

# A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA COMO ESTRATÉGIA DE PROMOÇÃO DE QUALIDADE DE VIDA NA POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DE GOIÁS

*THE PRACTICE OF PHYSICAL ACTIVITY AS A STRATEGY TO PROMOTE QUALITY OF LIFE IN THE MILITARY POLÍCIA OF THE STATE OF GOIÁS*

Bruno Alves Cruvinel<sup>1</sup>

## RESUMO

As prestações da Segurança Pública por agentes policiais envolvem atividades estressantes e com alta potência de perigo. Isso, associado ao cansaço físico causado pelas longas escalas de trabalho e inflexibilidades de horários e ao cansaço mental provocado pela constante tensão inerente ao serviço pode prejudicar diretamente a saúde física e mental do servidor. Neste sentido, quando o assunto é Segurança Pública, a perspectiva que se olha é sobre a prestação eficiente das instituições policiais. Contrariando este padrão, o presente trabalho busca analisar outra perspectiva da prestação policial. O objetivo é analisar a perspectiva da saúde física dos profissionais que prestam o serviço público de segurança pública na Polícia Militar do Estado de Goiás, observando quais as variáveis podem melhorar a qualidade de vida do servidor, focando na prática de atividade física regular. Para tanto, foi realizada pesquisa documental para fins de analisar os dados acerca da saúde física dos Policiais Militares do Estado de Goiás, e pesquisa bibliográfica que apresenta a literatura científica disponível acerca do tema. Os resultados apontam que a maior parte dos Policiais Militares do Estado de Goiás da amostra coletada possuem saúde física satisfatória. Demonstram ainda que mais de 90% da amostra está apta com relação à avaliação física periódica. Por fim, os dados revelam que a Polícia Militar, por meio do Centro de Saúde Integral do Policial Militar, oferece suporte necessário para a manutenção da saúde física dos servidores por meio de atendimento médico especializado.

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

## ABSTRACT

*Public Security services performed by police officers involve stressful and highly dangerous activities. This, combined with the physical fatigue caused by long work schedules and inflexible schedules and the mental fatigue caused by the constant tension inherent to the service, can directly harm the server's physical and mental health. In this sense, when the subject is Public Security, the perspective we look at is the efficient provision of police institutions. Contrary to this pattern, the present work seeks to analyze another perspective of police provision. The objective is to analyze the perspective of the physical health of professionals who provide the public security service in the Military Police of the State of Goiás, observing which variables can improve the server's quality of life, focusing on the practice of regular physical activity. To this end, documentary research was carried out to analyze data on the physical health of Military Police Officers in the State of Goiás, and bibliographic research that presents the scientific literature available on the topic. The results indicate that most of the Military Police of the State of Goiás in the sample collected have satisfactory physical health. They also demonstrate that more than 90% of the sample is capable of periodic physical assessment. Finally, the data reveal that the Military Police, through the Military Police Comprehensive Health Center, offers the necessary support to maintain the physical health of employees through specialized medical care.*

**Keywords:** Physical activity. Military police. Health.

---

<sup>1</sup> Tecnólogo em Segurança Pública pela Faculdade Estácio, e-mail: [brunoalvescruvinel@gmail.com](mailto:brunoalvescruvinel@gmail.com) Lattes: <http://lattes.cnpq.br/9234343204734783>

## 1 INTRODUÇÃO

Inicialmente, cumpre mencionar que o presente artigo foi elaborado por ocasião do Curso de Formação de Praças para Soldado da Polícia Militar de Goiás, na modalidade *Lato Sensu*, nível Especialização, sendo requisito obrigatório para composição de quadros da instituição após a exigência de ingresso como Curso Superior. Isto posto, o presente trabalho apresenta uma análise da perspectiva da saúde física dos profissionais que integram a segurança pública na Polícia Militar do Estado de Goiás.

A Segurança Pública é um tema constantemente discutido no âmbito dos três poderes do ordenamento jurídico brasileiro. A Constituição Federal estabelece que a segurança é um direito fundamental, em seu artigo 5º, bem como, um direito social, em seu artigo 6º. Além disso, estabelece em seu artigo 144 que a Segurança Pública é dever do Estado, responsabilidade de todos os cidadãos, sendo exercida por instituições policiais instituídas, dentre elas, a Polícia Militar.

O aumento da violência, as altas exigências do ambiente militar e a falta de preparo profissional podem afetar o desempenho do policial militar, especificamente porque a atividade prestada por eles são atividades estressantes e com alta potência de perigo; isso, associado ao cansaço físico causado pelas longas escalas de trabalho e inflexibilidades de horários e ao cansaço mental provocado pela constante tensão inerente ao serviço pode prejudicar diretamente a saúde física e mental do servidor (Arroyo, Lourenção, 2019; Marcondes, 2021).

O estresse é definido como um estado de tensão que causa ruptura no equilíbrio interno do organismo do indivíduo, ou seja, o equilíbrio emocional do indivíduo é quebrado, ao passo que a homeostase (princípio equilíbrio corpo-mente) é abalado (Dantas, et al, 2010). Em revisão sistemática produzida por Marcondes (2021), os resultados mostram artigos científicos indicando altos níveis de estresse ocupacional e sintomatologia de estresse vinculados aos servidores das Polícias Militares. Além disso, em pesquisa promovida por Dantas, Brito, Rodrigues e Maciente (2010), os resultados, embora não generalizáveis para outras populações, demonstram níveis de estresse ou maior propensão à ele em policiais do gênero feminino e em policiais que exercem funções administrativas. O estresse e a tensão estão opostamente relacionados com a qualidade de vida do servidor.

Ademais, sempre que se fala em segurança pública, a perspectiva que se olha é sobre a prestação eficiente das instituições policiais (Marcondes, 2021). No entanto, o presente trabalho busca analisar uma outra perspectiva, abrangendo a saúde dos profissionais que

prestam o serviço público de segurança pública no país e sobre as variáveis que podem melhorar a qualidade de vida do servidor, especialmente a atividade física regular. Neste sentido, a hipótese aqui vinculada, abrange a ideia de que a atividade física proporciona saúde mental e física do servidor, atuando como regulador da percepção do estresse do servidor.

Isto posto, considerando as consequências da atividade policial para o servidor, o objetivo do presente trabalho é coletar e analisar dados acerca da saúde física do servidor e a influência da atividade física na qualidade de vida do policial militar. Além disso, para a formulação do trabalho, foi utilizada pesquisa bibliográfica sobre a literatura científica disponível, além de pesquisa documental de dados oficiais publicados por sites governamentais.

## **2 REVISÃO DE LITERATURA**

Considerando o tema proposto, o presente capítulo busca apresentar, em forma de revisão narrativa, conceitos fundamentais para compreensão da influência da prática de atividades físicas na qualidade de vida do servidor que é policial militar.

