

A ATIVIDADE FÍSICA E A QUALIDADE DE VIDA DO POLICIAL MILITAR DE GOIÁS

THE PHYSICAL ACTIVITY AND THE QUALITY OF LIFE OF THE MILITARY POLICE OF GOIÁS

ARAÚJO, Heverton Eduardo Soares ¹
OLIVEIRA, Guilherme Ponciano Cunha de ²

RESUMO

Na vida moderna os indivíduos buscam de forma incessante a qualidade de vida, é certo que pessoas fisicamente ativas estão menos propensas a várias doenças ficando evidente a sua relação com a qualidade de vida das pessoas. A presente pesquisa tem como objetivo geral apontar a contribuição da prática de atividade física para a melhoria no trabalho desempenhado pela polícia militar. Na constituição desse estudo foram utilizados textos encontrados em base de dados online e livros de acervo particular e público, sendo que os mesmos foram identificados por meio de pesquisas bibliográficas. Após o findar da pesquisa constatou-se que a prática de atividade física atua de forma direta na qualidade de vida do policial militar. Conclui-se então que uma alimentação saudável, o não consumo de qualquer tipo de droga associada à prática de exercícios físicos são fundamentais para uma melhoria na qualidade de vida.

Palavras-chave: Atividade Física. Qualidade de vida. Polícia Militar.

ABSTRACT

In modern life individuals continually seek the quality of life, it is certain that physically active people are less prone to various diseases and their relationship with people's quality of life is evident. The present research has as general objective to point out the contribution of the practice of physical activity to the improvement in the work performed by the military police. In the constitution of this study were used texts found in online database and books of private and public collection, and they were identified through bibliographical research. After the end of the research, it was verified that the practice of physical activity acts directly in the quality of life of the military police officer. It is concluded that a healthy diet, the non-consumption of any type of drug associated with the practice of physical exercises are fundamental for an improvement in the quality of life.

Keywords: Physical Activity. Quality of Life. Military Police.

¹ Aluno do Curso de Formação Policial Turma Delta Anápolis, do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás - CAPM, heverton-maraba@hotmail.com;

² Professor orientador do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás – CAPM, guirpm@email.com, Anápolis – Go, Maio de 2018.

1 INTRODUÇÃO

O termo qualidade de vida (QV) foi definido pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como a percepção que cada pessoa tem dos vários aspectos da sua vida, tanto no contexto cultural quanto em relação aos seus valores de vida, e em relação a seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações (OMS, 1998 *apud* MATOS, 2014).

Já a qualidade de vida relacionada à saúde possui grande frequência na literatura, implicando os aspectos associados às enfermidades ou às intervenções em saúde. Segundo Minayo, Hartz e Buss (2000), o conceito de qualidade de vida associado à saúde pode ser considerado como o valor atribuído à vida, ponderado pelos danos funcionais, as percepções e condições sociais que são induzidas pela doença, tratamentos e organização política e econômica do sistema assistencial.

Saúde e qualidade de vida são conceitos que se misturam, mas que possuem particularidades e características distintas e específicas (PEREIRA; TEIXEIRA; SANTOS, 2012). É evidente que sua definição não está relacionada apenas a saúde, mas também a outros fatores da vida do indivíduo, devendo levar em conta a percepção pessoal do indivíduo (ARAÚJO; ARAÚJO, 2000).

Fala-se, portanto, na promoção da saúde, conceito definido na Carta de Ottawa de 1986 como o “processo de capacitação da comunidade para atuar na melhoria de sua qualidade de vida e saúde, incluindo uma maior participação nesse processo” (LOPES *et al.*, 2010).

A promoção da saúde, conforme o autor supracitado, relaciona-se, em muito, com a atuação da comunidade em todo o processo de melhoria da saúde, não sendo, portanto, uma tarefa exclusiva de grupos específicos, mas sim um objetivo geral, tendo em vista que os benefícios podem se estender para toda a coletividade.

