



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



BRUNNO LOPES CARVALHO VIANA

**ANÁLISE DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DOS POLICIAIS MILITARES DO
CURSO DE FORMAÇÃO DE SARGENTOS/CAS DE GOIÁS**

GOIÂNIA-GO

2024

BRUNNO LOPES CARVALHO VIANA

**ANÁLISE DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DOS POLICIAIS MILITARES DO
CURSO DE FORMAÇÃO DE SARGENTOS/CAS DE GOIÁS**

Artigo Científico 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 Prof. Uanderson Martins.

GOIÂNIA-GO

2024

ANÁLISE DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DOS POLICIAIS MILITARES DO CURSO DE FORMAÇÃO DE SARGENTOS/CAS DE GOIÁS

ANALYSIS OF THE PHYSICAL ACTIVITY LEVEL OF MILITARY POLICE OFFICERS ON THE SERGEANT TRAINING COURSE/CAS OF GOIÁS

Brunno Lopes Carvalho Viana¹
Uanderson Martins²

Resumo

O objetivo geral deste estudo buscou ressaltar o nível de atividade física dos Policiais Militares do Curso de Formação de Sargentos do Estado de Goiás. Para tanto esta pesquisa trata-se de um estudo do tipo descritivo, de corte transversal, de natureza quantitativa. Diante da análise realizada, foi feito o uso do programa *Excel Versão 2023* para análise estatística das médias e apresentadas tabelas com os percentuais referentes à amostra escolhida. Participaram do estudo, 10 policiais militares do CAS da 3ª turma de 2023, de ambos os sexos e com média de tempo de serviço entre 16 e 25 anos. Os profissionais pesquisados atuam no serviço operacional e administrativo. Para tanto, foi aplicado o questionário específico para a Classificação do Nível de Atividade Física – IPAQ. Os resultados obtidos demonstraram um percentual positivo de indivíduos classificados como Ativo – 50% e Irregularmente Ativo – 40%. Em menor quantidade encontram-se os pesquisados com nível de atividade física considerado Sedentário – 10%. Concluiu-se, portanto, que a prática de atividade física deve ser amplamente difundida após a formação policial por meio de treinamentos específicos que permitam a manutenção da saúde e consequentemente qualidade de vida.

Palavras-chave: Atividade Física; IPAQ; Polícia Militar; Sargento.

Abstract

The general objective of this study sought to highlight the level of physical activity of Military Police Officers on the Sergeants Training Course in the State of Goiás. To this end, this research is a descriptive, cross-sectional, quantitative study. In view of the analysis carried out, the Excel Version 2023 program was used for statistical analysis of the means and tables were presented with the percentages referring to the chosen sample. The study included 10 CAS military police officers from the 3rd class of 2023, of both sexes and with an average length of service between 16 and 25 years. The professionals surveyed work in operational and administrative services. To this end, the specific questionnaire for the Classification of Physical Activity Level – IPAQ was applied. The results obtained demonstrated a positive percentage of individuals classified as Active – 50% and Irregularly Active – 40%. In smaller numbers are those surveyed with a level of physical activity considered Sedentary – 10%. It was concluded, therefore, that the practice of physical activity should be widely disseminated after police training through specific training that allows the maintenance of health and consequently quality of life.

Keywords: Physical activity; IPAQ; Military police; Sergeant.

¹Aluno do Curso de Formação de Praças – 2ª Turma, Especialização em Polícia e Segurança Pública do Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás, E-mail: brunno_sd@outlook.com. Telefone: (61) 981799649.

² Professor orientador: Mestre, Professor do Programa de Pós-Graduação e Extensão do Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás – CAPM, e-mail: uandersonmartins1@yahoo.com.br, Goiânia-GO, janeiro 2024.

1 INTRODUÇÃO

Por muito tempo, a atividade física foi utilizada como uma importante estratégia de prevenção do adoecimento e na obtenção do condicionamento físico. Posteriormente, a atividade física passou a ser considerada dentro da perspectiva das atividades esportivas sendo estimulada para fins competitivos. Embora seja considerada uma parte relevante da rotina de inúmeras pessoas, a prática da atividade física ainda é constantemente negligenciada na sociedade atual (Silva, 2011).