### **2.1 POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DE GOIÁS**

Os Policiais Militares são agentes de segurança pública que atuam, em caráter permanente ou transitório, prestando serviços militares – policiamento ostensivo, para fins de manutenção da ordem pública e da incolumidade das pessoas e patrimônio: “Às polícias militares, cabem a polícia ostensiva e a preservação da ordem pública” (Brasil, 1988). Neste sentido, de forma metafórica, são “os braços” do Estado no que tange à garantia constitucional da Segurança Pública.

A Polícia Militar do Estado de Goiás surge, de fato, em meados de 1858, quando o então presidente da “Província de Goyaz”, sanciona a criação da Força Policial de Goyaz. Os integrantes da primeira força policial no Estado de Goiás eram civis contratados que não usavam armas de fogo, apenas cassetetes. O primeiro quartel foi adquirido em 1863 na Cidade de Goiás e sediou o comando da instituição até o ano de 1936. Em 1935, no entanto, a denominação “Polícia Militar de Goiás” surge, permanecendo até os dias de hoje (Goiás, s/d).

A Polícia Militar, ao longo dos anos, cresceu e se desenvolveu significativamente com a criação de várias unidades operacionais na capital e interior, tornando-se uma das forças de segurança mais importantes do Estado de Goiás (Goiás, s/d). É uma instituição permanente e regular, destinada à manutenção da ordem pública do Estado, sendo considerada força auxiliar

reserva do Exército; o serviço Policial-Militar consiste no exercício de atividades inerentes à Polícia Militar e compreende todos os encargos previstos na legislação específica com a manutenção da ordem pública (Goiás, 1975).

O Código de Ética e Disciplina dos Militares do Estado de Goiás é regulamentada pela Lei nº 19.969 de 2018, abrangendo o sentimento do dever, o denodo militar e o decoro como exigências vinculadas a cada um dos integrantes da instituição, além da conduta moral e profissionais, com a observância da verdade, responsabilidade, eficiência, probidade, justiça e imparcialidade e zelo (Goiás, 2018). Os Policiais Militares se submetem ao Código Penal Militar, instituído federativamente, por meio do Decreto-Lei n. 1.001 de 1969.

Não obstante, a Polícia Militar também é regida pelas normativas federais estabelecidas no ordenamento jurídico brasileiro. A Constituição Federal é a carta primeira, que estabelece a normatização da Polícia Militar no âmbito dos Estados. Neste sentido, cabe à Polícia Militar do Estado de Goiás obedecer aos princípios da legalidade, impessoalidade, moralidade, publicidade e eficiência. Além disso, cumpre o dever às normativas específicas vinculadas à própria instituição.

No que tange ao objeto vinculado ao presente trabalho, será apresentado, posteriormente, como a Polícia Militar do Estado de Goiás promove, por meio do Centro de Saúde Integral do Policial Militar, a qualidade de vida no trabalho. No entanto, é preciso conhecer, preliminarmente, sobre as características da atividade vinculada à polícia, bem como, outras nuances relativas à saúde do servidor.

## **2.2 ATIVIDADE POLICIAL: CARACTERÍSTICAS DA ATIVIDADE VINCULADA À PRESTAÇÃO DE SEGURANÇA PÚBLICA**

Aos policiais é incumbida a tarefa de fazer o policiamento ostensivo, preservar a ordem pública, executar atividades de defesa civil, prevenção e combate do crime, atuar preventiva e repressivamente em caso de perturbação da ordem. Estar constantemente em contato com a criminalidade, especialmente nas atividades de policiamento ostensivo – função precípua da Polícia Militar, é uma função exaustiva, que pode provocar ao servidor, estresse e ansiedade (Faiman e Oliveira, 2019).

O trabalho do policial militar é considerado um dos que geram mais estresse e desgaste, isto porque é uma profissão que tem visibilidade na sociedade e é constantemente julgada por ela, já que a polícia tem o dever de proteger o cidadão e de trabalhar nas ruas, em contato direto com a população, com o crime e com a violência (Faiman e Oliveira, 2019). Conforme Faiman e Oliveira (2019), no Brasil, entre policiais militares, civis e guardas

municipais, a categoria dos policiais militares são a que mais sofre agressões, com altas taxas de mortalidade e morbidade, além de apresentar maior taxa de mortalidade por violência e risco de morte.

Tudo isso se dá, pois, por características da profissão, os policiais estão mais sujeitos a ter proximidade com criminosos. A profissão em si carrega consigo a necessidade da manutenção da ordem pública, e por isso, o policial militar lida diretamente com situações de risco e exposição à violência, cotidianamente (Faiman e Oliveira, 2019). Neste sentido, olhar para a saúde mental do servidor que exerce função policial é essencial e fornecer subsídios de autocuidado, são essenciais para que não haja uma valorização do direito coletivo à segurança pública em detrimento do direito individual do servidor a ter qualidade de vida e saúde.

### 2.2.1 SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA

A Organização Mundial da Saúde conceitua saúde como “um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença ou enfermidade” (OMS, s/d). O termo “completo” indica que o bem-estar está vinculado com todas as áreas da vida de um indivíduo: físico, mental, espiritual, social e demais áreas. Sendo assim, o trabalho está incluso como parte do bem-estar de um indivíduo. Tanto é importante que a literatura científica tem apresentado inúmeras investidas na pesquisa da relação entre trabalho, estresse e saúde: a busca é pela compreensão de como o trabalho impacta no adoecimento do servidor.

Em se tratando de direitos fundamentais, a saúde é um direito do trabalhador, devendo o Estado prover as condições indispensáveis ao seu pleno exercício, não excluindo, portanto, o dever individual de cada um de buscar a melhoria da saúde. A lei que regulamenta o Sistema Único de Saúde no Brasil estabelece que o dever do Estado em garantir a saúde se encontra na formulação e execução de políticas econômicas e sociais que visem a redução de riscos de doenças e outros agravos, e no estabelecimento de condições que assegurem acesso universal e igualitário às ações em saúde (Brasil, 1990).

Não obstante, a eliminação ou a redução da exposição às condições de risco e a melhoria dos ambientes de trabalho para promoção e proteção da saúde do trabalhador constituem um desafio que ultrapassa o âmbito de atuação dos serviços de saúde, exigido outras soluções: em alguns casos complexas e onerosas, em outros, medidas simples e pouco onerosas podem ser implementadas com impactos positivos para a proteção e prevenção do adoecimento do servidor (Brasil, 2001).

Para o controle das condições de risco para a saúde e melhoria do servidor, é preciso, primeiramente, identificar as condições com potencial de dano. Posteriormente, é preciso

caracterizar a exposição e quantificar estas condições; seguindo, se faz a discussão e definição das alternativas de eliminação (quando há esta possibilidade) ou controle das condições de risco e, por fim, a implementação e avaliação as medidas adotadas (Brasil, 2001). Neste sentido, observaremos, nos próximos parágrafos, possíveis fatores de risco (circunstâncias com potencial de dano) da atividade policial.

