

A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA PARA O DESEMPENHO DA FUNÇÃO POLICIAL MILITAR

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL EDUCATION FOR THE PERFORMANCE OF THE JOB MILITARY POLICE

Danylo Nunes Ribas^{*}
Alisson de Alcântara Itacarambi^{**}

RESUMO

O propósito essencial da averiguação dessa pesquisa foi analisar a relevância da educação física para o desempenho da função policial militar, em seguida verificar a forma que a educação física é implantada na polícia militar e também sobre as doenças que estão associadas junto a função. A metodologia utilizada nesse artigo é a pesquisa de campo, onde foi realizado entrevistas com os policiais da ativa sobre o tema em questão, a fim de compreender as principais razões relacionadas à importância da educação física e saúde para esse grupo profissional. Verificou-se que os Policiais Militares devem manter constantemente sua condição física em níveis adequados para garantir o eficaz desempenho de suas responsabilidades institucionais. De acordo com os autores consultados, a prática da educação física traz inúmeros benefícios, uma vez que o condicionamento físico desses profissionais deve estar alinhado às exigências essenciais para o cumprimento das missões de segurança pública.

Palavras-chave: Polícia Militar. Atividade física. Saúde.

ABSTRACT

The main purpose of this research was to analyze the relevance of physical education for the performance of the military police function, then verify the way in which physical education is implemented in the military police and also the diseases that are associated with the function. The methodology used in this article will be field research, where interviews will be carried out with active police officers on the topic in question, in order to understand the main reasons related to the importance of physical education and health for this professional group. It was found that Military Police Officers must constantly maintain their physical condition at adequate levels to ensure the effective performance of their institutional responsibilities. According to the authors consulted, the practice of physical education brings numerous benefits, since the physical conditioning of these professionals must be aligned with the essential requirements for fulfilling public safety missions.

Keywords: Military Police. Physical activity. Health.

^{*} Aluno do Curso de Formação de Praças, Turma G Goiânia, do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás (CAPM). E-mail: andrade e-mail@email.com

^{**} Professor orientador, titulação, Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás, Guaporé – GO, data.

1 INTRODUÇÃO

O presente trabalho desenvolvido tem como objetivo abordar a relevância da educação física para os Policiais Militares (PMs) e destacar a relevância da saúde para esses profissionais em suas atividades. A educação física é identificada como uma das atividades que mais contribui para melhorar o desempenho dos PMs, bem como promover e manter sua saúde mental e física. Além disso, ela desempenha um papel significativo no desenvolvimento pessoal e no contexto psicossocial dos PMs. Existem várias limitações em relação à prática regular de atividade física pelos PMs, incluindo mudanças biológicas devido ao envelhecimento.

No entanto, é crucial enfatizar as oportunidades de continuar essa prática, dada a variedade de benefícios que ela proporciona. O artigo busca analisar os benefícios da atividade física e as consequências negativas da falta dela na vida dos PMs. A falta de exercício físico pode resultar em problemas como ansiedade, perda de controle emocional, dores, insônia, estresse, depressão, mudanças de comportamento, obesidade e também doenças cardiovasculares.

Devido às demandas físicas e mentais de seu trabalho, os PMs do Estado de Goiás frequentemente precisam estar em boa forma física e mental. Portanto, a prática regular de atividade física pode trazer melhorias significativas tanto na aptidão física quanto na saúde mental desses profissionais, além de melhorar o desempenho nas ações policiais desenvolvidas na rua.

Nesse sentido, pode-se destacar que as problemáticas centrais deste estudo seria verificar qual a importância da Educação Física para o desempenho da função policial militar e quais seriam as consequências causadas devido a não execução das atividades físicas regularmente, mesmo sabendo os benefícios para a saúde.

O objetivo geral deste trabalho visa constatar como a educação física pode influenciar de forma positiva durante a ação policial militar no decorrer de suas ocorrências, tais como acompanhamentos, desobstrução de obstáculos e a reação da injusta agressão com o uso moderado da força. Os objetivos específicos trata-se de identificar as principais causas da não execução da atividade física por policias, quais são os benefícios gerados no atendimento à população de um policial que executa atividades física com frequência e observar a diferença da qualidade de vida entre agentes que praticam atividade com frequência e os que não praticam. Logo, para alcançar tais objetivos será utilizado uma pesquisa quantitativa através de um questionário que será repassado via link aos integrantes da Polícia Militar.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 O INÍCIO DA EDUCAÇÃO FÍSICA

A origem da Educação Física remonta à Grécia Antiga, aproximadamente em 386 a.C. Nessa era, a disciplina era parte integrante da Academia de Platão, reconhecida como a primeira escola de Filosofia no mundo ocidental. Os princípios gregos influenciaram profundamente a civilização ocidental e serviram de inspiração para os filósofos do Iluminismo, que advogavam pela prática da educação física como um dos pilares para uma vida saudável. Ao abordar a instrução física, Platão avaliava que o método mais apropriado para o treinamento ginástico deveria ser determinado de acordo com a função social que o indivíduo desempenharia. Portanto, simplesmente afirmar que todos os gregos praticavam ginástica não seria adequado, dado a diversidade de modalidades ginásticas existentes naquela época. O processo educacional de um guardião começava com a seleção dos jovens, escolhendo sempre aqueles que se destacavam nos exercícios ginásticos e no desenvolvimento matemático, visando formar uma milícia dedicada à defesa do Estado. Segundo Platão, o guardião representava o ideal do homem grego, sendo uma combinação de guerreiro e filósofo, e a ginástica tinha como objetivo não apenas alcançar a força de um atleta, mas também desenvolver a coragem do guerreiro (SANCHES, p. 210-211).

Conforme Jussie (2018), a civilização grega teve um papel significativo na história da educação física. Descobertas arqueológicas indicam a importância da educação física e da prática esportiva na Grécia, que foi uma das maiores civilizações do mundo antigo. A educação física era considerada parte de um equilíbrio harmonioso entre habilidades físicas e intelectuais. Em Atenas, o foco da educação física estava nos jogos, com instrutores de ginástica ensinando diversas atividades, como salto, lançamento de disco, dardo, acrobacias, danças, entre outros. A abordagem educacional destacava o individualismo e a competição. Por outro lado, em Esparta, a ênfase recaía na mentalidade guerreira.

Ademais, a educação física espartana visava formar soldados preparados para o combate desde pequenos, com um rigoroso treinamento que incluía até mesmo formas cruéis. Os espartanos eram separados de seus pais aos sete anos de idade e submetidos a uma forte prática de exercícios. Aqueles que não atendiam aos padrões eram descartados ou, em alguns casos, eliminados. A avaliação desses jovens era conduzida pelos anciãos de Esparta.

Conforme Rincón (2016), o treinamento dos jovens espartanos também incluía orientar sobre como enfrentar dificuldades tais como o frio, fome e dor. Eles eram incentivados diversas

vezes a se envolver em lutas com seus colegas. Um dos rituais mais brutais desse treinamento era o Diamastigosis, uma cerimônia anual em que os adolescentes eram chicoteados para testar sua bravura e resistência à dor.

A educação física desempenha um papel importante ao ajudar os adolescentes a se reconectarem com seus corpos e a desenvolverem um equilíbrio interno em sua personalidade. Portanto, a atividade física não deve ser vista apenas como um meio de fortalecimento muscular ou de relaxamento, mas como uma oportunidade para os adolescentes reconhecerem e respeitarem seus limites corporais, promovendo o equilíbrio interior da personalidade. "O esporte representa a alegria, o desafio e o compromisso com os outros. É a plenitude que nos envolve na luta e se concretiza na ação" (SCHILLING, 2018).