Barboza e Sandes (2002) abordam a atividade física no contexto policial como um importante meio de alcançar habilidades físicas que são essenciais ao trabalho a ser desenvolvido por estes profissionais da segurança pública. Logo, a atividade física permite uma maior rapidez e melhor condicionamento físico dos policiais além da segurança percebida na redução do risco de adoecimento e consequentemente a presença de decréscimo nos quadros da corporação.

Limongi França (1999) ressalta que o momento vivenciado nos últimos anos chama a atenção para o desenvolvimento de uma Era que se baseiam em intensas transformações e realizações. As facilidades obtidas por meio do surgimento cada vez mais frequente de novas tecnologias tem colocado em evidência o risco de comprometimento da saúde mental de indivíduos em todo o mundo. São inúmeros fatores estressores que se manifestam de maneira mais frequente a cada dia. Diante disso, quais os níveis de atividade física no âmbito do Curso de Formação de Sargentos da Polícia Militar?

De acordo com Silva (2002) a atividade física no contexto Policial Militar se dá por meio de teorias específicas que se direcionam a abordagem de aspectos voltados à promoção do autocontrole, presença de uma maior autoconfiança e melhora da interação social. Além disso, percebe-se a redução do estresse que até então se manifesta de maneira regular e por fim a presença de alterações químicas que se manifestam nas estruturas do cérebro estimulando neurotransmissores cerebrais.

Percebe-se que a atividade física vai além das questões voltadas para as estruturas corporais. Trata-se de um importante elemento que possibilita em diferentes dimensões a melhoria da saúde mental de seus praticantes frequentes. Acerca disto, esta pesquisa se justifica pela necessidade de identificar como a atividade física pode contribuir especificamente para a saúde física e mental dos Policiais Militares.

As evidências ressaltadas pelos autores abordados demandam a necessidade de discussão sobre o tema levantado. Nesta perspectiva, o objetivo geral desta pesquisa está em ressaltar o nível de atividade física dos Policiais Militares do Curso de Formação de Sargentos do Estado de Goiás. Já os objetivos específicos se fundamentam realizar a aplicação do questionário Internacional de Atividade Física – IPAQ, categorizar os pesquisados quanto ao nível de atividade física – sedentário e ativo e, identificar o papel da atividade física na evolução do ser humano e no contexto policial militar.

De maneira geral, o estudo se baseia em uma pesquisa de campo que foi realizada por intermédio do uso de questionários estruturados. Estes instrumentos de coleta de dados foram direcionados à alunos do Curso de formação de Sargentos – CAS na Academia de Polícia Militar de Goiás. O estudo trata-se do tipo descritivo e de caráter qualitativo e quantitativo. A estruturação da pesquisa se dá por meio de uma revisão de literatura onde se buscou realizar uma discussão acerca do tema abordado. O estudo está configurado em resumo e seu respectivo abstract, introdução revisão, metodologia e os resultados alcançados com a devida análise. Por fim se tem as considerações finais referentes à pesquisa.

2 REVISÃO TEÓRICA

2.1 A IMPORTÂNCIA DA ANÁLISE DOS NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA

A evolução humana possui uma importante relação com os níveis de atividade física. Isto decorre do fato de que a prática de movimentos inerentes à atividade física é constatada desde os primórdios da humanidade. As principais necessidades para que a prática da atividade física se concretizasse dizem respeito à sobrevivência tanto no sentido de se proteger de predadores quanto nas caminhadas e caçadas diante das necessidades fisiológicas do homem. Com o decorrer do tempo, a modernização e evolução social trouxeram consigo um importante impacto no estilo de vida. Este processo diz respeito principalmente à forma como o ser humano conduz suas atividades nos grandes centros urbanos (Arena, 2009).

Acerca disso, a inatividade física foi sendo difundida diante a utilização dos recursos tecnológicos para realização de tarefas comuns na rotina da sociedade. A industrialização, criação e modernização dos meios de transporte proporcionaram facilidades que acabaram por modificar a forma como o homem se locomove. Todas estas questões contribuíram para que com a redução dos movimentos físicos e motores, o homem passasse e sofrer cada vez mais com doenças que tem origem no sedentarismo (Weineck, 2003).

Para Pitanga (2004), as doenças que se manifestam de maneira crônica e degenerativa como a depressão e obesidade possuem uma profunda relação com o estilo de vida conduzido pelo ser humano. São respostas efetivas do organismo à ausência do suprimento das necessidades referentes à atividade física. Tais patologias tem se manifestado na população cada vez mais cedo, atingindo jovens e crianças de diferentes idades.