As atividades laborais dos policiais militares são amplamente associadas ao adoecimento e comprometimento da sua capacidade de trabalho: o policial militar passa uma grande parte do tempo sentado em tarefas administrativas ou realizando rondas ostensivas. Fatores como estresse, horas extras, periculosidade e cargas horárias extenuantes são características intrínsecas à esta atividade, assim como, a má alimentação, má qualidade do sono e inatividade física (Do Nascimento, *et al*, 2020; Santos, *et al*, 2021)

Isto posto, dentre os fatores de risco para a saúde, no contexto policial, encontram-se os inerentes ao posto de trabalho (características insatisfatórias do trabalho, trocas de turno, trabalho excessivo ou insuficiente, perigo físico); os derivados da função (responsabilidade sobre a segurança de pares e de outras pessoas); associados ao desenvolvimento da carreira (gratificação excessiva ou insuficiente, falta de congruência institucional, falta de segurança no trabalho); derivados da estrutura e atmosfera do trabalho (escassez ou nenhuma participação nas decisões, restrições de comportamento), relações pessoais no trabalho e relações com a família (Machado e Rocha, 2015), conforme expostos a seguir.

## **2.3 ATIVIDADE FÍSICA COMO ESTRATÉGIA DA PROMOÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA**

A prática de atividade física é uma importante forma de promoção da saúde, qualidade de vida e bem-estar físico e mental: este fato é de conhecimento geral. Pelo contrário, a inatividade física é um comportamento que, por si só, pode levar o indivíduo a desenvolver problemas de saúde como a obesidade, diabetes e hipertensão, além de a literatura apresentar evidências entre a inatividade física com quadros depressivos, consumo de álcool e tabagismo (Do Nascimento, *et al*, 2020). A questão que surge, neste sentido, é: a atividade física exerce fator de proteção para indivíduos com cargas de trabalho como a do Policial Militar?

### **2.3.1 BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA**

A Organização Mundial da Saúde publicou, em 2018, o Plano de Ação Global para Atividade Física com a finalidade de conscientizar a população que a prática regular de

atividade física contribui para a prevenção e tratamento das doenças crônicas não transmissíveis, além de ajudar a prevenir hipertensão, excesso de peso, obesidade, saúde mental e melhora na qualidade de vida e bem-estar (OMS, 2018).

O Plano de Ação Global tem vigência de 2018 a 2030 e busca reduzir a inatividade física em todo o mundo. Isto porque a atividade física é importante para o pleno desenvolvimento humano e deve ser praticada em todas as fases da vida: quanto mais cedo a atividade física é incentivada e se torna um hábito, maiores os benefícios para a saúde (Brasil, 2021). Considera-se como atividade física qualquer comportamento que envolve movimentos voluntários do corpo, com gasto de energia acima do nível de repouso e que promove interações sociais e com o ambiente, podendo acontecer no tempo livre, no deslocamento, no trabalho, no estudo e nas tarefas domésticas (Brasil, 2021).

No plano de evidências científicas, há estudos que comprovam a relação benéfica entre a prática de atividade física regular e a redução do índice de mortes prematuras, acidente vascular encefálico, doenças cardiovasculares, câncer de cólon, mama e diabetes *mellitus* tipo II, além de evidências que demonstram a atuação no controle da pressão arterial, controle do ganho de peso, auxílio na prevenção ou redução da osteoporose, diminuição dos níveis de estresse, ansiedade e depressão, dentre outros benefícios (Corrêa, 2019).

Os benefícios da atividade física possuem potenciais terapêuticos e preventivos a nível psicopatológico pois proporcionam a diminuição de sintomas ansiosos, melhora da autoestima e cognição, atuando como mecanismo de resposta satisfatória na diminuição do estresse laboral, tensão e distúrbios do sono. Com relação à episódios depressivos, a prática de atividade física moderada e contínua estimula a atuação de fatores responsáveis por mediar efeitos terapêuticos e fatores de proteção. Além disso, estudos demonstram que há indícios científicos de que as interrupções dos programas de atividade física culminam na redução dos efeitos positivos proporcionados pela prática de exercícios, o que evidencia a relação entre qualidade de vida e a prática de atividades físicas (Corrêa, 2019).

## **2.4 ATIVIDADE FÍSICA COMO EXIGÊNCIA NA POLÍCIA MILITAR DE GOIÁS**

Em se tratando do objeto do presente trabalho, cumpre mencionar a Portaria 42/2008 – PM/1 que estabelece normas e condições para o teste de avaliação física dos Policiais Militares do Estado de Goiás. Referida portaria busca fundamentação legal na busca pelo desenvolvimento de uma política de saúde holística, que permita a mensuração e o acompanhamento do estado da higidez física e mental do servidor e que ofereça condições para a melhoria da saúde e qualidade de vida do policial militar (Goiás, 2008).

Além disso, a portaria considera o zelo pelo preparo próprio, moral, intelectual e físico como preceitos éticos da Polícia Militar que justifica a periódica avaliação física. Para além de preceitos morais e éticos vinculados à atuação do servidor, a portaria considera o estímulo da prática de atividade física e dos hábitos saudáveis de vida e o condicionamento físico de policiais militares como uma necessidade vinculada e inerente à própria função (Goiás, 2008).

Na Polícia Militar de Goiás, a avaliação física se dá mediante teste de esforço anual denominado como Teste de Avaliação Física constituído de provas que permitam aferir o condicionamento físico do servidor e inclui tração na barra, abdominal, flexão de braços, corrida e natação. Além disso, durante a realização de cursos e estágios os alunos devem frequentar estabelecimentos destinados à prática de atividade física, certificado pelo Centro de Saúde Integral do Policial Militar (Goiás, 2008).

#### **2.4.1 CENTRO DE SAÚDE INTEGRAL DO POLICIAL MILITAR**

O Centro de Saúde Integral do Policial Militar (CSIPM) foi criado em 2008 pela Portaria nº 54. A fundamentação da existência do CSIPM considera a concepção da política de saúde instituída na Polícia Militar do Estado de Goiás, bem como, a necessidade de criação de mecanismos de acompanhamento, controle, avaliação e tratamento dos fatores intervenientes no estado de saúde e qualidade de vida do servidor (Goiás, 2008). O objetivo principal da criação do CSIPM na Polícia Militar de Goiás abrange o planejamento, controle e implementação da política de saúde da instituição.

O CSIPM é responsável, conforme artigo 4º da Portaria 54/2008, por desenvolver projetos e ações que promovam a implementação da política de saúde da Polícia Militar de Goiás, além de elaborar e controlar as ações motivacionais para melhoria da qualidade de vida do servidor e estabelecer e controlar a execução do programa de saúde. O centro é composto de sete seções, se distribuindo em: Seção Médica, Odontológica, Laboratorial, Psicológica, Nutrição, Serviço Social e Condicionamento Físico.

