

IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA REALIZADA POR POLICIAIS MILITARES BRASILEIROS

IMPORTANCE OF THE PRACTICE OF PHYSICAL ACTIVITY BY BRAZILIAN MILITARY POLICIES

SOUZA, Maikow Marcondes Raulino¹
OLIVEIRA, Guilherme Ponciano Cunha de²

RESUMO

O presente artigo traz em seu contexto a importância da prática de atividade física realizada por Policiais Militares Brasileiros. Para isto foi realizado uma pesquisa bibliográfica narrativa abordando um acervo histórico de pesquisas. Descrevendo a importância da prática de atividade física realizada por Policiais Militares Brasileiros que teve como objetivos conhecer a história da educação física em nosso país. Conhecer a rotina do Policial Militar e as dificuldades enfrentadas no dia a dia. Assim verificou-se que a falta de atividade física acaba gerando complicações na qualidade de vida do policial e no ambiente de trabalho. Dessa forma é fundamental que o Policial Militar Brasileiro pratique atividades que possa além de manter a qualidade de vida evitando possíveis doenças oportunistas, possa melhorar seu desempenho frente ao trabalho que presta a comunidade. Atividade física contribuem para a melhoria da saúde e do desempenho mental, além de fortalecer e preparar o policial militar para o serviço.

Palavras-chave: Atividade física. Polícia militar. Saúde.

ABSTRACT

The present article brings in its context the importance of the practice of physical activity performed by Brazilian Military Police officers. For this, a narrative bibliographical research was carried out, addressing a historical collection of researches. Describing the importance of the practice of physical activity performed by Brazilian Military Police officers whose objective was to know the history of physical education in our country. Know the routine of the Military Police and the difficulties faced in the day to day. Thus, it was verified that the lack of physical activity ends up generating complications in the quality of life of the police officer and in the work environment. In this way it is fundamental that the Brazilian Military Police practice activities that can besides maintaining the quality of life avoiding possible opportunistic diseases, can improve their performance against the work that the community provides. Physical activity contribute to improving health and mental

1 Aluno do Curso de Formação de Praças do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás - CAPM, maikow.souza@pm.go.gov.br; Mineiros-Go, junho de 2018.

2 Professor orientador: Especialista em Musculação, Professor do Programa de Pós-Graduação e Extensão do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás CAPM, guirpm@hotmail.com, Goiânia - GO, junho de 2018.

performance, in addition to strengthening and preparing the military police officer for the service.

Keywords: Physical activity. Military police. Cheers.

1 INTRODUÇÃO

O corrente artigo interpela sobre um interessante contexto histórico sobre a importância da prática de atividade física pelos policiais militares Brasileiros. “Afinal essa prática da atividade física traz algum benefício ao policial militar?”. Pesquisa bem direta sobre um tema muito importante, para que se compreendam as origens da prática de atividade física com o militarismo. Assim temos como objetivos analisar e descrever a importância da prática de atividade física para o policial militar Brasileiro. Conhecer a história da educação física em nosso país, conhecer a rotina do Policial Militar e as dificuldades enfrentadas no dia a dia.

O condicionamento físico está relacionado diretamente com a saúde do corpo humano. Cada vez mais cresce a necessidade de se praticar atividade física, que é essencial para que o corpo possa desempenhar desde as funções mais básicas do dia a dia, até as que exigem mais do corpo, como a profissão dos policiais militares brasileiros, que exigem um intenso treinamento (FREIRE et al., 2014).

A atividade policial é uma profissão de alto risco sendo essencial que o combatente militar esteja bem preparado fisicamente para enfrentar o serviço operacional. A Saúde mental e física dos policiais militares é bastante sacrificada durante o serviço ativo, a necessidade de prevenção e cuidados redobrados é necessária para que no futuro não venham sofrer com a chegada de doenças que podem afetar a qualidade de vida desses profissionais (JESUS; JESUS, 2012).

Sendo assim, o presente estudo busca através de uma revisão bibliográfica narrativa estudar sobre a importância da prática de atividade física pelos Policiais Militares Brasileiros. Para a realização do estudo foram utilizadas pesquisas bibliográficas que incluem como referências artigos científicos, websites, entre outras fontes sobre o tema.