O movimento físico trata-se, portanto, de uma importante demanda para a sobrevivência do ser humano. A sua prática permite um maior estímulo do sistema musculoesquelético e conseqüentemente aumento das habilidades físicas e capacidade de rendimento. Logo, a prática de atividade física tem sido considerada uma importante vertente na prevenção do surgimento de diferentes doenças e seus agravos (Weineck, 2003).

De acordo com Arena (2009) a prática regular de atividade física promove a prevenção de doenças que vão se manifestando cada vez mais cedo como hipertensão e outros problemas cardiovasculares. Além disso, o mesmo autor aponta a atividade física como uma forma de promover um maior bem-estar e qualidade de vida. Trata-se de um importante componente no combate ao sedentarismo e às doenças que possam surgir em decorrência desta condição.

Azevedo (2016) ressalta a inatividade física como um importante fator que contribui para que se possa desenvolver doenças crônicas e conseqüentemente problemas que colocam a vida em risco. A prática regular de atividade física é adotada como um importante instrumento de regulação e estímulo do sistema sanguíneo e nervoso visto que contribui para a oxigenação e nutrição celular de estruturas cerebrais.

No âmbito da saúde mental, a atividade física promove a redução efetiva dos níveis de estresse melhorando o humor e aumentando a sensação de bem-estar contribuindo de maneira significativa para o equilíbrio mental e emocional. A prática regular faz com que o indivíduo ainda possa se socializar por meio de grupos sociais ou através de ambientes em comum (Azevedo, 2016).

De acordo com Schwaab (2014), é essencial que possa promover estímulos que motivem para a prática da atividade física de forma que esta possa ser entendida como parte integrante da rotina e com isso se torne cada vez mais frequente. Para tanto a atividade física deve ser considerado como parte essencial da vida humana tendo em vista seus benefícios a curto, médio e longos prazos.

De acordo com a Organização Mundial de Saúde, a atividade física é definida como um movimento corporal que envolve o sistema musculoesquelético resultando em um determinado gasto energético. O exercício físico encontra-se incluído nesta contextualização, porém de forma organizada, planejada e devidamente estruturada (OMS, 2010).

As Recomendações Globais sobre Atividades Físicas para a Saúde são diretrizes difundidas pela Organização Mundial de Saúde que apresentam apontamentos. Em seu texto, a faixa etária é dividida em três grupos onde cada fase da vida demanda um nível de comprometimento com a atividade física que deve ser de fato colocado em para que se possa alcançar maior qualidade de vida e longevidade. Tais grupos encontram-se entre 05 e 17 anos, 18 a 64 anos além de idade superior ou igual a 65 anos (OMS, 2010).

O grupo entre 18 e 64 anos possui recomendações específicas que envolvem as práticas de lazer, trabalho, rotina doméstica, prática de esportes dos diferentes tipos além de exercícios físicos que possam ser planejados. Este grupo necessita de uma demanda própria para que possa atingir as recomendações que contribuem para que se possa perceber uma melhora nas funções cardiorrespiratórias além de musculares. Para tanto é necessário um nível de atividade que possa atingir 75 minutos por semana por meio de atividades consideradas moderadas a intensas. Para que os benefícios possam ser sentidos também através da melhora das condições mentais, é imprescindível que a prática de atividade possa alcançar 300 minutos semanais de atividades moderadas ou em caso de atividades vigorosas, cerca de 175 minutos por semana (OMS, 2010).

2.2 A ATIVIDADE FÍSICA NO CONTEXTO POLICIAL MILITAR

Quando se fala em atividade física para a Polícia Militar é sempre possível associar esta prática ao processo de preparação para os testes de aptidão para adentrar na corporação. A atividade física, pouco é considerada após a formação do policial militar visto que a aprovação no curso de formação desencadeia no profissional a sensação de estar devidamente preparado e condicionado para atuar no contexto operacional ou administrativo (Jesus; Jesus, 2012).