No presente trabalho, portanto, analisaremos, brevemente, sobre a seção de Condicionamento Físico, que está diretamente vinculado com o objeto de estudo aqui relacionado. Conforme o artigo 13 da Portaria 54/2008, as atribuições da seção de condicionamento físico incluem: a) aplicar o teste de aptidão física; b) acompanhar o nível de condicionamento físico individual do servidor e estabelecer protocolos de orientação; c) credenciar e fiscalizar as academias de ginásticas e instituições congêneres para realização do trabalho de orientação de atividade física ao servidor; d) promover atividades que promovam a prática desportiva; e) propor instrumentos de motivação e reconhecimento do

esforço individual na busca da melhoria do condicionamento físico; f) estabelecer parcerias para fins de disponibilização de profissionais para orientação de atividade física; g) promover atividades que estimulem o estudo permanente na área de educação física; h) realizar palestras e seminários conscientizando os servidores sobre a importância da prática regular de exercícios físicos; e i) incentivar a relação polícia – órgãos públicos – sociedade com através da prática de exercícios físicos.

Referida portaria e sua normatização vinculada à prática de atividade física através da Seção de Condicionamento Físico demonstra que a Polícia Militar do Estado de Goiás possui a perspectiva de que o exercício físico é estratégia de promoção de qualidade de vida do servidor. Para além, é possível interpretar que a instituição conhece sobre a influência da prática constante de atividades físicas na saúde do servidor e na consequente efetiva prestação do serviço público. Além disso, embora não seja o escopo do presente trabalho, é possível observar que o cuidado do CISPM vai além do condicionamento físico, abrangendo a saúde biológica, nutricional, psicológica e social.

Isto posto, passa-se a analisar os dados colhidos a respeito da saúde física dos servidores da Polícia Militar do Estado de Goiás.

### **3 METODOLOGIA**

Conforme mencionado, o objetivo do presente trabalho abrange analisar conhecimento científico já produzido acerca da percepção do estresse do servidor que pratica atividade física regularmente e do servidor que não possui rotina de atividade física estabelecida. Neste sentido, o presente trabalho tratou de realizar uma Pesquisa de Campo, objetivando analisar os dados decorrentes da atividade física no contexto da Polícia Militar de Goiás, além de realizar pesquisa bibliográfica, para levantamento de textos publicados sobre o tema.

A pesquisa foi realizada nas bases de dados disponibilizadas pela Polícia Militar, além da base de dados *Scholar*, mediante consulta realizada combinando os termos “Atividade Física”, “Polícia Militar” e “Qualidade de vida”. Preferencialmente escolheu-se os artigos datados dos últimos cinco anos, excetuando-se textos legais e tradicionais. Foi realizada ainda, pesquisa documental de dados oficiais sobre o tema publicados por sites governamentais. A apresentação do conteúdo foi realizada de forma descritiva, após análise crítica dos dados colhidos, mediante reconstrução e das ideias encontradas no acervo científico, articulando-se os saberes em forma de interpretação apresentada no próximo tópico.

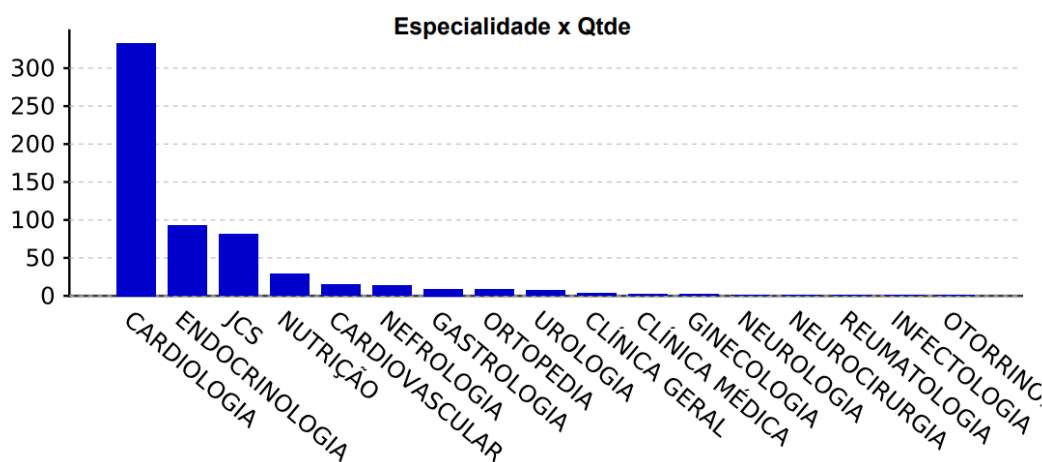
## 4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os dados coletados no Centro de Saúde Integral do Policial Militar apresentam dados gerais com relação ao atendimento dos Policiais Militares do Estado de Goiás. A relação que esses dados estabelecem com o presente trabalho, apesar de não demonstrar efetivamente a prática de exercícios físicos pelos servidores, é a medida com que o Policial Militar do Estado de Goiás se preocupa com sua saúde física.

Os resultados demonstram um número elevado de atendimentos iniciais realizados pelo CSIPM, sendo registrados na quantidade total de 6.542 atendimentos no ano de 2023, podendo inferir-se a média de seiscentos e vinte atendimentos mensais. Os registros vinculados ao retorno do policial militar, se comparados com o número de atendimentos iniciais, é baixo: 378 retornos. No entanto, cumpre ressaltar que não é toda consulta que exige a necessidade de retorno, sendo que outras, requerem exames específicos que exigem tempo de realização e, portanto, podem não ter sido contabilizados neste número.

Não obstante, é possível observar que mais da metade dos registros de atendimentos são registrados em cardiologia (55,41%), seguindo de endocrinologia (15,47%), JCS – Junta Central de Saúde (13,48%), nutrição (4,83%), conforme gráfico 1.

**FIGURA 1** - Especialidade médica de atendimento da amostra



Fonte: Registro de atendimento do Centro de Saúde Integral do Policial Militar

O que os dados demonstram é uma preocupação com o diagnóstico e tratamento de doenças vinculadas ao coração, e questões glandulares e hormonais. Ambas as especialidades estão diretamente relacionadas com a manutenção da saúde física, visto que são áreas médicas que dizem respeito à circulação sanguínea, funcionamento cardiovascular e hormonização do corpo humano. Além disso, se destaca a procura à JCS que é responsável pela realização de perícias médicas e inspeção em saúde e que também é fundamental no que diz respeito ao

diagnóstico de problemas em saúde – que é o primeiro passo para a manutenção da saúde, bem-estar e qualidade de vida do servidor.

Foram coletados, ainda, dados acerca do atendimento dos Policiais Militares no período entre 26/10/2017 e 21/11/2023. Os dados apresentam o total de 32.798 atendimentos médicos durante o período registrado. Do total de registros, em se tratando do sexo da amostra, 90% são do sexo masculino e 10% são do sexo feminino. Não pode presumir, no entanto, que os policiais militares do sexo masculino possuem maior preocupação com a saúde que as policiais militares do sexo feminino pois o ambiente da Segurança Pública e também da Polícia Militar do Estado de Goiás é predominantemente masculino.