A pesquisa teve por finalidade ainda buscar informações, dados, a respeito da prática de atividade física realizada pelos policiais militares Brasileiros.

Assim entende-se que é de vital importância conhecermos a rotina de trabalho e a maneira que se organiza a dinâmica de trabalho da corporação. Bem como a influência da atividade física na qualidade de vida do servidor. Entende-se que a inatividade e a má alimentação podem causar sérios danos ao corpo e a mente do servidor. Sendo assim estaremos analisando qual a influência da junção destes dois fatores na vida do policial militar.

2 REVISÃO DA LITERATURA

2.1 INTRODUÇÃO DA EDUCAÇÃO FÍSICA MILITAR NO BRASIL

A atividade física pode ser entendida por qualquer movimento do corpo realizado pelos músculos gastando energia mais que o necessário para a locomoção do corpo. A prática de exercício físico é de extrema importância para a manutenção da vida preservando a saúde e o bem estar do ser humano. Entende-se que o vigor físico é primordial em qualquer profissão e tem na atividade física um dos principais pilares para que o corpo mantenha se bem gerando qualidade de vida e saúde (FREIRE et al., 2014).

Neste sentido a atividade física desempenha um papel importante na qualidade de qualquer ramo de trabalho. E quando olhamos para o trabalho realizado pelo Policial Militar, entende-se que é primordial manter um bom preparo físico, já que a profissão exige do servidor um bom vigor físico. A rotina de trabalho que em muitos casos é exaustiva, impõem ao policial militar abordagens que necessita de reflexo e agilidade em possíveis perseguições. Além destes fatores o preparo físico evita doenças como a diabetes, obesidade e doenças cardiovasculares (JESUS; JESUS, 2012).

Seguindo esta linha de raciocínio temos ainda atividade física como um fator ante stress, aliviando o cansaço da rotina exaustiva de trabalho. Mas sabemos que a dinâmica do mundo do trabalho interfere na prática constante de exercícios físicos (JESUS; JESUS, 2012). E neste ponto que passaremos a discutir o quanto é importante manter uma rotina de exercício para a manutenção da vida melhorando a qualidade do trabalho ofertado.

Quando analisamos na história as sociedades que valorizavam a atividade física na arte militar, temos a cidade grega de Esparta como uma das principais do mundo antigo que valorizava o vigor físico em prol da guerra. As crianças ao completarem sete anos de idade eram recrutadas pelo Estado para treinamento militar. Todo o treinamento tinha como base o vigor físico, sendo submetidos a todos os desgastes físicos possíveis para que se tornassem resilientes. Assim tornavam-se excelentes guerreiros ainda na juventude (PALMA, 2005).

Os espartanos eram conhecidos como a sociedade guerreira, então a educação física era rígida e o principal fator para se tornar abeis guerreiros. O treinamento rígido era a fonte das habilidades dos guerreiros excluindo do corpo militar todos que não conseguiam acompanhar a rotina exigente de exercícios. Assim a preparação física para as artes militares é antiga e a cada época histórica temos novas ideias sendo incrementadas e aprimoradas (PALMA, 2005).

Em nosso país temos junto a corporação militar algumas práticas semelhantes no ingresso do servidor. A preparação física é um dos requisitos básicos para a inserção no corpo militar, lógico não com o mesmo rigor do mundo espartano, mas o aspirante precisa demonstrar habilidades para seu ingresso. Entende-se que esta prática é recente e que ainda não há uma continuidade após a graduação do servidor, a corporação não exige que o policial militar mantenha uma rotina de exercícios diários após sua formatura.

Para isto temos o início sistemático da educação física na preparação do policial militar em nosso país ligada às experiências europeias principalmente a francesa (CASTRO, 1997).

A prática profissional em Educação Física no Brasil ainda tem uma história curta pois essa profissionalização é bem recente. No Brasil, militares e médicos contribuíram na estruturação e organização dos conhecimentos para esta formação profissional, a partir de um momento bastante significativo de sua história, o início no século XIX. (MAGALHÃES, 2008, p. 91).

Como cita o autor acima a educação física tem sua história muito recente no Brasil, ainda no século XIX. O que se pode dizer que antes a prática da educação física no Brasil não era profissionalizada, a busca por conhecimento e

especialização foi de suma importância, tornando a atividade física nos tempos atuais como elemento essencial na vida do ser humano.

