

A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NO MEIO POLICIAL MILITAR

THE IMPORTANCE OF THE PHYSICAL ACTIVITY IN THE MEAN OF THE MILITARY POLICE

DOMINGUES, Alex Junio de Brito Domingues¹

COSTA, Rogério José da.²

RESUMO

Manter um bom condicionamento físico é um grande desafio, o mundo moderno tem apresentado muitas comodidades, que levam sem dúvidas, ao sedentarismo e a hábitos errados na alimentação. Quando se trata de um Policial Militar essa situação se agrava, pois muitas vezes o sucesso ou não em sua diligência depende de seu bom estado físico. Neste contexto discutir a importância da atividade física no meio policial militar é de extrema relevância, assim, o objetivo geral desta pesquisa foi analisar a importância da atividade física no meio policial militar e os objetivos específicos foram explicar sobre os benefícios da atividade física em um contexto geral, discutir a relação entre estresse e atividade física e por fim discutir a atividade física no meio policial. Este artigo teve como ponto de partida a pesquisa bibliográfica, e a coleta de dados do mesmo se deu por meio de livros, sites, revistas e artigos. Os resultados evidenciaram que a atividade física é de extrema relevância para os policiais militares, pois são capazes de promover não apenas uma boa saúde física como também mental, que são fundamentais para o bom trabalho deste profissional.

Palavras-chave: Atividade Física. Policial Militar. Goiás.

ABSTRACT

Maintaining good physical fitness is a major challenge, the modern world has presented many amenities, which undoubtedly lead to sedentary lifestyle and wrong eating habits. When it comes to a Military Police Officer this situation worsens, as often success or failure in your due diligence depends on your fitness. In this context discussing the importance of physical activity in the military police milieu is extremely relevant, so the overall objective of this research was to analyze the importance of physical activity in the military police milieu and the specific objectives were to explain the benefits of physical activity in a context general, to discuss the relationship between stress and physical activity and finally to discuss physical activity in the police milieu. This article had as a starting point the bibliographical research, and the collection of data of the same took place through books, websites, magazines and articles. The results showed that physical activity is extremely relevant for military police officers, as they are able to promote not only good physical health but also mental health, which are fundamental to the good work of this professional

Keywords: Physical activity. Military police. Goiás.

¹ Aluno do Curso de Pós-Graduação em Polícia e Segurança Pública, Turma Delta- Anápolis, do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás - CAPM, alexjuniobrito1995@gmail.com;

² Professor orientador: SGT CBM Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás - CAPM, rogerquim@gmail.com, Anápolis – Go, maio de 2018.

1 INTRODUÇÃO

A prática da atividade física tem alcançado cada vez mais notoriedade quando o assunto é qualidade de vida. Nunca houve tanta divulgação de seus benefícios quanto em tempos atuais. Assim, seus benefícios são bastante conhecidos: aumenta a disposição, melhora o condicionamento, previne doenças e fortalece o organismo (GUEDES, *et al* 2005).

Existem de fato vários estudos que relacionam a prática da atividade física à melhoria da qualidade de vida. Glaner (2003) em seus estudos sobre a importância da atividade física para o corpo humano, descobriu que ela é fundamental para minimizar o risco de desenvolvimento de várias doenças, assim como essencial também para o bom condicionamento físico, bom humor e maior disposição.

Quando se trata de atividades físicas no meio policial militar, ressalta-se sua relevância pois o serviço desse profissional é altamente estressante, desgastante e exige do mesmo grande preparo físico para melhor cumprimento de seu dever de garantir a segurança pública. Ferreira (2010) explica com muita propriedade que a atividade física no meio policial não se trata de um “luxo” e sim de uma necessidade, haja vista que a sociedade precisa de profissionais preparados, dispostos, saudáveis tanto mentalmente quanto fisicamente.

Gonçalves (2006) salienta que as atividades físicas direcionadas à policiais militares devem prioritariamente enfatizar a força, pois não raro o policial é deparado com situações onde sua resistência física significa não apenas o êxito em sua atividade laboral, como também sua própria sobrevivência.

Neste contexto, pode-se afirmar que o tema do presente estudo é de grande relevância e com base no que foi descrito acima, surgiu a problemática que deu diretriz à pesquisa: Qual a relevância da atividade física para o policial militar?

A fim de encontrar a solução para tal problemática, traçou-se o seguinte objetivo geral de analisar a importância da atividade física no meio policial militar e como objetivos específicos, explanar sobre os benefícios da atividade física em um contexto geral, discutir a relação entre estresse e atividade física e por fim discutir a atividade física no meio policial.

Utilizou-se, portanto como método a pesquisa bibliográfica e a coleta de dados se deu por meio de livros, sites, revistas e artigos. Entende-se que a pesquisa dará grande respaldo teórico à produção de novas linhas de pesquisa sobre a temática “atividade física no meio policial militar”.