Para Nahas e Garcia (2010), o processo de promoção da saúde envolve políticas públicas que apoiem seus pressupostos, além de apoiar a educação, a motivação, a criação de oportunidades, as intervenções para mudanças de comportamento e, ainda, contribuir para a redução de barreiras (ambientais ou regulatórias) na vida de pessoas e comunidades.

Na vida moderna os indivíduos buscam de forma incessante a qualidade de vida, é certo que pessoas fisicamente ativas estão menos propensas a várias doenças ficando evidente a sua relação com a qualidade de vida das pessoas.

Mesmo que rotineira ou feita de forma involuntária à atividade física é primordial na vida do indivíduo por ser parte integrante da vida humana. Ela é um

instrumento que proporciona uma melhor condição de vida, atuando na prevenção e aparecimento de doenças, além de ser importante para um controle adequado de peso e gordura corporal (SILVA, 2015).

Diante da alta carga horária de trabalho e o estresse advindo da própria profissão, o policial militar pode apresentar uma predisposição a problemas relacionados à sua saúde. Tendo em vista essas características, é importante que a atividade física seja adotada como uma maneira de aliviar estas tensões. Entretanto, devido à carga horária é comum que esses policiais não pratiquem qualquer programa regular de atividade física.

Diante disso, nota-se que os responsáveis pela segurança pública não treinam com o intuito de melhorar o desempenho de suas funções profissionais e nem para uma melhor qualidade de vida. É importante salientar que um condicionamento físico adequado os deixa menos expostos a possíveis riscos à saúde (NUNES, 2011). Desta forma, este estudo se justifica devido à importância de pesquisas sobre o tema podendo influenciar a segurança de todos.

Diante do contexto apresentado apresenta-se a seguinte problemática: Qual a importância da prática de atividade física no desempenho do trabalho da polícia militar?

Para responder a esse questionamento levantado é que a presente pesquisa tem como objetivo geral apontar a contribuição da prática de atividade física para a melhoria no trabalho desempenhado pela polícia militar. Os objetivos específicos são: apresentar o histórico da prática de atividade física; abordar os principais benefícios da prática de exercício físico e sua contribuição para uma melhor qualidade de vida; e traçar os pontos relacionados à prática de atividade física no papel desempenhado pelo policial militar.

O presente trabalho tem sua justificativa apoiada na contribuição que tal estudo pode oferecer à Polícia Militar do Estado de Goiás, aos diversos profissionais ligados à Segurança Pública, tendo em vista os conhecimentos necessários e úteis a respeito da importância prática de atividade física e seus benefícios para o papel desempenhado pelos policiais militares. O presente artigo utilizou a revisão de literatura como base metodológica, e por meio deste método de pesquisa realizou-se a busca e a organização de dados bibliográficos específicos para que se encaixassem perfeitamente ao tema proposto.

Nesse estudo então, o objetivo foi identificar se a prática da atividade física dos Policiais Militares influenciaria positivamente no desempenho da função. Após traçado o objetivo, foi possível realizar a identificação de assuntos pertinentes para chegar à luz dessa situação e conseguir compreender o contexto dessa temática.

A metodologia adotada para o presente é a revisão bibliográfica com base em livros e periódicos publicados sobre o tema. Para proceder com a busca de artigos, se

estabeleceu uma data para realizar tal pesquisa entre os anos de 2013 a 2018. Esse período determinado foi estipulado, pois assim se fazia indispensável a fim de evitar que dados desnecessários e inconcretos fossem pesquisados, e também a fim de respaldar esse estudo em dados mais atuais.

Na constituição desse estudo foram utilizados textos encontrados em base de dados online e livros de acervo particular e público, sendo que os mesmos foram identificados por meio de pesquisas bibliográficas. As pesquisas foram realizadas por meio da aplicação de algumas palavras-chave, tais como: Polícia Militar, Atividade Física, Qualidade de vida.

Como procedimento da revisão foi realizada uma análise introdutória por meio de leitura exploratória, a fim de definir os principais textos que se adequavam à temática. Posteriormente a leitura foi aprofundada com a intenção de detectar informações pertinentes ao tema, e para se alcançar o objetivo deste estudo.