A preparação da rotina de trabalho nas etapas do curso de inserção na carreira militar esteve ligado aos estudos científicos de médicos que elaboraram a parte teórica alinhada à prática de alguns manuais das atividades de ginásticas (GALHÃES, 2008). Essa organização produzida com o auxílio da medicina e da prática militar trouxe efeitos positivos para a tropa militar. A partir dessas ideias começam a se criar treinamento específico para a formação de militares.

No histórico brasileiro temos as Forças Armadas como a pioneira na preparação dos seus soldados com hábitos esportivos como forma de melhorar o desempenho e a resistência física. Acompanhando a tendência europeia introduziram a esgrima, ginástica e a natação na Marinha nos cursos preparatórios do Exército. (VENTURA, 2010). Neste sentido, (CASTRO, 1997, p. 13). Relata que “na primeira metade do século XX o perfil institucional do Exército brasileiro passou por profundas mudanças [...] A educação física era vista pelo Exército e por amplos setores do Estado e da sociedade civil como uma atividade militar”. As mudanças foram sentidas na forma que se organizou o exército brasileiro no século seguinte.

O comando do exército não via com bons olhos os recrutas considerando-os como a escória da sociedade. Em muitos casos não havia soldados suficientes para preencher suas (CASTRO, 1997). Esta falta de incentivo e valores tornava a situação das Forças Armadas cada vez mais difícil. Em 1921 foi criado e aprovado as normas de Instrução Física Militar, que tinha como base a formação militar da França (CASTRO, 1997).

Durante o governo de Getúlio Vargas, período conhecido como Estado Novo, temos o ápice da educação física na carreira militar. A Constituição de 1937 tornou obrigatórios a prática de exercícios físicos em toda as instituições de ensino no seu artigo 131 e 132 dizendo que o “adestramento físico” era uma forma de preparar a juventude para “o cumprimento dos seus deveres para com a economia e a defesa da nação” (MONTEIRO, 2003).

Os militares chegaram ao ponto de dominar a educação física, como cita o autor, a partir disso a educação física foi incluída nas escolas, levando sua prática aos alunos, formando jovens para servir a nação, com o objetivo de defender nosso país. A profissão militar é diferenciada e exemplo para muitas outras devido as exigências que o cargo determina. O Exército como citou os autores acima teve

grande participação na introdução da educação física no Brasil, marco histórico, que proporciona até hoje resultados positivos para a tropa militar (CASTRO, 1997).

2.2 ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE

Atividade física e saúde devem caminhar juntas para que o corpo tenha condição de sustentar as necessidades diárias do ser humano. Estamos atualmente na época em que é essencial a prática de atividade física, a longevidade depende de uma boa saúde física e mental para evitar doenças advindas de diversos fatores contribuintes. Nosso comportamento frente a modernidade e as facilidades da tecnologia que nos deixam acomodados pela facilidade de acesso as informações e entretenimento tem impactos direto em nossa saúde. A prevenção de doenças como, a depressão, desvios de posturas, stress d doenças cardiovasculares, decorre de uma rotina diária de exercícios físicos (SANTOS, 2009).

As ações preventivas é de responsabilidade de cada indivíduo, assim, todas as pessoas devem procurar cuidar da saúde mantendo uma rotina diária de pelo menos 30 minutos de exercícios. Eliminando assim o sedentarismo e tornando se uma pessoa ativa e diminuindo as chances de contrair doenças oportunistas (CASTRO, 2009,). Assim como os exercícios são importantes, a alimentação balanceada é um complemento necessário para que se evite o sobrepeso e possíveis doenças decorrentes da má alimentação. É necessário que haja incentivos por parte da própria corporação no sentido de estimular o policial militar a retomar a pratica pela rotina de exercícios. O exercício alivia o stress do dia a dia de trabalho e promove grandes benefícios a saúde do servidor (TAHARA; SCHWARTZ; SILVA, 2008).

A atividade física esteve presente entre o ser humano desde sua evolução na pré-história. Foi graça a força e velocidade que nos tornamos hábeis caçadores e guerreiros capazes de modificar a paisagem para alcançarmos a modernidade do século XXI. Sendo assim, é necessário que a inatividade dos servidores da segurança pública seja revista no intuito da própria corporação impor junto a rotina de trabalho momentos de prática esportiva (PITANGA, 2008).

