



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



**MATHEUS MORAIS RODRIGUES**

**A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NO CONTEXTO MILITAR**

**GOIÂNIA-GO**

**2024**

MATHEUS MORAIS RODRIGUES

**A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NO CONTEXTO MILITAR**

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. Adelni Fernando de Souza.

GOIÂNIA-GO

2024

## A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NO CONTEXTO MILITAR

### THE IMPORTANCE OS PHYSICAL ACTIVITY IN THE MILITARY CONTEXT

Matheus Morais Rodrigues<sup>1</sup>

Adelni Fernando de Souza<sup>2</sup>

#### Resumo

O presente trabalho tem como objetivo discorrer sobre a importância da atividade física no contexto militar, tendo como foco de pesquisa os Policiais Militares. Assim, é imprescindível pontuar que a prática regular de atividade física contribui de forma significativa na atuação dos agentes da segurança pública. Isso porque, ela contribui não só com a elevação da autoestima, mas também com o preparo físico e mental desses profissionais. Sendo assim, o referido artigo traz de forma contextualizada como o exercício físico está presente no cotidiano dos policiais militares e como ele está relacionado com as vivências e desafios dos agentes. Para isso, o trabalho foi dividido em sessões: a primeira aborda de modo embasado a importância da atividade física para o bom funcionamento do corpo e como ela está relacionada ao bem-estar físico, mental e social do indivíduo, a segunda discorre sobre a profissão do policial militar, os desafios enfrentados por essa classe e o preparo ao qual eles são expostos no curso de formação como forma de promoção de um bom condicionamento físico e agilidade e, por fim, expõe as dificuldades enfrentadas pelos profissionais da segurança pública em manter uma rotina de exercícios, bem como de se motivarem a isso, uma vez que a rotina extenuante de trabalho, o excesso de carga horária e o estresse diário não contribuem para que isso aconteça com frequência. Para esse fim, foi realizada uma pesquisa de caráter exploratória em livros, artigos e materiais publicados sobre o tema, além de uma pesquisa de campo por meio de questionário, com policiais militares, para entender o cenário de forma atuante. Assim, espera-se que o estudo apresentado corrobore de forma contundente com estudos e pesquisas futuras, pois o tema se faz presente e relevante na sociedade.

**Palavras-chave:** Atividade Física; Polícia Militar; Prática Regular; Bem-estar.

#### Abstract

The present work aims to discuss the importance of physical activity in the military context, focusing on the Military Police. Thus, it is essential to point out that the regular practice of physical activity contributes significantly to the performance of public security agents. This is because it contributes not only to the elevation of self-esteem, but also to the physical and mental preparation of these professionals. Therefore, the aforementioned This article brings in context how physical exercise is present in the daily life of military police officers and how it is related to the experiences and challenges of agents. To this end, the work was divided into sections: the first addresses in a grounded way the importance of physical activity for the proper functioning of the body and how it is related to the physical, mental and social well-being of the individual, the second discusses the profession of the military police, the challenges faced by this class and the

---

<sup>1</sup> Aluno do Curso de Formação de Praças – 2ª Turma, Especialização em Polícia e Segurança Pública do Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás, email: [matheusmorais031@gmail.com](mailto:matheusmorais031@gmail.com). Telefone: (62)98651-0685.

<sup>2</sup> Orientador. Professor da Especialização em Polícia e Segurança Pública do Comando da Academia de Polícia Militar. Email: [sgtadelni@gmail.com](mailto:sgtadelni@gmail.com). Telefone: (62) 99248-8187.

preparation to which they are exposed in the training course as a way to promote good physical conditioning and agility and, finally, it exposes the difficulties faced by public security professionals in maintaining an exercise routine, as well as motivating themselves to do so, since the strenuous work routine, Excessive workload and daily stress do not contribute to this happening often. To this end, exploratory research was carried out in books, articles and published materials on the subject, as well as field research through a questionnaire, with military police officers, to understand the scenario in an active way. Thus, it is expected that the presented study will strongly corroborate future studies and research, as the theme is present and relevant in society.