É importante ressaltar que um processo antes considerado obrigatório para compor os quadros da Polícia Militar, vai sendo negligenciado aos poucos sob diferentes limitações que envolvem a vida particular e profissional do policial. A responsabilidade acerca de sua preparação para lidar com uma rotina que exige habilidade física e condicionamento passa a ser uma responsabilidade do próprio policial que se vê diante da necessidade de atuação em escalas diurnas e noturnas em períodos contínuos intercalados por descansos específicos que por vezes contribuem para que a rotina e a formação de hábitos voltados para a atividade física sejam restritas (Jesus; Jesus, 2012).

Tal fator associado à necessidade de conciliação do tempo livre com os compromissos familiares e sociais acabam por proporcionar um considerável risco à inatividade física e consequentemente ao sedentarismo. Esta percepção pôde ser evidenciada por meio de um

estudo em que a jornada de trabalho e excesso de compromissos pessoais limitam a prática da atividade física pelo policial militar (Martins *et al.*, 2000).

Segundo Martins *et al.* (2000) cerca de 40% dos policiais apontam os compromissos familiares como fatores que contribuem para a ausência da atividade física em sua rotina enquanto cerca de 37% apontam as jornadas de trabalho como responsáveis por este processo. Percebe-se que identificar os níveis de atividade física vai além da análise do tempo dedicado à esta prática visto que envolve elementos pessoais, profissionais e familiares que devem ser levados em consideração.

Costa (2007) aponta que se trata de algo que vai além do condicionamento necessário para o enfrentamento das jornadas de trabalho e das habilidades exigidas para a função policial militar. Trata-se, portanto, de uma dimensão que envolve o risco de morte, o contato frequente com a violência e a criminalidade além da necessidade de intervenções dentro de conflitos sociais. Todos estes fatores, entre outros, são importantes elementos no estímulo do estresse, ansiedade e depressão.

Desta forma, a atividade física exerce um importante papel na melhoria da qualidade de vida ao abranger a prevenção para o surgimento dos problemas emocionais e mentais supracitados. É necessário que se possa promover um equilíbrio que coloque em evidência o autocuidado tanto com a saúde física quanto à saúde mental. Para tanto, a atividade física exerce um importante papel no estímulo de substâncias que promovem analgesia e relaxam o organismo reduzindo as cargas de estresse comuns no dia a dia do Policial Militar (Trindade; Porto, 2011).

De acordo com Costa (2007), o policial militar é um considerável candidato para o desenvolvimento do estresse crônico, conhecido também como Burnout. Além disso, é importante considerar os equipamentos que são amplamente necessários na composição do fardamento e contribuem para o desenvolvimento da função como armas, munições, algemas entre outros que acabam demandando uma adequada postura e preparo físico além da força que pode ser, em situações específicas, empregada.

Desta forma, é importante considerar a necessidade de se avaliar os níveis de atividade física dos policiais para identificar possíveis situações que coloquem em risco a sua saúde e comprometam a sua qualidade de vida e bem-estar. Trata-se de um importante processo que coloca em evidência ainda, o preparo e capacitação que são elementos fundamental para a produtividade dos profissionais de segurança pública.

3 METODOLOGIA

Trata-se de um estudo do tipo descritivo, de corte transversal, de natureza quantitativa. A pesquisa foi realizada no Comando da Academia de Polícia Militar do Estado de Goiás localizado na Rua 252, 21, Setor Leste Universitário, Goiânia – GO. A referida unidade funciona como uma instituição de ensino, treinamento, capacitação e formação de policiais militares no Estado de Goiás. Atende diferentes demandas proporcionando o aprimoramento do conhecimento teórico e das habilidades operacionais dos policiais militares atuantes no referido Estado.

A amostra que compõe esta pesquisa trata-se de profissionais da polícia militar da ativa que participavam do Curso de Formação de Sargentos - 3º turma de 2023 - no Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás. Os profissionais pesquisados encontravam-se sob treinamento e são lotados em diferentes áreas e localidades abrangidas pela Polícia Militar do Estado de Goiás. A amostra é composta por 10 indivíduos de ambos os sexos. A média de tempo de serviço é de 16 a 25 anos.

Os critérios de inclusão dizem respeito aos policiais que se encontravam presentes durante esta etapa da pesquisa e se disponibilizaram a participar do estudo. Já os critérios de exclusão consistem em policiais na condição de inativos, em licença especial, férias, ou devido a algum afastamento médico. Para que a pesquisa pudesse ser concretizada empregou-se o formulário padrão da *International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) – Versão Curta*. Além disso também foi utilizada a anamnese voltada para os fatores sociodemográficos e do trabalho, conforme apêndice (A e B) e anexo (A).

