

# **BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA PARA O POLICIAL MILITAR**

## **BENEFITS OF THE PHYSICAL ACTIVITY FOR THE MILITARY POLICY**

MORAIS, Heluan Leite de <sup>1</sup>  
OLIVEIRA, Guilherme Ponciano Cunha de <sup>2</sup>

### **RESUMO**

O objetivo Geral desta pesquisa bibliográfica foi à investigação dos benefícios da Atividade Física para o Policial Militar, buscando entender os principais motivos que levam a inatividade física por partes dos policiais militares, tendo como objetivos específicos abordar discussões sobre maus hábitos alimentares e consumo de bebida alcoólica e cigarro. Os objetivos do artigo foram elaborados a partir de incidências de obesidade e problemas psicológicos apresentados nas corporações militares. Foi desenvolvido a partir de revisão literária de artigos relacionados aos objetivos, buscando dados tanto qualitativos quanto quantitativo.

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

### **ABSTRACT**

The general objective of this bibliographical research was to investigate the benefits of Physical Activity for Military Police and to understand the main reasons that lead to physical inactivity by military police officers, with specific objectives to address discussions about poor eating habits and alcohol consumption It's cigarette. The objectives of the article were elaborated from the incidence of obesity and psychological problems presented in military corporations. It was developed from a literary review of articles related to the objectives, seeking both qualitative and quantitative data.

Keywords: Physical Activity. Military Police. Cheers.

<sup>1</sup> Aluno do Curso de Formação de Praça, Turma M Goiânia-GO, do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás - CAPM, [heluanleite@hotmail.com](mailto:heluanleite@hotmail.com).

<sup>2</sup> Professor orientador, pós-graduado em musculação pela Universidade Veiga de Almeida-RJ e graduado em Educação Física pela Universidade Federal de Goiás (UFG).

## 1 INTRODUÇÃO

A temática do trabalho foi desenvolvida na busca de informações referente aos benefícios da atividade física na vida profissional do Policial Militar e os benefícios que essa atividade irá proporcionar na vida social do mesmo. Essa busca foi desenvolvida através de artigos na área a fim e conteúdos relacionados à saúde e ao stress, que estão ligados diretamente à atividade física.

A revisão bibliográfica foi desenvolvida numa perspectiva qualitativa e quantitativa onde observou por meio de questionários já realizados, artigos e entrevistas já realizadas e também pesquisas voltadas ao problema. Uma pesquisa direcionada a análise de documental, buscando informações coerentes e empíricas. Essa análise possuiu muita legitimidade contendo muitas informações coerentes ao tema, e possui muita confiabilidade de dados.

Além disso, os documentos constituem uma fonte não-reativa, as informações neles contidas permanecem as mesmas após longos períodos de tempo. Podem ser considerados uma fonte natural de informações à medida que, por terem origem num determinado contexto histórico, econômico e social, retratam e fornecem dados sobre esse mesmo contexto. Não há, portanto, o perigo de alteração no comportamento dos sujeitos sob investigação (GODOY, 1995, p. 22)

Na atualidade os Policiais trabalham muito e nas suas horas livre (folga) utilizam seu tempo para apenas descansar, a trabalho policial necessita de uma grande quantidade de energia e eleva a tensão, isso associado à má alimentação e falta de atividade física resulta em doenças cardiovasculares, depressão e aumento no nível de estresse. A pesquisa foi desenvolvida na busca de informações sobre a vida no trabalho e fora do trabalho.

O objetivo principal deste artigo está relacionado aos principais benefícios da Atividade Física para o Policial Militar. Como também a falta dela por acarretar em problemas de saúde e o aumento do estresse. Também como essa prática pode auxiliar na sua vida social e relacionamentos interpessoais. Outro cenário analisado foi a influencia da evolução tecnológica, sendo observado como a tecnologia pode influenciar diretamente na falta de hábitos saudáveis.