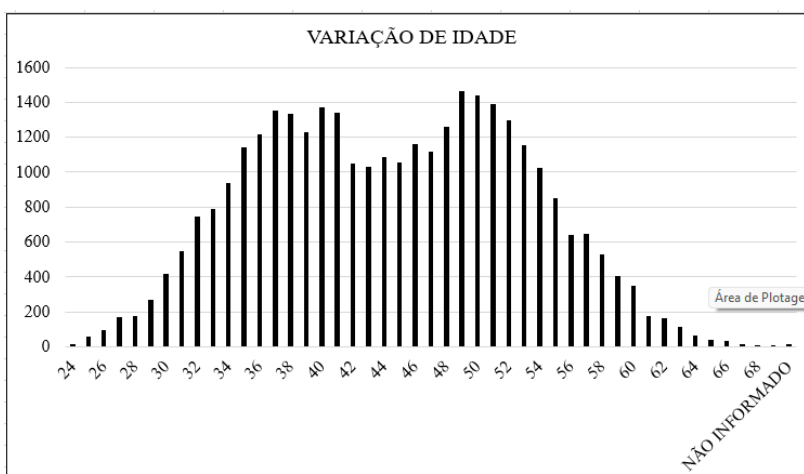
**FIGURA 2** - Predominância do Sexo na amostra



Fonte: Registro de atendimento do Centro de Saúde Integral do Policial Militar

Em se tratando da idade da amostra, há uma variação de idade entre 24 e 69 anos. A média de idade da amostra se encontra em 46,5 anos. O maior número de registros se deu com Policiais Militares entre 35 e 54 anos, conforme representa o gráfico a seguir:

**FIGURA 3** - Variação de idade da amostra



Fonte: Registro de atendimento do Centro de Saúde Integral do Policial Militar

Com relação à situação institucional da amostra, aproximadamente 88% dos Policiais Militares atendidos estão em efetivo exercício; 11% da amostra se encontra na reserva e 1% se encontra em outras situações institucionais (como por exemplo: agregação de pessoal, a disposição, licenciamento, etc.).

**FIGURA 4 - Situação Institucional**

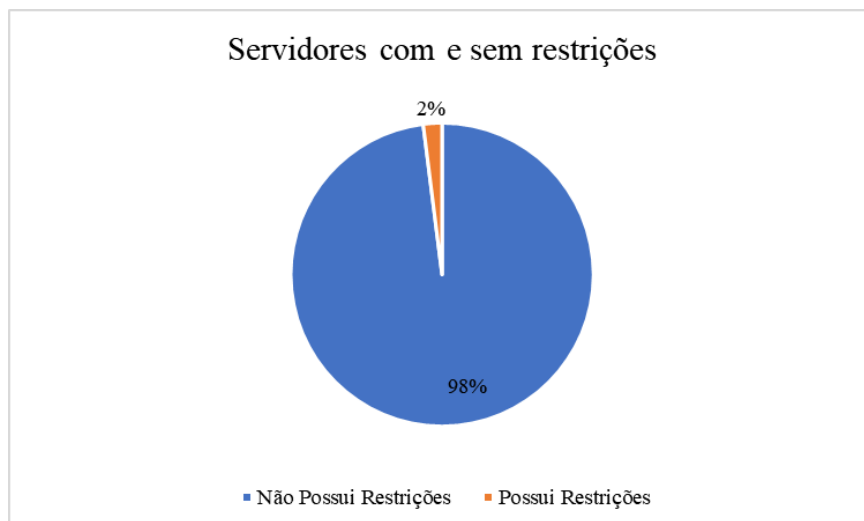


Fonte: Registro de atendimento do Centro de Saúde Integral do Policial Militar

Além destes dados, foram coletados dados de avaliação militar no mesmo período: entre 26/10/2017 e 21/11/2023. O total dos dados quantifica em 31884 registros. O dado acerca da saúde relevante para esta análise contém: se o servidor possui restrições médicas e se ele está ou não indicado para o Teste de Aptidão Física (TAF). Os dados permitem inferir que a maior parte dos policiais militares da amostra estão habilitados para o Teste de Aptidão Física e, portanto, não possuem fatores de saúde que os impedem de realizar referido teste.

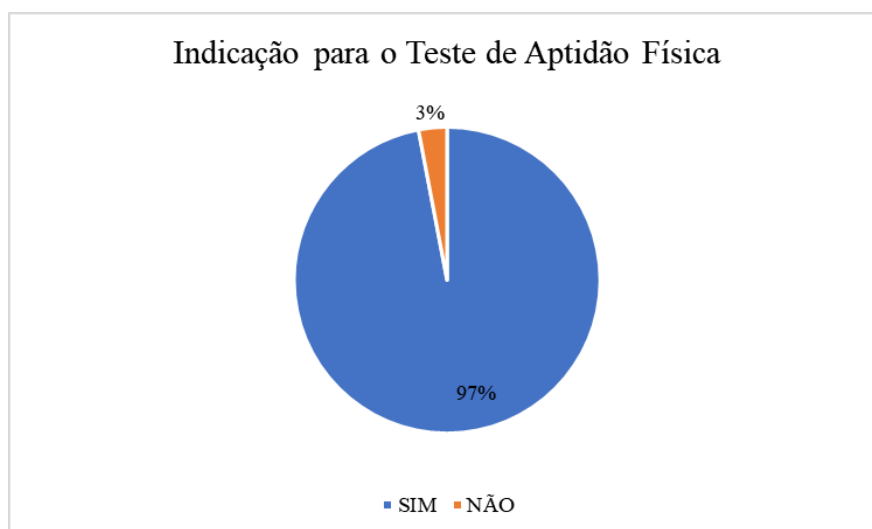
Além disso, é possível observar que 98% da amostra não possui restrições médicas a serem observadas. Isso significa dizer que, de maneira inferencial, que a maior parte dos policiais da amostra estão biologicamente saudáveis.

**FIGURA 5 - Possui Restrições**



Fonte: Registro de atendimento do Centro de Saúde Integral do Policial Militar

**FIGURA 6 -** Indicação para o Teste de Aptidão Física



Fonte: Registro de atendimento do Centro de Saúde Integral do Policial Militar

Por fim, foram analisados dados cedidos pelo Centro de Saúde Integral do Policial Militar acerca da realização do Teste de Aptidão Física. Os registros totalizam 32.660 registros acerca do desempenho dos Policiais Militares no Teste de Aptidão Física do ano de 2023. Do total, 98% dos policiais militares foram aprovados.

**FIGURA 7 -** Aprovações Teste de Aptidão Física 2023



Fonte: Registro de atendimento do Centro de Saúde Integral do Policial Militar

Os dados apresentam informações importantes com relação à saúde dos Policiais Militares do Estado de Goiás: os registros demonstram uma quantidade considerável de Policiais Militares que estão em busca de atendimento médico para as mais variadas especialidades da medicina. Isso significa dizer, que com relação à saúde do corpo, os policiais militares estão procurando atendimento médico. Além disso, é possível inferir que a Polícia Militar, por meio do Centro de Saúde Integral do Policial Militar, oferece suporte necessário para a manutenção da saúde física dos servidores por meio de atendimento médico especializado.