A aplicação do Questionário Internacional de Atividade Física se deu por meio da ferramenta digital do *Google Forms*. Desta forma, foi realizado o encaminhado do link para os alunos do Curso de formação de Sargentos – CAS do Comando da Academia de Polícia Militar da Polícia Militar do Estado de Goiás, na cidade de Goiânia, GO. Foi apresentado inicialmente o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, Apêndice A, para a devida leitura e assinatura bem como os objetivos desta pesquisa.

De posse dos dados coletados foi utilizado o Excel 2023 para organização e classificação das informações quanto ao percentual encontrado. A classificação dos grupos se deu por meio do uso da Classificação do Nível de Atividade Física, conforme anexo A. Os valores obtidos foram distribuídos em tabelas a fim de demonstrar de maneira mais clara e objetiva as informações relevantes decorrentes deste estudo. Desta forma, foi realizada a classificação das amostras em ativo, sedentário e irregularmente ativo.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O universo da pesquisa é composto por Alunos do Curso de Aperfeiçoamento de Sargento – CAS da Polícia Militar do Estado de Goiás. A amostra é composta por 10 profissionais do CAS de ambos os sexos, com maior tempo de serviço entre 16 e 25 anos. Desta forma, a tabela 1 apresenta as variáveis sociodemográficas e do trabalho dos policiais militares:

Tabela 1. Caracterização da Amostra

Variáveis	n	%
Sexo		
Masculino	8	80%
Feminino	2	20%
Doença crônica		
Asma	1	10%
Diabetes	1	10%
Hipertensão	1	10%
Nenhuma	7	70%
Total	10	100
Tempo de Serviço		
Até 10 anos	2	20%
11 a 15 anos	-	-
16 a 20 anos	3	30%
21 a 25 anos	4	40%
Acima de 25 anos	1	10%
Tipo de Atividade na PM		
Administrativo	4	40%
Operacional	6	60%
Atividade Extra Remunerada		
Sim	3	30%
Não	7	70%
Carga Horária de Trabalho semanal		
12 horas	1	10%
36 horas	1	10%
40 horas	2	20%
44 hora	1	10%
48 horas	1	10%
60 horas	4	40%

Fonte: O autor (2024).

De acordo com os dados apresentados na tabela 1, percebe-se que do total da amostra, 20% é do sexo feminino e 80% do sexo masculino. Dentre os pesquisados, 30% possuem uma doença crônica que envolve o diabetes, hipertensão e asma. Acerca do tempo de serviço, 20% possui até 10 anos de serviço prestado, 30% entre 16 e 20 anos, 40% entre 21 e 25 anos e 10% possui mais de 25 anos.

Do total de pesquisados, 60% atuam no operacional enquanto 40% no administrativo. Além disso, 70% não exerce atividade extra remunerada, enquanto 30% realizam este tipo de atividade. Os dados apontam ainda que 40% possuem carga horária igual ou superior a 60 horas semanais, enquanto 20% atuam em 40 horas semanais e 12, 36, 44, 48 horas no total de 10% dos indivíduos para cada uma dessas cargas horárias semanais.

4.1 CLASSIFICAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DOS POLICIAIS MILITARES

A classificação do nível de atividade dos profissionais pesquisados se deu através do Questionário Internacional de Atividade Física – IPAQ, conforme é possível observar nas tabelas 2 a 4 abaixo relacionadas:

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

Classificação	n	%
Ativo	5	50%
Irregularmente Ativo	4	40%
Sedentário	1	10%
Total	10	100

Fonte: O autor (2024).

A tabela 02 demonstra que do total de pesquisados, 50% apresenta o nível ativo enquanto 40% é classificado como irregularmente ativo. Destes, somente 10% apresentou as características inerentes à um nível de atividade física considerado como sedentário.

A tabela 03 ressalta a relação do nível de atividade constatada com o gênero dos profissionais pesquisados.

Tabela 3 - Resultado da classificação do nível de atividade física em relação ao Gênero

Gênero	Classificação Atividade Física	n	%
Feminino	Ativo	-	-
	Irreg. Ativo	2	20%
	Sedentário	-	-
Masculino	Ativo	5	50%
	Irreg. Ativo	2	20%
	Sedentário	1	10%
Total	-	10	100

Fonte: O autor (2024).