Foi analisada a vida social do Policial Militar, sua convivência familiar e como utiliza seu tempo livre. Buscando identificar os benefícios que a partir da prática de atividade física trouxe ao Policial Militar.

A partir das análises estudadas, visa-se responder a seguinte pergunta, “Quais os principais benefícios da atividade Física ao Policial Militar”?

Essa pesquisa contribui significadamente para uma mudança de hábitos, que pode auxiliar na melhoria da qualidade de vida e relacionamento familiar e interpessoal. Demonstra de forma clara benefícios para o organismo humano e consciência corporal, a fim de garantir mais conhecimento, e que o trabalho policial seja mais eficiente.

## **2 REVISÃO DE LITERATURA**

A prática regular de atividade Física pode auxiliar significativamente o trabalho do Policial Militar. Esse trabalho exercido pelo agente de segurança é o policiamento ostensivo e a preservação da ordem Pública, descritas no art.144, § 5º CF/88 - Constituição Federal de 1988.

Segundo HASKELL ET AL., 2007; HILL; WYATT, 2005 “Essa prática regular além de proporcionar qualidade de vida ao Policial também irá melhorar seu desempenho no mesmo. A prática regular de atividades físicas há muito tempo, vem sendo apontada como fator positivamente associado à saúde, contribuindo na prevenção, redução e/ou controle de dislipidemias, doenças cardiovasculares, obesidade, diabetes, câncer, osteoporose, transtornos mentais e taxas de mortalidade”.

Diante de uma sociedade eletrônica, recebendo informações a todo o momento sobre tudo, informações referentes aos benefícios da atividade física se tornam repetitivo. A atividade física pode sem duvida nenhuma auxiliar o policial durante sua vida profissional. Estudos comprovam essa melhoria nesse modelo de vida.

Atualmente, está comprovado que quanto mais ativa é uma pessoa menos limitações físicas ela tem. Dentre os inúmeros benefícios que a prática de exercícios físicos promove, um dos principais é a proteção da capacidade funcional em todas as idades, principalmente nos idosos. Por capacidade funcional entende-se o desempenho para a realização das atividades do cotidiano ou atividades da vida diária. As atividades da vida

diária podem ser classificadas por vários índices. As atividades da vida diária (AVD) são referidas como: tomar banho vestir-se, levantar-se e sentar-se, caminhar a uma pequena distância; ou seja, atividades de cuidados pessoais básicos e, as atividades instrumentais da vida diária (AIVD) como: cozinhar, limpar a casa, fazer compras, jardinagem; ou seja atividades mais complexas da vida cotidiana. Um estilo de vida fisicamente inativo pode ser causa primária da incapacidade para realizar AVD, porém de acordo com seu estudo, um programa de exercícios físicos regulares pode promover mais mudanças qualitativas do que quantitativas, como por exemplo alteração na forma de realização do movimento, aumento na velocidade de execução da tarefa e adoção de medidas de segurança para realizar a tarefa (FRANCHI-JUNIOR, 2005, p.2):

A tecnologia influencia diretamente nas causas de inatividade dos Policiais Militares e também da sociedade atual, a maioria dos indivíduos utiliza seu tempo de descanso para assistir filmes, series, programas e novelas, deixando de lado atividades familiares a atividades para melhorar sua condição física.

É importante destacar que muitas hipóteses sobre o crescimento da inatividade física remetem a mudanças no estilo de vida das pessoas, associadas às transformações no mundo do trabalho e às facilidades trazidas pela revolução tecnológica, como a maciça utilização de transportes motorizados (como automóveis, escadas rolantes e elevadores) e pelo lazer hipocinético (como assistir televisão, usar computadores e vídeo games), em detrimento de deslocamentos a pé ou de bicicleta, e da ocupação do tempo livre com atividades físicas recreativas ( JESUS-JESUS 2012, p.434):.

O trabalho do Policial Militar requer uma saúde tanto mental quanto física, sempre estando com sua saúde em dia. A "Organização Mundial de Saúde" (OMS) define a saúde como "um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente ausência de afecções e enfermidades". Suas atividades exercidas diuturnamente eleva seu estresse e pode influenciar nas ocorrências.