Por fim, após a potencialização do detalhamento e separação dos textos e artigos, observou-se a importância da realização de mais pesquisas sobre o tema com o objetivo de contribuir com o aumento de conhecimento da Polícia Militar e com futuras pesquisas no meio acadêmico.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 BREVE HISTÓRICO

Ao analisar o histórico da humanidade é possível notar que a atividade física sempre esteve associada à sobrevivência do homem podendo ser caracterizado como um programa de atividade física composta por exercícios naturais. Com o passar do tempo alguns povos alteram o modelo de civilização, porém ainda permaneceram muitas características do mundo primitivo, período esse chamado de Antiguidade Oriental que posteriormente dá origem a Antiguidade Ocidental. Na civilização ocidental é necessário destacar a Grécia que utilizava a atividade física como instrumento de formação do ser humano, tanto moral quanto espiritual. O interesse dos romanos pelos jogos era baseado nos jogos olímpicos da Grécia com o intuito de preparar seus militares (OLIVEIRA, 2004).

Com a queda do Império Romano os exercícios físicos perderam a visibilidade e importância, e isso deu seguimento na Idade Média. Período esse em que a atividade física foi utilizada com o intuito de preparar militares, em especial os cavaleiros. Em um segundo momento a atividade física passa a ser destaque em jogos e torneios (CAPINUSSÚ, 2005).

No período do século XIII até o século XV a atividade física permanece interligada no cavaleiro, mas não de forma profissional no agir e no conhecimento acerca da prática. A partir do século XV, o Renascimento, traz a atividade física totalmente voltada para a minoria, reintroduzindo nos currículos elitistas exercícios físicos como salto, natação, luta, equitação, dentre outros. Já na Idade Contemporânea, a ginástica se tornou um importante elemento, tendo em vista o crescimento das cidades trouxe limitação de lugares para a prática de exercícios físicos (OLIVEIRA, 2004).

Ao avançar nos períodos de civilização da humanidade, as habilidades motoras passaram a ser utilizadas com finalidades de guerra, terapêutica, esportiva e educacional. Nos dias atuais, a prática de atividade física está associada à imagem de um indivíduo saudável. Além disso, há o reconhecimento da utilização de exercícios físicos como forma de reabilitação e terapêutica, e também a utilização de equipamentos visando à melhora do desempenho de atletas (NASCIMENTO, 2013).

É importante compreender a diferença existente entre atividade física e exercício físico. A atividade física é todo movimento corporal que propicia gasto energético acima do nível de repouso. Já exercício físico consiste em movimentos planejados, estruturados e repetitivos, com o objetivo principal de melhorar o condicionamento e aptidão física (SILVA, 2015).

2.2 BENEFÍCIOS DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS

O exercício físico é um importante aliado para a saúde contra o desenvolvimento de várias doenças, que como, por exemplo, doenças derivadas do sedentarismo. Essas doenças tem como causa principal a falta de atividade física, muitas das vezes influenciada pelas inovações da tecnologia e hábitos alimentares errados (SILVA, 2015).

Marcellino (2003) afirma que a prática regular de exercício físico promove saúde, um melhor preparo físico, resultados estéticos e relaxamento, esses são os motivos que levam as pessoas a se exercitarem.

Em consonância Santos e Knijnik (2006) após analisarem os fatores que induzem a prática de exercícios físicos constataram que muitos têm por objetivo cumprir ordem médica, lazer e qualidade de vida, estética e saúde. Apesar dos indivíduos não enfatizarem o benefício estético os mesmos quando questionados mostraram-se preocupados com a imagem corporal diante da sociedade.

É importante lembrar como são importantes os efeitos do exercício físico sobre a saúde do organismo e o quão necessário é manter sua prática de forma regular (SILVA, 2015). O exercício físico traz benefícios tanto no aspecto biológico quanto no aspecto psicológico. Os resultados positivos sobre os aspectos psicológicos tem origem no prazer obtido na prática do exercício físico. Depois da fase inicial do exercício ele passa a ser uma atividade usual agradável que traz inúmeros benefícios a seus praticantes, desde a melhora do perfil lipídico até uma autoestima melhor.