Percebe-se que os resultados alcançados na tabela 3 apontam que as mulheres representam 20% dos pesquisados que apresentam nível de atividade irregularmente ativo. Os homens por sua vez, variam entre os níveis de atividade física ativo 50%, irregularmente ativo 20% e sedentário 10%.

A tabela 04 aponta a relação entre o nível de atividade e o tempo de serviço.

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

Categoria por tempo de serviço	Classificação Atividade Física	n	%
Até 10 anos	Ativo	1	10%
	Irreg. Ativo	-	-
	Sedentário	1	10%
11 a 15 anos	Ativo	-	-
	Irreg. Ativo	-	-
	Sedentário	-	-
16 a 20 anos	Ativo	1	10%
	Irreg. Ativo	2	20%
	Sedentário	-	-
21 a 25 anos	Ativo	3	30%
	Irreg. Ativo	1	10%
	Sedentário	-	-
Acima de 25 anos	Ativo	-	-
	Irreg. Ativo	1	10%
	Sedentário	-	-
Total	-	10	100

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

Fonte: O autor (2024).

Percebe-se na tabela 4 que os policiais militares com tempo de serviço até 10 anos correspondem 10% para ativos e 10% para sedentários; entre 16 e 20 anos de serviço, 10% são considerados ativos e 20% irregularmente ativo; entre 21 a 25 anos de serviço, 30% são considerados ativos e 10% irregularmente ativo. Por fim, para os policiais com mais de 25 anos de serviço, 10% foram classificados irregularmente ativo.

4.2 DISCUSSÃO GERAL

Tendo em vista o panorama identificado com relação aos níveis de atividade física percebe-se que existem diferentes fatores que envolvem tais dados e que contribuem para analisar de maneira mais profunda a forma pela qual a atividade física é percebida pelos profissionais pesquisados.

A presença de profissionais considerados sedentários 10%, conforme tabela 2, no cenário policial corrobora com a percepção de Silva (2011) que ressalta o fato de que apesar de ser amplamente difundida, a atividade física ainda é negligenciada nos dias atuais. Acerca disto, Weineck (2003) ainda aponta o sedentarismo como uma importante causa para o

comprometimento da saúde. Logo, este tipo de postura deve ser amplamente discutido.

Apesar disso, Barboza e Sandes (2002) ressalta que o policiamento requer a capacitação e qualificação física dos profissionais da Segurança Pública. Desta forma, ao identificar mais de 50% do total de pesquisados na condição de ativos – tabela 2, é importante considerar uma importante contribuição destes profissionais na produtividade e desempenho na corporação.

Costa (2007) ressalta a necessidade de se considerar a atividade física como parte integrante da formação policial militar. Ao analisar o tempo de serviço dos policiais militares considerados ativos – tabela 4, segundo a classificação em relação ao tempo de serviço na instituição, percebe-se que este processo deve se manifestar efetivamente no decorrer do tempo e não apenas durante a formação policial.

A existência de doenças crônicas – tabela 1 – trata-se de um importante fator que requer uma abordagem mais específica em que se possam relacionar as demandas de atividade física e a prática realizada por estes indivíduos. Weineck (2003) demonstrou que a atividade física é uma importante estratégia na promoção da saúde e na prevenção e possíveis agravos decorrentes do sedentarismo e da obesidade.

Desta forma, é essencial que se relacione os índices de atividade física praticados por estes indivíduos a existência de possíveis problemas de saúde. A finalidade é identificar se de fato, a atividade física tem contribuído para prevenir possíveis agravos destas condições. Trata-se de uma importante forma de disseminar a necessidade de que a atividade física possa ser considerada dentro de um cenário preventivo e promotor de saúde.

5 CONCLUSÃO

A presente pesquisa possibilitou identificar o nível de atividade física dos Policiais Militares do Curso de Formação de Sargentos do Estado de Goiás através da utilização do questionário Internacional de Atividade Física – IPAQ. Desta forma, foi possível perceber que embora um considerável percentual seja classificado como ativo, ainda é possível verificar a presença do sedentarismo na amostra pesquisada.

