

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

ANDREI PEREIRA CUSTÓDIO

**OS BENEFÍCIOS DA EDUCAÇÃO FÍSICA PARA A
ATIVIDADE POLICIAL MILITAR**

GOIÂNIA-GO

2023

ANDREI PEREIRA CUSTÓDIO

**OS BENEFÍCIOS DA EDUCAÇÃO FÍSICA PARA A
ATIVIDADE POLICIAL MILITAR**

Projeto de Pesquisa apresentado como exigência para conclusão da disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso da Pós- Graduação em Polícia e Segurança Pública pelo Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás, sob a orientação do Tenente Marcio Antônio De Paula.

GOIÂNIA-GO

2023

OS BENEFÍCIOS DA EDUCAÇÃO FÍSICA PARA A ATIVIDADE POLICIAL MILITAR

TITLE: THE BENEFITS OF PHYSICAL EDUCATION FOR MILITARY POLICE ACTIVITIES

Andrei Pereira Custódio*
Marcio Antônio De Paula**

RESUMO: No presente trabalho buscou-se observar a importância e os benefícios da prática de exercícios físicos na atividade policial, trazendo melhorias à qualidade do serviço prestado pelos policiais militares. A atividade física é um fator preponderante para a melhoria da qualidade de vida dos indivíduos, sobretudo, dos policiais, uma vez que influenciam em aspectos do condicionamento físico, cárdio, mental, dentre outros. Foi realizada uma pesquisa quantitativa afim de obter informações sobre os hábitos dos policiais do Estado de Goiás, a pesquisa foi respondida por 36 policiais. As perguntas realizadas foram sobre os benefícios da atividade física, exercícios realizados, frequência que se exercitavam, idade, horário, entre outras. Os resultados obtidos foram que todos os policiais concordam que a realização de exercício físico traz benefícios para a realização da atividade policial, entretanto, menos de 20% dos entrevistados realizam atividade física de forma regular. Além disso, o exercício mais praticado é a corrida, seguida de musculação. Diante disso, é possível observar que a prática de exercício físico é benéfica e de importância significativa para a melhoria da atividade policial.

Palavras-chave: Exercício Físico. Polícia. Qualidade de vida. Policiais Militares. Condicionamento Policial.

ABSTRACT: In the present study, we aimed to observe the importance and benefits of engaging in physical exercise within the police force, contributing to the enhancement of the quality of service provided by military officers. Physical activity plays a crucial role in improving individuals' overall quality of life, particularly for police officers, as it influences aspects of physical, cardiovascular, and mental conditioning, among others. Quantitative research was conducted to gather information about the habits of police officers in the State of Goiás, with 36 officers participating in the survey. The questions addressed the benefits of physical activity, types of exercises performed, frequency of exercise, age, schedule, and other relevant factors. The results indicated unanimous agreement among all officers that engaging in physical exercise brings benefits to their policing duties; however, fewer than 20% of the respondent's exercise regularly. Additionally, running was identified as the most practiced exercise, followed by weightlifting. Considering these findings, it is evident that engaging in physical exercise is both beneficial and of significant importance for enhancing police activities service.

Keywords: Physical Exercise. Police. Quality of Life. Military Police. Police Conditioning.

1. INTRODUÇÃO

O ofício do policial militar é notavelmente distinto em comparação a outras profissões, evidenciando uma demanda substancial tanto em termos físicos quanto técnicos por parte do profissional. (NETO et al., 2017). Nesse contexto, a prática de atividade física no ambiente militar emerge como elemento crucial para o desenvolvimento eficiente das funções dos policiais militares, embora frequentemente seja subestimada.

O exercício físico, quando realizado de maneira apropriada, demonstra ser capaz de proporcionar melhorias significativas na aptidão física e saúde mental desses profissionais. Isso se deve à liberação de hormônios como dopamina, endorfina e serotonina durante a prática de atividades físicas, contribuindo para aprimorar a qualidade dos serviços prestados pelos policiais, ao mesmo tempo em que influencia positivamente nas esferas pessoal e profissional.

Os desafios físicos inerentes às diversas tarefas relacionadas à atividade policial/militar ressaltam a importância do condicionamento aeróbico, resistência de endurance e força anaeróbica (MAUPIN et al., 2018). A eficácia da polícia militar está intrinsecamente vinculada à capacidade física de seus agentes, sendo esta considerada a principal ferramenta de um policial. Logo, um militar que se encontra em boa condição física e mental é capaz de executar suas funções com maior eficiência, resultando em um desempenho aprimorado.