Pelo princípio da ética científica, cumpre ressaltar que os dados acerca da prática de atividade física pelos Polícias Militares não foram dados possíveis de ser analisados. Não obstante, os dados analisados demonstram que a saúde física dos servidores, independente da informação acerca da prática de atividade física, está satisfatória. Não é possível afirmar, no entanto, se o que proporciona essa qualidade na saúde do servidor é somente o acompanhamento médico ou se existam outras variáveis: esta informação pode ser investigação de um próximo trabalho científico.

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O presente trabalho possuiu como objetivo analisar os dados acerca da saúde física do servidor e a influência da atividade física na qualidade de vida do policial militar. No entanto, os dados repassados pelo Centro de Saúde Integral do Policial Militar não abrangem especificamente a prática de exercícios físicos, mas os registros acerca da busca pela saúde do corpo do servidor. Embora não tenha sido possível alcançar o objetivo metodológico, a

ética científica sugestiona a apresentação dos dados que foram disponibilizados.

Isto posto, é possível observar, por meio da análise de dados, que há uma busca por parte dos policiais militares pela saúde física: dados dos últimos anos demonstraram que a procura por atendimentos se deu de forma crescente. Os Policiais Militares do Estado de Goiás estão buscando por atendimento médico das mais variadas especialidades, no Centro de Saúde Integral do Policial Militar. Além disso, os dados referentes ao Teste de Aptidão Física demonstram que os Policiais Militares estão com a saúde física em dia, visto que o TAF é justamente a avaliação da saúde física dos servidores.

Em outras palavras, é possível afirmar, diante disso, que os Policiais Militares do Estado de Goiás buscam aprimoramento físico, posto que o Teste de Aptidão Física somente é realizado por aqueles servidores que estão com a saúde física atestadas por um médico. Vale mencionar que a pesquisa demonstrou que o Centro de Saúde Integral do Policial Militar oferece suporte necessário para a manutenção da saúde física dos servidores por meio de atendimento médico especializado.

Não obstante, as buscas por dados referentes à prática de atividade física pelos Policiais Militares do Estado de Goiás poderão ser objetivo de um trabalho futuro que investigue especificamente qual é o índice de prática de atividades físicas no corpo da instituição, realizando uma análise da correlação entre prática de exercícios físicos e a qualidade de vida do servidor.

## REFERÊNCIAS

- ARAÚJO, Felipe Mendonça et al. Nível de atividade física, percepção de qualidade de vida e saúde mental em policiais militares. *Motricidade*, v. 16, n. S1, p. 113-123, 2020. Disponível em: < <https://revistas.rcaap.pt/motricidade/article/view/22332>>
- BRASIL. Constituição. Constituição da República Federativa do Brasil. DF: Senado Federal: 1988. Disponível em: < [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/constituicao/constituicao.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm)>
- BRASIL. Guia de atividade física para a população brasileira. Ministério da Saúde. 2021. Disponível em: < [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_atividade\\_fisica\\_populacao\\_brasileira.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf)>
- BRASIL. Lei n. 8.080 de 19 de setembro de 1990. Dispõe sobre as condições para a promoção, proteção e recuperação da saúde, a organização e o funcionamento dos serviços correspondentes e dá outras providências. Planalto. Brasília. 1990. Disponível em: < [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/18080.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/18080.htm)>
- BRASIL. O que significa ter saúde? Ministério da Saúde. 2021. Disponível em: < <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-me-exercitar/noticias/2021/o-que-significa-ter-saude>>
- CORRÊA, Alessandro Chaves et al. Benefícios da atividade física na saúde e qualidade de vida do trabalhador. Kashiwabara TBL, Rocha LLV, Barros N, et al, organizadores. *Medicina Ambulatorial IV com ênfase na medicina do trabalho*, v. 6, p. 51-64, 2019. Disponível em: < [https://www.researchgate.net/profile/Kashiwabara-Kashiwabara/publication/337363170\\_MEDICINA\\_AMBULATORIAL\\_VI/links/5dd3fca0299bf11ec8624fec/MEDICINA-AMBULATORIAL-VI.pdf#page=51](https://www.researchgate.net/profile/Kashiwabara-Kashiwabara/publication/337363170_MEDICINA_AMBULATORIAL_VI/links/5dd3fca0299bf11ec8624fec/MEDICINA-AMBULATORIAL-VI.pdf#page=51)>
- COSTA, Francis Ghignatti da *et al.* Qualidade de vida, condições de saúde e estilo de vida de policiais civis. *Revista Gaúcha de Enfermagem*, v. 41, 2020. Disponível em: < <https://www.scielo.br/j/rgenf/a/MVhtLQRZpFRZvN4TwPm9pxL/?lang=pt>>
- DA SILVA, Anderson Luiz. A Atividade Física Como Instrumento De Combate Ao Estresse E Melhoria Da Qualidade De Vida Do Policial Militar De MT. *Homens do Mato-Revista Científica de Pesquisa em Segurança Pública*, v. 7, n. 1, 2014. Disponível em: < <http://revistacientifica.pm.mt.gov.br/ojs/index.php/semanal/article/view/171>>
- DO NASCIMENTO, Victor Matheus Santos et al. Atividade física e fatores associados à ideação suicida em policiais militares de Sergipe, Brasil. *Motricidade*, v. 16, n. S1, p. 94-103, 2020. Disponível: < <https://revistas.rcaap.pt/motricidade/article/view/22292>>
- ESTADO DE GOIÁS. Centro de Saúde Integral do Policial Militar (CSIPM). S/D. Disponível em: <<https://hpm.org.br/csipm>>
- ESTADO DE GOIÁS. História. Polícia Militar do Estado de Goiás. Disponível em: < <https://www.pm.go.gov.br/historia/>>
- ESTADO DE GOIÁS. Lei nº 19.969 de 2018. Institui o Código de Ética e Disciplina dos Militares do Estado de Goiás e dá outras providências. 2018. Disponível em: < [https://legisla.casacivil.go.gov.br/pesquisa\\_legislacao/99843/lei-19969](https://legisla.casacivil.go.gov.br/pesquisa_legislacao/99843/lei-19969)>

ESTADO DE GOIÁS. Lei nº 8.033 de 1975. Dispõe sobre o Estatuto dos Policiais Militares do Estado de Goiás e dá outras providências. 1975.

ESTADO DE GOIÁS. Portaria nº 42/2008 – PM/1. Estabelece normas e condições para o teste de avaliação física. 2008. Disponível: < <https://hpm.org.br/wp-content/uploads/2014/06/portaria-n.-042-regula-o-taf.pdf> >

ESTADO DE GOIÁS. Portaria nº 54/2008 – PM/1. Cria o Centro de Saúde Integral do Policial Militar – CSIPM e dá outras Providências. 2008. Disponível: < <https://hpm.org.br/wp-content/uploads/2014/06/portaria-n.-054-2008-pm-1-criacao-do-csipm.pdf>>

MACHADO, Jacqueline Mari; ROCHA, Giovana Veloso Munhoz da. Stress no trabalho policial: uma análise das estratégias de enfrentamento. Tuiuti: Ciência e Cultura, v. 4, n. 51, p. 171-190, 2015. Disponível em: < [https://www.researchgate.net/profile/Giovana-Rocha-2/publication/319782973\\_Stress\\_no\\_trabalho\\_policial\\_uma\\_analise\\_das\\_estrategias\\_de\\_enfrentamento/links/59bc4b9ea6fdcca8e5624d2e/Stress-no-trabalho-policial-uma-analise-das-estrategias-de-enfrentamento.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Giovana-Rocha-2/publication/319782973_Stress_no_trabalho_policial_uma_analise_das_estrategias_de_enfrentamento/links/59bc4b9ea6fdcca8e5624d2e/Stress-no-trabalho-policial-uma-analise-das-estrategias-de-enfrentamento.pdf)>

Ministério da Saúde do Brasil. Organização PAN Americana da Saúde/Brasil. Doenças relacionadas ao trabalho Manual de Procedimentos para os Serviços de Saúde. Série A. Normas e Manuais Técnicos; n. 114. Brasília, Distrito Federal, 2001.