Por meio do estudo em questão foi possível analisar tanto os níveis de atividade quanto os riscos que envolvem a ausência da prática de atividade física na rotina do policial militar. Através da percepção sobre a mostra analisada, percebe-se que embora a atividade física seja uma exigência comum não apenas à formação policial, mas ao escalonamento da carreira, manter-se ativo é aprimorar as habilidades físicas tão essenciais à atividade policial.

Conclui-se que é indispensável que a atividade física seja difundida como um importante

fator para a promoção da eficácia no trabalho policial bem como para a saúde destes profissionais, seja ela física, psicológica ou emocional. Superar o sedentarismo é um importante processo tendo em vista os longos períodos em que os policiais encontram-se em repouso, sentados nas viaturas ou em atividades administrativas.

Diante desta percepção, sugere-se que estudos possam ser realizados com a finalidade de identificar os níveis de atividade física de policiais que atuam em atividades administrativas para que com isso se possa identificar a influência do tipo de atividade laboral exercida com a prática da atividade física dentro e fora das escalas de serviço.

A finalidade está na importância de se desenvolver diferentes tipos de treinamentos tendo em vista as demandas físicas exigidas na atividade policial executada no dia a dia da corporação. Logo, a pesquisa em questão contribuiu para que se possam identificar os níveis de atividade de profissionais e através destes dados desenvolver mecanismos que estimulem a criação de um treinamento específico para motivar a prática da atividade física mesmo após a conclusão dos cursos de formação e capacitação na Polícia Militar do Estado de Goiás.

REFERÊNCIAS

ARENA, S. S. **Exercício físico e qualidade de vida: avaliação, prescrição e planejamento**. São Paulo: Phorte, 2009.

AZEVEDO E. M. de et al. Análise da qualidade de vida e do nível de atividade física dos policiais militares do Comando Geral da Polícia Militar de Mato Grosso para prevenção de doenças. **Revista de Administração do Sul do Pará (REASP)**, v. 3, n. 2, p. 14-31, maio- ago. 2016.

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

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.

JESUS, Gilmar Mercês de; JESUS, Éric Fernando Almeida de. Níveis de atividade física e barreiras percebidas para a prática de atividades físicas entre policiais militares. **Rev. Bras. Ciên. Esporte**. Florianópolis, v. 34, n. 2, p. 433-448, abr./jun. 2012.

LIMONGI FRANÇA, Ana Cristina. **Estresse e trabalho: uma abordagem psicossomática**. 2. ed. – São Paulo: Atlas, 1999.

MARTINS, R. C. et al. **Lesões musculoesqueléticas em policiais militares: uma revisão da literatura**. Research, Society and Development, v. 9, n. 8, p. e789986134, 2020

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário.** Organização Mundial da Saúde, 2020. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337001/9789240014886-por.pdf>. Acesso em: 02 jan. 2024.

PITANGA, F. J. G. **Epidemiologia da atividade física, exercício físico e saúde.** 2. ed. São Paulo: Phorte, 2004.

SCHWAAB, D. R. **Motivação intrínseca e extrínseca nas aulas de educação física.** 2014. 52f. Trabalho de conclusão de curso (Licenciatura) –Curso de Graduação em Educação Física, UNB, Primavera do Leste, 2014.

SANTOS JÚNIOR, R.; ARGOLO JÚNIOR, C. **Barreiras para a prática de atividade física em policiais militares do Estado de Alagoas.** Cadernos de Graduação: Ciências Biológicas e da Saúde, Aracaju, UNIT, v. 3, n. 2, p. 217-238, mar. 2016

SILVA, Anderson Luiz da. **A atividade física como instrumento de combate ao estresse e melhoria da qualidade de vida do policial militar de MT.** RHM - Vol 7 - Jul/Dez 2011.

TRINDADE, Arthur; PORTO, Maria Stela Grossi. **Controlando a atividade policial: uma análise comparada dos códigos de conduta no Brasil e no Canadá.** Sociologias. Porto Alegre, v. 13, n. 27, p. 342-381, mai/ago. 2011.

WEINECK, J. **Atividade física e esporte: para quê?** Tradução de Daniela Coelho Zazá, Fabiano Amorim e Mauro Heleno Chagas. Barueri (SP): Manole, 2003.