Este estudo visa destacar a importância da prática regular de exercícios físicos e seu impacto positivo no desempenho das atividades diárias dos policiais militares. Assim, quando realizadas de maneira apropriada, essas atividades não apenas beneficiam o indivíduo, mas também repercutem positivamente na organização e na comunidade, culminando em uma melhoria da qualidade do serviço prestado. Conforme estabelecido pelo Estatuto dos Policiais Militares do Estado de Goiás, é preceito ético zelar pelo preparo próprio, moral, intelectual, físico e, igualmente, pelo dos subordinados, visando o cumprimento da missão comum. Portanto, torna-se imperativo que o militar esteja fisicamente apto para desempenhar suas funções com excelência.

Considerando que a prática regular de exercícios condiciona e prepara o agente para as demandas cotidianas, é essencial que o policial se mantenha em boa condição física e mental. Isso resultará em uma maior efetividade em suas atividades diárias, garantindo a integridade física e aprimorando sua capacidade de tomada de decisão.

(RATEY, 2008). A importância da prática regular de exercícios físicos para o desempenho diário e a integridade física do policial encontra respaldo em diversos estudos na área de Educação Física, Psicologia do Esporte e Saúde Ocupacional. Um teórico que aborda a relação entre a prática de exercícios e o desempenho cognitivo, emocional e físico é John J. Ratey.

Dada a natureza estressante da atividade policial, caracterizada por situações de perigo, inclusive de vida, a atividade física se revela como um contribuinte para a efetividade operacional e a saúde mental do policial. Os militares, inseridos em profissões com condições deletérias acentuadas, enfrentam violência, estresse, longas jornadas de trabalho e condições adversas, tornando-os uma classe de trabalhadores única (SILVA et al., 2012; OLIVEIRA; QUEMELO, 2014). Assim, este estudo tem como objetivo analisar como a prática de exercícios físicos pode gerar benefícios na execução da atividade policial, investigando se os policiais militares estão engajados em atividades físicas regulares.

O condicionamento físico dos policiais militares é um fator determinante para o desempenho profissional, considerando as exigências do turno de serviço, que incluem períodos prolongados em pé, perseguições a suspeitos, escaladas e outras atividades que demandam força, potência e resistência muscular, frequentemente associadas ao transporte de equipamentos que aumentam significativamente o peso corporal (LUBA et al., 2018; VASCONCELOS; PORTO, 2009). Assim sendo, uma vez observada a importância do condicionamento físico do agente policial, busca-se identificar a atividade física como um instrumento para combater o estresse e melhorar a qualidade de vida dos policiais.

Tais objetivos foram alcançados por meio de entrevistas com policiais militares, aferindo suas práticas de atividade física. Dessa forma, o artigo foi direcionado através de uma análise teórica, juntamente com pesquisas quantitativas. Aos entrevistados, foi aplicado um questionário organizado no Google Formulários, distribuído de forma on-line aos policiais em serviço no estado de Goiás.

2. REVISÃO TEÓRICA

2.1. ATIVIDADE FÍSICA

O organismo humano, por sua natureza, é concebido para movimento contínuo, no qual os músculos, ossos e articulações desempenham papéis cruciais para assegurar a

harmonia funcional de todas as outras funções fisiológicas do corpo. Em eras primordiais, a sobrevivência humana dependia predominantemente da força física, evidenciada pelo contínuo deslocamento em busca de abrigo, o que exigia a transposição de vastas distâncias e a superação de obstáculos, refletindo assim um histórico de intensa atividade física por parte de seus antecessores (PITANGA, 2002).

A evolução da tecnologia social, embora benéfica em diversos aspectos, gradativamente substituiu a força física humana por máquinas à medida que novas necessidades surgem e novas ferramentas facilitam a vida cotidiana. Essa mudança reduz o potencial do corpo humano para a prática de atividades físicas, entre outros conceitos, considerando a atividade física como qualquer movimento corporal envolvendo contração esquelética que resulta em significativo gasto energético (PITANGA, 2004). A atividade física abrange exercícios realizados no ambiente de trabalho, residencial e durante o tempo de lazer (CASPERSEN, 1985).

Apesar de frequentemente confundidos e tratados como sinônimos, os conceitos de atividade física e exercício físico diferem na medida em que a primeira se refere a qualquer tipo de movimento físico demandando gasto energético, enquanto o segundo é uma atividade física planejada, estruturada e repetitiva, com a finalidade de desenvolver ou manter a aptidão física, habilidades motoras ou recuperação orgânica funcional (NAHAS, 2010).