**Keywords or Palabras clave:** Physical Activity; Military police; Regular Practice; Welfare.

## 1 INTRODUÇÃO

Sabe-se que a atividade física é primordial para o bom funcionamento do corpo humano, pois por meio dela é possível se alcançar níveis consideráveis de bem-estar físico, mental e social. Sendo assim, a prática de atividade física também se faz relevante no exercício da profissão militar, assim como na formação de um policial militar, uma vez que é uma profissão que requer um bom condicionamento físico, considerando fatores relacionados ao combate do desgaste e estresse no trabalho.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) aponta que a prática regular de atividade física contribui para o bom funcionamento do corpo e para que ele se mantenha sempre forte, além de discorrer que essa prática previne vários tipos de doenças, incluindo doenças respiratórias. Portanto, é nítido que os profissionais de segurança pública não conseguem manter uma rotina de atividades físicas ativa, uma vez que a carga horária de trabalho não favorece uma regularidade fora da corporação. Além da rotina desgastante e da carga horária excessiva, é importante pontuar que a falta de locais apropriados para a prática de exercícios físicos e a falta de incentivo são barreiras que se fazem presente nas corporações (Santos Júnior; Argolo Júnior, 2016). Assim, mesmo sabendo que o policial militar mantém um comportamento ativo dentro do grupo, essa constância fora da rotina de trabalho ainda se faz escassa, o que pode, ainda, prejudicar no condicionamento de alguns militares.

Falar sobre saúde física e mental na atualidade é muito relevante, tendo em vista que vários problemas são oriundos da falta de um desses fatores. Dessa forma, este artigo tem como finalidade principal tratar da importância da prática de atividade física no contexto militar. Isso porque o trabalho militar requer um bom condicionamento físico, pois os profissionais são colocados à prova todos os dias em situações diversas, além de cobrar desse

profissional uma saúde mental estável, e sabe-se que esses dois aspectos possuem relação direta, sendo que um depende do outro para existir.

A problemática central do artigo está relacionada com a prática de atividade física no contexto militar. Então, o artigo irá discorrer sobre a importância dessa prática, além de trazer como o policial militar deve estar preparado, fisicamente e emocionalmente, para lidar com os impasses e situações da comunidade. Além disso, a problematização irá abordar, também, como a profissão exige desses trabalhadores um bom condicionamento, desde o processo de formação até a construção da carreira, uma vez que a resistência física é fator primordial para a execução integral do trabalho.

O objetivo principal da pesquisa consiste em abordar a importância da prática de atividades físicas no contexto militar, além de discorrer sobre como essa prática contribui para que o profissional da segurança pública realize seu trabalho, que é de manter a ordem pública, da melhor forma possível. Ainda, abordar sobre os aspectos que não contribuem para que essa constância seja mantida pelo policial, sendo que a carga horária de trabalho é o principal impasse para se manter essa rotina. Com isso, trazer formas e ações que podem ajudar e contribuir para que esse cenário mude e para que o policial tenha um incentivo para a prática de atividade física fora da corporação.

Portanto, este artigo será construído com base em uma pesquisa bibliográfica, sendo ela qualitativa e exploratória, onde serão abordados os conceitos de atividade física e sua importância no contexto militar, tendo que o profissional da segurança pública está em constante movimento e embate com conflitos que demandam um bom condicionamento físico e mental.

## **2 REVISÃO TEÓRICA**

É sabido que o profissional da segurança pública se enquadra em uma das profissões mais causam desgastes físicos e emocionais na atualidade, uma vez que coloca o policial no extremo do próprio corpo, com condições e situações excessivamente de trabalho (Rossi; Sauter, 2008). De acordo com Souza Filho (2015) esse cenário retrata e contribui para um alto nível de estresse, o que pode facilitar o desenvolvimento de burnout, além de comprometer a saúde de forma geral, o que acarreta em possíveis doenças físicas e mentais, e também de comportamentos que fogem da normalidade, como agressividade e desgaste mental. Desta

forma, o rendimento do profissional da segurança pública tende a cair e o índice de abjunção por doenças tende a aumentar consideravelmente.

Analisando o panorama das profissões, Martins (2000) afirma que a profissão do policial está no topo das mais propensas em desenvolver doenças sérias, como as DCNT (Doenças Crônicas Não Transmissíveis). Isso se dá devido a extrema exposição a situações que demandam do condicionamento físico e mental dos profissionais. Porém, mesmo sabendo de possíveis fatores que contribuem com esse quadro, como carga horária de trabalho excessiva, pouco incentivo e os riscos da profissão, alguns pontos que envolvem a saúde física dos policiais precisam ser estudados.

