

A IMPORTÂNCIA DE UM AMBIENTE ESPECÍFICO PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS – ACADEMIA DE MUSCULAÇÃO – PARA POLICIAIS MILITARES DA CPE/ANÁPOLIS - GO / 3º CRPM

THE IMPORTANCE OF A SPECIFIC ENVIRONMENT FOR THE PRACTICE OF PHYSICAL EXERCISES - MUSCULATION ACADEMY - FOR MILITARY POLICE OF CPE / ANÁPOLIS - GO / 3 ° CRPM

SANTOS, Fausto Pereira¹
PAULA, Márcio Antônio de²

RESUMO

A prática de exercícios físicos por profissionais da segurança pública, refletem diretamente em sua atuação profissional. Portanto, este estudo tem como objetivo demonstrar a relevância da existência de ambientes específicos para a realização de atividade física por policiais militares da CPE/Anápolis - GO / 3º CRPM. Para isto, desenvolveu-se levantamentos bibliográficos, bem como pesquisa de campo, aplicando um questionário aos policiais da CPE/Anápolis. Os dados obtidos demonstraram que uma primazia dos policiais praticam exercícios físicos regularmente, se utilizando para tanto do espaço disponibilizado na sua unidade atual, demonstrando a relevância deste quando comparado com outras unidades que não auferem de espaço adequado, visto que uma quantidade ínfima dos mesmos complementam seus treinos em outros espaços privados. Observa-se, por meio das discussões o quantitativo benéfico a atuação profissional dada a existência de salas de musculação no ambiente de trabalho, aumentando os índices de atividades físicas e de produtividade no exercício de suas funções, auferindo ainda de incentivos para a prática de exercícios físicos.

Palavras-chave: Exercícios Físicos. Policiais Militares. CPE/Anápolis.

ABSTRACT

The practice of physical exercises by public safety professionals, reflect directly in their professional performance. Therefore, this study has the objective of demonstrating the relevance of the existence of specific environments for the accomplishment of physical activity by military police of CPE / Anápolis - GO / 3 ° CPMR. For this, it was developed bibliographical surveys, as well as field research, applying a questionnaire to the police of the CPE / Anápolis. The data obtained demonstrated that a primacy of police practice regular physical exercises, using the space provided in their current unit, demonstrating the relevance of this when compared to other units that do not have adequate space, since a very small number of them complement training in other private spaces. It is observed, through the discussions, the quantitative benefit of the professional performance given the existence of bodybuilding rooms in the work environment, increasing the indexes of physical activities and productivity in the exercise of their functions, also receiving incentives for the practice of exercises physicists.

Keywords: Physical Exercises. Military Police. CPE / Anápolis

¹ Aluno do Curso de Formação de Praças do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás - CAPM, faustopesantos@gmail.com; Anápolis– Go, Fevereiro de 2018

² Professor orientador: Especialista professor do Programa de Pós-Graduação e Extensão do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás CAPM,marcio.paula78@gmail.com, Goiânia – Go, Fevereiro de 2018.

1 INTRODUÇÃO

Sabe-se que a atividade de Polícia Militar exige muito do profissional, pois se trata de uma esfera que está cotidianamente exposta a várias situações de vulto que levam o policial a aumentar os seus níveis de estresse, além disso, soma-se ao fato de que a composição do fardamento policial carrega por si só um grande peso, surgindo nesse contexto à necessidade do profissional dispor de capacidade física.

É imprescindível que o ser humano se mantenha fisicamente ativo, uma vez que a atividade física diminui a incidência de doenças cardiorrespiratórias, e doenças psicológicas entre elas a depressão.

Nesse contexto, a atividade física surge como peça fundamental para o desempenho das funções policiais, bem como para a melhor qualidade de vida dos integrantes da corporação, repercutindo positivamente para o profissional em particular e para a sociedade em geral.

Tem-se, entretanto, o desafio da continuidade das aptidões físicas dos profissionais da polícia militar, após o processo de seleção do concurso público, uma vez que após o curso de formação estas atividades são habitualmente abandonadas.