2 REVISÃO DA LITERATURA

2.1 A ATIVIDADE FÍSICA E SEUS BENEFÍCIOS

Nos últimos anos devido a expansão da tecnologia e ao novo padrão de vida da sociedade moderna, o homem tem se tornado cada vez mais sedentário, causando com isso inúmeros males associados à sua saúde e ao seu bem-estar. Esse novo conjunto de hábitos em associação à uma alimentação errônea propicia para a inatividade física e como se sabe, a atividade física em toda a sua amplitude representa efeitos bastante benéficos para a saúde do homem, além de prevenir doenças crônicas, também retarda o envelhecimento, conforme explicam Filho, Jesus e Araújo (2016) em função das grandes e constantes mudanças ocorridas na sociedade nos últimos tempos, as pessoas vêm sofrendo um grande déficit em sua saúde.

O sedentarismo, nas últimas décadas, vem sendo apontado como um importante fator de risco para doenças crônico-degenerativas, em especial doenças cardiovasculares e a principal causa de morte de muitas pessoas acima de 60 anos de idade (ALVES *et al*, 2004).

Para os autores supracitados, a atividade física provoca mudanças no estilo de vida e evita o sedentarismo. Quanto mais ativa for uma pessoa, menos problemas físicos ela terá.

Glaner (2003) elucida que para se ter uma boa saúde e uma melhor qualidade de vida é essencial que se tenha o hábito de realizar atividades físicas de forma regular, pois a prática regular de atividades físicas minimiza o desenvolvimento de doenças e assim, oferece vida com maior qualidade e longevidade.

Na concepção de Hoffman& Harris, (2002) citado por Moraes (2015) Atividade Física é um movimento realizado de forma voluntária e intencional a fim de se alcançar um determinado objetivo.

As benfeitorias da atividade física são inquestionáveis. No entanto, abaixo, segue Quadro 1 com uma síntese dos principais benefícios proporcionados pela atividade física:

Quadro 1: Principais benefícios da atividade física para o ser humano

Emagrecimento

Melhoria na circulação do sangue;

Melhoria no metabolismo;

Fortalecimento do sistema de imunidade

Minimização dos riscos de doenças do coração; Aumento da resistência dos ossos; Melhoraria do equilíbrio; Melhoria do bom humor; Minimização do estresse e ansiedade; Melhoria da interação social; Melhoria da autoestima; Melhores condições de aprendizagem

Fonte: (GOLDNER 2013)

Evidencia-se, portanto, que a atividade física é essencial para uma melhor qualidade de vida e importante para a manutenção emocional, além de ser uma grande aliada à promoção da saúde física do ser humano. Matos, Andrade e Luft (2004) apontam que a atividade física é essencial para a saúde mental. Alguns de seus resultados podem ser visualizados abaixo, conforme Quadro 2:

Quadro 2: Efeitos da Atividade física sobre a saúde mental

Melhoria da estabilidade Imagem corporal positiva Aumento da positividade psicológica Diminuição da insônia Autocontrole psicológico Interação social positiva Competência e auto eficácia para realização de tarefas diárias Diminuição da tensão

Fonte (MATOS; ANDRADE; LUFT, 2004)

2.2 RELAÇÃO ENTRE ESTRESSE E ATIVIDADE FÍSICA

O estresse é uma palavra portuguesa que vem do inglês *stress* faz relação direta ao esforço que o corpo faz para se confrontar com situações ameaçadoras (LIPP 2001).

Pode-se conceituar o estresse como uma reação psicofisiológica bastante ampla e complexa que se forma a partir da necessidade do corpo físico para realizar algo que venha a modificar seu equilíbrio interior (LIPP, 2010).

Nunca se falou tanto em estresse como nos tempos atuais. Para Marins (2003) o mundo hoje é realmente estressante. A competição diária entre empresas e entre os profissionais por um lugar ao sol, tem deixando as pessoas extremamente estressadas. Assim, devido a grande importância do estresse na atuação profissional do ser humano, vários estudos já foram realizados e muitos autores buscaram definir o seu conceito. França e Rodrigues (1996) conceituam o estresse como “um estado do organismo que pode produzir deformações na capacidade de resposta atingindo o comportamento mental, afetivo e o estado físico das pessoas”.

O ambiente de trabalho, no geral, tem exigido muito dos profissionais. São muitas as exigências do mundo corporativo atual por eficiência, resultados e lucros. Rossi (2005) esclarece que a pressão para satisfazer as outras pessoas, horas irregulares de trabalho, barulho, condições de trabalho insatisfatórias e falta de incentivo são os principais geradores de estresse no trabalho.