Ainda de acordo com o mencionado autor, os principais fatores que contribuem para o desencadeamento de doenças crônicas não transmissíveis estão relacionados com escalas longas de trabalho, elevada responsabilidade em manter a ordem e defender a população, questões envolvendo conflitos de hierarquia, alto grau de disciplina, fatores emocionais envolvidos e reprimidos, além de horas extras de serviços prestados. Diante de todo esse cenário, além do estresse que é desenvolvido, o policial não se sente motivado para atividades sociais, que envolve de forma direta a prática de atividade física (Martins, 2000).

Ao se tratar do condicionamento físico e mental dos policiais, é preciso pontuar que, para o bom desempenho da função, a aptidão física deve existir. Assim, tem-se como aptidão física a capacidade que indivíduos têm de executar atividades físicas em níveis elevados e sem fadiga, bem como a aptidão física é responsável, também, por determinar o estado de saúde do indivíduo (Vargas; Moleta, 2013, p. 150).

Sabe-se que, no Brasil, a profissão do Policial Militar demanda um esforço diário, pois eles precisam estar preparados para diversas situações, além do policiamento ser feito de várias maneiras, como a pé, com viaturas e motos, cavalos, entre outros. Dessa forma, a corporação tem o auxílio de médicos, psicólogos, nutricionistas, enfermeiros, dentistas, entre outros profissionais aptos para cuidarem da saúde de todos os envolvidos. Sendo assim, promover a saúde física dos policiais é uma tarefa elementar, pois essa prática tem a possibilidade de evitar e minimizar os danos causados por doenças crônicas, sendo que a prática de atividade física auxilia no sistema imunológico e na resistência corporal, além de ajudar nos processos que envolvem a saúde mental (Oliveira, 2020).

Convém ressaltar que a educação física está presente nas corporações militares. Isso se dá desde as fases iniciais, como a fase do concurso público, até os dias de trabalho já efetivados. Essa preparação física foi inserida devido a sua relevância diante do cargo e das funções exercidas pelo policial militar, e o Projeto de Lei nº 735/2011 tem a prática de

exercícios físicos como de especial interesse, sendo que os interessados vão além da corporação, mas envolve também o Estado.

Tendo como base, ainda, esse Projeto de Lei, as atividades físicas devem ser executadas dentro da própria corporação e com o auxílio e supervisão de um profissional da saúde, um educador físico. Sendo assim, é válido pontuar que os profissionais da segurança pública já estão inseridos em um meio que oferecem estímulos, mas que projetos mais elaborados e otimizados precisam ser pensados para que essa prática se reverbere também fora da corporação, uma vez que, além de saúde física, a sua intenção é promover a socialização e a saúde mental como um todo.

Na atualidade, um dos aspectos que mais geram atestados médicos e pedido de afastamento do trabalho por policiais militares são problemas relacionados à dores musculares, sendo: dores nas costas, pescoço, ombro, e dores crônicas oriundas das articulações, músculos e tendões (Martins, 2020). Para tratar tais queixas, o indicado por profissionais da saúde é a prática de atividades físicas, pois ela irá promover qualidade de vida e melhor condicionamento para lidar com os desafios da profissão. Além disso, séries diárias de alongamentos e fortalecimentos são essenciais no processo de recuperação e até mesmo de prevenção de doenças crônicas não transmissíveis (Martins, 2020).

Outro problema que afeta a classe dos profissionais da segurança pública está relacionado com distúrbios cardiovasculares. Devido a jornada excessiva de trabalho, o policial militar desencadeia vários problemas de saúde, como distúrbio de sono, insônia, cansaço excessivo e, inclusive, o sobrepeso, o que resulta em problemas cardiovasculares. De acordo com a OMS a obesidade é a principal causadora de 1/3 das mortes no mundo e isso se dá, principalmente, pelo estresse e tensão no trabalho, o que explica o porquê policiais militares sofrem, cada dia mais, com hipertensão arterial e arritmia cardíaca (Jesus, 2014).