Assim ao lembramos de saúde, nos remetemos as práticas esportivas que contribuem para o bem estar, melhora a qualidade do trabalho realizado diminuindo os riscos que estamos submetidos durante nossa vida na questão de

possíveis patologias. (PIERON, 2004). Neste ponto entendeu-se que o preparo físico do policial militar é de fundamental importância para sua sobrevivência. Uma vez que seu trabalho é exigente muito dos aspectos ligados a saúde física. A rotina estressante alinhada à má alimentação e o despreparo físico acarreta, problemas cardíacos, problemas de ansiedade, insegurança e até mesmo depressão (CASTRO, 2009).

Todos nós estamos sujeitos a ter algum problema de saúde no decorrer de nossa vida, e cuidar é a maneira mais fácil de se manter a qualidade de vida e de trabalho. O conceito de Saúde não é universal depende de vários aspectos que vai das condições sociais de cada indivíduo. E neste ponto o policial militar fica prejudicado devido a sua rotina que não permite momentos em que possa desenvolver práticas esportivas (ASSUMPTÃO, 2002).

A saúde não tem um conceito universal, e sim vários fatores individuais e coletivos que dão ao ser humano condições de viver em sociedade com mínimo de qualidade de vida. Estas condições de saúde é a articulação entre os fatores biológicas, sociais, culturais e o ambiente de trabalho. O ambiente de trabalho repercute diretamente na qualidade de vida do servidor influenciando de forma positiva e negativa dependendo da rotina que é exercida. (MINAYO; ASSIS; OLIVEIRA, 2011).

Temos várias pesquisas nesta questão do ambiente de trabalho que impossibilita a prática esportiva principalmente ligados aos servidores da segurança pública. Segundo (CASTRO, 2009, p.2) “a Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte, a prática regular de atividades físicas deve ser prescrita para preservar e aprimorar a saúde e qualidade de vida do homem”. Estes estudos permitem estabelecer a relação entre causa e efeito na ausência de atividade física. Os números são claros temos uma menor incidência de doenças coronarianas, obesidade, a hipertensão arterial e diabetes do tipo II em grupos que tem o hábito de praticar exercícios constantes (CASTRO, 2009).

Diversos são os benefícios que a atividade física proporciona aos que praticam, servindo de estímulo para quem ainda não as realizam. Nossa população torna-se cada vez mais idosa e para ter uma velhice saudável é necessário cuidar do corpo como um todo.

2.3 POLÍCIA MILITAR E A ATIVIDADE FÍSICA NO BRASIL

A formação do policial militar no Brasil passa por um rigoroso processo de admissão que vai de provas escritas as condições físicas do participante. A atividade é dos requisitos primordiais para sua inserção na corporação e por toda a sua vida profissional (JÚNIOR; JÚNIOR, 2016). Somos cientes que são poucos os policiais que mantem uma rotina diária de exercícios após seu ingresso na força policial. A falta de tempo e a desmotivação em realizar atividade física é uma constante entre os policiais.

O policial militar passa desde a sua formação por diversos testes físicos, que necessita do militar resistência e agilidade que são necessários para o bom exercício de sua profissão. E para que durante sua carreira mantenha uma boa condição física são necessários treinamentos e dedicação por parte dos militares. Entende-se que o policial militar, no desempenho de sua função de sentinela da sociedade precisa ter um bom condicionamento para sustentar sua postura frente a sociedade (JÚNIOR; JÚNIOR, 2016).

Assim, para manter sua postura é necessário que se mantenha boa aptidão física para que não comprometer o trabalho realizado. As ações realizadas pelos policiais militares requer estratégias, agilidade e força. Quando não temos esta combinação pode se resultar em danos irreparáveis ao servidor e a população. Um servidor bem condicionado fisicamente possuem mais condições de desempenhar um trabalho com mais qualidade e menos risco (GODINHO et al., 2016).

A vida do policial militar é bastante agitada, diversas missões, escalas de serviço entre outras funções são lhes atribuídas, fazendo com que por muitas vezes deixe de lado como diz o autor a família, lazer que é de extrema importância para a vida de qualquer pessoa. E a atividade física acaba ficando de lado, acabando que o sedentarismo prejudica a saúde e o desempenho do militar. Estes níveis baixos de atividade física provoca sérios problemas tornando se caso de saúde pública afetando um grande número de pessoas e um profundo impacto sobre trabalhadores em uma sociedade que fica alerta por 24 horas (BERNARDO, 2016, p. 212).