Explana ainda Lipp (1996) que essas fontes geradoras de estresse podem ser internas (relacionados com sua forma de sentir e reagir à vida) ou externas (relacionados com as exigências do dia a dia, tais como trabalho família, social, doenças, assaltos, violência, notícias ruins e etc). Abaixo, pode-se visualizar conforme Quadro 3 os principais agentes causadores de estresse dentro de um ambiente profissional.

Quadro 3: Principais agentes causadores de estresse dentro de um ambiente profissional

Pressões psicológicas; Excessiva competitividade e disputa; Insatisfação com o cargo; Insatisfação com o salário; Mau relacionamento com patrões e colegas; Convívio com pessoas difíceis; Insegurança profissional; Medo do desemprego.

Fonte: (BAPTISTA; DANTAS, 2002)

O fato é que o estresse causa muito mal à saúde. Alguns de seus sintomas são diagnosticados diariamente em consultórios médicos: taquicardia, nervosismo, falta de paciência, dor de cabeça, irritabilidade e etc. Atualmente os profissionais estão em constante

tensão, e essa tensão não se limita somente ao ambiente organizacional, mas sim à vida (TAMAYO, 2008).

Para Lipp (2010) um indivíduo estressado encontra-se muito mais sujeito à infecções e doenças contagiosas do que um indivíduo que não se encontra sob os efeitos do estresse, pois o estresse diminui a resistência imunológica.

Lipp (1996) ressalva que o estresse é uma combinação de sensações físicas, mentais e emocionais, sendo seu impacto na vida do homem de extrema importância pois afeta a qualidade de vida e a saúde física e mental do indivíduo.

Explana Massola (2007) que a prática de atividade física possui um grande efeito benéfico sobre os sintomas do estresse e da ansiedade. Promovem melhor autoestima, aumento do bem-estar e diminui a depressão. Pode-se afirmar então que frente a essa sociedade dinâmica, a atividade física contribui para uma vez mais equilibrada e melhores funções intelectuais, estado de humor, saúde física e autoestima.

Em concordância, ressalta Werneck *et al* (2005) que uma vida com atividades físicas regulares promove grandes benefícios psicológicos, e um dos grandes aspectos que a atividade física promove é a auto eficácia (uma sensação de capacidade para o trabalho) além da melhoria da função intelectual.

Neste mesmo sentido, salienta Cooper (2005) que é comprovado que atividades físicas fazem bem também para o psicológico. Segundo ele, pessoas em forma são menos deprimidas, reclamam menos da vida e demonstram mais autoestima.

2.3 ATIVIDADE FÍSICA E O POLÍCIAL MILITAR

A atividade física no meio policial militar é bastante utilizada na tentativa de se diminuir o estresse, oferecer relaxamento, promover a integridade física e psicológica e bom condicionamento físico a esse profissional (LIDA, 2002). Em concordância explanam Mauro Filho *et al* (2012) que melhorar a aptidão física dá aos policiais militares maior prontidão e melhores condições para que possam aguentar o estresse diário e debilitante do combate.

Para Mauro Filho *et al* (2012) um bom preparo físico muitas vezes, pode significar o sucesso ou não nas operações e a segurança de suas próprias vidas, sendo, portanto, essencial que durante toda a carreira militar aja um treinamento específico, avaliação e acompanhamento do estado físico desse profissional.

Faz-se importante mencionar, que as qualidades físicas dos policiais militares, já são requisitos mesmo antes destes profissionais ingressarem na carreira militar pois passam por testes de aptidão física e os considerados inaptos estão automaticamente fora do processo de seleção (GONÇALVES, 2006).

O condicionamento físico é um importante fator no perfil do profissional do policial militar, assim sua manutenção e aprimoramento deve ser diário. No entanto, o nível de atividade física ainda vai além de um bom condicionamento físico, pois segundo Costa (2007) existem vários fatores que interferem na profissão do policial militar, tais como o convívio com o risco de morte, a violência e situações de conflito que geram estresse.

Em concordância diz Costa (2007) o policial militar está constantemente exposto a fatores que geram ansiedade e estresse, e a atividade física contribui para melhoria das condições respiratórias e minimização dos sintomas de estresse.

Na concepção de Gonçalves (2006) os exercícios físicos para o policial militar devem existir de forma preventiva, buscando diminuir o absenteísmo, diminuir o estresse diário e aumentar a produtividade.

Ressalta também Lida (2002) que o serviço policial militar é um dos ofícios mais estressantes que existe, e além de lidar com os riscos diários, exige um preparo específico tanto para o corpo como para a mente para que o profissional cumpra de forma eficiente sua missão de preservar a ordem pública e neste contexto a atividade física promove uma melhor qualidade de vida aos policiais militares.

No caso específico da polícia militar do Estado de Goiás, explicam Salla e Carlos Neto (2016), que a qualidade nos serviços prestados pela polícia à população se trata de uma prioridade. Assim, investem constantemente em tecnologias tais como viaturas, helicópteros, EPI (Equipamento de Proteção Individual) armamento, treinamentos e formação. No entanto, para que o policial desempenhe bem o seu papel é preciso mais que tecnologias, é preciso estar bem preparado fisicamente e mentalmente, não apenas no período de curso, mas durante toda a carreira.