Segundo PORTELA-FILHO (2005, p.5) pesquisa realizada com policiais militares do sexo masculino, sendo desenvolvida com soldados e cabos pertencentes a 2ª Companhia Independente de Polícia Militar do Município de União da Vitória – PR, conclui que:

O estresse percebido dos policiais militares pesquisados, do município de União da Vitória - PR, encontra-se num elevado nível, pois conforme a pontuação encontrada na escala aplicada, os sedentários atingiram a marca de 38,8 pontos e os ativos/praticantes de atividade física atingiram 33,5, sendo que na escala a pontuação acima de 25 é considerado como nível elevado de estresse. Comparando o nível de estresse dos policiais militares sedentários com o nível de estresse dos policiais militares ativos/praticantes de atividade física, apesar dos dois grupos estarem sendo classificados como elevado nível de estresse pela pontuação alcançada, pode-se dizer

que os ativos se percebem menos estressados podendo indicar o efeito positivo da atividade física no controle do estresse.

O Policial Militar exerce uma atividade de risco e suas decisões e ações vão de encontro com os bens mais protegidos da sociedade que é a “Vida e Liberdade”, tendo que tomar decisões e agir em segundos, tendo que sempre demonstrar imparcialidade. Essas tomadas de decisões eleva seu grau de estresse. Mas não é apenas isso que pode elevar o nível de stress, a baixa remuneração, horário de trabalho, a busca por horas extras (AC4) e problemas familiares que afetam seu dia a dia.

Segundo RANGE apud OLIVEIRA-BARDAGI (2001b), no que se refere ao estresse ocupacional, é muito comum que a empresa, enquanto instituição, também se encontre “estressada”. Uma pessoa que se estressa no trabalho pode contaminar todos os colegas e, aos poucos, todos os funcionários passam a estar estressados. O estresse ocupacional deriva de várias fontes, que podem estar relacionadas às condições e ambiente de trabalho ou decorrentes do próprio indivíduo, como características pessoais e interpretações que o indivíduo faz acerca das situações. Ainda para Rangé, algumas profissões são muito mais suscetíveis ao estresse do que outras, como as profissões de professor, policial militar, bancário e a de executivo.

Atualmente em Goiânia são realizadas ações para que seus Policiais Militares possam praticar Atividade Física, por meio da Fundação Tiradentes, que oferece varias opções de lazer, musculação, orientações sobre alimentação e esportes, todas voltadas para os Policias e seus familiares ( NBR ISO 9001:2008), existem também Associações que disponibilizam atividades nesta área. A Fundação Tiradentes “foi instituída em 10 de julho de 2003 para se dedicar à garantia de serviços e insumos que visem melhorias constantes na qualidade de vida de policiais militares ativos, inativos, pensionistas e dependentes, somando milhares de beneficiários. É mantida especialmente pelo Fundo de Assistência Social (FAS) instituído pela Lei 11.866 de 28 de dezembro de 1992 (arts. 44 a 50)”.

A falta de tempo, a baixa remuneração e outros aspectos do trabalho Policial contribui significadamente para a elevação do stress e a falta de atividade Física.

Entre os policiais de Feira de Santana, a jornada de trabalho foi o segundo motivo mais frequente percebido como barreira para a prática de atividades físicas. Isto pode estar relacionado com a baixa remuneração, que é uma situação que obriga os policiais a terem outros empregos informais (bicos ou biscates); e os professores universitários a darem aulas em mais do que uma Instituição de Ensino Superior, o que origina sua falta de tempo para atividades físicas, por conta dos compromissos de trabalho (JESUS-JESUS 2012, p.442):

Neste cenário, vários hábitos contribuem para doenças e a inatividade dos Policiais Militares, alguns fatores: a bebida alcoólica, cigarro e outros vícios considerados lícitos.