Cada batalhão, companhia, destacamento da polícia militar possui suas peculiaridades, o tempo para praticar atividade física é de responsabilidade do próprio militar. O que faz com que muitos deles não pratiquem devido a jornada excessiva de trabalho e até mesmo os baixos salários. Muito dos servidores precisam manter outro serviço o qual é chamado de bico, para manter a vida

financeira o interfere no tempo dedicado ao descanso e lazer. Isso compromete a qualidade do serviço policial prestado a sociedade (SANTOS; NETO; SANTOS, 2013).

A maioria ainda apresenta uma elevada jornada diária de trabalho e baixa remuneração. Ademais, chama a atenção o elevado quantitativo de sujeitos que fazem uso de álcool e outras drogas, bem como aqueles que se mostraram afetados na sua vida pessoal com a profissão de militar (DOS SANTOS; NETO; SANTOS, 2013, p. 68).

Assim, necessita que mente e corpo estejam alinhadas e bem condicionadas para quando ser solicitada possa responder de forma rápida e segura mediante a situações adversas (GODINHO et al., 2016). A polícia militar representa uma classe de trabalho diferenciada devido ao alto risco de vida e a convivência constante com a violência bem como aos diversos fatores que são decorrentes do exercício da profissão (JÚNIOR; JÚNIOR, 2016).

Neste sentido o policial militar necessita manter-se fisicamente preparado para as intempéries do dia a dia. E para que se tenha estas condições físicas necessárias é preciso manter um ritmo de atividades laborais “ostensivas e preventivas, é necessário que este profissional tenha uma boa aptidão física” (SANTOS; NETO; SANTOS, 2013, p. 62). Assim evita-se que as longas jornadas de trabalho afetem o desempenho do servidor bem como a sua saúde mental. Neste sentido, a prática de atividade física como momentos de lazer alivia as tensões do trabalho e melhorando o ambiente familiar e do trabalho (FAVACHO; ROSA, 2009).

É fato que a aptidão física é necessária para o bom desempenho do trabalho realizado pelo policial militar. O cumprimento da lei requer do servidor em muitos casos policiamento ostensivo, necessitando que o agente tenha condições psicológicas e físicas necessárias para que se cumpra a lei (JESUS; JESUS, 2012).

Assim, pode-se constatar que a atividade física além de ser essencial à atividade do policial militar para que atue de maneira eficaz, com presteza, é também uma forma de prevenir os diversos problemas de saúde causados em função do serviço realizado. Que pode vir a comprometer seus rendimentos no trabalho e o mais importante que é a sua própria saúde, cuidando assim para uma melhor qualidade de vida.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A atividade física para o Policial Militar é essencial para ter qualidade de vida e segurança no trabalho. Esta profissão exige muita resistência física e agilidade para enfrentar os problemas da violência em nosso país. Assim procurou discutir os problemas que a classe vem enfrentando no dia a dia de trabalho que decorre do stress diário da rotina exaustiva aos baixos salários que a categoria recebe. Assim, a atividade física torna se essencial para a melhoria dos fatores psicológicos, da auto estima e no relacionamento social (CASTRO, 2009).

Assim, entendeu-se que a atividade física ligada ao trabalho do profissional da segurança pública ainda é algo recente em nosso país. Segundo as leituras que realizamos remonta ao governo de Getúlio Vargas as primeiras leis que regulou a obrigatoriedade da educação física no nosso sistema de ensino a Lei Constitucional nº 01 da Constituição dos Estados Unidos do Brasil (MONTEIRO, 2003). Assim, (GHIRALDELLI, 1991, p. 18) nos chama a atenção para “o papel da Educação Física é de colaboração no processo de seleção natural’ eliminando os fracos e premiando os fortes, no sentido da ‘depuração da raça”. Neste momento nosso país está se estruturando para a chegada da era industrial formando uma nova sociedade voltada ao trabalho industrial.