No escopo deste projeto, optamos por aderir ao conceito de exercício físico, visto que, em um contexto militar, a saúde e aptidão física desempenham papéis cruciais. No entanto, assim como em outras esferas da sociedade, a utilização de militares e forças policiais está em constante evolução devido às mudanças nos padrões de criminalidade que se modificam diariamente. O treinamento físico para esse público-alvo visa melhorar o desempenho físico, alinhando-se com sua missão constitucional específica, embora a aplicação de princípios de treinamento físico, como a individualidade biológica, possa ser desafiadora. Não obstante, seu impacto na saúde é inegavelmente benéfico e pode significativamente melhorar a qualidade de vida, gerando efeitos duradouros (ROCHA, 2008).

2.1.1. A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA

A prática consistente de atividade física desempenha um papel crucial na redução dos riscos à saúde humana, mitigando fatores genéticos e ambientais que

impactam a saúde física. Contudo, no cenário atual, o transporte urbano e os avanços tecnológicos proporcionam conveniência e praticidade no cotidiano, contribuindo para a promoção do sedentarismo e, conseqüentemente, a diminuição da atividade física (PITANGA, 2002).

A relevância da atividade física se estende à melhoria de atributos relacionados às demandas diárias, capacitando o policial militar para tomar decisões mais informadas ao responder às ocorrências. Em muitas regiões do Brasil, o trabalho policial é caracterizado como estressante, resultado de fatores intrínsecos, como a ausência de atividade física sistematizada e obrigatória, jornadas de trabalho prolongadas para um efetivo reduzido e períodos de descanso limitados. Essas condições contribuem significativamente para níveis inadequados de atividade física, podendo desencadear estresses físicos e psicológicos, impactando a saúde da população policial (FAVACHO, 2016).

Estudos conduzidos por Batista e Saavedra (2018) no estado de Goiás revelaram uma preocupante prevalência de sobrepeso e obesidade entre policiais militares, com a falta de exercícios físicos regulares e uma alimentação inadequada sendo os principais fatores correlacionados ao ganho de peso. Ademais, de acordo com Pitanga (2010), a busca por uma boa saúde transcende a simples prática de atividade física e boa alimentação, exigindo uma abordagem holística. A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda diferentes práticas de atividade física conforme a faixa etária, sendo divididas em três categorias: 5 a 17 anos, 18 a 64 anos e 65 anos ou mais. O Ministério da Saúde (2001), por sua vez, destaca que a falta de atividade física no dia a dia contribui para o desenvolvimento de doenças crônicas, enfatizando fatores como movimentos repetitivos excessivos, posturas inadequadas e sobrecarga mental como desencadeadores dessas condições.

A importância de ser fisicamente ativo vai além da estética, sendo intrinsecamente associada a uma boa qualidade de vida e saúde. A prática regular de atividade física não apenas promove o funcionamento mental e físico, mas também contribui para uma expectativa de vida mais longa e melhor (PITANGA, 2010). Embora tenham ocorrido melhorias na mortalidade e na expectativa de vida nas últimas décadas, a prevalência de doenças crônicas não transmissíveis e outros problemas de saúde relacionados a comportamentos prejudiciais à saúde tem aumentado. A evidência sugere que baixos níveis de aptidão física em todo o mundo estão associados a uma maior incidência de morte prematura por doenças da civilização. Nesse contexto, um estilo de

vida sedentário emerge como um fator prejudicial tanto para o indivíduo quanto para a sociedade (PITANGA, 2010).

Dessa forma, o impacto positivo de um estilo de vida ativo se reflete em diferentes fases da vida e abrange diversos aspectos da saúde individual e coletiva. Os fatores comportamentais mais relevantes incluem hábitos alimentares, gestão do estresse e a prática regular de atividade física (PITANGA, 2010).

2.1.2. OBJETIVOS DA ATIVIDADE FÍSICA POLICIAL MILITAR

A atividade física, conforme destacado por Barboza (2002, p. 10), tem como propósito primordial a preservação preventiva da saúde do Policial Militar, buscando desenvolver, manter ou recuperar sua condição física total, ao mesmo tempo em que colabora para o aprimoramento das qualidades morais e profissionais desses profissionais. Assim sendo, a prática de atividades físicas assume um papel vital no desenvolvimento do policial militar, sendo crucial ressaltar a necessidade de sua continuidade após o treinamento, garantindo, assim, a qualidade e eficiência de sua atuação (BARBOZA, 2002).

Cardoso (2017), do Batalhão da Gendarmaria do Estado de Alagoas, destaca o comprometimento do Comando em elevar a qualidade e eficiência, incentivando as tropas a se engajarem em atividades físicas não apenas durante os treinamentos, mas também em suas práticas diárias, visando um desempenho exemplar nas ruas. Pois assim, além de contribuir para a eficácia nos sistemas de combate, a atividade física no âmbito militar exerce impacto significativo na saúde mental dos policiais, considerando que suas funções podem acarretar estresse, podendo, em casos extremos, desencadear quadros depressivos (COSTA, 2007).