Segundo os autores, quando não se encontram em bom condicionamento físico, na melhor das hipóteses pode-se o profissional adquirir doenças crônicas tais como diabetes e pressão alta. Desta forma, é importante que os profissionais da Segurança Pública do Estado de Goiás, em especial, os policiais militares se atentem para uma alimentação saudável aliada à prática de atividades físicas, combinação que irá refletir na qualidade de vida e dos serviços oferecidos à comunidade.

Há de se lembrar também que os fatores estressores também promovem o aumento de acidentes no trabalho e doenças ocupacionais. Nesta perspectiva, a atividade física contribui para que os profissionais mantenham a integridade de sua saúde física e psicológica, promovendo segurança, conforto e eficiência. Os exercícios físicos são bastante utilizados na tentativa de diminuir a tensão e favorecer o relaxamento (LIPP, 2010).

Na concepção de Lida (2002) a rotina de um policial militar é repleta de desafios e, portanto, ele precisa estar preparado físico e mentalmente, e manter o corpo em forma é um dos principais requisitos. Ainda, segundo Lida (2002) a maioria dos policiais militares possuem uma rotina de atividade física quase que diária, com foco em musculação e força, a fim de obterem cada vez mais um bom condicionamento.

Ferreira (2010) explica que a prática de atividade física para o policial militar deve ser diferenciada daquela praticada pelo cidadão comum. Deve o policial militar buscar melhorar sua performance, para melhor atuar em sua profissão. Muitas vezes em sua vida, o policial precisa de locomoção rápida, movimentação individual, habilidades, agilidades que lhes poderá custar a vida. A sociedade precisa de um policial com força muscular e explosão, que uma fuga ou perseguição se encontre em vantagem frente ao criminoso que busca se esconder em lugares irregulares tais como terrenos baldios, lixeiras e etc.

De acordo com o Ministério da Defesa Exército Brasileiro em seu manual de Campanha “Treinamento físico militar”, do ano de 2015, a importância do treinamento físico para policiais militares é inquestionável e sendo assim, traz o manual importantes resoluções conforme explica a Tabela 1:

Tabela 1: Resoluções importantes acerca da atividade física para militares

DISCRIMINAÇÃO	RESOLUÇÕES
Objetivos	Criar, manter ou recuperar a habilidade física para o bom desempenho de suas atividades diárias; Colaborar para a saúde do policial militar
Foco	As atividades físicas devem visar prioritariamente a operacionalidade da força.
Outras modalidades que poderão ser praticadas como atividades físicas	Basquetebol, futebol, natação, futebol de salão, tênis, voleibol.

Treinamento físico Militar (TFM) dentro da Corporação	Deve preparar o policial militar para suportar cargas estressoras evidenciadas durante sua prática profissional Possui a função de minimizar o uso de medicamentos; Todo militar deve passar por exame laboratoriais antes de iniciar qualquer prática de atividade física; Como atividade aeróbica, adotar-se-á a corrida, por ser um exercício de amplos retornos físicos; O teste de avaliação física é obrigatório tanto a nível pessoal quanto institucional e será periódica e rigorosa, objetivando observar como os resultados estão sendo refletidos no físico do militar. Os benefícios do TFM são bastante significativos: - Perda de peso; - Melhora da composição corporal; - Melhora da funcionalidade do sistema cardiovascular; - Melhora do controle hormonal; - Fortalecimento da musculatura; - Manutenção do peso perdido; - Melhoria da autoestima e controle emocional.
---	---

Fonte: BRASIL (2015)

Para Gonçalves (2006) as atividades físicas para policiais militares que buscam força e bom condicionamento físico o mais indicado e procurado são treinos de musculação e força e na parte aeróbica, para promoção do bom condicionamento físico, o mais indicado é a corrida.

Diz Ferreira (2010) com toda propriedade que o treinamento físico militar, aprimora tanto o físico corporal quanto também desenvolve afetos coletivos, como a parceria, união, amizade, autoestima, trabalho em equipe, características essas que são essenciais para a atividade do policial militar.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Ultimamente há um senso comum de quão importante é a atividade física para todas as pessoas, independente da faixa etária. A modernidade tem trazido muitos benefícios é notório, porém, com ela trouxe também o sedentarismo que causa no homem muitas

doenças e sérias patologias. São hábitos da vida moderna que não condizem com nem com a saúde física nem com a saúde mental.

Segundo pesquisa realizada nos estudos de Filho, Jesus e Araújo (2016), detectou-se que cada vez mais as pessoas estão ficando doentes devido as constantes mudanças ocorridas na sociedade moderna. Assim, Alves *et al* (2004), Glaner (2003), Hoffman & Harris (2002) *apud* Moraes (2015) concordam que para se ter mais saúde é preciso movimentar-se!