OLIVEIRA, Thamires Sousa de; FAIMAN, Carla Júlia Segre. Ser policial militar: reflexos na vida pessoal e nos relacionamentos. Revista Psicologia Organizações e Trabalho, v. 19, n. 2, p. 607-615, 2019. Disponível em: < [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1984-66572019000200005&script=sci\\_arttext](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1984-66572019000200005&script=sci_arttext)>

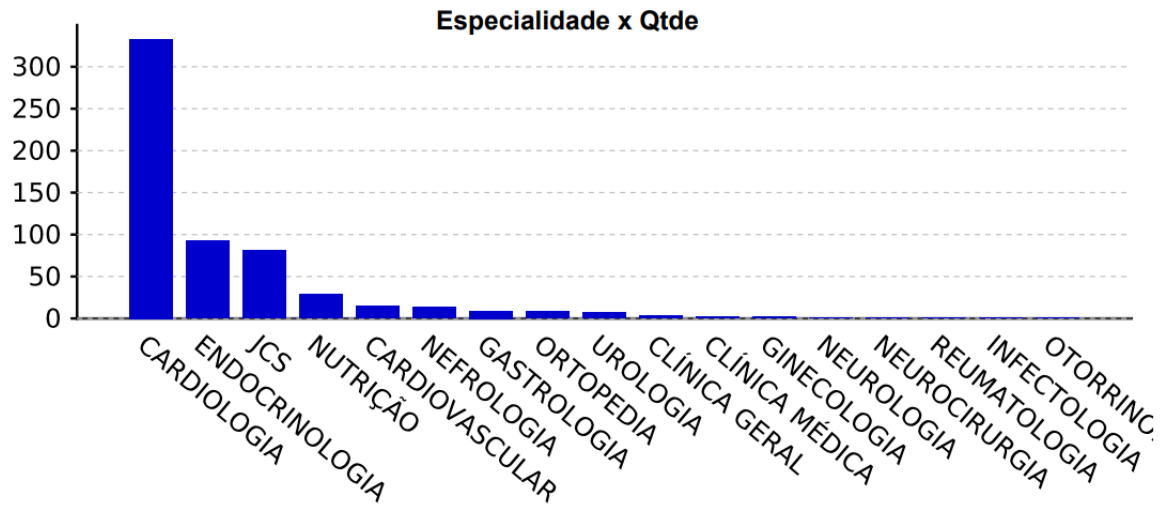
Organização Mundial da Saúde. Plano de Ação Global para atividade física 2018-2023. World Health Organization. 2018. Disponível: < <https://cnapec.files.wordpress.com/2020/04/who-nmh-pnd-18.5-por.pdf>>

SANTOS, Fernando Braga dos *et al.* Estresse ocupacional e engajamento no trabalho entre policiais militares. Ciência & Saúde Coletiva, v. 26, p. 5987-5996, 2021. Disponível: < <https://www.scielo.br/j/csc/a/H96LNxsR5T6TpspRQGnc8gN/> >