Costa (2007, p. 64), ressalta que o nível de atividade física na atividade Policial Militar vai além do condicionamento físico para pronto emprego, refletindo as peculiaridades desse grupo de profissionais, sujeitos a diversos fatores influenciadores, como convívio com a violência, risco de morte, intervenções em situações de conflito, carga e condições de trabalho. Por sua vez, Reis (2009) destaca a relação entre a atividade desempenhada por policiais militares e o desenvolvimento de patologias, incluindo a obesidade. A falta de regularidade na atividade física, muitas vezes atribuída às alterações nas pressões diárias de trabalho, é identificada como um fator contribuinte para o surgimento do sobrepeso/obesidade (Reis, 2009, p. 14).

O excesso de peso, o estresse e a obesidade não apenas impactam a qualidade de vida, mas também estão associados ao desenvolvimento de doenças crônicas incapacitantes, como dificuldades respiratórias, doenças coronárias, problemas de pele, infertilidade, diabetes e câncer. No contexto da vida profissional, a atividade física regular demonstra ser uma variável crucial para a saúde geral, contribuindo para o aumento da tolerância ao estresse ocupacional (TAYLOR, 1986). A implementação de atividades físicas planejadas e orientadas emerge como uma estratégia eficaz para controlar e reduzir o estresse no trabalho (FREEBERG, 1984). Conclui-se, portanto, que a prática de atividade física em ambientes policiais não apenas aprimora a qualidade de vida física, mas também desempenha um papel fundamental na preservação da saúde mental e na prevenção de doenças graves.

3. METODOLOGIA

O presente estudo científico objetivou investigar a percepção de policiais militares acerca dos benefícios do exercício físico no contexto da atividade policial. A abordagem metodológica empregada para compreender as percepções desses profissionais sobre os benefícios do exercício físico baseou-se em uma pesquisa quantitativa de campo. A coleta de dados foi conduzida por meio de questionários respondidos por 36 policiais militares do Estado de Goiás, durante o período de 20 a 31 de outubro de 2023.

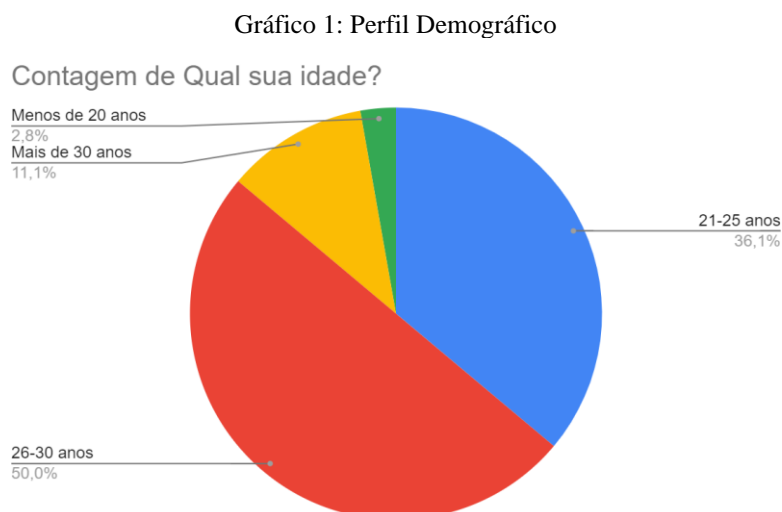
O instrumento de coleta de dados consistiu em um questionário estruturado contendo sete perguntas específicas, elaboradas para abordar diversos aspectos relevantes. As perguntas incluíram a investigação da idade dos participantes, os tipos de exercícios físicos comumente praticados, a regularidade na prática de atividade física, a percepção quanto aos benefícios do exercício na realização das atividades policiais, a influência positiva do exercício na saúde mental dos policiais, a opinião sobre a obrigatoriedade de todos os policiais militares praticarem atividade física, e a escolha de horários para a realização das atividades.

A pesquisa de campo, segundo a definição de Munhoz (1989), caracteriza-se por ser conduzida diretamente com fontes de informação não disponíveis em pesquisas já publicadas. Essa abordagem visa coletar dados que, uma vez organizados, proporcionarão subsídios para a ampliação do tema de pesquisa. No caso em questão, a escolha pelo questionário estruturado buscou reunir informações detalhadas sobre a

prática de atividades físicas e sua regularidade entre os policiais militares participantes, oferecendo uma perspectiva aprofundada sobre o tema em análise.