2.2 ATIVIDADE FÍSICA NA POLÍCIA MILITAR

Segundo Nahas (2006), o exercício físico refere-se a um conjunto de atividades que incluem esforço físico e são planejadas com um controle específico de volume e intensidade. Quando uma atividade é organizada com uma intensidade e duração previamente definidas, ela é considerada um exercício físico. Conforme apontado por Caspersen (1985), exercício físico refere-se a qualquer atividade física que seja planejada, estruturada e repetitiva, visando aprimorar e manter um ou mais elementos da aptidão física.

Nessa perspectiva, é necessário que o exercício físico tenha um conceito mais restritivo em comparação com a atividade física. A atividade física é descrita como qualquer movimento do corpo, realizado pelos músculos esqueléticos, resultando em um gasto energético maior do que os níveis de repouso (CASPERSEN et al., 1985). Portanto, tanto o exercício físico quanto a atividade física envolvem a execução de movimentos corporais.

A prática de exercícios físicos teve início na civilização grega sob o nome de ginástica, caracterizando-se por exercícios disciplinados com o objetivo de desenvolver destreza, beleza e força. Esses exercícios incluíam atividades como corrida, saltos, natação, arremesso e levantamento de peso (Oliveira, 2015). A melhoria de nossa aptidão física ocorre por meio do condicionamento físico. Qualquer programa de condicionamento físico deve levar em consideração as características físicas individualizadas (individualidade biológica) e deve ser cuidadosamente orientado por um profissional de educação física, sempre precedido por uma avaliação médica.

Assim, é fundamental que o Policial Militar busque diariamente o aprimoramento de suas capacidades físicas, não apenas para cumprir eficazmente suas responsabilidades policiais,

mas também para promover seu bem-estar cotidiano (Oliveira, 2015). Segundo Marcineiro (1993, p.2), “a qualificação do profissional militar está amparada no tripé que contempla o preparo técnico profissional, íntegros valores morais e higidez física e mental”. Ele também afirma que, “após ingressar na corporação, o indivíduo recebe, nos cursos de formação, a capacitação técnico-profissional para bem atender as demandas da sua área”. A Constituição da República Federativa do Brasil, no artigo 144, parágrafo 5º, confere à Polícia Militar a incumbência de realizar a polícia ostensiva e preservar a ordem pública. Dentro desses contextos, diversas modalidades e métodos de policiamento são abordados, e para a eficácia nas missões de cada um, a condição física é de suma importância.

Conforme Oliveira (2015), a Educação Física Policial Militar deve ocorrer no mínimo três vezes por semana, cada sessão com uma hora de duração, para proporcionar benefícios fisiológicos e garantir a manutenção da saúde. Segundo o autor, é considerado que após 48 horas do último treinamento, o condicionamento físico já sofre uma diminuição. Os exercícios planejados têm como objetivo desenvolver qualidades específicas necessárias para as atividades dos policiais militares, especialmente no contexto da Preservação da Ordem Pública.

De acordo com Graff (PMSC-2013), o teste de aptidão física é uma medida para verificar as qualidades físicas exigidas para o desempenho do serviço policial militar. Esse teste foi elaborado para avaliar a capacidade física de indivíduos interessados em ingressar na corporação, bem como para a formação, aprimoramento e progressão na carreira (Oliveira, 2015). Silveira (1997) destaca que a segurança da população requer que cada Policial Militar possua um alto grau de aptidão física. Morelli (1989) argumenta que, embora não seja necessário que o policial seja um atleta, é essencial que ele mantenha um mínimo de aptidão física para realizar as tarefas cotidianas.

Boldori (PMSC-2006) enfatiza que a capacidade técnica em diversas formas de atuação policial exige treinamento constante. Isso é crucial para reduzir o tempo de resposta no atendimento de ocorrências e garantir que a missão de manutenção da ordem pública e preservação do patrimônio seja realizada com confiança e dentro dos limites de segurança, sem expor os policiais ao perigo e ao risco de acidentes.

Segundo Oliveira (2015), a inclusão da educação física na formação dos policiais militares é um componente essencial do currículo. Na atualidade, após o ingresso na corporação, os indivíduos matriculados nos cursos de formação recebem treinamento técnico-profissional, visando a capacitação adequada para atender de maneira eficaz às demandas de sua área de atuação. É importante ressaltar que a Polícia Militar está sujeita a leis e regulamentos que supervisionam todas as atividades profissionais que são realizadas diariamente.

2.3 DOENÇAS ASSOCIADAS A FUNÇÃO POLICIAL MILITAR

Conforme Hegenberg (1998), a concepção de doença no cotidiano refere-se a um estado subjetivo associado a um desconforto individual que leva à busca por assistência médica. Nesse contexto, a palavra 'doença' tem sua origem na palavra em Latim 'negritude', que significa "aflição" e, indiretamente, "doença". A American Medical Association (AMA) categoriza diversas condições como doenças, incluindo aquelas que leigos talvez não considerem, como obesidade, enjoo, ossos quebrados, ferimentos por armas de fogo, corpos estranhos no estômago, dedos ou artelhos extras, mordidas de animais, afogamento, asfixia, eletrocussão, incineração e "esmagamentos" (ou seja, "batidas violentas, em geral"). Segundo Rothschild (1975), alguém é considerado doente se necessitar de ajuda subjetiva, clínica ou social devido a problemas físicos, psicológicos ou psicofísicos em seu organismo. Geralmente, quem precisa de ajuda médica também precisa de assistência social, como medicamentos, cuidados hospitalares, apoio psicológico e suporte familiar. A assistência social não necessariamente indica a presença de doença, mas é um indício de que ela pode estar presente (HEGENBERG, 1998).

De acordo com Souza et al. (2012), os policiais militares, devido aos riscos constantes associados à sua profissão, experimentam sentimentos de temor tanto por sua própria segurança quanto pela de suas famílias, como uma medida de autopreservação. Contudo, a tensão contínua e o desgaste físico e emocional podem resultar em diversos problemas de saúde, incluindo estresse e sofrimento psicológico. Além disso, os policiais militares enfrentam fatores de risco cardiovascular comuns à população em geral, tais como sedentarismo, distúrbios lipídicos, tabagismo, depressão e, especialmente, obesidade (JESUS; MOTA; JESUS, 2014).

Segundo Costa e Estevam (2014), as atividades laborais dos policiais militares frequentemente resultam em doenças como a depressão, que pode ser uma condição insidiosa capaz de afetar significativamente a qualidade de vida e o desempenho no trabalho. A precarização das condições de trabalho, baixos salários, longas jornadas e o fardo de ser responsável pela segurança pública, aliados ao constante risco, geram grande estresse, que pode levar a transtornos de humor e doenças mentais. Vaisberg e Mello (2010) apontam que o exercício físico tem sido tradicionalmente recomendado intuitivamente ou com base no senso comum para melhorar a saúde e o bem-estar.

No entanto, nos últimos anos, houve um aumento nas pesquisas nessa área, com resultados positivos sobre o uso de exercícios físicos, especialmente os aeróbicos, no tratamento

e na prevenção dos sintomas da depressão. De acordo com esses autores, o exercício físico é uma alternativa não medicamentosa importante no tratamento de transtornos mentais, pois alivia os sintomas depressivos e melhora o humor, reduzindo o estresse e impactando positivamente na vida das pessoas.

Conforme Hegenberg (1998), no cotidiano, a doença pode ser compreendida como um estado subjetivo associado a um desconforto individual que leva à busca de ajuda médica. Nesse contexto, a palavra 'doença' mantém uma conexão com 'negritude', originada do Latim, que significa "aflição" e, indiretamente, "doença". A Nomenclatura da American Medical Association (AMA) classifica como doenças diversas condições que o leigo não imaginaria considerar como tal - obesidade; inanição; enjoo; ossos quebrados; ferimentos causados por armas de fogo; presença de corpos estranhos no estômago; dedos ou artelhos extras; mordidas de animais; afogamento; asfixia; eletrocussão; incineração; e "esmagamentos" (ou seja, "impactos violentos, de modo geral").