Em questões envolvendo o armamento e a arma de fogo, Nakamura (2019) aponta que mortes envolvendo policiais militares é maior do que no restante da população. Essa informação tem como fundamento a questão de os policiais trabalharem como o equipamento e estarem, quase que o tempo todo, em áreas de risco. Segundo Nakamura (2019), as lesões com arma de fogo podem provocar danos físicos e também psicológicos aos policiais, além de sequelas permanentes. Desta forma, é de suma importância que a corporação ofereça formas e medidas de prevenir e ofertar saúde física, psicológica e emocional aos profissionais da segurança pública, tendo como objetivo evitar lesões e doenças próprias da atividade diária exercida por eles.

Para que os policiais militares estejam sempre preparados e bem condicionados, é preciso permanecer com um treinamento físico específico, seja para aperfeiçoamento de técnicas, sendo elas de defesa pessoal e contenção, ou para manter a saúde (Martins, 2020). Sendo assim, é importante que policiais militares se mantenham em movimento, executando treinamentos específicos e de fortalecimento, aprimorando técnicas de postura corporal, gerenciamento de estresse e cuidado com a alimentação.

Sabe-se que a saúde mental é tão importante quanto a saúde física, pois estudos apontam que a prática regular de atividade física contribui para a redução do estresse, melhora no humor, na concentração e promove uma sensação de bem-estar. Assim, essa prática pode contribuir de forma significativa e terapêutica para a saúde mental dos policiais militares em questão.

Como enfrentadores de situações únicas, como já mencionadas, a facilidade em desenvolver patologias psicológicas é ainda maior. Isso porque a ansiedade e a depressão são oriundas de desafios que demandam um esforço físico e psicológico sobre-humano (Ramos Neto, 2019). Desta forma, a prática regular de exercícios físicos promove uma estratégia ativa para o cuidado com a saúde mental dos policiais militares. Isso acontece porque essa prática regular libera endorfinas, substâncias responsáveis pela sensação de bem-estar, o que funciona como analgésico natural.

Ademais, a atividade física estimula a produção de serotonina, reduz os níveis de cortisol, aumenta o fluxo sanguíneo cerebral e estimula a produção de neurotransmissores. Portanto, introduzir programas que promovam a atividade física na rotina dos policiais militares, além de ajudar na saúde física, contribui e ajuda a cuidar da saúde mental e emocional deles.

Ainda é possível mencionar que, além da promoção da saúde física e mental, a atividade física também auxilia no fortalecimento e na construção da resiliência, bem como aumenta o nível de confiança na execução dos serviços prestados e ajuda no aumento considerável da autoestima. Através dos exercícios físicos, os policiais militares podem se superar, adquirir controle emocional e a capacidade de adaptação, além de aprenderem a lidar com situações de pressão e estresse (Neves, 2019).

### **3 METODOLOGIA**

Este artigo será construído com base em uma pesquisa bibliográfica, sendo ela qualitativa e exploratória, onde será abordado os conceitos de atividade física e sua importância no contexto militar. Para isso, serão utilizados materiais como artigos, livros e sites da internet, tendo como principais fontes de pesquisa: Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações, Capes, Google Acadêmico, Portal Eletrônico de Periódicos da Academia Nacional de Polícia, entre outros, além de dados disponibilizados e divulgados pela OMS. A seleção do material é feita com base no título e idioma, posteriormente com a análise do conteúdo para saber se o assunto e os dados são relevantes para o contexto que será abordado e discorrido.

A seleção dos artigos utilizados no presente trabalho, fundamentou-se primeiramente pela conferência do título, após a leitura do resumo e posteriormente, pela análise detalhada do conteúdo na íntegra, considerando-se os dados mais relevantes para a proposta deste.

Os critérios de inclusão e estudo são:

- 1) Pertencer a temática estudada.
- 2) A publicação estar disponível na íntegra.
- 3) Cronologicamente, situar-se entre 2000 e 2023.

Já os critérios de exclusão foram:

- 1) Artigos em inglês.
- 2) Artigos incompletos ou indisponíveis.
- 3) Artigos fora da temática ou fora do tempo estabelecido.

### **4 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Devido à natureza da sua profissão, os policiais são bons candidatos que sofrem de estresse que afeta os indivíduos de diversas maneiras e que apresentam sintomas e sinais de fadiga física, mental e emocional resultante do mau desempenho no trabalho. Adaptação individual a longas jornadas de trabalho com altos níveis de desgaste (Costa et al., 2007).