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

No que concerne o Perfil Demográfico dos participantes, a amostra composta por 36 entrevistados apresentou uma distribuição representativa em relação à faixa etária. A maioria dos respondentes situava-se na faixa etária de 26 a 30 anos, abrangendo 50% dos entrevistados. As faixas etárias de 21 a 25 anos e mais de 30 anos também foram bem representadas, com 36,1% e 11,1% dos participantes, respectivamente. A minoria dos policiais tinha menos de 20 anos, representando 2,8% do total.



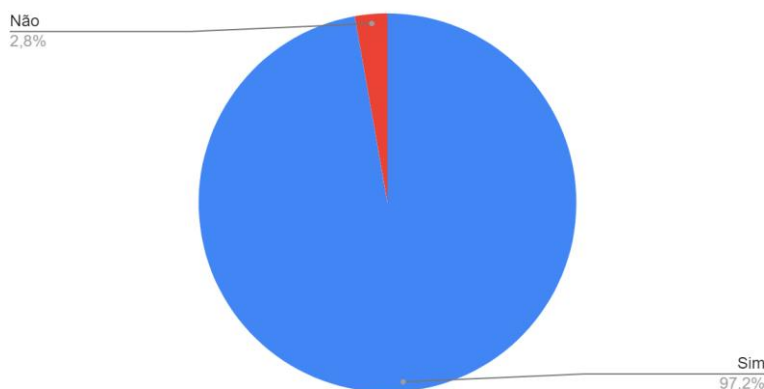
Fonte: Elaborado pelo autor, 2023.

Em relação a percepção sobre os benefícios do exercício Físico, a totalidade dos participantes (100%) expressou a crença nos benefícios do exercício físico na realização da atividade policial militar. Essa unanimidade sugere uma compreensão coletiva da importância do condicionamento físico para o desempenho profissional. Bem como a Influência Positiva na Saúde Mental, uma vez que sobre relação à influência positiva da atividade físico na saúde mental dos policiais, novamente obteve-se um consenso absoluto, com todos os participantes (100%) concordando que a prática regular de exercícios pode influenciar positivamente a saúde mental dos profissionais.

Quando questionados sobre a obrigatoriedade do exercício físico para todo policial militar (GRÁFICO 2), a grande maioria (97,2%) concordou com essa premissa, enquanto uma minoria (2,8%) expressou discordância. Essa diversidade de opiniões

sugere a existência de diferentes perspectivas entre os participantes em relação à obrigatoriedade do exercício físico.

Gráfico 2: Obrigatoriedade da prática de atividade física
Contagem de Você concorda que todo policial militar deve realizar exercício físico?



Fonte: Elaborado pelo autor, 2023.

Dessa forma, os resultados revelam uma forte convergência de opiniões entre os policiais militares participantes quanto à importância e benefícios do exercício físico na realização de suas atividades profissionais. A unanimidade nas respostas sobre os benefícios operacionais e de saúde mental destaca a percepção coletiva sobre a relevância do condicionamento físico. A diversidade de opiniões em relação à obrigatoriedade do exercício físico sugere a necessidade de considerar diferentes perspectivas ao implementar políticas institucionais relacionadas à prática regular de atividades físicas.

Em relação aos exercícios praticados pelos entrevistados a corrida e a musculação são os que mais se destacam, assim como mostrado no gráfico 3. Ao analisar as respostas fornecidas por 36 policiais militares sobre os tipos de exercícios físicos praticados, observou-se uma diversidade de atividades, refletindo a preferência e variedade nos hábitos de treinamento físico desses profissionais.

A musculação destacou-se como a atividade mais praticada, sendo mencionada por 22 participantes (55,5%). Essa preferência pode estar associada aos benefícios da musculação na melhoria da força, resistência e condicionamento físico geral, aspectos importantes para o desempenho policial. Por sua vez, a corrida também se mostrou bastante popular, com 23 participantes (63,8%) indicando sua prática. Esse resultado sugere o reconhecimento da importância do treino cardiovascular e da resistência

aeróbica na preparação física dos policiais militares, aspectos cruciais para as demandas físicas da profissão.

Além das atividades mencionadas, notou-se uma variedade de outras práticas, como artes marciais, futebol e treino funcional. Essa diversificação pode indicar uma abordagem aberta e adaptável à prática de exercícios, buscando atender diferentes aspectos do condicionamento físico e proporcionar um treinamento holístico. A diversidade nas escolhas de exercícios pode ser benéfica, pois diferentes modalidades de treinamento contribuem para o desenvolvimento equilibrado de diversas habilidades físicas. A combinação de musculação, corrida e atividades como artes marciais e futebol pode resultar em um condicionamento físico mais abrangente, beneficiando a performance global dos policiais.