Diversos estudos publicados sobre o estilo de vida de policias se referem a levantamentos de um ou outro aspecto, não observando o conjunto de situações de risco e de problemas correlatos presentes no contexto de trabalho. Alguns revelando dados com maior prevalência de eventos negativos decorrentes do estilo de vida, particularmente do excessivo consumo de bebidas alcoólicas 7,8 e da pouca atividade física e/ou aptidão física para um bom desempenho de suas atividades ocupacionais9-11. Foram identificados quatro trabalhos com um escopo de estudo mais amplo que levantaram dados sobre estresse, fumo, consumo de bebidas alcoólicas e atividade física (FERREIRA-BONFIM-AUGUSTO, 2008, p.3404).

Poucos artigos estão direcionados nessa vertente, isso dificulta uma análise mais sistematizada, “Poucos materiais são disponíveis nestes assuntos, isso dificulta uma análise mais aprofundada dos motivos” (MINAYO, ASSIS, OLIVEIRA, 2008, p. 2200), isso demonstra o tabu a cerca do trabalho policial, e o descaso a cerca do poder público.

Contudo a atividade Física deve estar presente na vida do Policial Militar, esse modelo ativo incidirá no seu trabalho e na sua vida social, estudos demonstram que mesmo tendo diferenças nesses benefícios por motivo de sexo, idade, peso, etc. A atividade Física proporciona uma qualidade de vida e benefícios ao corpo.

Pode-se observar que, em média, quanto mais ativa a pessoa é, melhor sua qualidade de vida. Além disso, dentre as diferenças na qualidade de vida das pessoas que praticam atividades físicas comparadas com as que não praticam, não estão apenas os aspectos de saúde física, mas também aspectos psicológicos e cognitivos. Estes resultados servem de estímulo a profissionais de diferentes áreas para incentivarem e apoiarem a definição de rotinas de atividades físicas para seus pacientes (SILVA et.al 2006, p.115)

### 3 METODOLOGIA

O artigo foi desenvolvido na perspectiva de revisão de literatura, análise quantitativa e qualitativa, buscando informações e dados confiáveis, análise documental de artigos e análise de leis e regulamentos.

Os principais autores que contribuíram para o artigo foram SILVA (2006), FERREIRA-BONFIM-AUGUSTO (2008), PORTELA-FILHO (2005), FRANCHI-JUNIOR (2005), dentre outros. Os referidos autores contribuíram significadamente para análise e discussão do tema, foram fundamentais para uma análise sistematizada e com dados de muita confiabilidade e conceitos pertinentes. Foram utilizados com base artigos publicados na revista CBCE, Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte e artigos no banco de dados da SCIELO (Scientific Electronic Library Online).

A problemática foi desenvolvida a cerca dos benefícios da Atividade Física dos Policias Militares e qualidade de vida dos mesmos. Buscando informações sobre os reais motivos que dificultam a prática regular de atividade física propondo soluções e possibilidades. O trabalho policial exige que se discuta mais e que busque ações que possa auxiliar nessa perspectiva, pois o trabalho policial exige uma condição tanto de saúde quanto psicológica.

O tema trabalhado pode influenciar diretamente no trabalho fim da polícia militar, pois a atividade física propicia aos praticantes benefícios à saúde e melhorias no seu convívio no trabalho e no ambiente familiar.

A inatividade física e um estilo de vida sedentário estão relacionados a fatores de risco para o desenvolvimento ou agravamento de certas condições médicas, tais como doença coronariana ou outras alterações cardiovasculares e metabólicas (SILVA et al., 2007, p.116).

Deve ser investido tanto na conscientização quanto ao tratamento e a busca para a mudança de hábitos dos policiais militares, estudos comprovam que grande parte dos policiais militares por motivos de maus hábitos alimentares, poucas horas de sono e obesidade prejudicam sua vida no trabalho e sua vida social.