O estado de Goiás busca atuar com uma visão abrangente nas questões da saúde do policial militar, envolvendo deste modo a atividade física como um dos parâmetros para o ingresso a corporação, bem como durante a vida efetiva dentro da corporação.

Constata-se que a unidade da CPE da cidade de Anápolis – GO, tem em seu cotidiano, atividades muito agitadas com ocorrências de vulto durante o dia porém antes de entrarem de serviço as equipes empregadas naquele dia realizam atividade física, com exercícios resistidos na academia de musculação da companhia e corridas.

Do exposto, temos a seguinte problemática: Após a transferência dos Policiais Militares para a CPE da cidade de Anápolis – GO, eles praticam exercícios físicos regularmente em seu quartel?

Nesse sentido, para responder a este questionamento tem-se como objetivo geral, analisar a importância de um ambiente específico para a prática de exercícios físicos – Academia de Musculação – para Policiais Militares da CPE/Anápolis – 3º CRPM.

Esta análise será feita através de uma pesquisa de campo utilizando como meio um questionário, com o intuito de verificar se o Policial Militar ao entrar na companhia de policiamento especializada de Anápolis está utilizando o espaço a ele oferecido e se tem incentivos dentro da companhia quando a prática de atividades físicas.

Para alcançar este fim, temos os seguintes objetivos específicos: Discorrer sobre um breve histórico, dando ênfase na criação das Polícias Militares, Polícia Militar de Goiás e na criação da CPE/Anápolis; Diferenciar Atividade Física de Exercício Físico; Discorrer da importância do Policial Militar fisicamente ativo e, finalmente, ressaltar os benefícios do treinamento resistido para o rendimento e para a saúde.

Este trabalho é justificado para que este modelo feito na CPE da Cidade de Anápolis, sirva de referência e inspiração para as demais unidades Policiais Militares do Estado de Goiás, para que todo o efetivo tenha um espaço adequado e disponível para a prática regular de exercícios físicos, para que seja objetivado a saúde, bem como a qualidade dos serviços prestados à comunidade.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 UM BREVE HISTÓRICO

A Polícia Militar inicia-se no Brasil Imperial, pela premência do estímulo a prevenção e a manutenção da segurança, salubridade e tranquilidade pública. No período imperial de D. Pedro I, não se vislumbravam maneiras que pudessem assegurar as províncias a estruturação social desejada, assim dá-se a origem de uma instituição Policial que pudesse resolver essa problemática (SILVA E VIEIRA, 2008, p.161).

Historicamente, na legislação do governo imperial, foi deferido a criação das guardas municipais, as quais tinham a função de trabalhar na segurança pública, bem como apoiar a justiça (BRASIL, 1831).

Na atualidade as atribuições da Polícia Militar encontram-se, na Constituição Federal de 1988, estando regida no Art. 144 § 5º da Carta Constitucional, em que “Às polícias militares cabem a polícia ostensiva e a preservação da ordem pública” (BRASIL,1988).

A criação da Polícia Militar do Estado de Goiás se dá com o mesmo propósito da formação do corpo da guarda do Brasil Imperial. Ela foi fundada pelo presidente da Província de Goiás, Francisco Januário da Gama Cerqueira (GOIÁS, 1858).

Propriedade de força física, âmbito interno e autorização social identificam a formulação de polícia, eles devem estar em evidência para que de fato possa existir a polícia. Se falarmos em polícia moderna, ela deve ser de uma forma pública especializada e profissional, pois são atributos indispensáveis para o crescimento da polícia. “O policiamento se torna especializado

quando as agências são direcionadas a se concentrar principalmente na aplicação de força física.” (BAYLEY, 2002, p.25).

A 31ª companhia independente da Polícia Militar de Goiás/Companhia de Policiamento Especializado – CPE, Anápolis tem como base de suas funções o patrulhamento tático, sendo este exemplificado no manual da Polícia Militar como, patrulhar é “exercer atividade móvel de observação, de fiscalização, de proteção, de reconhecimento, ou, mesmo, de emprego de força” e tática, segundo o mesmo “é a arte de empregar a tropa em operações policiais militares que visam a assegurar ou reestabelecer a ordem pública”. (SÃO PAULO,1997).