Esses resultados têm implicações importantes para a instituição policial militar, sugerindo que estratégias de promoção de atividade física devem considerar a diversidade de preferências dos profissionais. Programas de treinamento personalizados, que abrangem diferentes modalidades, podem aumentar a adesão e os benefícios individuais e coletivos.

A compreensão do perfil de atividades físicas praticadas pelos policiais militares proporciona insights valiosos para a elaboração de programas de treinamento físico mais eficazes e adequados às necessidades específicas dessa categoria profissional. A promoção de um estilo de vida ativo e diversificado contribui não apenas para a preparação física, mas também para a saúde e bem-estar geral dos policiais militares.

Gráfico 3. Exercícios mais praticados



Fonte: Elaborado pelo autor, 2023.

Observara ainda que, em relação a frequência da prática de atividade física ente os Policiais Militares participantes (GRÁFICO 4), a constância semanal de

exercício físico, observou-se um padrão variado nas respostas, refletindo diferentes hábitos de treinamento físico entre os participantes.

Prevalência de Frequência 3-4 vezes por Semana: A frequência mais comum relatada pelos participantes foi de 3-4 vezes por semana, indicada por 47% dos policiais. Essa regularidade sugere um comprometimento consistente com a atividade física, o que pode contribuir significativamente para a manutenção do condicionamento físico e a promoção da saúde geral.

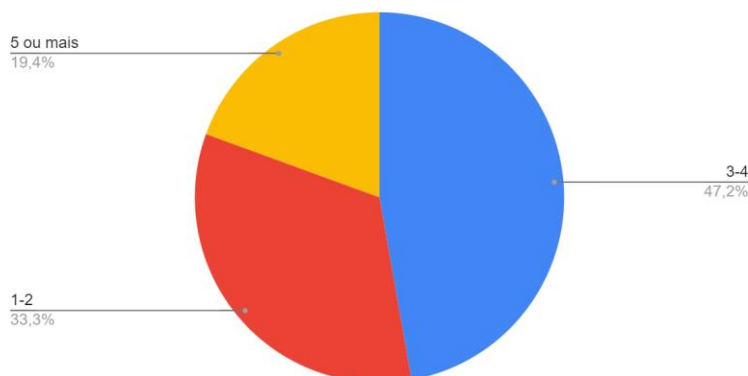
Variação nas Frequências 1-2 e 5 ou Mais Vezes por Semana: Observou-se uma variação considerável nas respostas, com alguns participantes relatando exercícios 1-2 vezes por semana e outros 5 ou mais vezes por semana. Essa diversidade pode refletir diferentes abordagens individuais ao treinamento físico, considerando a disponibilidade de tempo, preferências pessoais e metas de condicionamento físico.

A frequência regular de 3-4 vezes por semana é consistente com as diretrizes de saúde que recomendam pelo menos 150 minutos de atividade física moderada por semana. Essa regularidade é crucial para a manutenção da aptidão física e para colher os benefícios associados à atividade física regular. A variação nas frequências indica a necessidade de abordagens flexíveis ao desenvolver programas de promoção de atividade física para policiais militares. Considerar os desafios e demandas específicos da profissão, juntamente com as preferências individuais, pode ser essencial para criar estratégias eficazes e sustentáveis.

A promoção de uma frequência regular de exercícios entre policiais militares não apenas beneficia a saúde física, mas também pode ter impactos positivos na saúde mental e no desempenho profissional. Estratégias que incentivem a regularidade, adaptadas às circunstâncias individuais, podem contribuir para um estilo de vida ativo e equilibrado. Portanto, a compreensão da frequência de prática de exercícios entre policiais militares fornece insights valiosos para a elaboração de estratégias de promoção de atividade física mais alinhadas com as necessidades e realidades dessa categoria profissional. A criação de programas flexíveis e personalizados pode incentivar uma abordagem sustentável à atividade física, promovendo a saúde e o bem-estar a longo prazo.

Gráfico 4: frequência da prática de atividade física

Contagem de Quantas vezes por semana você costuma praticar exercícios?



Fonte: Elaborado pelo autor, 2023.

Por fim, quanto a preferência de horário para a realização das atividades físicas, ao analisar as respostas dos 36 policiais militares sobre o horário preferido, foi possível identificar padrões e preferências variadas entre os participantes. Isto é, a maioria dos participantes (63,9%) indicou a noite como o horário preferido para a prática de atividade física. Esse resultado pode refletir a natureza das escalas de trabalho dos policiais militares, muitas vezes envolvendo turnos noturnos. A disponibilidade de tempo durante a noite pode ser uma oportunidade para a inclusão de exercícios físicos na rotina desses profissionais.