## APÊNDICE

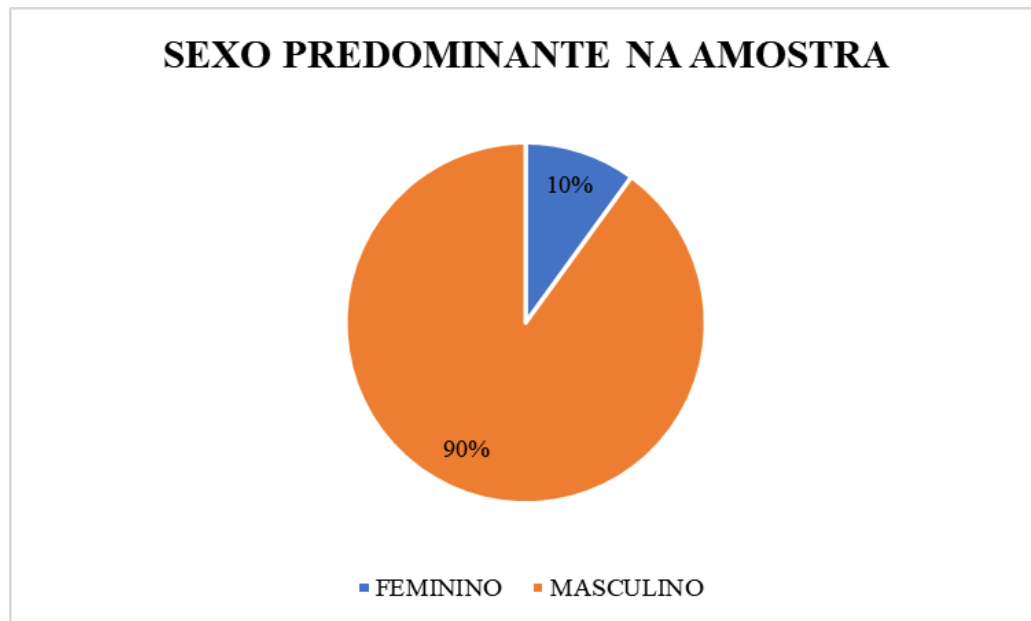
## APÊNDICE A – TABELAS E GRÁFICOS

**FIGURA 8** - Especialidade médica de atendimento da amostra



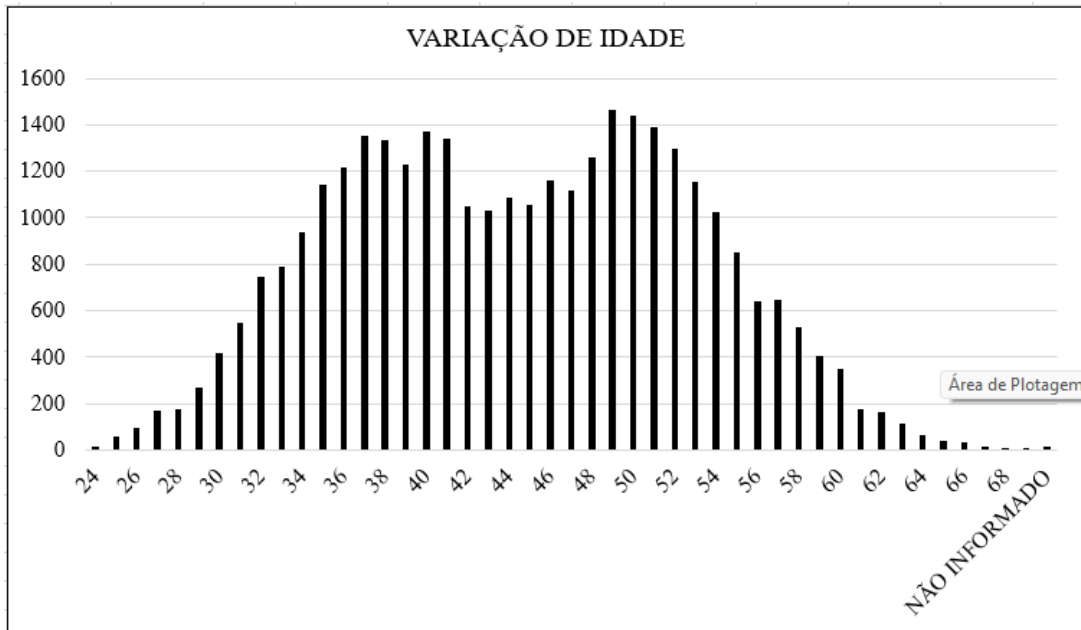
Fonte: Registro de atendimento do Centro de Saúde Integral do Policial Militar

**FIGURA 9** - Predominância do Sexo na amostra



Fonte: Registro de atendimento do Centro de Saúde Integral do Policial Militar

**FIGURA 10** - Variação de idade da amostra



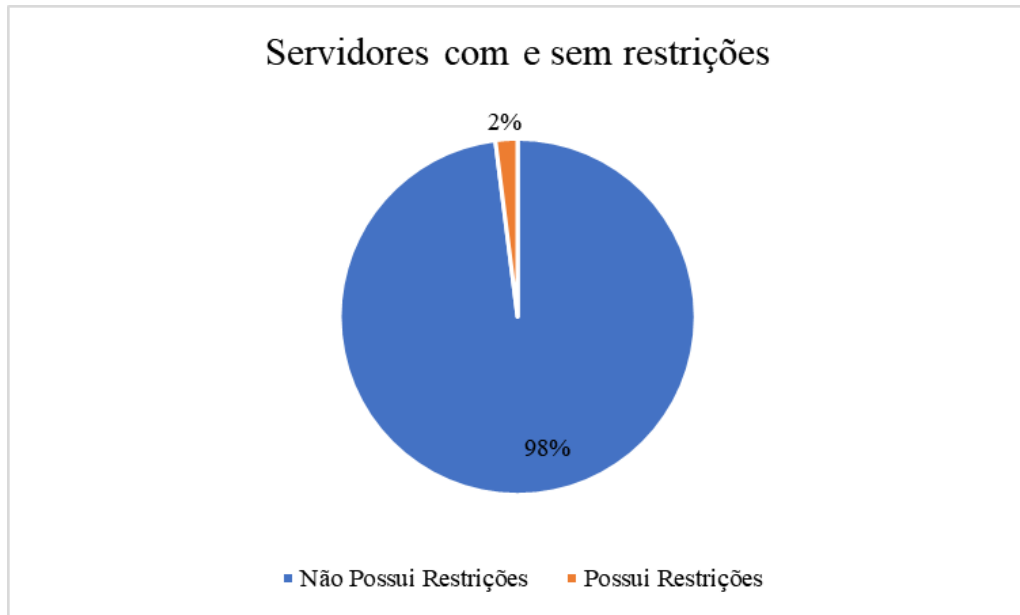
Fonte: Registro de atendimento do Centro de Saúde Integral do Policial Militar

**FIGURA 11 - Situação Institucional**



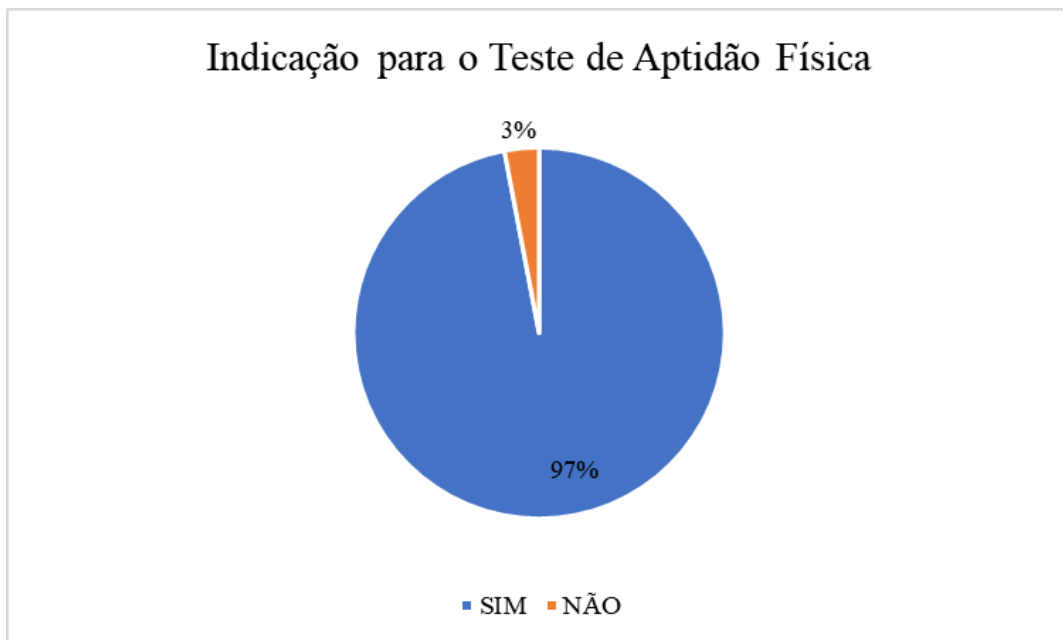
Fonte: Registro de atendimento do Centro de Saúde Integral do Policial Militar

**FIGURA 12 - Possui Restrições**



Fonte: Registro de atendimento do Centro de Saúde Integral do Policial Militar

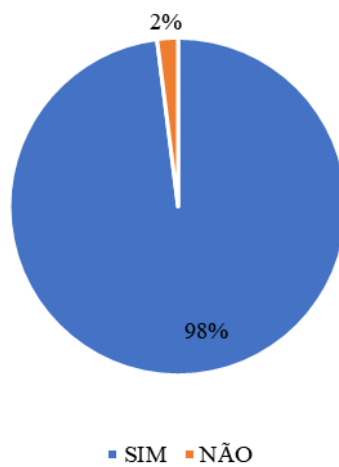
**FIGURA 13 - Indicação para o Teste de Aptidão Física**



Fonte: Registro de atendimento do Centro de Saúde Integral do Policial Militar

**FIGURA 14 - Aprovações Teste de Aptidão Física 2023**

### Aprovações - Teste de Aptidão Física



Fonte: Registro de atendimento do Centro de Saúde Integral do Policial Militar