As benfeitorias da atividade física foram elencadas segundo os estudos de Goldner (2013), a saber:

- Emagrecimento;
- melhoria na circulação e no metabolismo,
- fortalecimento do sistema de imunidade,
- menores riscos de doenças do coração,
- maior resistência dos ossos,
- melhor equilíbrio e humor,
- minimização do estresse,
- melhoria na interação social, autoestima e aprendizagem.

Em concordância Matos, Andrade e Luft (2004) demonstraram que a atividade física é essencial não apenas para o corpo, como também para a mente, pois oferece melhoria da estabilidade emocional, imagem corporal positiva, aumento da positividade psicológica, diminuição da insônia, autocontrole psicológico, interação social positiva, melhor competência para realização de tarefas cotidianas e minimização da tensão.

Assim, observou-se que o estresse e a atividade física possuem estreita ligação, sendo o estresse uma reação do corpo ao se confrontar com alguma situação ameaçadora. Lipp (2010) trouxe o entendimento de que o estresse é uma reação psicofisiológica bastante complexa.

De fato, o estresse tem sido o assunto da vida moderna. Afinal, a vida moderna é estressante. Enquanto Marins (2003) afirma que a competição da vida moderna tem deixado as pessoas estressadas, França e Rodrigues (1996) apontam que o estresse da vida moderna tem atingido o comportamento mental, afetivo e físico das pessoas.

Assim, Massola (2007), Werneck *et al* (2005) e Cooper (2005) concordam que as atividades físicas fazem bem tanto para o físico, quanto para o psicológico e colaboram para a diminuição do estresse e da ansiedade.

No meio policial, sabe-se que o bom condicionamento é essencial, assim como uma boa estrutura emocional, por isso a atividade física é tão recomendada e utilizada por policiais militares. Lida (2002) demonstrou em seus estudos que atividades físicas são utilizadas no meio policial a fim de tentar-se diminuir o estresse, oferecer relaxamento e integridade física e psicológica ao profissional.

Estudando Mauro Filho *et al* (2012), Gonçalves (2006) e Costa (2007) notou-se que é unanimidade entre estes autores a necessidade para o policial militar de manter-se em um treinamento específico a fim de manter e aprimorar seu condicionamento físico. Para esses autores, o policial militar encontra-se exposto a fatores estressores diferentes de outros profissionais, pois convivem com o perigo e muitas vezes o bom condicionamento físico significa o sucesso ou não de uma diligência.

Observou-se segundo os estudos de Lipp (2010) quão importante é a atividade física para os policiais militares no sentido de prevenir doenças tais como diabetes e obesidade. Segundo pesquisa realizada por Minayo, Assis e Oliveira (2011) os principais problemas de saúde apresentados por policiais militares são, segundo Tabela 2:

Tabela 2: Principais problemas de saúde apresentados por Policiais Militares

Problemas de saúde	%
Dores no pescoço	38,8%
Defeito na visão	36,1%
Dores de cabeça	31,8%
Torção ou luxação	23,8%
Hipertensão arterial	17,4%
Gastrite Crônica	12,7%
Bursite	8,6%

Fonte: (MINAYO; ASSIS; OLIVEIRA, 2011, p. 3)

Lida (2002) demonstrou que as atividades físicas mais apropriadas aos policiais militares são aquelas cujo foco estão na musculação e na força, muito embora, as atividades físicas para policiais militares devam ser diferenciadas quanto a atividade física do cidadão comum. Ao policial é exigido explosão e força muscular, pois em uma fuga por exemplo, existe grande vantagem para o policial bem preparado.

Especificadamente os policiais militares do Estado de Goiás, conforme pesquisa realizada nos escritos de Salla e Carlos Neto (2016) existe uma grande busca pela qualidade

do serviço, o que leva os profissionais à constantes melhorias na corporação, exigindo constantemente bom preparo físico aos profissionais, não apenas durante o período de curso para ingresso, mas para toda a carreira. De acordo com Cunha (2017) o policial militar do Estado de Goiás é cobrado diariamente pela prática regular de atividades físicas. Segundo Pesquisa obtida pelo Centro de Saúde Integral do Policial Militar (2017), no período de 2009 a 2012 *apud* Cunha (2017) 23,5% do efetivo estavam com obesidade I, II ou III, conforme figura 1:

Figura 1: Distribuição dos Policiais Militares de Goiás segundo o perfil epidemiológico, durante os períodos de 2009 a 2012.