Conforme Rothschuh (1975), uma pessoa é considerada doente se (e somente se) requer assistência subjetiva, clínica ou social, devido a um mau funcionamento físico, psicológico ou psicofísico de seu organismo. Em geral, aqueles que necessitam de cuidados médicos também precisam de apoio social, como medicamentos, hospitalização, atenção de psicólogos e suporte familiar. O auxílio social não implica necessariamente na presença da doença, mas é um indício de que ela está presente, de forma subjacente (HEGENBERG, 1998).

Com base na revisão da literatura, uma das ocupações que demanda um estilo de vida acelerado, frequentemente impedindo a prática adequada do autocuidado e impactando negativamente na qualidade de vida, é a profissão dos policiais militares. Esses profissionais são encarregados da preservação da ordem pública, cumprindo a lei e salvando vidas, muitas vezes arriscando suas próprias vidas. No desempenho dessas responsabilidades, os policiais estão sujeitos a riscos físicos e mentais que podem influenciar negativamente sua saúde e, por conseguinte, afetar a qualidade de vida (GONÇALVES; VEIGA; RODRIGUES, 2012).

Souza et al. (2012) destacam que os policiais militares, devido aos riscos constantes inerentes à sua profissão, experimentam não apenas o medo em relação a si mesmos, mas também em relação às suas famílias. Esse receio representa uma forma de autopreservação para aqueles que vivem em constante alerta aos perigos. No entanto, quando o estado de tensão e o desgaste físico e emocional se tornam persistentes, podem resultar em diversos impactos negativos na saúde e na qualidade de vida, incluindo estresse e sofrimento psicológico. Os policiais militares estão sujeitos a vários fatores de risco cardiovascular comuns à população em geral, como a falta de atividade física, distúrbios lipídicos, tabagismo, depressão e,

especialmente, a obesidade (JESUS; MOTA; JESUS, 2014).

Conforme Costa e Estevam (2014), as atividades profissionais dos policiais militares podem frequentemente desencadear doenças como a depressão. Segundo as autoras, essa condição pode manifestar-se silenciosamente, sem sinais evidentes, impactando significativamente a qualidade de vida e o desempenho das funções do indivíduo. Fatores como as condições precárias de trabalho, salários defasados, jornadas extensas, o peso da responsabilidade pela segurança da população e a exposição constante a situações de risco criam tensões intensas, podendo levar a distúrbios psicológicos, especialmente transtornos de humor e desordens mentais.

Segundo Vaisberg e Mello (2010), embora a prática de exercícios físicos tenha sido tradicionalmente recomendada de forma intuitiva ou baseada no senso comum para promover a saúde e o bem-estar, nos últimos anos houve um aumento significativo nas pesquisas nessa área. Os resultados obtidos destacam os benefícios dos exercícios físicos, especialmente os aeróbicos, no tratamento preventivo e mitigador dos sintomas da depressão.

Portanto, conforme Vaisberg e Mello (2010), a aplicação regular de exercícios físicos, em especial os aeróbicos, demonstra uma redução nos sintomas depressivos, melhora do humor e alívio do estresse, exercendo uma influência positiva na vida das pessoas. O uso do exercício físico como uma abordagem não farmacológica é reconhecido pelos autores como um importante complemento na terapia dos transtornos mentais, proporcionando alívio nos sintomas associados à depressão.

3 METODOLOGIA

A realização da pesquisa será feita através de questionário elaborado pela plataforma Google Forms. A sua estrutura contará com a elaboração de oito perguntas as quais irão verificar junto aos policiais sobre a prática da educação física em suas vidas e como ela contribui para o exercício da sua profissão. Será coletado como amostra a opinião de 30 profissionais da segurança pública que pertencem a PMGO, sem limite de idade e sem diferenciar o cargo, sexo ou função que exercem na corporação.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O estudo foi realizado durante o mês de outubro, envolvendo cerca de 50 PMs que atuam no policiamento ostensivo da capital. Com relação a idade dos entrevistados, a maior parte deles

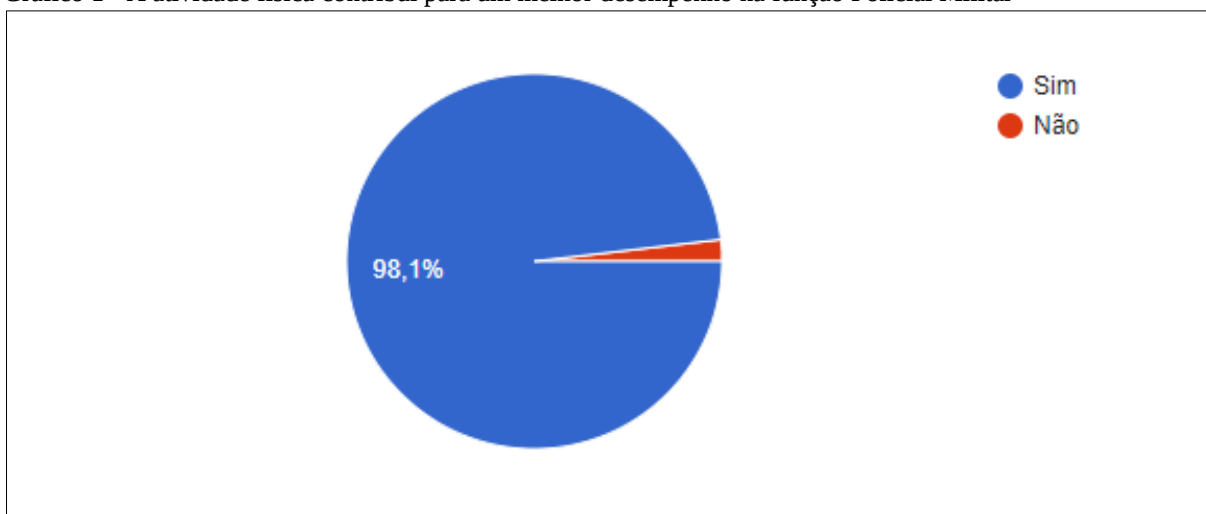
estão com 30 ou mais anos (31,5%), seguidos de 29,6% de 26 a 30 anos, 25,9% entre 22 a 26 anos de idade, e por fim, 13% entre 18 a 22 anos de idade. Com relação ao cargo que atuam na Polícia Militar do Estado de Goiás (PMGO), a maior parte dos entrevistados são soldados 78%, seguidos de 8,% de sargentos, 4% de cabos, 4% de capitães, 4% de major e por fim 2% de tenentes.

A pesquisa foi distribuída entre policiais, logo foi perguntado se os mesmos praticavam exercícios físico durante o seu período de folga, o maior número de entrevistados responderam que sim (92,2%), seguidos apenas de 7,8% os quais responderam que não praticavam. Em relação ao tempo de serviço, trata-se de policiais modernos haja vista que, 74% atuam na PMGO a menos de 5 anos, seguidos de 12% entre 5 e 10 anos, 10% entre 10 e 20 anos, e por fim, 4% entre 20 e 30 anos de atuação.

A relevância da prática de atividade física para os policiais militares transcende a preparação física para prontas intervenções, visto que esses profissionais representam uma categoria de trabalhadores única. Diversos são os elementos que impactam a execução de suas funções, como a exposição à violência e ao perigo de morte, a intervenção em situações delicadas envolvendo comportamento humano, como conflitos e tensões, a carga e as condições de trabalho, além do estresse (COSTA, 2007).

Um dos questionamentos foi se os entrevistados acreditavam que a atividade física contribui para um melhor desempenho na sua função, a maior parte disse que sim, conforme mostra o gráfico 1. Dessa forma, Morelli (1989) afirma que a atividade física desenvolve um mínimo de aptidão física para desenvolver as tarefas do dia-a-dia do Policial Militar.