Neste contexto, os profissionais responsáveis pela implementação de políticas de segurança pública necessitam de formação contínua, uma vez que são altamente vulneráveis

às situações de tensão e perigo a que estão constantemente expostos no desempenho das suas tarefas diárias (Pessanha, 2009).

A atividade física é entendida como uma característica inerente ao ser humano com dimensões biológicas e culturais, e é um fenômeno interdisciplinar que tem atraído a atenção de pesquisadores, da mídia e da saúde pública em todo o mundo nas últimas décadas. representa um assunto complexo (Nahas, 2010).

Numerosos estudos têm mostrado que os policiais são uma das profissões mais estressadas porque estão constantemente expostos ao perigo e à agressão, e muitas vezes têm que intervir em muitos conflitos e situações estressantes (Spielberg et al. 1981).

O termo estresse é de origem latina e está em uso desde o século XVII, mas só foi introduzido em 1926 pelos Drs. Hans Selye descreveu isso como um estado patogênico de tensão no organismo (Lipp, 2003). O estresse também é entendido como um conjunto de reações que um organismo desenvolve quando exposto a situações que exigem esforço e adaptação (França e Rodrigues, 2007).

Com base nas definições apresentadas, pode-se concluir que o estresse existe na vida de todos os trabalhadores em diferentes graus, em diferentes níveis e em diferentes tipos de trabalho. Porém, existem algumas ocupações que podem ser mais estressantes para os indivíduos, e a Polícia Militar é uma delas. Em situações sociais de extrema dinâmica nos ambientes profissionais, a exposição a atividades estressantes é inevitável, por isso todos os profissionais, principalmente os mais expostos ao estresse, como os policiais militares, devem reconhecer os sintomas e tratá-los, realizando atividades que ajudam a manter a saúde. Nesse sentido, a literatura aponta muitas opções não farmacológicas para gerenciar ou reduzir o estresse, incluindo a atividade física.

A atividade física regular é uma das formas mais eficazes e conhecidas de combater o estresse atualmente. Vários estudos científicos comprovaram os benefícios que o exercício regular traz para o corpo. Entre seus muitos benefícios, a atividade física pode ajudar a reduzir a ansiedade e a depressão, melhorar o humor, aumentar a sensação de bem-estar e aumentar a autoestima (Coração, 2015).

A atividade física tem claro efeito antidepressivo, e seus efeitos variam conforme seja moderada ou intensa (Dantas, 2001). A aptidão física e a atividade física estão associadas à redução da estimulação cardiovascular durante e após o estresse psicológico. Alguns estudos mostram que a boa forma física também pode ajudar a proteger o corpo dos efeitos negativos do estresse psicológico. Quando as pessoas são expostas a situações estressantes, a frequência

cardíaca, a pressão arterial, as catecolaminas e a atividade do sistema nervoso aumentam (Niemman, 1999).

No caso dos policiais militares, é preciso levar em conta que o estresse é inerente ao cotidiano do trabalho, e os cursos de formação incluem até alguns teatros que visam expor os policiais a situações “estressantes”. Os que se encontram em situações “estressantes” estão preparados para vivenciar situações da vida real em seu dia a dia com um nível adequado de preparação. É fácil perceber que os policiais militares estão expostos a estressores desde o início de sua formação, mas isso não ocorre porque alguns estressores são benéficos ao organismo, pois mantêm o corpo ativado na preparação para vários tipos diferentes de eventos, situação previsível e necessária, ou em estado de alarme (Jorge e Piccoli, 2009; Machado et al., 2011).

Entre os hábitos que as pessoas desenvolvem ao longo da vida, é sabido que o exercício físico regular é um componente importante da saúde geral. A pesquisa mostrou que hábitos regulares de exercício aumentam a resistência ao estresse ocupacional (Taylor, 1986). Exercícios de atividade física planejados e direcionados podem ajudar diferentes tipos de trabalhadores a controlar e reduzir seus níveis de estresse no trabalho (Freeberg, 1984). Os órgãos humanos são projetados para se moverem e nossos músculos, ossos e articulações devem trabalhar constantemente. Porque esta função garante o funcionamento harmonioso de todas as outras funções fisiológicas. Nos tempos pré-históricos, as pessoas dependiam mais da sua própria força vital para sobreviver. Prova disso são as suas constantes peregrinações em busca de espaço para morar, o que o obrigava a fazer longas caminhadas, durante as quais teve que superar uma série de obstáculos. Isso mostra a trajetória de atividades físicas intensivas de nossos ancestrais (Pitanga, 2002).