Fisiologicamente, durante a prática de exercício físico há a liberação da endorfina e da dopamina pelo organismo, essas substâncias proporcionam ao praticante um efeito tranquilizante e analgésico, fazendo com que o indivíduo se mantenha em um estado de equilíbrio psicossocial (ARCOS; CONSENTINO; REIA, 2014).

Vários fatores são responsáveis por permitir a operação do organismo nas mais diversas situações de forma efetiva, sendo responsáveis por ajustar o sistema cardiovascular à prática de atividade física e também os índices de limitação da função cardiovascular (MONTEIRO & FILHO, 2004).

De forma sucinta compreende-se sedentarismo como a ausência qualquer prática regular de atividade física. O fato é que ao longo do desenvolvimento do ser humano ele foi se tornando cada vez mais sedentário, movimentos naturais como andar, correr, lutar e caçar deixou de ser essenciais para sua sobrevivência (RODRIGUES, 2013).

Há séculos, a atividade física tem sido designada com um importante fator de promoção à saúde. Dentre os malefícios encontrados na falta de atividade física estão ansiedade, depressão, transtornos alimentares e comportamentos compulsivos e obsessivos (BASTISTA FILHO; JESUS; ARAÚJO, 2014). Com uma população cada vez menos ativa os problemas relacionados à saúde vêm se agravando de forma gradativa nos últimos anos ficando evidente a importância do papel da atividade física na promoção da saúde. É importante ressaltar que os benefícios que a atividade física promove não estão relacionados apenas com o peso corporal, mas existe uma grande contribuição para o funcionamento do organismo em si.

Pozena e Cunha (2009) afirmam que algumas das estratégias no combate ao sedentarismo são as práticas de atividade física e exercícios físicos orientados diariamente.

É certo que fatores comportamentais adquiridos na infância e adolescência contribuem para a prevenção, controle e combate da obesidade entre a população da sociedade moderna (COELHO *et. al.*, 2012).

O sedentarismo é considerado uma crescente ameaça à saúde pública. A ausência da prática de atividade física na adolescência tem interferido sobre a prática de atividade física na fase adulta e está relacionada de forma direta com alterações cardiometabólicas e doenças que podem ser contraídas durante a vida (EL-GILANY *et al.*, 2011).

Segundo dados do IBGE (2013) no Brasil 46% da população estão na condição de insuficientemente ativos por não praticarem atividade física ou por tê-la feito menos que 150 minutos por semana. Dentre as mulheres as frequências mais elevadas foram na Região Sul (50,3%) e Região Norte (56,4%), já dentre os homens a frequência mais relevantes foram na Região Nordeste (37,3%) e Sudeste (41%). Em relação à idade, 62% possuíam 60 anos ou mais, já a faixa etária de 18 a 24 anos era o grupo que apresentou menos índice de sedentarismo.

Ainda segundo dados do IBGE (2013) doenças podem ser causadas devido ao comportamento sedentário da população, como por exemplo, o hábito de assistir televisão por várias horas. Cerca de 42,3 milhões da população adulta declaram despende de 3 ou mais horas diárias para assistir televisão, sendo que 31% dessa população estão no Sudeste.

2.3 QUALIDADE DE VIDA EM PESSOAS ATIVAS

Para os pesquisadores e cientistas conceituar o termo qualidade de vida é algo laborioso, vez que há inúmeras abordagens e significados, principalmente de forma subjetiva. É importante ressaltar que a qualidade de vida possui significado diferente de indivíduo pra indivíduo, pois existe uma dependência de fatores intrínsecos e extrínsecos, além de elementos do cotidiano do indivíduo (INTERDONATO; GREGUOL, 2010).

Caparroz (2008) aponta em sua pesquisa que indivíduos fisicamente ativos apresentaram alterações significativas de suas emoções e que a atividade física tem

proporcionado uma melhora no humor, relaxamento, aumento da disposição, prazer e redução da tensão.