Gráfico 1 - A atividade física contribui para um melhor desempenho na função Policial Militar



Fonte: Elaborado pelo autor (2023).

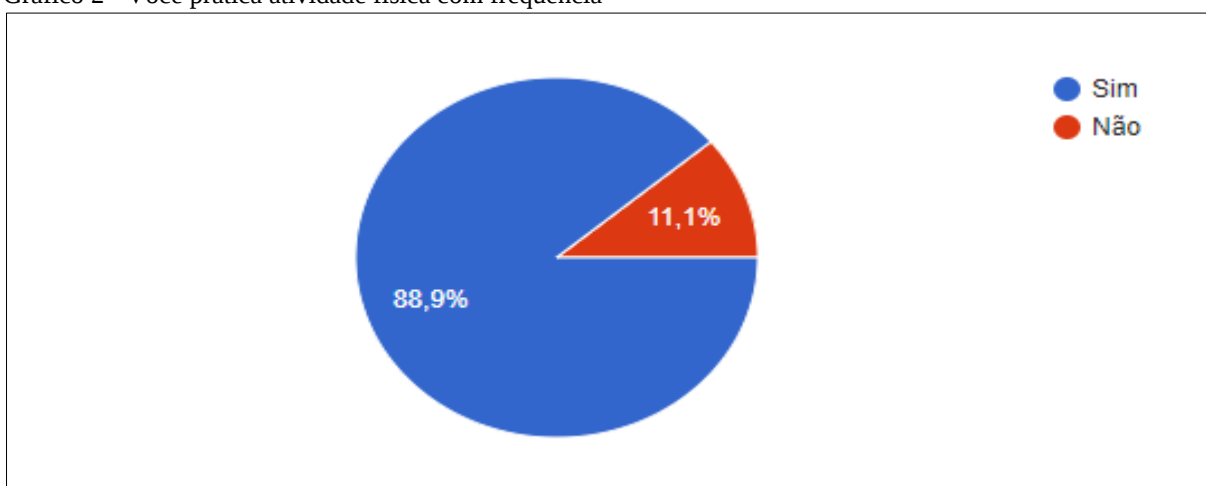
As atividades físicas planejadas e adequadas podem ajudar a melhorar a aptidão física

do indivíduo, auxiliar na coordenação dos movimentos e no desenvolvimento do sistema nervoso, melhorando assim a qualidade de vida (RODRIGO E SOUZA, 2018). Segundo Pitanga (2010), o envolvimento em atividades físicas não está limitado apenas à estética, mas está intrinsecamente relacionado à promoção de uma boa qualidade de vida e saúde. A prática regular de atividade física contribui para o desempenho tanto mental quanto físico, resultando em uma expectativa de vida longa e com elevada qualidade.

A participação em exercícios físicos é fundamental para o crescimento profissional do policial militar. É crucial destacar que a prática de atividade física é de extrema importância após a conclusão do treinamento, assegurando um desempenho operacional de alto nível e eficaz. Segundo Oliveira e Clemente (2018, p. 5), afirmam que as atividades físicas e esportivas têm como direção a busca de diversos propósitos, com destaque para a melhoria e preservação da condição física, a promoção do bem-estar mental e físico, assim como a manutenção da saúde.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (2002) e as conclusões de Martins (2000), a prática de atividade física proporciona vantagens que abrangem a aparência, o desempenho profissional, a saúde, a vida cotidiana e o bem-estar psicológico das pessoas. Ao questionar aos entrevistados se eles praticavam exercício físico com frequência a grande maioria respondeu positivamente, conforme o gráfico abaixo.

Gráfico 2 - Você pratica atividade física com frequência



Fonte: Elaborado pelo autor (2023).

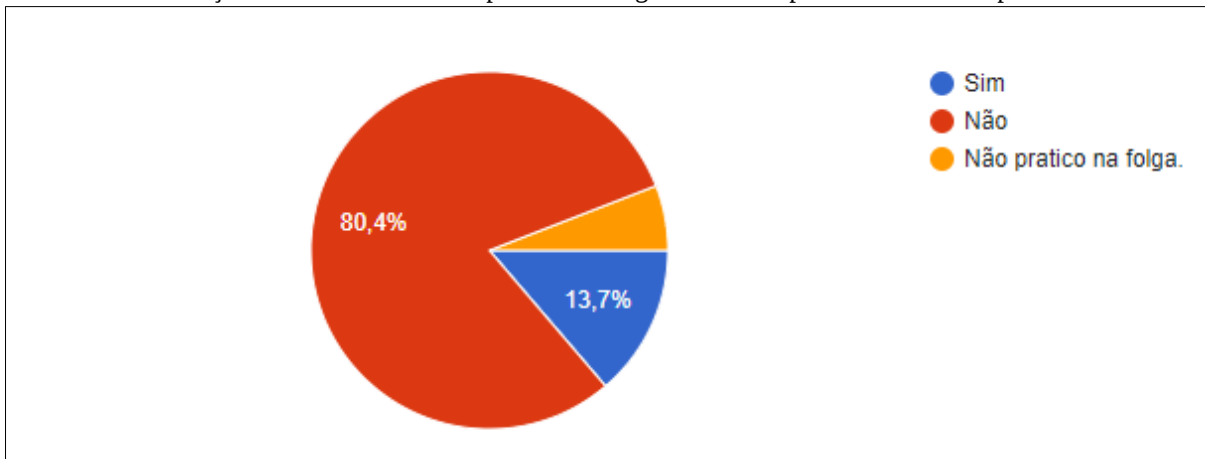
Segundo a Fundação de Desporto e Lazer de Mato Grosso do Sul (2019), as lesões representam o principal perigo para indivíduos que se exercitam sem a supervisão de um profissional. Isso ocorre devido ao fato de que aqueles que praticam atividades físicas sem orientação tendem a realizar os exercícios de maneira inadequada. Além disso, há casos em que

as pessoas escolhem atividades que ultrapassam seus limites físicos. No entanto, um educador físico competente é capaz de criar uma rotina de treinamento com exercícios que promovem o aprimoramento do condicionamento físico do praticante. Isso é de suma importância, uma vez que tem um impacto direto na conquista de resultados satisfatórios

O papel desempenhado pelo professor de Educação Física é de grande importância, uma vez que ele assume a responsabilidade de guiar, aconselhar e motivar aqueles que praticam atividades físicas, aproveitando seu conhecimento científico e expertise técnica para essa finalidade (MARTINS, 2008). É fundamental destacar que para que um programa de treinamento ou exercícios físicos seja eficaz e produza resultados notáveis, é imperativo contar com a orientação profissional adequada.

Além disso, é necessário levar em consideração aspectos como a frequência, o volume, a intensidade e o princípio da individualidade biológica. O próximo questionamento, foi voltado aos entrevistados que praticam atividade física durante a folga, se eles executavam as atividades com o acompanhamento de um profissional da área e os resultados foram demonstrados no gráfico 3.

Gráfico 3 - A execução da atividade física no período de folga tem o acompanhamento de um profissional da área.



Fonte: Elaborado pelo autor (2023).

A ausência de atividade física pode acarretar impactos adversos na vida do indivíduo, como o aumento do risco de diabetes, o desenvolvimento de doenças cardíacas e a elevação das chances de sofrer um infarto. Um estilo de vida sedentário representa uma contribuição significativa para as mortes relacionadas a doenças crônicas, ocupando a segunda posição apenas atrás do tabagismo e da obesidade. A incidência de um modo de vida sedentário tende a crescer com o avanço da idade, tornando crucial o estímulo à prática regular de atividades físicas (GUEDES, 1995, p.18).