Os policiais militares apresentaram alto nível de atividade física e qualidade do sono ruim. Contudo, não foram identificadas associações entre o nível de atividade física e a qualidade do sono. Em contrapartida, o nível de atividade física apresentou associação com a atuação profissional dos policiais, os que atuam predominantemente no administrativo apresentam

uma probabilidade de 0,927 vez de ser menos ativos comparados com os policiais que atuam predominantemente em serviços operacionais. Nesse sentido, sugerem-se novos estudos que avaliem a escala de trabalho do profissional, o cronotipo, a natureza da função exercida e a ocorrência de segundo emprego, pois se entende que esses são fatores que podem influenciar a qualidade do sono. (BERNARDO et al, 2016, p. 6).

#### **4 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Os resultados obtidos demonstram os reais benefícios obtidos a partir da prática de atividade física e também as causalidades da falta de atividade física por parte dos policiais militares.

A falta da prática de atividade física esta ligada diretamente as doenças cardiovasculares e problemas psicológicos, pois a grande parte dos policiais que não possuem uma vida ativa possui algum tipo de doença, ou possui alguma limitação ou pouca disposição em sua atividade diária. Mais essas doenças estão também relacionada à má alimentação, a utilização de bebidas alcoólicas e o uso de cigarros.

Segundo FERREIRA, BONFIM, AUGUSTO, em uma pesquisa feita na cidade de Pernambuco, no Comamando da Policia Militar no ano de 2007, constatou que uma grande quantidade de policia militar se absteram para responder se sobre o consumo de bebida alcoólica, uma parcela de policiais 10% foi classificada com suspeição de consumo abusivo a partir de observações, e mais da metade disseram que não consomem bebidas alcoólicas. Grande parte dos policiais que fazem consumo de bebidas relatou que sentiram que devim diminuir a quantidade de bebida ou parar de beber.

Os mesmos policiais nessa pesquisa destacaram a falta de atividade física, onde utilizam seu tempo de lazer para realizar atividades como, dormir, assistir TV, assistir filmes e ir a igreja e a grande maioria disseram que já se envolveram em alguma briga familiar. Apenas uma pequena parte utiliza seu tempo de lazer para ir à praia ou realizar alguma atividade física, isso indica a insuficiência em atividade física.

Grande parte dos policia militares relataram que não fazem atividade física por receio, pois os locais onde acontecem essas atividades existem uma grande

quantidade de trabalhadores. Pois o trabalho policial exige uma postura de juízo de valores e sua atividade muitas das vezes contraria indivíduos da sociedade. A utilização da força é uma causa, pois nesses locais pode haver pessoas que já tiveram contato com esse policial, tanto sendo vítima ou autor de algum delito ou contravenção.

As pesquisas escolhidas para serem analisadas utilizaram o perfil sociodemográfico parecido, sendo policiais da mesma idade, cor da pele, estado civil e escolaridade. Sendo a maioria de poder financeiro baixo, podendo ser explicado pelo motivo dos artigos serem realizados com o quadro de Praças (Soldados, Cabos, Sargentos e Sub Tenentes), com o nível escolar com o ensino médio completo, pois as exigências nas décadas passadas exigia o nível médio, diferente de hoje que a grande maioria dos Estados exige o ensino superior.

Todavia devemos destacar que embora a falta de atividade física resulte em problemas de saúde, existe também casos onde indivíduos ativos desenvolva alguma doença, isso é relativo, pois existem patologias hereditárias onde indivíduos ativos contraem alguma doença pelo fato de seus familiares possui incidências em alguma doença.

O trabalho policial muitas das vezes expõe o policial a situações onde exige que o mesmo esteja em condições físicas e mentais em total harmonia, pois a exposição ao stress e ao relacionamento interpessoal com a sociedade eleva seu nível de adrenalina e contribui para possíveis problemas psicológicos. Outro fator visualizado nos trabalhos sobre trabalho do policial militar se refere à cobrança tanto do Poder Público, pois se trata de um agente público pertencente a Segurança Pública quanto a cobrança da sociedade que não aceita erros por parte dos policiais e a mídia que muitas das vezes distorcem ou manipulam informações que prejudicam o policial militar, que executa seu trabalho vigiado por todos os lados.