Ao se referir à qualidade de vida baseado nos efeitos de uma vida fisicamente ativa, colocando o exercício físico como um indispensável fator, afirmamos que o indivíduo fisicamente inativo e sedentário não pode apresentar uma boa qualidade de vida (ARAÚJO; ARAÚJO, 2000).

É certo afirmar que uma má ou boa qualidade de vida está interligada a maneira que o indivíduo percebe a vida e o sentido que dá a ela. Pode ocorrer de um indivíduo qualquer ter problemas de saúde e, ainda assim, considerar, por outros fatores, que tem qualidade de vida. A maneira como se entende de qualidade de vida de cada indivíduo faz jus ao modo como ele interpreta a situação e quais as perspectivas que possui em relação à sua vida e à sua saúde (ARAÚJO; ARAÚJO, 2000).

2.4 CONSIDERAÇÕES SOBRE OS POLICIAIS MILITARES

Segundo Souza (2009) os policiais militares que são fisicamente ativos apresentam condições físicas e morfológicas superiores aos inativos. Quando a composição corporal está desarmônica o indivíduo fica predisposto a desenvolver traumas/estresses físicos, mentais e/ou sociais (REIS JUNIOR, 2009). Para o policial militar a importância da prática de atividade física vai além do condicionamento físico, vez que se trata de uma classe trabalhadora em constante exposição à violência e do risco de morte, situações de conflito e tensão, a carga e condições de trabalho e o estresse (COSTA, 2007).

As organizações militares sempre contaram com a educação física desde a sua criação e é por essa razão que os militares são profissionais que mantêm uma postura através das atividades físicas, pelo menos aos olhos da história da corporação e da população civil. Em se tratando especificamente do policial militar, um preparo físico adequado não mantém apenas a sua boa postura. Como este profissional está sempre dedicado de maneira constante ao serviço do combate ao crime, um adequado condicionamento físico auxilia em momentos determinantes, que podem salvar a vida desse policial, como, por exemplo, um momento em que esse precise alcançar uma velocidade considerável através da corrida para poder conseguir alcançar um abrigo durante um combate real (SANTOS JÚNIOR; ARGOLO JÚNIOR, 2016).

Sabe-se que práticas indevidas como a não realização de qualquer tipo de atividade física e a má alimentação colaboram com o aumento do sedentarismo e consequentemente da obesidade. As organizações Policiais Militares incluem em sua rotina a promoção de atividades de prevenção obrigatórias, como a realização anual de acompanhamento médico para solicitação de exames laboratoriais, sendo que para os policiais com mais de 35 anos, é indispensável à solicitação de eletrocardiograma. Contudo, as consultas rotineiras com o médico são para promover ao policial orientações a respeito dos resultados dos exames realizados a fim de alertá-los sobre possíveis doenças que surgem silenciosamente como o mau colesterol, a hipertensão arterial, o diabetes, dentre outras patologias que podem prejudicar a carreira do policial, mas não são realizadas intervenções práticas que promoveriam a melhora de saúde física e mental do mesmo (DOS SANTOS et al, 2017).

Para Reis et al. (2015), o alto índice de Policiais Militares diagnosticados como pré-obesos exige a tomada de medidas de urgência pela organização, por meio da adoção de ações que oportunizem a esses policiais o acesso a atividades físicas realizadas por intermédio de um profissional qualificado, com o objetivo de promover e manter o bom condicionamento físico e, consequentemente, de uma estrutura corporal adequada à sua prática rotineira. Quando são observados por meio de estudos que os policiais estão acima do nível satisfatório de peso, é preciso que seu batalhão ou sua instituição tome decisões que objetivem a diminuição desse painel de saúde nada satisfatório, considerando-se que o sobrepeso e a obesidade são patologias que promovem diversos outros distúrbios relacionados à saúde do policial militar.