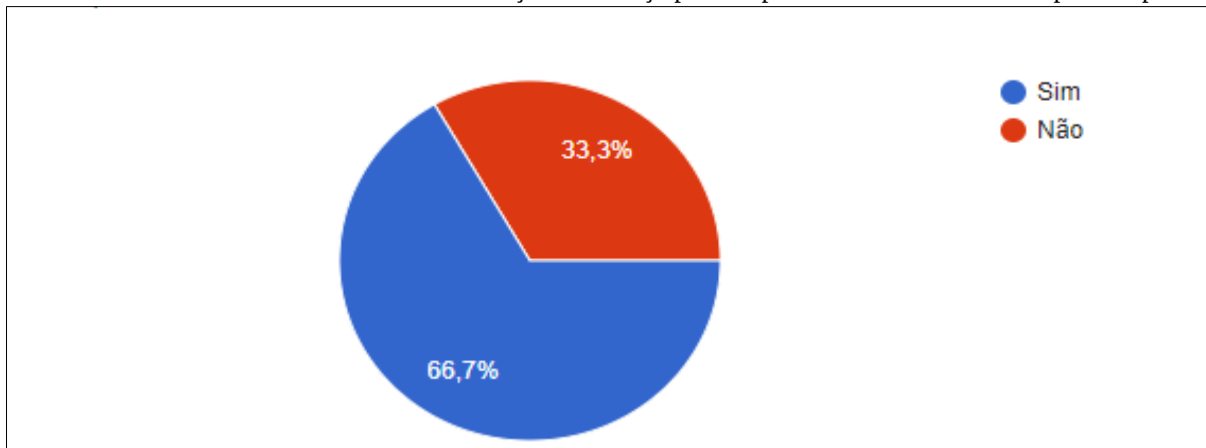
No contexto das atividades físicas aeróbias e anaeróbias, no que diz respeito ao policial militar, situações como perseguições a pé com uma duração que indique um predomínio do metabolismo aeróbio, juntamente com as intensas respostas hemodinâmicas desencadeadas por uma atividade repleta de tensão e estresse, requerem um sistema cardiorrespiratório eficaz (FLECK; KRAEMER, 2015).

O militar enfrenta regularmente situações desafiadoras que o obrigam a percorrer longas distâncias em marcha, transportando carga adicional de equipamentos, armamento e munição, muitas vezes em condições adversas como sol, chuva, fome e fadiga. Além disso, há a constante necessidade de permanecer em alerta devido à iminência de um confronto a qualquer momento.

Esses elementos contribuem para a perda significativa de fluidos corporais por meio do suor, bem como para a exaustão de nutrientes essenciais, especialmente glicose e glicogênio armazenados no fígado e nos músculos ativos (MCARDLE; KATCH; KATCH, 2002).

Nesse sentido, ao questionar os entrevistados se já sentiram-se sedentário durante a execução do serviço por não praticar exercício físico ou praticar pouco, mais da metade dos entrevistados afirmaram que sim.

Gráfico 4 - Se sentiu sedentário durante a execução do serviço por não praticar exercício físico ou praticar pouco.



Fonte: Elaborado pelo autor (2023).

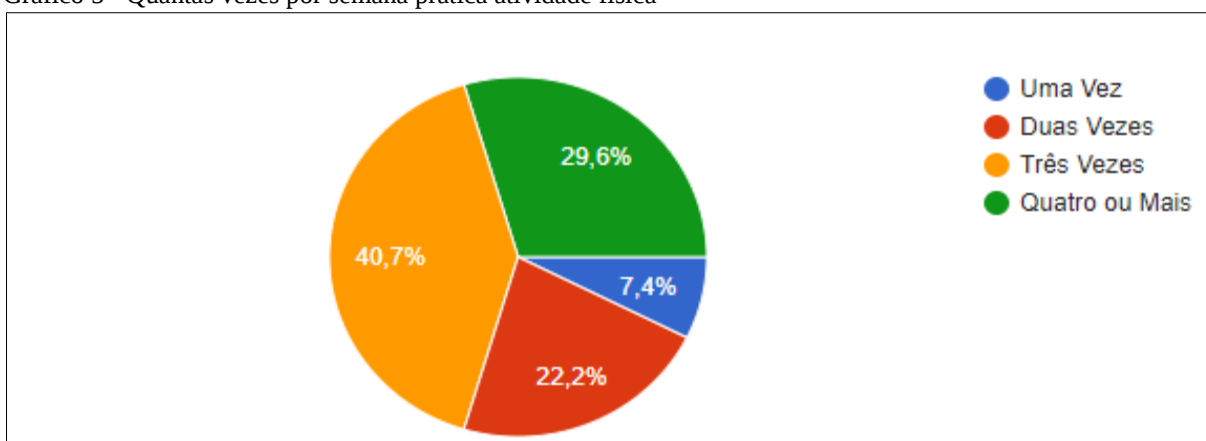
Conforme a recomendação da Organização Mundial da Saúde (OMS), os adultos devem dedicar entre 150 e 300 minutos semanais a atividades físicas moderadas ou entre 75 e 150 minutos a atividades físicas intensas. No entanto, aqueles que ultrapassam esses limites têm uma expectativa de vida maior em comparação com os que não o fazem. Para promover o aumento da massa muscular, melhorar o condicionamento cardiorrespiratório e evitar ganho de peso, é essencial realizar atividades físicas mais vigorosas, prolongadas e frequentes.

Segundo o Guia de Atividade Física para a População Brasileira (2020), recomenda-se

praticar pelo menos 150 minutos de atividade física semanalmente, seja de forma moderada, com aumento moderado na respiração e nos batimentos cardíacos, ou mais vigorosa, onde a respiração fica tão rápida que é difícil manter uma conversa, e os batimentos cardíacos aumentam significativamente. É possível atender à quantidade recomendada de atividade física por semana combinando atividades moderadas e vigorosas.

De acordo com Oliveira (2015), a Educação Física Policial Militar deve ter uma frequência mínima de três sessões semanais, cada uma com duração de uma hora, para proporcionar benefícios fisiológicos e garantir a manutenção da saúde. O gráfico número 5, conforme mencionado pelo autor, demonstra que a maioria dos policiais militares é ativa na prática de atividade física, visto que mais da metade pratica exercícios físicos três vezes ou mais por semana

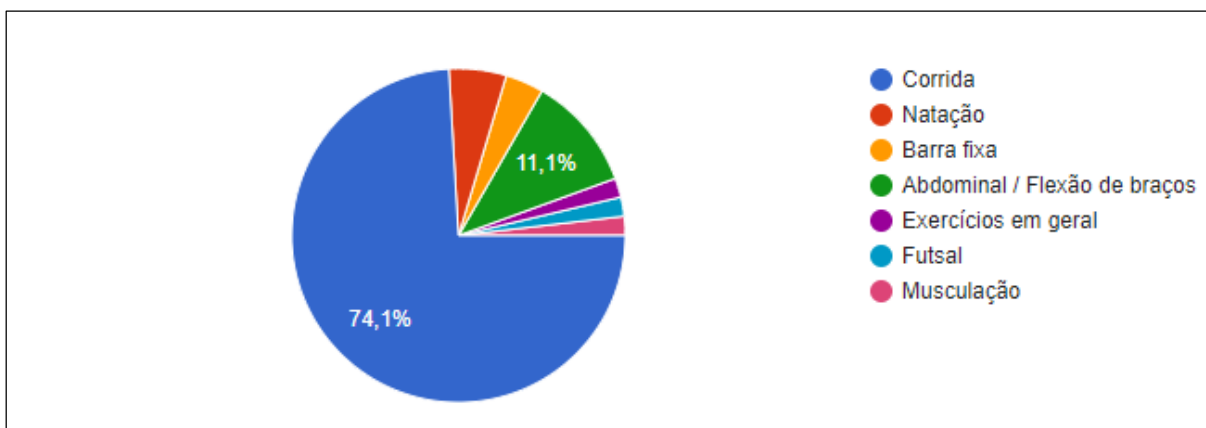
Gráfico 5 - Quantas vezes por semana pratica atividade física



Fonte: Elaborado pelo autor (2023).