APÊNDICE A - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

*Declaro, por meio deste termo, que concordei em ser entrevistado (a) e participar na pesquisa de campo referente a pesquisa intitulada **ANÁLISE DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DOS POLICIAIS MILITARES DO CURSO DE FORMAÇÃO DE SARGENTOS NO ESTADO DE GOIÁS** desenvolvido pelo AL SD Brunno Lopes Carvalho Viana Fui informado(a), ainda, de que a pesquisa é orientada pelo Tenente Uanderson Martins, a quem poderei contatar e consultar a qualquer momento que julgar necessário através do telefone nº 062 8587-0085 ou e-mail uandersonmartins1@yahoo.com.br.

Afirmo que aceitei participar por minha própria vontade, sem receber qualquer incentivo financeiro ou ter qualquer ônus e com a finalidade exclusiva de colaborar para o sucesso da pesquisa. Fui informado (a) dos objetivos estritamente acadêmicos do estudo, que, em linhas gerais é demonstrar a importância da atividade física para o Policial Militar. Fui também esclarecido (a) de que os usos das informações por mim oferecidas estão submetidos às normas éticas destinadas à pesquisa envolvendo seres humanos, da Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP) do Conselho Nacional de Saúde, do Ministério da Saúde. Minha colaboração se fará por meio de respostas ao QUESTIONÁRIO.

O acesso e a análise dos dados coletados se farão apenas pelo pesquisador e/ou seu orientador. Fui ainda informado (a) de que posso me retirar dessa pesquisa a qualquer momento, sem prejuízo para meu acompanhamento ou sofrer quaisquer sanções ou constrangimentos. Atesto recebimento de uma cópia assinada deste Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, conforme recomendações da Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP).

Concordo

Discordo

APÊNDICE B – QUESTIONÁRIO SOCIODEMOGRÁFICO E SOBRE A IMPORTÂNCIA DA CONTINUIDADE DO TREINAMENTO FÍSICO MILITAR E SUAS BARREIRAS

1) Qual o seu posto ou graduação?

- a) Soldado
- b) Cabo
- c) 3º Sargento
- d) Subtenente
- e) Oficial
- f) Outros

2) Sexo

- a) Masculino
- b) Feminino

3) Qual a sua Idade? _____

4) Há quanto tempo você está na polícia militar?

- a) 1 a 5 anos
- b) 6 a 10 anos
- c) 11 a 20 anos
- d) 21 a 30 anos
- e) mais de 31 anos

5) Qual seu ambiente de Trabalho?

- a) Administrativo
- b) Operacional

6) Qual sua carga horária de trabalho semanal, sem extra remunerada? _____

7) Você exerce alguma atividade extra remunerada interna e/ou externa a PM?

- a) Sim
- b) Não

8) Caso tenha respondido "**sim**" na pergunta anterior, quantas horas por semana? Responda **apenas** se houver marcado que exerce alguma atividade extra remunerada interna e/ou externa a PM.

9) Você acredita que o treinamento físico regular é fundamental para a preparação e eficácia de um policial militar?

- a) Concordo Totalmente
- b) Concordo Parcialmente
- c) Discordo Totalmente
- d) Discordo Parcialmente

10) Você considera que os policiais militares têm tempo adequado para se dedicarem ao treinamento físico durante o serviço?

- a) Concordo Totalmente
- b) Concordo Parcialmente
- c) Discordo Totalmente

d) Discordo Parcialmente

11) Você concorda que o estresse e as demandas do trabalho policial dificultam a manutenção de um regime de exercícios físicos regulares?

- a) Sim
- b) Não
- c) Talvez

12) Você vê o treinamento físico como uma medida preventiva para reduzir lesões e melhorar o desempenho no trabalho policial?

- a) Concordo Totalmente
- b) Concordo Parcialmente
- c) Discordo Totalmente
- d) Discordo Parcialmente

13) Você concorda que as políticas organizacionais devem priorizar e facilitar a participação dos policiais militares em atividades físicas?

- a) Concordo Totalmente
- b) Concordo Parcialmente
- c) Discordo Totalmente
- d) Discordo Parcialmente

14) Você considera que as lesões relacionadas ao trabalho são mais comuns entre os policiais militares que não mantêm um programa regular de treinamento físico?

- a) Concordo Totalmente
- b) Concordo Parcialmente
- c) Discordo Totalmente
- d) Discordo Parcialmente

15) Você gostaria de fornecer sugestões ou comentários adicionais sobre a importância da continuidade do treinamento físico para o policial militar?

- a) Sim, Quais? _____
- b) Não