Sendo assim, esta nova classe emergente necessita de organização educacional e a educação física que está ligada diretamente aos militares ganha importância dentro do setor educacional. Conforme já citado o militarismo trouxe a educação física para o Brasil. Sendo assim o militar está diretamente ligado a pratica de atividades físicas. Que a medida que é incorporada na formação do profissional passa a ser uma das habilidades necessárias para sua inserção na corporação. Para alguns é motivo de desistência devido a pressão e exigências para outros significa vitória por gostar da atividade (SILVA, 2015).

Esta profissão exige muito do policial militar tanto nos aspectos físicos quanto psicológicos. Assim verificou-se que houve melhorias na estrutura da polícia militar nas últimas décadas, mas em contrapartida tivemos o aumento das ocorrências. Há algumas décadas não tínhamos equipamentos de segurança necessários, viaturas suficientes para atender os chamados (SILVA, 2015).

Os problemas estruturais ainda são sentidos em nosso cotidiano agravando com a mudança na dinâmica das ocorrências o que torna o trabalho mais

exigente. Sendo assim o policial militar precisa estar preparado. E nesta linha de pensamento temos segundo (JESUS; JESUS, 2012) que 29,2% da população brasileira não esta preparada fisicamente e que a inatividade física e de momentos de lazer é mais frequente entre os adultos do sexo masculino. Na corporação militar em alguns estados como o rio Grande do Sul Rio Grande do Sul, apenas 26,8% dos entrevistados foram identificados como ativos no lazer.

Sabe-se que o policial é constantemente exposto a longos períodos de trabalho se deparando com inúmeras dificuldades que deixa o corpo e mente cansados. E como temos uma rotina exaustiva foi verificado que os momentos de lazer com a família, além de outras atividades necessidades para aliviar o stress, não são corriqueiros (BERNARDO 2016). Isso afeta a qualidade de vida e a qualidade do trabalho realizado.

O Policial Militar e a atividade física estão vinculados, desde a inclusão do militar via concurso público até a sua saída para reserva remunerada. Entretanto por conta das exaustivas escalas de serviço ou até mesmo pela elevada carga horária do policial, este acaba não tendo tempo para se dedicar a prática da atividade física corretamente. Esta ausência causa sérios danos à saúde provocando doenças cardiovasculares, respiratórias, stress, obesidade dentre outras que são doenças oportunistas que influencia na capacidade de pensar e agir do profissional.

Assim entendeu-se que a atividade física constante influencia na saúde do policial militar melhorando suas capacidades mentais e físicas, resultando em mais qualidade de vida e mais segurança no trabalho (BERNARDO, 2016).

Hoje a academia busca policiais que se destacam em suas funções, que tenham um nível de instrução acadêmico avançado, tenham também bom condicionamento físico, visando qualificar o serviço policial, melhorando assim o serviço como um todo. Neste sentido é necessário manter se em certo nível aptidão física e uma certa qualidade de vida para ter êxito no enfrentamento diário das intemperes que a profissão exige. Assim como o preparo físico é importante, a alimentação também influencia na qualidade do trabalho. Uma vida saudável contribuem para o sucesso da profissão, assim evitar o tabaco, a bebida alcolica em excessos são fundamentais para manter o estilo de vida saudável. (CASTRO 2009).

O trabalho que é desempenhado pelo policial não permite que se coloque em posição de comodidade. Mesmo assim verificou-se que temos uma grande parcela da corporação que se encontra inativa. O sedentarismo é um mal que afeta

o corpo policial é definido como a falta de atividade física e cuidados com a saúde. Estes fatores causam sérios danos a produtividade no trabalho além de deixar o corpo suscetíveis a possíveis patologias. O sedentarismo no Brasil já é considerado como um problema de saúde pública e o mal do século XXI (MELLATI, 2014).