Em seguida, o questionário deu alternativas de tipos de atividades físicas as quais eram desenvolvidas com mais frequências por eles, a corrida se destacou entre as demais modalidades conforme demonstra o gráfico 6.

Gráfico 6 - Qual atividade você pratica com mais frequência.



Fonte: Elaborado pelo autor (2023).

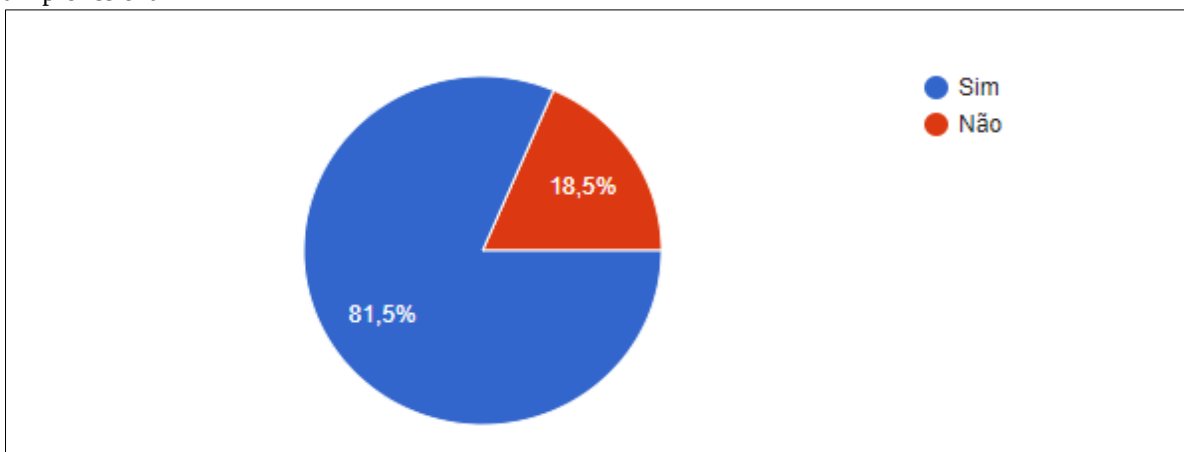
No contexto específico do policial militar, a boa condição física não apenas contribui para manter uma postura adequada, mas desempenha um papel crucial em sua atividade constante de combate à criminalidade. O condicionamento físico pode desempenhar um papel vital em sua sobrevivência, oferecendo velocidade nos movimentos necessários para encontrar abrigo durante um confronto real, como exemplificado por Giraldelli (2005, p. 2).

A Polícia Militar adota o Manual de Campanha de Treinamento Físico Militar (TFM) do Exército Brasileiro como base para seu treinamento físico, uma vez que é uma força auxiliar subordinada ao Exército, conforme estabelecido no Art. 144 § 6º da Constituição Brasileira, que determina que "as polícias militares e corpos de bombeiros militares, forças auxiliares e reserva do Exército, subordinam-se, juntamente com as polícias civis, aos Governadores dos Estados, do Distrito Federal e dos Territórios".

Conforme detalhado no Manual de Campanha (2002), o objetivo do Treinamento Físico Militar (TFM) está diretamente alinhado com a missão militar. Não se limita apenas a promover a saúde e melhorar a qualidade de vida dos militares, mas busca fortalecer sua força e disposição para o desempenho eficaz de suas funções, proporcionando benefícios fisiológicos adicionais. Os princípios que orientam o TFM são os mesmos que regem o treinamento esportivo, considerando a individualidade biológica, adaptação, sobrecarga, continuidade, interdependência entre volume e intensidade, especificidade e variação.

Para obter resultados positivos nos exercícios físicos, é essencial contar com a orientação de um profissional competente e com formação superior na área, capaz de guiar e monitorar o desempenho e a execução correta das atividades (TOJAL, 2004). Assim, constatamos que 81,5% dos entrevistados afirmaram que em suas unidades há um horário específico para a prática de atividades físicas com a supervisão de um profissional.

Gráfico 7 - Na sua unidade militar, possui horário específico para a prática de atividade física com a orientação de um profissional



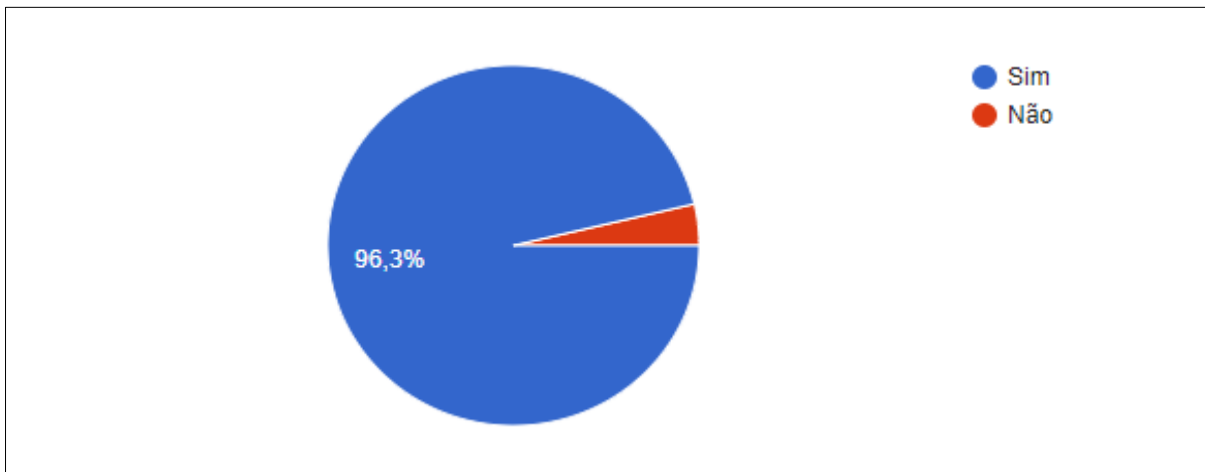
Fonte: Elaborado pelo autor (2023).

É fundamental manter uma rotina de atividade física regular, pois essa prática tem o potencial de reduzir os riscos de várias condições de saúde, como hipertensão arterial, doenças coronárias, acidente vascular cerebral, diabetes, câncer de mama e cólon, depressão e o risco de quedas. Além disso, ela desempenha um papel significativo na melhoria da saúde óssea e funcional. A prática constante de atividade física também é benéfica para a manutenção do peso e o controle dos níveis glicêmicos, conforme indicado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) em 2010. Manter níveis adequados de atividade física não apenas contribui para aprimorar as funções cardiovasculares e respiratórias, mas também estimula a produção de substâncias relaxantes e analgésicas no organismo. Isso, por sua vez, auxilia na redução dos sintomas associados ao estresse, uma condição comumente enfrentada por policiais militares, que, devido às características inerentes à sua profissão, são propensos ao burnout, uma forma específica de estresse crônico (COSTA, 2007).

Segundo as observações de Tamayo (2001), existe uma correlação inversa entre a atividade física e o estresse relacionado ao trabalho, indicando que níveis mais elevados de condicionamento físico estão associados a menores níveis de estresse. Além disso, os indivíduos que praticam atividades físicas regularmente demonstram uma maior capacidade de lidar com o estresse.

. Vaisberg e Mello (2010) apontam que o exercício físico tem sido tradicionalmente recomendado intuitivamente ou com base no senso comum para melhorar a saúde e o bem-estar. Em relação a atividade física diminuir o estresse, a depressão e outras doenças crônicas decorrentes da atividade militar, mais de 90% dos entrevistados afirmaram que ela pode sim diminuir tais sintomas.

Gráfico 8 - A prática de atividade física diminui o estresse, a depressão e outras doenças crônicas decorrentes da atividade militar.