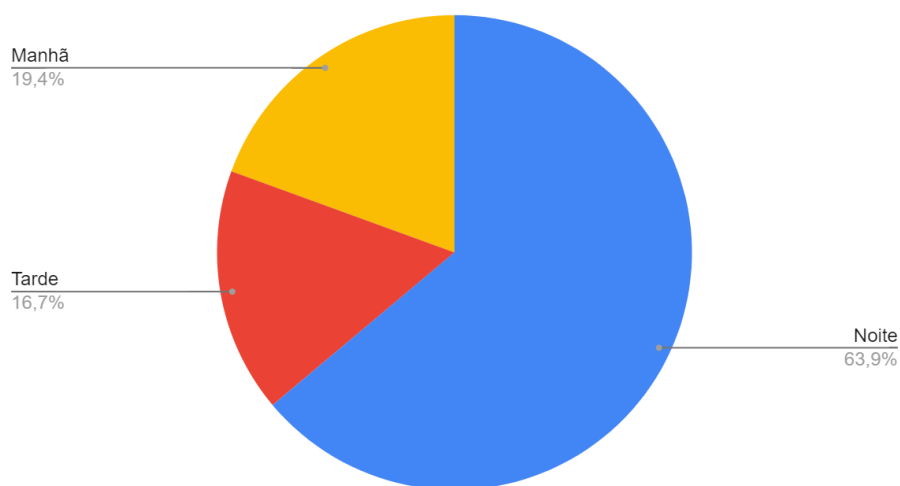
Algumas variações foram observadas, com participantes indicando manhã ou tarde como seus horários preferidos para a prática de atividade física. Essa diversidade sugere que, mesmo dentro da mesma categoria profissional, as preferências individuais e os compromissos pessoais desempenham um papel significativo na escolha do horário de exercício. Considerando a natureza desafiadora da profissão policial militar, a identificação do horário preferido para a atividade física é crucial para promover a adesão consistente. Estratégias de promoção da saúde que levam em conta as preferências individuais podem ser mais eficazes, aumentando a probabilidade de incorporação regular de exercícios na rotina desses profissionais.

Embora a prática noturna seja prevalente, é importante considerar os desafios associados aos turnos noturnos, como possíveis interrupções no padrão de sono. Estratégias para minimizar esses impactos, como programas de sono adequados e estratégias de gerenciamento de estresse, podem ser integradas às iniciativas de promoção da atividade física.

A compreensão das preferências de horário contribui para a adaptação de programas de promoção de saúde, possibilitando abordagens mais personalizadas. Estratégias flexíveis que se ajustam aos horários preferidos dos policiais militares podem facilitar a incorporação da atividade física como parte integrante de seu estilo de vida ocupacional. A consideração das preferências individuais de horário na elaboração de programas de promoção de atividade física pode melhorar a eficácia e a adesão entre policiais militares. Essa abordagem personalizada não apenas atende às necessidades específicas da profissão, mas também promove um estilo de vida ativo e sustentável.

Gráfico 5: Preferência de turno para realização de atividade física

Contagem de frequência da prática de atividade física



Fonte: Elaborado pelo autor, 2023.

5. CONCLUSÃO

Diante dos resultados obtidos nesta pesquisa, fica evidente a percepção coletiva entre os policiais militares participantes sobre a importância da prática regular de exercícios físicos na realização de suas atividades profissionais. A unanimidade quanto aos benefícios operacionais e de saúde mental destaca a compreensão compartilhada sobre a relevância do condicionamento físico na profissão militar. A diversidade de opiniões em relação à obrigatoriedade do exercício físico indica a necessidade de considerar diferentes perspectivas ao implementar políticas institucionais relacionadas à prática regular de atividades físicas.

Ao analisar as preferências e padrões de exercício físico, observa-se uma variedade de atividades praticadas pelos policiais militares, com destaque para a musculação e a corrida. Essa diversificação pode ser benéfica, refletindo uma abordagem adaptável à prática de exercícios, buscando atender diferentes aspectos do condicionamento físico e proporcionar um treinamento holístico. A frequência semanal de exercícios mostra uma predominância de 3 a 4 vezes por semana, indicando um comprometimento consistente por parte dos participantes. Essa regularidade está alinhada com as diretrizes de saúde e é crucial para a manutenção da aptidão física e promoção da saúde geral.

A preferência de horário para a prática de atividade física revela uma predominância pelo turno noturno, possivelmente relacionada à natureza das escalas de trabalho dos policiais militares. No entanto, a diversidade de escolhas indica a importância de considerar as preferências individuais ao desenvolver programas de promoção de atividade física.

Portanto, os resultados desta pesquisa fornecem insights valiosos para a elaboração de estratégias mais eficazes e personalizadas na promoção da atividade física entre os policiais militares. Considerando a natureza única da profissão, programas flexíveis e adaptáveis, levando em conta diferentes preferências individuais, podem contribuir para a promoção de um estilo de vida ativo e saudável, impactando positivamente no desempenho profissional e na qualidade de vida desses profissionais.