Dentro de seus Batalhões, os policiais militares podem contar com práticas de atividades físicas diariamente, para prevenir doenças e para conservar seu condicionamento físico. Algumas dessas atividades se resumem a corridas, futebol, vôlei, natação, caminhadas, por exemplo. Porém, é preciso ficar atento, pois as práticas de atividades físicas dentro da instituição podem levar a seus pátios policiais em situações variadas de estados mentais e físicos, já que alguns apresentam problemas em casa, outros se encontram esgotados e outros podem estar bem dispostos. Essas variáveis emocionais fazem com que (caso o instrutor da atividade física não tenha o preparo adequado para trabalhar com todos) os policiais que estiverem desanimados comprometam a atividade física dos outros, não permitindo assim que sua finalidade seja alcançada (SANTOS JÚNIOR; ARGOLO JÚNIOR, 2016).

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os policiais militares fazem parte de uma classe diferenciada de profissionais em virtude de seu regime e fatores que exercem influência em sua profissão e com isso podem alterar de forma severa a qualidade de vida dos mesmos (SANTOS et al, 2017).

A manutenção dos níveis de atividade física é responsável por melhorar as funções cardiovasculares e respiratórias, isso se deve porque ao praticar exercício físico ocorre à liberação de substâncias capazes de trazer relaxamento e analgesia, com isso há uma redução nos níveis de estresse (COSTA, 2007).

Em estudo realizado por Carvalho (2005) em Birigui os profissionais da segurança pública fumantes tinham a capacidade respiratória reduzida quando comparado aos que não eram fumantes. Outro aspecto estudado na pesquisa foi às dobras cutâneas dos profissionais e mais uma vez os profissionais que não eram fumantes apresentavam uma quantidade menor de tecido adiposo quando comparado aos que fumavam. Em consequência dessas características constatou-se que houve um comprometimento na realização das tarefas de rotina.

Corroborando com o estudo Souza (2009) verificou que os profissionais de segurança pública que eram fisicamente ativos apresentaram melhores condições físicas quando comparados aos que não realizavam nenhum tipo de atividade.

Uma composição corporal em desarmonia é capaz de fazer com que o indivíduo desenvolva traumas e estresses físicos, mentais e até mesmo sociais. Quando se trata de policiais militares esse risco aumenta, isso porque esses indivíduos vivem em conflitos diariamente e coloca sua vida em risco constantemente (REIS, 2009).

O autor Reis et al. (2015) realizou uma pesquisa com 51 PMs e constatou que 51% deles (26 policiais) encontravam-se na faixa de pré-obesos, quando analisados os seus índices de massa corpórea. Isso mostra que o número exacerbado de PMs pré-obesos precisa ser mais bem observado pela corporação e é indispensável que os policiais tenham a disponibilidade de praticarem regularmente uma atividade física, a fim de melhorarem e manterem seu condicionamento físico adequado para a atividade que exercem.

No estudo de Nunes (2011) constatou-se que policiais militares que não praticam qualquer tipo de atividade física possuem um alto nível de estresse comparado aos que praticam algum tipo de atividade.

Para Rodrigues (2013), a prática regular de qualquer tipo de atividade física promove diversos benefícios à saúde, tais como: a melhora da eficácia do metabolismo que contribui com o aumento do gasto calórico; a redução da gordura corporal; o ganho de massa

muscular; o aumento da força muscular; a melhora da composição óssea; proporcionando ainda benefícios no sistema cardiovascular, respiratório e promovendo uma melhor qualidade de vida de maneira geral para o indivíduo.

Em estudos realizados por Jesus, Jesus e Mota (2010) e Reis (2009) constatou-se que com a sobrecarga de trabalho, devido à falta de efetivo, os policiais militares que não praticam nenhum tipo de exercício físico se encontram com a saúde debilitada.

Percebe-se então que a importância de realizar atividade física vai além do condicionamento físico, estando ela relacionada com a saúde em geral vez que são constantemente expostos a situações de risco físico e psicológico.

Outro aspecto que fica comprometido no policial militar é seu aspecto social, tanto em ambiente familiar quanto em ambiente social, isso porque há um desequilíbrio emocional e para extravasar todo esse estresse o policial acaba se tornando arbitrário, agressivo e grosseiro com indivíduos a sua volta.

Para um desempenho adequado de sua função é importante que o policial seja observado em diversos aspectos, físico, psicológico, satisfação pessoal e no trabalho, o que proporciona uma melhor qualidade de vida ao policial militar.