Fonte: Elaborado pelo autor (2023).

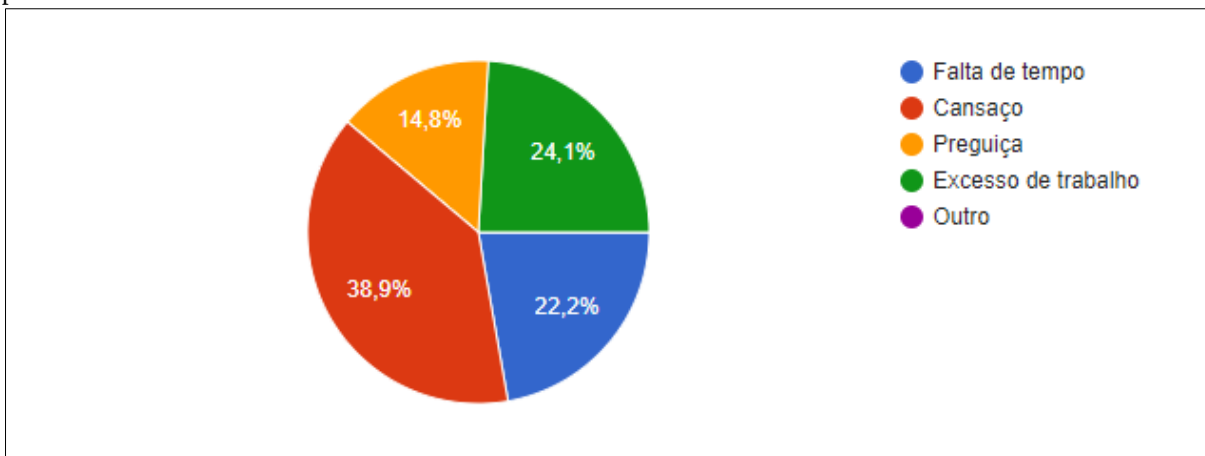
Jesus e Jesus (2012) destacam que existem diversas barreiras que impedem a prática regular de atividade física por parte dos policiais militares. Entre esses obstáculos, a falta de tempo, decorrente da extensa jornada de trabalho e/ou estudos, compromissos familiares, responsabilidades domésticas, a ausência de companhia e a inexistência de políticas que promovam a prática de atividades físicas, esportivas e de lazer na Polícia Militar são identificados como os principais fatores que desencorajam a adesão à prática entre os membros da corporação militar.

Ferreira (2012) destaca que a carga horária elevada, o cansaço e a falta de folgas foram apontados pelos policiais pesquisados como justificativas para a alta incidência de problemas de saúde. A falta de tempo é frequentemente mencionada como uma barreira em diversos estudos. Pesquisas, como as de Trost e outros (2002), indicam que a percepção de "falta de tempo" como uma barreira para a prática de atividades físicas tem associação recorrente com a falta de engajamento nessa prática, embora nem sempre seja observada.

O Guia de Atividade Física para a População Brasileira (2021) define comportamento sedentário como atividades realizadas enquanto o indivíduo está acordado, estando sentado, reclinado ou deitado e gastando pouca energia. Isso inclui atividades como usar celular, computador, tablet, videogame, assistir televisão ou aulas, realizar trabalhos manuais, jogar cartas ou jogos de mesa, e mesmo estar dentro de um carro, ônibus ou metrô. Ao questionar sobre a ausência ou baixa prática de atividade física entre os policiais militares e os motivos que os entrevistados atribuíam a essa situação, a maioria apontou o cansaço, a falta de tempo e

o excesso de trabalho, corroborando as informações mencionadas anteriormente.

Gráfico 9 - Na ausência ou pouca prática de atividade física, qual seria o motivo o qual você considera que muitos policiais militares não executam a atividade física.



Fonte: Elaborado pelo autor (2023).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo proporcionou uma análise aprofundada da interação entre a atividade física e o desempenho da função policial militar. Após a aplicação da metodologia, que incluiu a pesquisa de campo, ficou evidente que a prática regular de atividade física não apenas melhora o condicionamento físico, mas também reduz os fatores de risco para doenças. A adoção de hábitos saudáveis não só eleva a autoestima, mas também beneficia o ambiente de trabalho, diminuindo o estresse, a ansiedade e a depressão, além de aprimorar o desempenho físico durante a execução do serviço policial nas ruas.

Acredita-se que a prática consistente de exercícios físicos ao longo da carreira dos Policiais Militares traz benefícios substanciais em termos de saúde, controle de doenças, habilidade técnica e aptidão física. Portanto, é crucial ressaltar a importância de conscientizar os Policiais Militares sobre as inúmeras vantagens de manter um bom nível de condicionamento físico, essencial para o sucesso em diversas situações operacionais. A prática regular de exercícios físicos é, sem dúvida, vital tanto para o desempenho nas atividades policiais militares quanto para o bem-estar geral de qualquer indivíduo. A disciplina pessoal desempenha um papel crucial, e apesar de a sociedade muitas vezes perceber o militar como alguém inabalável, é fundamental lembrar que esses profissionais são humanos como qualquer outra pessoa, possuindo limitações e necessidades básicas que merecem atenção.

Para pesquisas futuras, seria recomendável investigar os hábitos diários dos militares em relação ao descanso nas folgas, os tipos de refeições que fazem, seus interesses pessoais,

entre outros aspectos que podem contribuir para uma prática mais frequente de atividade física. Com base nessa análise, seria possível desenvolver um projeto que propusesse alterações comportamentais e a inclusão de atividades físicas em suas rotinas diárias, buscando tornar esse projeto acessível e agradável aos militares, em vez de encará-lo como um desafio ou uma obrigação.

REFERÊNCIAS

BOLDORI, Reinaldo. **Avaliação da aptidão física de policiais militares**. Monografia apresentada ao Curso de Especialização “Lato Sensu em Administração de Segurança Pública. UNISUL. Florianópolis: 2006

BRASIL. Constituição (1988). **Constituição da República Federativa do Brasil**. Brasília, DF: Senado Federal: Centro Gráfico, 1988.

CASPERSEN, C.J et alii. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. **Public Health Reports**, v.100, n.2, p. 126-131, 1985.

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.

FERREIRA, Daniela Karina da Silva; BONFIM, Cristiane; AUGUSTO, Lia Giraldo da Silva. **Condições de Trabalho e Morbidade Referida de Policiais Militares**, Recife-PE, Brasil. Saúde Soc. São Paulo, v. 21, n. 4, p. 989-1000, 2012.

FLECK, S.J, KRAEMER, W.J. **Fisiologia do exercício teoria e prática**. Rio de Janeiro: Guanabara, 2015.

FUNDAÇÃO DE DESPORTO E LAZER DE MATO GROSSO DO SUL, <https://www.fundesporte.ms.gov.br/entenda-a-importancia-da-orientacao-de-um-profissional-na-pratica-de-exercicios-fisicos/#:~:text=Diminui%C3%A7%C3%A3o%20do%20risco%20de%20sofrer,fazendo%20exerc%C3%ADcios%20de%20maneira%20inapropriada>.

GIRALDELLI, Alessandra. **História da educação física no Brasil**: Pensamentos médico e militar. Hortolândia: UNASP. 2005.

GONÇALVES, S. J. C.; VEIGA, A. J. S.; RODRIGUES, L. M. S. Qualidade de Vida dos Policiais Militares que Atuam na Área da 2ª CIA do 10º Batalhão Militar (Miguel Pereira e Paty do Alferes). **Revista Fluminense de Extensão Universitária**, Vassouras, v. 2, n. 2, p. 53-76, jul./dez., 2012.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. P. **Exercício na promoção da saúde**. Londrina: Midiograf, 1995

Guerreiros? 2016. Disponível em: <https://www.megacurioso.com.br/historia-e-geografia/100583-como-os-espartanos-eram-treinados-para-se-transformar-em-guerreiros.htm>.