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O estudo evidenciou que a prática regular de atividade física pode auxiliar diretamente no trabalho policial e na vida social do mesmo, nessa perspectiva foi constatado que a grande maioria dos policiais não estão com a vida ativa em relação

a execução de alguma atividade física. Também ficou evidenciado que a busca pelo dinheiro contribui significadamente para esse modelo inativo, onde os policiais utilizam suas folgas para executarem novas jornadas sendo dentro da corporação ou não.

De forma geral, este estudo de revisão literária buscou a conscientização dos policiais militares e contribui muito na minha carreira acadêmica e profissional/Policial Militar, a pesquisa foi desenvolvida na busca de aumentar os índices de indivíduos ativos, e informações sobre os benefícios da atividade física ao corpo.

Outro fator muito discutido foi o grande consumo de bebida alcoólica e utilização de cigarro, devida ao cotidiano policial que eleva muito o nível de estresse e a fadiga muscular. Essas dependências contribuem muito para doenças cardíacas e problemas psicológicos, pois afetam diretamente o sistema nervoso central e órgãos do corpo humano, podendo levar ao câncer ou algum outro tipo de doença.

Vale salientar que a falta de atividade física e maus hábitos alimentares, influencia diretamente na carreira dos policiais militares e em sua vida familiar, pois como foi discutido no texto o indivíduo inativos produzem pouca endorfina (Hormônio que traz sensação de bem estar), e estão mais propensos a um nível elevado de estresse.

## REFERÊNCIAS

FERREIRA, BONFIM, AUGUSTO., **Fatores associados ao estilo de vida de policiais militares**, Departamento de Educação Física, Centro de Ciências da Saúde, Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa PB, p. 3404-3412, jul/2009.

GODOY, Arilda Schmidt. **Pesquisa qualitativa Tipos Fundamentais**. *RAE - Revista de Administração de Empresas*, São Paulo, v. 35, n. 2, p. 20-29, 1995.

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

MINAYO, M. C. S.; ASSIS, S. G.; OLIVEIRA, R. V. C. **Impacto das atividades profissionais na saúde física e mental dos policiais civis e militares do Rio de Janeiro** (RJ, Brasil). *Ciência e Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 16, n. 4, p. 2199-2209, abr. 2011.

MINAYO MCS, SOUZA ER, Constantino P. **Missão prevenir e proteger: condições de vida, trabalho e saúde de policiais militares do Rio de Janeiro**. Rio de Janeiro: Fiocruz; 2008.

MINAYO MCS, SOUZA ER, Constantino P. **Riscos percebidos e vitimização de policiais civis e militares na (in)segurança pública**. *Cad Saude Publica* 2007; 23(11):2767-2779.

MORAES, L.F.R. de. **Estresse e Qualidade de Vida no Trabalho na Polícia Militar do Estado de Minas Gerais**. Minas Gerais: ENAMPAD 2001.

OLIVEIRA, K. L.; SANTOS, L. M. **Percepção da saúde mental em policiais militares da força tática e de rua**. *Sociologias*, Porto Alegre, v. 12, n. 25, p. 224-250, set./dez. 2010.

OLIVEIRA, P. L. M; BARDAGI, M. P. **Estresse e comprometimento com a carreira em policiais militares**, Universidade Luterana do Brasil - Santa Maria – RS, *BOLETIM DE PSICOLOGIA*, 2010, VOL. LIX, Nº 131: 153-166.

PORTELA, FILHO. **Nível de estresse de policiais militares: comparativo entre sedentários e praticantes de atividade física**, Unidade de Ensino Superior Vale do Iguaçu, SÃO PAULO, p.1-7,

SILVA, RODRIGO SINNOTT et al. **Atividade física e qualidade de vida**. *Ciênc. saúde coletiva*, Jan 2010, vol.15, no.1, p.115-120. ISSN 1413-8123.