Variáveis		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Total	p
		Regiões																
Patente																		
Soldado	n	283	208	131	114	59	55	729	88	95	47	33	196	24	59	16	2137	
	%	40,0	34,9	29,2	33,7	29,2	40,7	33,3	27,8	26,5	36,2	40,2	41,6	32,4	28,1	36,4		
Cabo	n	141	130	121	87	42	11	340	95	82	23	12	92	9	61	5	1251	
	%	19,9	21,8	27,0	25,7	20,8	8,1	15,5	30,1	22,9	17,7	14,6	19,5	12,2	29,0	11,4		
Sargento	n	241	221	166	128	81	57	863	116	170	51	29	165	35	79	22	2424	
	%	34,1	37,1	37,1	37,9	40,1	42,2	39,5	36,7	47,5	39,2	35,4	35,0	47,3	37,6	50,0		0,000
Tenente	n	22	11	3	2	6	4	64	6	3	2	4	8	1	4	0	140	
	%	3,1	1,8	0,7	0,6	3,0	3,0	2,9	1,9	0,8	1,5	4,9	1,7	1,4	1,9	0,0		
Capitão	n	8	7	10	1	3	4	96	4	2	4	1	0	2	4	0	146	
	%	1,1	1,2	2,2	0,3	1,5	3,0	4,4	1,3	0,6	3,1	1,2	0,0	2,7	1,9	0,0		
MAJ/TC/CEL	n	12	19	17	6	11	4	95	7	6	3	3	10	3	3	1	200	
	%	1,7	3,2	3,8	1,8	5,4	3,0	4,3	2,2	1,7	2,3	3,7	2,1	4,1	1,4	2,3		
IMC																		
Magreza	n	0	1	0	0	1	0	7	0	0	0	0	2	0	1	2	13	
	%	0,0	0,2	0,0	0,0	0,5	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,5	28,6		
Normal	n	180	158	77	76	55	31	718	72	77	29	42	129	20	54	3	1721	
	%	25,5	26,5	17,2	22,5	27,2	23,0	32,8	22,8	21,4	22,3	35,0	27,3	27,0	25,6	42,9		
Sobrepeso	n	350	293	221	179	99	74	1048	155	194	64	49	246	38	105	1	3116	
	%	49,5	49,2	49,3	53,0	49,0	54,8	47,9	49,1	54,0	49,2	40,8	52,1	51,4	49,8	14,3		0,000
Obesidade I	n	149	117	113	69	39	24	342	68	65	32	23	84	14	41	0	1180	
	%	21,1	19,6	25,2	20,4	19,3	17,8	15,6	21,5	18,1	24,6	19,2	17,8	18,9	19,4	0,0		
Obesidade II	n	25	20	33	12	8	5	59	18	19	5	5	10	2	8	0	229	
	%	3,5	3,4	7,4	3,6	4,0	3,7	2,7	5,7	5,3	3,8	4,2	2,1	2,7	3,8	0,0		
Obesidade III	n	3	7	4	2	0	1	15	3	4	0	1	1	0	2	1	44	
	%	0,4	1,2	0,9	0,6	0,0	0,7	0,7	0,9	1,1	0,0	0,8	0,2	0,0	0,9	14,3		
Atividade Física																		
Sedentário	n	190	173	137	96	51	37	714	91	99	45	25	143	13	80	9,00	1903	
	%	26,9	29,0	30,6	28,4	25,2	27,4	32,6	28,8	27,6	34,6	30,5	30,3	17,6	4,2	20,5		
≤ 3x/Semana	n	423	345	245	208	138	85	1214	188	229	73	52	274	53	117	29,0	3673	
	%	59,8	57,9	54,7	61,5	68,3	63,0	55,5	59,5	63,8	56,2	63,4	58,1	71,6	3,2	65,9		0,001
≥ 4x/Semana	n	94	78	66	34	13	13	261	37	31	12	5	55	8	14	6,0	727	
	%	13,3	13,1	14,7	10,1	6,4	9,6	11,9	11,7	8,6	9,2	6,1	11,7	10,8	1,9	13,6		

Fonte: Centro de Saúde Integral do Policial Militar (2017) *apud* Cunha (2017, p.8)

Legenda: 1. Abadia de Goiás, Aparecida de Goiânia, Senador Canedo e Trindade; 2. Anápolis, Goianápolis, Inhumas e Pirenópolis; 3. Caldas Novas, Goiatuba, Itumbiara e Morrinhos; 4. Catalão e Pires do Rio; 5. Ceres, Goianésia e Uruaçu; 6. Alto Paraíso de Goiás, Formosa e Planaltina de Goiás; 7. Goiânia; 8. Aruanã, Cidade de Goiás, Itaberaí, Jussara e Anicuns; 9. Aragarças, Iporá, Palmeiras de Goiás e São Luis de Montes Belos; 10. Águas Lindas de Goiás, Padre Bernardo, Santo Antônio do Descoberto e Alexânia; 11. Jataí, 12. Cidade Ocidental, Luziânia, Novo Gama, Valparaíso de Goiás e Cristalina, 13. Porangatu e São Miguel do Araguaia; 14. Rio Verde, Indiara, Quirinópolis e Santa Helena; e 15. Posse.