O sedentarismo como citado acima é o mal do século, diversas doenças são originadas pela falta de atividade física. Diversas são as consequências do sedentarismo, colocando a saúde da população em risco. E para combater este mal temos a atividade física não pode ser eventual, precisa ser regular e constante para que tenha seus devidos efeitos. Pois sua pratica irregular prejudica a saúde humana com aparecimento de lesões musculares, articulares (AZEVEDO et al, 2016)

Portanto pode se ver os diversos benefícios que a prática de atividades físicas traz para o corpo e para a mente do ser humano. Assim os Policiais Militares devem ter mais incentivos por parte dos Estados e dos comandos das policias militares em geral, visando à capacitação operacional da tropa policial que tem como objetivo a preservação da ordem pública. O policial militar com saúde é mais produtivo, sua autoestima cresce e o serviço policial acaba tendo resultados satisfatórios elevando o grau de eficiência da corporação.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Por conseguinte, observou-se com o presente estudo a importância da realização de atividade física para o Policial Militar Brasileiro, que o serviço policial é visto como uma das profissões mais desgastantes da atualidade. Necessitando de requisitos como um bom condicionamento físico e mental, para que realize as atividades com presteza, qualidade e segurança. E além destes fatores temos o mais importante que é a manutenção da saúde do policial.

Assim, melhorando a parte estrutural como equipamentos de segurança, diminuir a jornada de trabalho estará melhorando o ambiente de trabalho e a própria saúde do servidor. Com isso o Estado ganha um corpo policial mais preparado, disposto, pronto para enfrentar a dura rotina do serviço com maior eficiência. Verificou-se que as baixas na polícia militar em virtude de complicações na saúde são enormes, desfalcando assim a segurança pública. A atividade física como

vimos, previne diversas doenças, é necessário que o policial se preocupe com sua saúde.

Assim manter uma rotina de exercícios é de grande valia para a manutenção da vida e para a melhoria da qualidade do trabalho. E ao analisarmos o as diferentes ideias durante nosso estudo, é possível ver que o treinamento militar, e a atividade física em si, deve ser constante, utilizando métodos e técnicas para ter um bom resultado. Assim contamos hoje com profissionais da educação física cada dia mais se especializando, adquirindo novos conhecimentos, técnicas avançadas, melhorando conseqüentemente os treinamentos físicos.

O que impulsiona mais ainda a necessidade do Estado em se organizar para que regularize as condições de trabalho do policial militar pra que tenha disponibilidade de poder praticar atividade física no seu tempo de descanso. Nos dias atuais a tecnologia avançada ajuda muito, principalmente com a chegada de diversas modalidades de treinamentos funcionais. Levando em consideração esses aspectos, é necessário que o policial militar dedique-se para praticar de atividade física aproveitando destas novas tecnologias em prol da melhoria da qualidade de vida e da qualidade do seu trabalho realizado.

Sugere-se, com base nesse estudo que outras pesquisas fossem realizadas para complementar o conhecimento e a base de dados em relação ao tema. Ao exemplo do consumo de bebidas e tabacos entre os policiaes militares de Goiás, bem como o aumento da obesidade entre os membros da corporação que é outro tem bastante polêmico. Atividade física e o serviço policial militar devem ter uma atenção especial, buscar motivar a corporação a praticar, para que a tropa esteja sempre bem preparada fisicamente e com saúde.

REFERÊNCIAS

ASSUMPÇÃO, Luís Otávio Teles; MORAIS, Pedro Paulo de; FONTOURA, Humberto. **Relação entre atividade física, saúde e qualidade de vida**. 2002. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd52/saude.htm>>. Acesso em: 03 abr. 2018.

AZEVEDO, Edvan Manoel de et al. **ANÁLISE DA QUALIDADE DE VIDA E DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DOS POLICIAIS MILITARES DO COMANDO**

GERAL DA POLÍCIA MILITAR DE MATO GROSSO PARA PREVENÇÃO DE DOENÇAS. 2016. Disponível em: <<http://www.correiodosmunicipiosal.com.br/2015/09/atividade-fisica-melhora-qualidade-de-vida-de-policiais-militares/>>. Acesso em: 06 jun. 2018.

BERNARDO, Valdeni Manoel, et al. **Atividade física de policiais: uma revisão sistemática.** Revista Cubana de Medicina Militar, 2016, 45.2: 206-214.

CALHEIROS, Danilo dos Santos; NETO, Jorge Lopes Cavalcante; CALHEIROS, David dos Santos. **A qualidade de vida e os níveis de atividade física de policiais militares de Alagoas, Brasil.** Revista Brasileira de Qualidade de Vida, 2013, 5.3.