6. REFERÊNCIAS

BARBOZA, Celso Henrique Souza & SANDES, Wilquerson Felizardo. **Educação física Policial Militar: Uma proposta de vida saudável.** Rev. e Publicação – Set. 2002.

CASPERSEN, Carl; POWELL, Kenneth; CRISTENSEN, Gregory. Physical activity, exercise and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. **Public Health Reports** Atlanta – E.UA.v. 100, n. 2, 126-131, abr. 1985.

COSTA, Maycon et al. **Estresse: diagnóstico dos Policiais Militares em uma cidade brasileira.** Rev. Panam Salud Publica, v.21, n. 4, 2007.

FANTIN, Renan Guilherme. OS EFEITOS DO ESTRESSE FÍSICO NO TIRO DE PRECISÃO E REAÇÃO DE CADETES DA POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DO PARANÁ. Disponível em https://www.apmg.pr.gov.br/sites/apmg/arquivos_restritos/files/documento/2020-06/revista_de_ciencias_policiais_-_v02_2019.pdf . Acesso em 26 de agosto de 2023.

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

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

FOSS, M. L.; KETEVIAN, S. J. Bases Fisiológicas do Exercício e do Esporte. 6. ed. Rio de Janeiro: GUANABARA KOOGAN, 2000.

FREEBERG, S. G. Effortless exercises to balance daily executive stress. **Journal of Rehabilitation Administration**, v. 8, n. 4, p. 128-132, 1984.

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

LABOISSIERA, Luana. Polícia Militar ressalta importância da prática de atividade física da tropa. Disponível em: <https://agenciapara.com.br/noticia/31088/policia-militar-ressalta-importancia-da-pratica-de-atividade-fisica-da-tropa> . Acesso em 26 de agosto de 2023.

LIMA, Luiz Henrique; JESUS, Íncare Correa. RELAÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA COM O NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DOS POLICIAIS MILITARES DO BATALHÃO DE POLÍCIA AMBIENTAL – FORÇA VERDE. Disponível em https://www.apmg.pr.gov.br/sites/apmg/arquivos_restritos/files/documento/2020-06/revista_de_ciencias_policiais_-_v02_2019.pdf Acesso em 26 de agosto de 2023.

MATSUDO, S.; ARAÚJO, T.; MATSUDO, V.; ANDRADE, D.; ANDRADE, E.; OLIVEIRA, L. C.; BRAGGION, G. Questionário internacional de atividade física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 6, p. 06-11; n. 2, 2001.

MINAYO, M. C. S.; SOUZA, R. E.; CONSTANTINO, P. Riscos percebidos e vitimização de policiais civis e militares na (in)segurança pública. *Cad. Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 23, n. 11, p. 2767-2779.

MINAYO, M.C.S.; ASSIS, G.L.; OLIVEIRA. Impacto das atividades profissionais na saúde física e mental dos policiais civis e militares do rio de janeiro. *Ciência & saúde coletiva*, Rio de Janeiro, v.16, n.4, p.2199-2209,2011.

NAHAS, 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.

PITANGA, F.J. Epidemiologia, atividade física e saúde. **Revista Brasileira Ciência do Movimento**, v.10, p.49-54, 2002.

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

PITANGA, Francisco José Gondim. **Epidemiologia da atividade física, exercício físico e saúde**. 2a ed. São Paulo: Phorte, 2004.

RATEY, John J. Spark: **The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain**. 2008.

REIS, Rodrigo Siqueira. **Determinantes ambientais para a realização de atividades físicas de nos parques urbanos de Curitiba**: uma abordagem sócio-ecológica da percepção dos usuários. 2001. 177 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Educação Física, Centro de Desportos, Universidade Federal de Santa Catarina, Curitiba, 2001.

ROCHA, C. R. G; FREITAS, C. R; COMELARTO, M. Relação entre nível de atividade física e desempenho no teste de avaliação física de militares. **Revista de Educação Física**, Rio de Janeiro n. 142, p.19-27, set. 2008.

SENTONE, Rafael Gomes; VIEIRA, Leonardo Rozwalka. O CONDICIONAMENTO FÍSICO DOS POLICIAIS MILITARES DO BPTRAN APÓS A CONCLUSÃO DO CURSO DE FORMAÇÃO DE SOLDADOS. Disponível em https://www.apmg.pr.gov.br/sites/apmg/arquivos_restritos/files/documento/2020-06/revista_de_ciencias_policiais_-_v02_2019.pdf Acessado em 26 de agosto de 2023.