Os resultados e a análise dos dados, demonstraram que a prática de atividade física é de grande relevância para o PMGO, e pode-se afirmar ainda que a problemática da

pesquisa: Qual a relevância da atividade física para o policial militar? Pode ser respondida da seguinte forma: A atividade física para policiais militares é extremamente importante, visto que promove além de melhor condicionamento físico também melhores condições mentais para enfrentar os estresses diários que é próprio da profissão.

Entende-se, portanto, que foram alcançados o objetivo geral de analisar a importância da atividade física no meio policial militar, assim como os objetivos específicos de explanar sobre os benefícios da atividade física em um contexto geral, discutir a relação entre estresse e atividade física e por fim discutir a atividade física no meio policial.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente trabalho permitiu o estudo acerca da importância da atividade física no meio policial. Pode-se concluir que atividade física promove muitos benefícios tanto para o corpo quanto para a mente. Obteve-se ainda que a prática diária de atividade física previne doenças como o diabetes, obesidade e pressão alta, além de contribuir para melhor bom humor, alta autoestima, alívio do estresse e minimização dos sintomas da depressão.

No que tange aos policiais militares, a atividade física se torna ainda mais essencial, pois além das benfeitorias de praxe, ainda promove o bom condicionamento físico e a saúde mental que o policial militar necessita para prática de suas atividades. Extraiu-se também que, ao policial militar, cabe exercícios diferenciados direcionados à força e explosão, tal como a corrida.

Conforme visto em linhas pretéritas, o bom condicionamento físico do policial militar faz toda a diferença em um momento de perseguição ou mesmo luta corporal que muitas vezes ocorre como prática da profissão.

Averiguou-se também que o trabalho do policial militar é sobremaneira estressante, já que se encontram sobre o risco eminente de morte constantemente. Assim, a prática da atividade física promove alívio do estresse, da ansiedade e promove melhor saúde mental. Detectou-se que vários são os fatores que influenciam para que o policial militar se abale mentalmente: risco de morte, morte de companheiros, situações de conflito, intervenções delicadas e outras circunstâncias.

Observou-se por fim, a relevância da prática da atividade física para a Polícia Militar do Estado de Goiás, que proporciona aos seus profissionais momentos diários de práticas físicas, assim como o incentivo à prática fora das dependências da academia. Cita-

se ainda que a Polícia Militar goiana utiliza o manual de treinamento físico militar do exército brasileiro, conforme determina a constituição em seu art. 144 parágrafo 6º.

No entanto, este estudo se trata de uma temática ampla e muito ainda se tem a discutir sobre tema, de forma que sugere-se para pesquisas futuras, um estudo específico das práticas de atividade física da PMGO, um estudo de caso minucioso, que trará maior sustentação às teorias já vistas.

REFERÊNCIAS

ALVES, Roseane Victor *et al.* **Aptidão física relacionada à saúde de idosos:** influência da hidroginástica. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. v.10, n.1, Jan-Fev, 2004.

BAPTISTA, M.R. & DANTAS, E.M. **O Yoga no Controle do Stress.** Fitness & Performance Journal. Rio de Janeiro, 2002.

BRASIL, Ministério da Defesa Exército Brasileiro Estado-Maior do Exército. **Manual de Campanha:** Treinamento físico militar, 4ª Ed. 2015. Disponível em bdex.eb.mil.br/jspui/bitstream/123456789/91/1/EB20-MC-10.350.pdf. Acesso em 28.03.2018.

COOPER, J., Kapur, N., Webb, R., Lawlor, M., Guthrie, E., Jones, K. M. & Appleby, L. **Suicide after deliberate self-harm:** A 4-year cohort study. American Journal of Psychiatry, 162, 297-303, 2005.

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

CUNHA, Wagner Gonçalves. **Benefícios da Atividade Física para o Policial Militar.** UEG, 2017. Disponível em <https://acervodigital.ssp.go.gov.br/pmgo/bitstream/123456789/431/84/Benef%C3%ADcios%20da%20Atividade%20F%C3%ADsica%20para%20o%20Policial%20Militar%20-%20Wagner%20Gon%C3%A7alves%20da%20Cunha.pdf>. Acesso em 25.04.2018.

FERREIRA, Danilo. **O treino policial ideal.** Abordagem policial. 2010. Disponível em <http://abordagempolicial.com/2010/09/o-treino-policial-ideal/>. Acesso em 28.03.2018.

FILHO, Isaías Batista; JESUS, Leonardo Leite de; ARAÚJO, Lucinei Gomes da Silva. Atividade física e seus benefícios à saúde. 2016. **Revista UNESUL.** Disponível em https://www.inesul.edu.br/revista/arquivos/arq-idvol_31_1412869196.pdf. Acesso em 24.01.2018.