CASTRO, Stella Tavares Silva; PEREIRA, Nilson Justino. **A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA A MISSÃO DE SEGURANÇA PÚBLICA DO POLICIAL MILITAR EM GOIÂNIA.** 2009. Disponível em: <[http://revista.ssp.go.gov.br/index.php?journal=rebesp&page=article&op=view&path\[\]=21](http://revista.ssp.go.gov.br/index.php?journal=rebesp&page=article&op=view&path[]=21)>. Acesso em: 05 jun. 2018.

CASTRO, Celso. In corpore sano - **os militares e a introdução da educação física no Brasil.** Antropolítica, Niterói, RJ, nº 2, p.61-78, 1º sem. 1997.

FREIRE, Rafael Silveira . et al. **Prática regular de atividade física: Estudo de base populacional no norte de minas gerais, Brasil.** Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v. 20, n. 5, p. 345–349, 2014.

FAVACHO, Felipe Barbosa; ROSA, Moisés Simão Santa. **APTIDÃO FÍSICA RELACIONADA À SAÚDE DE POLICIAIS MILITARES.**

GHIRALDELLI, Paulo. **Educação física progressista.** Edições Loyola, 1991.

GODINHO, W.D.N.; BEZERRA, J.A.A.; MARTINS, A.O.; PINTO, D.V.; SOARES, P.M.; **Análise do nível de atividade física de policiais do batalhão raio da polícia militar do estado do Ceará, Brasil.** Coleção Pesquisa em Educação Física, Várzea Paulista, v.15, n.03, p.15-24, 2016. ISSN; 1981-4313.

JESUS, Gilmar Mercês; DE JESUS, Éric Fernando Almeida. **Nível de atividade física e barreiras percebidas para a prática de atividades físicas entre policiais militares.** Revista Brasileira de Ciências do Esporte, 2012, 34.2.

JESUS, Gilmar Mercês de; JESUS, Éric Fernando Almeida de. . **Nível de atividade física e barreiras percebidas para a prática de atividades físicas entre policiais militares**. Revista Brasileira de Ciências Esporte, v. 34, n. 2, p. 433–448, 2012.

JÚNIOR, Roberto Santos; JÚNIOR, Cecilio Argolo. **Barreiras para a prática de atividade física em Policiais Militares do Estado de Alagoas**. Caderno de Graduação-Ciências Biológicas e da Saúde-UNIT, 2016, 3.2: 217-238.

MAGALHÃES, Carlos Henrique Ferreira. **Breve histórico da Educação Física e suas tendências atuais a partir da identificação de algumas tendências de ideais e idéias de tendências**. Journal of Physical Education, 2008, 16.1: 91-102.

MELATTI, Juliana. **Sedentarismo**. 2014. Disponível em: <<https://www.infoescola.com/saude/sedentarismo/>>. Acesso em: 07 jun. 2018.

MINAYO, Maria Cecília de Souza; ASSIS, Simone Gonçalves de; OLIVEIRA, Raquel Vasconcellos Carvalhaes de. **Impacto das atividades profissionais na saúde física e mental dos policiais civis e militares do Rio de Janeiro (RJ, Brasil)**. Ciência & Saúde Coletiva, 2011, 16.4.

MONTEIRO, Fabricio. **A educação física escolar e a Idb**. 2003.
PALMA, R. F. O direito espartano. p. 1–13, 2005.

PITANGA, FJ Gondim. **Epidemiologia, atividade física e saúde**. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, 2008, 10.3: 49-54.

PIERON, Maurice. **Estilo de vida, prática de atividades físicas e esportivas, qualidade de vida**. Fit Perf J, 2004, 3.1: 10-8.

SANTOS, Susan Cotrim; KNIJNIK, Jorge Dorfman. **Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária**. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte, 2009, 5.1.

SILVA, A. C. da. **Prevalência de sedentarismo em policiais militares pertencentes à companhia de rádio patrulha do 2º Batalhão de Polícia Militar da Paraíba**. 2015. 22f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física)- Universidade Estadual da Paraíba, Campina Grande, 2015.

TAHARA, Alexander K.; SCHWARTZ, Gisele M.; SILVA, Karina A. **Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias**. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, 2008, 11.4: 7-12.

VENTURA, Paulo Roberto Veloso, et al. **A EDUCAÇÃO FÍSICA E SUA CONSTITUIÇÃO HISTÓRICA Desvelando Ocultamentos**. 2010.