Acesso: 25 de set. 2023

HEGENBERG, L. **Doença: um estudo filosófico** [online]. Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ, 1998. 137 p. ISBN: 85-85676-44-2. Available from SciELO Books <http://professorflaviojussie.blogspot.com.br/2014/02/historia-da-educacao-fisica-nagrecia.html>. Acesso; 25 de set. 2023.

JESUS, Gilmar; Nível de atividade física e barreiras percebidas para a prática de atividades físicas entre policiais militares. **Rev. Bras. Ciênc. Esporte**, v.34, n.2, Florianópolis, abr-jun. 2012. p.433-448

JUSSIÊ, Flávio. **História da Educação Física na Grécia - 7º Ano**. 2018. Disponível em:

MARTINS, C. M. **O papel dos professores de educação Física na permanência dos alunos em uma academia da cidade de São Leopoldo**. 2008, 39 f. Monografia (Trabalho de conclusão de Curso em Educação Física). Pontifca Universidade Católica do Rio Grande do Sul. Faculdade de Educação Física e Ciências do desporto. Porto Alegre. 2008. Disponível em: . Acesso em: 20 Julho 2022.

MCARDLE, W.D.; KATCH, F.I.; KATCH, V.L. **Fundamentos de fisiologia do exercício**, 2.ed. Rio de Janeiro: Guanabara, 2002

MINISISTÉRIO DA DEFESA. **Exército Brasileiro**. Estado-Maior do Exército. Manual de Campanha – Treinamento Físico Militar. 3 ed. 2002.

MINISTÉRIO DO EXÉRCITO. **Escola de Educação Física do Exército**. O treinamento físico e sua avaliação. Rio de Janeiro: 1986.

NAHAS, Markus Vinicius. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 4. ed. Londrina: Midiograf, 2006.

O GUIA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA (2021), https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf, acesso em: 05. Nov 2023

OLIVEIRA, Lara Rodrigues, et al. A importância da atividade física para a polícia militar. RBMC , **Revista Brasileira Militar de Ciência**, nº 08, março de 2018,Goiânia.

OLIVEIRA, Oziel Inácio. **Manual de Educação Física da PMPI** (2015).

PITANGA, Francisco José Godim, **Epidemiologia da Atividade Física, do Exercício Físico e da Saúde**. 3. ed. São Paulo: Phorte, 2010

POLICIA MILITAR DE SANTA CATARINA. **Manual de Educação Física**, 2013.

POLÍCIA MILITAR DE SÃO PAULO. **D-4-PM** (Diretriz para Aplicação do Teste de Aptidão Física (TAF)).1982.

RINCÓN, Maria Luciana. Como os Espartanos Eram Treinados Para se Transformar em

SANCHES, Alcir Braga, coordenador. **Educação física a distância: módulo 2** – Brasília:

SILVA, Jeane de Lima. **O adoecimento dos profissionais da segurança pública: uma abordagem literária sobre o índice das principais patologias que contribuem para o afastamento do trabalho.** Research, Society and Development, v. 12, n. 3, 2023.

SOUZA, E. R; MINAYO, M. C; SILVA, J. G., et al.. **Fatores associados ao sofrimento psíquico de policiais militares da cidade do Rio de Janeiro**, Brasil. Cadernos de Saúde Pública. Rio de Janeiro, 28 (7): 1297-1311, jul, 2012.

TAMAYO, A. Prioridades axiológicas, atividade física e estresse ocupacional. **Revista de Administração Contemporânea**, v. 5, n. 3, p. 127-147, set./dez. 2001.

TORJAL, J. B. A. G. **Diretrizes Curriculares – Um pouco de história.** Revista do Confef, Rio de Janeiro,.v. 2, n. 12, p. 16-17, maio 2004.

TROST, S. et al. **Correlates of adults participation in physical activity: review and update.** Med Sci Sports Exer, 2002. Disponível em: . Acesso em: 12 dez. 2014.
Universidade de Brasília, Faculdade de Educação Física, 2008.

VAISBERG, Mauro e MELLO, Marco Túlio de. **Exercícios na Saúde e na Doença.** Barueri, SP: Manole, 2010.

ANEXO I

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Este questionário foi realizado para a pesquisa "A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA O DESEMPENHO DA FUNÇÃO POLICIAL MILITAR". A pesquisa está sendo coordenada pelo Comando da Academia de Polícia Militar por meio da Pós Graduação em Polícia e Segurança Pública. A pesquisa é realizada a partir da percepção dos alunos do CFP. Solicitamos a sua colaboração para responder ao questionário encaminhado, como também sua autorização para apresentar os resultados deste estudo em eventos da área de segurança pública e publicar em revista científica nacional e/ou internacional. Garantimos a você a manutenção do sigilo e da privacidade de sua participação e de seus dados durante todas as fases da pesquisa e posteriormente na divulgação científica. Esclarecemos que sua participação no estudo é voluntária e, portanto, você não é obrigado a fornecer as informações e/ou colaborar com as atividades solicitadas pelo Pesquisador. Caso decida não participar do estudo, ou resolver a qualquer momento desistir do mesmo, não sofrerá nenhum dano. Os pesquisadores estarão à sua disposição para qualquer esclarecimento que considere necessário em qualquer etapa da pesquisa.

()

Sim, concordo

ANEXO II

QUESTIONÁRIO

1 - Qual sua idade ?

- () Entre 18 a 22 anos
- () Entre 22 a 26 anos
- () Entre 26 e 30 anos
- () 30 ou mais

2 - Qual o seu cargo na Polícia Militar ?

- () Soldado
- () Cabo
- () Sargento
- () Sub Tenente
- () Tenente
- () Capitão
- () Major
- () Ten Coronel
- () Coronel

3 - Quanto tempo de serviço você possui na função Policial ?

- () Menos de 5 anos
- () Entre 5 e 10 Anos
- () Entre 10 e 20 anos
- () Entre 20 e 30 anos
- () Mais de 30 anos

4 - Você pratica exercício físico durante o seu período de folga ?

- () Sim
- () Não

5 - Se sim, a execução da atividade física no período de folga tem o acompanhamento de um profissional ?

- ☐ Sim
- ☐ Não
- ☐ Não pratico na folga

6 - Já se sentiu sedentário durante a execução do serviço por não praticar exercício físico ou praticar pouco ?

- ☐ Sim
- ☐ Não

7 - Na sua unidade militar, possui horário específico para a prática de atividade física com a orientação de um profissional ?

- ☐ Sim
- ☐ Não

8 - Você pratica atividade física com frequência ?

- ☐ Sim
- ☐ Não

9 - Se sim, quantas vezes por semana ?

- ☐ Uma Vez
- ☐ Duas Vezes
- ☐ Três Vezes
- ☐ Quatro ou Mais

10 - Qual atividade física você pratica com mais frequência ?

- ☐ Corrida
- ☐ Natação
- ☐ Barra fixa
- ☐ Abdominal / Flexão de braços

Outro:

11 - A atividade física contribui para um melhor desempenho na sua função ?

- ☐ Sim
- ☐ Não

Outro:

12 - Você acredita que a prática de atividade física diminua o estresse, a depressão e outras doenças crônicas decorrentes da atividade militar?

() Sim

() Não

13 - Considera que exercícios físicos internos executados em tropa durante o dia de serviço é suficiente para auxiliar a função policial na rua ?

() Sim

() Não

14 - Sua unidade tem um local apropriado para a execução de atividade física (Ex: Academia, Aparelhos específicos, Pista de corrida) ?

() Sim

() Não

15 - Na ausência ou pouca prática de atividade física, qual seria o motivo o qual você considera que muitos policiais militares não executam a atividade física ?

() Falta de tempo

() Cansaço

() Preguiça

() Excesso de trabalho

Outro