Santos (2014) que de modo geral os recursos da saúde têm como prioridade os casos de doença e acidentes, deixando de lado a medicina ocupacional que trabalha com a prevenção das doenças.

O investimento em atividade física por parte das instituições é considerado importante por impactar diretamente na saúde pública, vez que combate o sedentarismo através da mudança de comportamento (PITANGA, 2000).

Para que os PMs possam praticar atividades físicas regularmente, a instituição pode incentiva-los realizando parcerias com profissionais de educação física para que possam ministrar aulas dentro da própria instituição ou então estender essas parcerias para academias que possam receber e orientar diretamente os PMs, oferecendo espaço adequado para treinos e nutricionistas para organizar um cardápio apropriado a cada policial.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os policiais militares em sua maioria não praticam atividades físicas, possuem uma jornada de trabalho elevada e pouco tempo de descanso. Todos esses fatores contribuem

para um nível de atividade física insatisfatório podendo levar a estresses tanto psicológicos e físicos.

Após o findar da pesquisa constatou-se que a prática de atividade física atua de forma direta na qualidade de vida do policial militar. Essa afirmação ficou constatada ao longo do trabalho em que foram expostas pesquisas realizadas em algumas regiões do Brasil avaliando e comparando a qualidade de vida de policiais que praticam e não praticam atividade física.

Diante disso, viu-se a necessidade de implantação de programas institucionais que orientem a respeito da importância da prática de atividade e de que forma ela interfere de forma positiva nos aspectos físicos, emocionais e sociais do policial militar. Portanto, implantar um programa de treinamento físico institucional, como por exemplo, a ginástica laboral pode ser apropriada porque a atividade física já seria realizada dentro do batalhão ou quartel.

Conclui-se então que uma alimentação saudável, o não consumo de qualquer tipo de droga associada à prática de exercícios físicos são fundamentais para uma melhoria na qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, D. S. M. S.; ARAÚJO C. G. S. Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos. **Rev Bras Med Esporte**. v.6, n. 5, 2000.

ARCOS J. G.; CONSENTINO, J. V. M.; REIA, T. A. **Aplicação da Musculação em pessoas com ansiedade, depressão e síndrome do pânico**. Monografia apresentada no Curso de Educação Física da UNISALESIANO, 2014.

BATISTA FILHO, I.; JESUS, L. L. de.; ARAÚJO, L. G. S. de.; **Atividade física e seus benefícios à saúde**. Londrina, nov. 2015. Disponível em: <https://www.inesul.edu.br/revista/arquivos/arq-idvol_31_1412869196.pdf>. Acesso em: Fevereiro, 2018.

CAPARROZ, G. P. Repercussões Emocionais das Atividades Físicas em Academia para Praticantes. **Revista Motriz**, Rio Claro, v. 14, n. 2, p. 207-207, 2008.

COSTA, M. Estresse: diagnóstico dos Policiais Militares em uma cidade brasileira. **Rev. Panam Salud Publica**, v.21, n. 4, p. 217-222, 2007.

COSTA, Marcos; ACCIOLY JR., Horácio; OLIVEIRA, José e MAIA, Eulália. Estresse: diagnóstico dos Policiais Militares em uma cidade brasileira. **Rev. Panam Salud Publica**, v.21, n. 4, p. 217-222, 2007.

DOS SANTOS, E.O., et al. **Análise do índice de massa corporal dos policiais do 19º Batalhão da Polícia Militar do interior do Estado de São Paulo**. Corpoconsciência, Cuiabá-MT, vol. 21, n. 03 p. 41-45, set./dez., 2017.

EL-GILANY, A-H; BADAWI, K; EL-KHAWAGA, G; AWADALLA, N. Physical activity profile of students in Mansoura University, Egypt. *East Mediterr Health. Physical activity profile of students in Mansoura University, Egypt.* v. 17, n. 8, p. 694-702, 2011.

IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Pesquisa Nacional de Saúde 2013: percepção do estado de saúde, estilos de vida e doenças crônicas**. Rio de Janeiro: IBGE, 2013.