Os desenvolvimentos sociais e tecnológicos têm sido benéficos em alguns aspectos, mas à medida que surgem novas necessidades e novos instrumentos são criados para facilitar a vida humana, as forças físicas dão gradualmente lugar às máquinas. Como resultado, a utilização potencial do organismo humano diminuiu e a atividade física diminuiu. A atividade física é tratada como um movimento corporal produzido por contrações esqueléticas que aumenta significativamente o gasto energético, entre outros conceitos (Pitanga, 2004). A atividade física inclui movimentos no trabalho, atividades domésticas e momentos de lazer (Caspersen, 1985). Os termos, atividade física e exercício, são comumente confundidos e às vezes tratados como sinônimos. Porém, a diferença é que atividade física se refere a qualquer tipo de movimento corporal que envolva gasto energético. O exercício físico é um tipo de

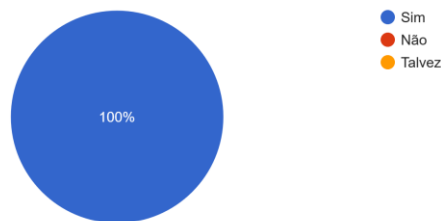
atividade física planejada, estruturada e repetitiva que visa desenvolver (ou manter) a força física, as habilidades motoras ou a reabilitação de funções orgânicas (Nahas, 2010).

Dessa forma, a saúde e a aptidão física são fatores muito importantes no meio militar, mas tal como noutras áreas da sociedade, a forma como os colaboradores trabalham é um fator igualmente importante. A força policial militar muda diariamente dependendo dos métodos criminosos. Este treino de educação física para o público visa melhorar as capacidades físicas para cumprir determinados deveres constitucionais, sendo por isso difícil aplicar princípios de treino físico como a individualidade biológica., os seus efeitos na saúde são definitivamente benéficos e melhoram a qualidade de vida dos militares (Rocha, 2014).

Posto isto, foi realizada uma pesquisa com Policiais Militares do Estado de Goiás sobre a importância da prática regular de atividade física no exercício da profissão e 100% dos entrevistados afirmaram que os profissionais da segurança pública devem priorizar essa prática.

Além disso, eles foram questionados sobre o êxito alcançado por policiais que praticam atividade física regularmente. Veja o gráfico:

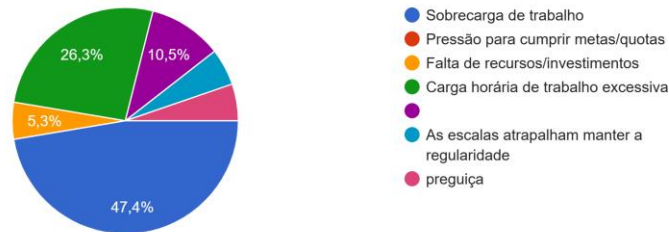
É possível dizer que o profissional da segurança pública que pratica exercícios regularmente possui maior êxito na execução do seu trabalho?  
19 respostas



Posteriormente, tentando entender quais os fatores que dificultam a prática regular de atividade física no contexto militar, 47,4% responderam que está relacionado com a sobrecarga de trabalho, 26,3% disseram estar relacionada com a carga horária de trabalho excessiva e 5,3% apontaram a falta de recursos e investimentos. Veja:

Qual o principal fator que dificulta a prática regular de atividade física no contexto militar?

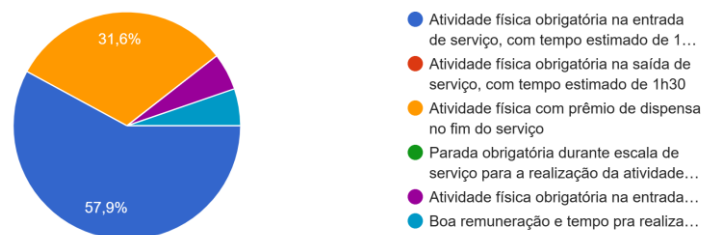
19 respostas



Por fim, eles foram questionados sobre quais ações podem existir para que a prática de atividade física seja incentivada e mantida visando o bem-estar físico, mental e social, onde 57,9% sugeriram a atividade física obrigatória na entrada de serviço, com tempo estipulado de 1 hora e 30 minutos, 31,6% apontaram a atividade física com prêmio de dispensa no final do serviço e 5,3% disseram que a boa remuneração e tempo para realizar seria uma ação interessante.

