 2012

LOPES, V. R. *O papel do suporte social no trabalho e da resiliência no aparecimento de Burnout*

– *um estudo com bombeiros militares*. Uberlândia, 2010

SELYE, *Estresse a tensão na vida*. Edi. Ibrasa. 1965

BARBOSA, Ana Mae. *Arte-educação no Brasil: das origens ao modernismo*. São Paulo: Perspectiva, 2002.

SABA, FÁBIO. *Mexa-se: atividade física, saúde e bem-estar*. 2ªed. São Paulo: Phorte, 2008.

LIZ, C. M., CIRIMBELLI da Silva, L., ARAB, C., da SILVEIRA VIANA, M., BRANDt, R., ITIBERE CUNHA VASCONCELLOS, D., & ANDRADE, A. (2014). *Características ocupacionais y sociodemográficas relacionada con la percepción del estrés en policías militares*. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 43(4), 467–480.

SCHMIDT, M.H. ; MORE´, C.L.O.O. *Redes sociais significativas: subsídios para a intervenção*. In: Marcos Henrique Antunes; Samantha de Toledo Martins Boehs; Aline Bogoni Costa. (Org.). *Trabalho, maturidade e aposentadoria: estudos e intervenções*. 1ed. São Paulo: Vetor, 2021, v. 1, p. 85-100.

DE JESUS, *O doente, a psicologia e o hospital*. Ed. Saraiva. 2011.

FILHO, *Benefícios da Atividade Física na sua saúde*. Escola Psicologia, São Paulo, 15 Set. 2010. Disponível em: <<http://www.escolapsicologia.com/29-beneficios-daatividade-fisica-na-sua-saude>>. Acesso em: 30 Set.2010.

REICHARD, A. A; JACKSON, L. L. *Occupational injuries among emergency responders*. *American journal of industrial medicine*, v. 53, n. 1, p. 1-11, 2010.

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.