INTERDONATO GC, GREGUOL. Qualidade de Vida Percebida por Indivíduos Fisicamente Ativos e Sedentários. **R. bras. Ci. e Mov.** n. 18, p. 61-67, 2010.

JESUS, G. M. de; JESUS, E. F. A. de; MOTA, N. M. **excesso de peso em policiais militares de feira de santana**, BAHIA, 2010.

LOPES, M. S. V; SARAIVA, K. R. O; FERNANDES, A. F. C; XIMENES, L. B. Análise do conceito de promoção da saúde. **Texto Contexto Enferm**, Florianópolis. v.19, n. 3, p. 461-468, 2010.

MARCELLINO, N. C. Academias de lazer como opção de Lazer. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**. Brasília v. 11 n. 2 p. 49-54, 2003.

MATOS, J. A. V. **MODO DE VIDA E A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM ACADEMIA A CÉU ABERTO: relações e contradições**. Dissertação (Pós-graduação em Enfermagem). 2014. 93 p. Universidade Federal de Minas Gerais. Disponível em: <<http://www.enf.ufmg.br/pos/defesas/837M.PDF>>. Acesso em: Fevereiro, 2018.

MONTEIRO, M. F.; FILHO, D. C. S. Exercício físico e o controle da pressão arterial. **Rev Bras Med Esporte**. v. 10, n. 6, 2004

NASCIMENTO, A. E. **A educação física na contemporaneidade: a simplificação e vulgarização da educação física escolar**. Monografia (Graduação em Educação Física). 2013. 29 p. Universidade Federal de Mato Grosso do Sul.

NUNES, **As contribuições da prática regular de atividade e exercício físico no controle do estresse: Um estudo...** 70 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Universidade do Estado do Pará, Belém, 2011.

OLIVEIRA, V. M.. **O que é Educação Física**. 11ed. São Paulo: Brasiliense, 2004. 111p.

PEREIRA, E. F.; TEIXEIRA, C. S.; SANTOS, A. Qualidade de vida: abordagens, conceitos e avaliação. **Rev. bras. Educ. Fis. Esporte**, São Paulo, v. 26, n. 2, p. 241-50, 2012

PITANGA, F. J. G. **Epidemiologia da Atividade Física, do Exercício Físico e da Saúde**. 3. ed. São Paulo: Phorte, 2000.

POZENA, R. CUNHA, N. F. S. **Projeto “Construindo um Futuro Saudável através da prática da atividade física diária”**. Saúde e Sociedade, v.18, supl.1, 2009.

REIS JÚNIOR, J. **Avaliação da composição corporal em policiais militares do 22º batalhão da polícia militar do estado de Goiás**. 2009. 39 f. Dissertação (Mestrado em Ciências da Saúde) – Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde, 2009.

REIS NETA, E. S. D. A.; FERNANDES FILHO, J.; CORTEZ, A. C. L. **NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E ESTADO NUTRICIONAL DE POLICIAIS MILITARES NA CIDADE DE FLORIANO-PI**. *Kinesis*, 34(1), 2015.

REIS, R. S. **Determinantes ambientais para a realização de atividades físicas nos parques urbanos de Curitiba: uma abordagem sócio-ecológica da percepção dos usuários** [Dissertação], Centro de Desportos: UFSC, 2001.

RODRIGUES, A. J. D. **Os benefícios da prática regular de exercícios físicos como contribuição para qualidade de vida**. Monografia (Graduação em Educação Física). 2013. 37 p. Universidade Federal de Rondônia.

SANTOS JÚNIOR, R.; ARGOLO JÚNIOR, C. **Barreiras para a prática de atividade física em Policiais Militares do Estado de Alagoas**. *Caderno de Graduação-Ciências Biológicas e da Saúde-UNIT*, 3(2), 217-238, 2016.

SILVA, Luiz Augusto da. **Conceitos de Atividade Física e Saúde**. Ed. Unicentro – PR, Paraná, 2015.

SOUZA, L. R. C. de. **Análise da aptidão física relacionada à saúde dos guardas municipais de Porto Alegre**, 2009. 65 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2009.