Por fim, quais ações podem existir para que a prática de atividade física seja incentivada e mantida visando o bem-estar físico, mental e social?

19 respostas



Sendo assim, isto inclui não só as atividades propostas, mas também outras que atendam ao mesmo objetivo de combater e promover continuamente medidas preventivas e de promoção da saúde, com estratégias que realmente evitem que esta classe afete os profissionais. Pelas razões já apresentadas, a atividade física é uma grande aliada no tratamento de problemas deste tipo.

## 5 CONCLUSÃO

Diante dos argumentos apresentados, é possível concluir que o policial militar, por estar em contato direto com a comunidade, sendo exposto a situações de risco, estresse físico e emocional, além de embate direto com criminosos, a fim de combater crimes e manter a ordem pública, merece atenção quando o assunto é a promoção da saúde, levando em consideração dos Determinantes Sociais da Saúde.

Dessa forma, é preciso que as Corporações Militares pensem em políticas públicas e ações que visem a promoção da saúde em seus mais diversos âmbitos, como os aspectos sociais, físicos, psicológicos, emocionais, financeiros e corporativos. Isso porque, para que os agentes da segurança pública estejam aptos a desenvolverem o melhor condicionamento e performance, eles precisam estar com todos os campos e aspectos alinhados ao mesmo propósito.

Assim, fica nítido com os apontamentos que, a prática regular da atividade física no âmbito militar é imprescindível para que a atuação dos profissionais seja satisfatória. Entretanto, é possível notar, também, que a falta de incentivo, de tempo e a sobrecarga do trabalho dificultam que tais práticas sejam regulares e façam parte da rotina dos militares. Para isso, pensar nessa inclusão no dia a dia desses profissionais é fundamental para o bom funcionamento e atuação da Polícia Militar como um todo.

## REFERÊNCIAS

ABNT. ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. **NBR 6022**: informação e documentação: artigo em publicação periódica científica impressa: apresentação. Rio de Janeiro, 2003.

ABNT. ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. **NBR 6023**: informação e documentação: referências: elaboração. Rio de Janeiro, 2002.

ABNT. ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. **NBR 6024**: informação e documentação: numeração progressiva das seções de um documento escrito: apresentação. Rio de Janeiro, 2003.

ABNT. ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. **NBR 6028**: informação e documentação: resumo: apresentação. Rio de Janeiro, 2003.

BENETTI, M. Condicionamento físico aplicado a doenças cardiovasculares. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v. 3, n. 1, 1997.

BRASIL. Estado Maior do Exército. Diretriz para o treinamento físico militar do Exército e sua avaliação, Brasília, E. G. G. C. F. 2008.

FILHO AO, Shiromoto RN. Efeitos do exercício físico regular sobre índices preditores de gordura corporal: índice de massa corporal, relação cintura-quadril e dobras cutâneas. Revista da Educação Física/UEM 2001:12:105

GONCALVES, A., MONTEIRO, H.L., GHIROTTI, F.M.S., etal. Saúde coletiva e atividade física: conceitos básicos. Revista Horizonte, Lisboa, v.59, p.185-188, jan/fev, 1994.

LEITE, P.F. Aptidão física, esporte e saúde: prevenção e reabilitação de doenças cardiovasculares, metabólicas e psicossomáticas. Belo Horizonte: Santa Edwiges, 1985.

MINISTÉRIO DA DEFESA. Manual de Campanha: Treinamento Físico Militar, ed. 2015.

ROCHA, RT, Pazeli, EMS. Treinamento físico militar sobre o condicionamento físico de recrutas do comando da 11ª Brigada de Infantaria Leve. Trabalho de conclusão de curso. Campinas: Universidade Paulista, 2017.

STAINED, MJ. Efeitos do Treinamento Físico Militar na aptidão física de alunos de N.P.O.R. Trabalho de conclusão de curso de Educação Física, Aprofundamento em Treinamento Desportivo, da Faculdade de Ciências Biológicas e da Saúde, da Universidade Tuiuti do Paraná. Curitiba, 2006.