FRANÇA, A.C.L.; RODRIGUES, A.L. **Stress e trabalho:** guia básico com abordagem psicossomática. São Paulo: Ed. Atlas, 1996.

GLANER, MF. Importância da aptidão física relacionada à saúde. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, 2003.

GOLDNER, Leonardo Junio. **Educação Física e saúde**: Benefício da atividade física para a qualidade de vida. Universidade Federal do Espírito Santo – UFES, 2013. Disponível em <http://www.cefd.ufes.br/sites/cefd.ufes.br/files/Monografia%20-%20Leonardo%20Goldner.pdf>. Acesso em 28.01.2018.

GONÇALVES, Luis Gonzaga de Oliveira. **Aptidão física relacionada à saúde de policiais militares do município de Porto Velho – RO**. Universidade de Brasília. Brasília, 2006.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P.; BARBOSA, D. S.; OLIVEIRA, J. A de.; STANGANELLI, L. C. R. Fatores de risco cardiovasculares em adolescentes: indicadores biológicos e comportamentais. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 86, n. 6, 2005.

IIDA, Itiro. **Ergonomia, projeto e produção**. São Paulo: Edgard Blucher LTDA, 2002.

LIPP, M.E.N. **Pesquisas sob estresse no Brasil**: Saúde, ocupações e grupos de risco. 2ª ed. Campinas, São Paulo: Papirus, 1996.

LIPP, Marilda Novaes. **Os efeitos negativos do estresse emocional no organismo humano e como gerenciá-lo**. Instituto de psicologia e controle do estresse. Estudo sobre o estresse, 2010.

MAURO, Lúcio Mazini Filho; SILVA, Aldo Coelho; VENTURINE, Gabriela Rezende de Oliveira; AIDAR, Felipe José; RODRIGUES, Bernardo Minelli; MATOS, Dihogo Gama. **Avaliação do condicionamento físico de policiais militares da 146ª companhia especial de policial militar**. Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisas e Ensino em Fisiologia do Exército, São Paulo, V. 6, 2012.

MARINS, Luiz. **Livre-se dos Corvos**. São Paulo: Harbra, 2003.

MASSOLA, R. M. Estresse “versus” Qualidade de Vida: Uma Abordagem para Educadores. In: VILARTA, R. (Org.). **Alimentação saudável e atividade física para a qualidade de vida**. Campinas, Ipês Editorial, 2007.

MATOS, Aretuza Suzay; ANDRADE, Alexandre; LUFT, Caroline Di Bernadi. **A contribuição da atividade física no tratamento da depressão**. Santa Catarina, 2004. Disponível em <http://www.efdeportes.com/efd79/depres.htm>. Acesso em 03.04.2018.

MINAYO, Maria Cecília de Souza; ASSIS, Simone Gonçalves de; OLIVEIRA, Raquel Vasconcellos Carvalhaes de Oliveira. Impacto das atividades profissionais na saúde física e mental dos policiais civis e militares do Rio de Janeiro. **Ciência & Saúde Coletiva**. Disponível em http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-81232011000400019&script=sci_arttext&tlng=es. Acesso em 27.04.2018.

MORAIS, Paulo José dos S. Educação Física, atividade física e exercício físico. Definições manifestações sócio-culturais. 2015. Disponível em <http://www.ceap.br/material/MAT06112013150338.pdf>. Acesso em 16.01.2018.

ROSSI, A. M. **Autocontrole**: nova maneira de gerenciar o estresse. Rio de Janeiro: Ed. Best Seller, 2005.

SALLA, Adriano Cesar; NETO, Carolos de Jesus Salles. **A atividade física e o policial militar**: A qualidade de vida do policial militar e estar preparado para a atividade laboral- Estudo de Caso. 2016. Disponível em <https://acervodigital.ssp.go.gov.br/pmgo/bitstream/123456789/437/3/A%20Atividade%20F%C3%ADsica%20e%20o%20Policial%20Militar%20-%20A%20Qualidade%20de%20Vida%20do%20Policial%20Militar%20e%20Estar%20Preparadopara%20a%20Atividade%20Laboralestudo%20de%20Caso%20-%20Adriano%20Cesar%20Salla%20e%20Carlos%20De%20Jesus%20Salles%20Neto.pdf>. Acesso em 21.03.2018.

TAMAYO, M. R. **Burnout**: Aspectos gerais e relação com o estresse no trabalho. São Paulo, SP: Casa do Psicólogo, 2008.

WERNECK, F.Z.; BARA FILHO, M.G.; RIBEIRO, L.C.S. **Mecanismos de Melhoria do Humor após o Exercício**: Revisitando a Hipótese das Endorfinas. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, v. 13, n. 2, p. 135-144, 2002.