A Companhia de Policiamento Especializado em Anápolis tem início em 1990, com a premência de um policiamento que desse maior sensação de segurança nas regiões centrais, comerciais e bancárias da cidade de Anápolis/GO, a partir desta motivação surge dentro da unidade do 4º Batalhão de Polícia Militar – 4º BPM, um grupo denominado “RONDA BANCÁRIA”, composto inicialmente por 08(oito) policiais militares. Depois deste fato a companhia passou por diversas transformações e nomenclaturas durante os anos, entre eles podemos citar os nomes de: “ROTAM, COE, GOE”, até chegar em 02 de julho de 2010, a criação da Trigésima Primeira Companhia Independente / Companhia de Policiamento Especializado - 31ª CIPM / CPE (POLÍCIA MILITAR, 2010).

Cabe a CPE planejar, executar, instruir, capacitar e coordenar todas as ações oportunas ao patrulhamento tático e ao vasto policiamento especializado, que compreende o Apoio tático as unidades da Polícia Militar, gerenciar e negociar crises, combater o narcotráfico e o crime organizado, prevenir e combater o roubo/furto a estabelecimentos financeiros e Promover instrução, orientação e acompanhamento aos demais grupos táticos da PMGO e coirmãs dentro da área de seu CRPM, conforme diretrizes do Comando Geral da PMGO (POLÍCIA MILITAR, 2010).

2.2 ATIVIDADE FÍSICA *VERSUS* EXERCÍCIO FÍSICO

A atividade física é identificada como qualquer tipo de movimento corporal que é realizado pela nossa musculatura esquelética, que leva a se ter um gasto energético superior aos níveis de repouso do nosso corpo. Por conseguinte, esta conduta abrange todas as ações exercidas diariamente, quer seja no trabalho, no lazer e nas demais atividades como: limpar casa, vestir-se e realizar suas atividades funcionais. (CASPERSEN, POWELL, CHRISTENSEN, 1985, p.126–131).

Já o exercício físico é compreendido como uma atividade física, com planejamento antecipado que seja de forma direcionada para a conservação e aperfeiçoamento dos elementos da aptidão física que são alusiva a saúde sendo elas: resistência aeróbia, resistência anaeróbia e força muscular, flexibilidade e composição corporal, sendo executada várias vezes. (MATTOS, 2000)

2.3 O POLICIAL MILITAR FISICAMENTE ATIVO

Os policiais militares correspondem a um ramo de serviço diferenciado, sendo que o nível de atividade física dentro do âmbito policial militar ultrapassa o pensamento somente de condicionamento físico, pois fatores que influenciam no dia-a-dia da profissão que são relevantes para várias as ocasiões de pronto emprego. Fatores estes que são o contato constante com a violência e o risco de morte, a ingerência em situações perigosas da conduta humana, assim como circunstâncias de tensão e desordem, além da responsabilidade e possibilidades de trabalho bem como o estresse diário (COSTA, 2007, p.217-222).

O Policial Militar tem em seu fardamento, os equipamentos que são de uso específico de suas funções dando a ele mais segurança, são eles o colete balístico, cinto de guarnição, arma, carregadores de munição e algemas, gerando assim no policial um sobrepeso corporal que acarreta dores musculares e nas articulações levando também a complicações posturais, e por isso manter-se com uma vida ativa auxilia na diminuição dessas complicações(GUEDES,2017).

Contudo, tendo uma constância nos níveis de atividade física serão observados benefícios nas funções cardiovasculares e respiratórias, produzindo substâncias de caráter relaxante e analgésica, para a redução dos sintomas do estresse (COSTA, 2007, p.217-222).

A atividade física de um militar deve estar adequada aos seus objetivos e atividades próprias de sua função, sendo está preparação adquirida com a educação física realizada em seus treinamentos que compreende a prática de esportes, instrução físico militar ou, de forma natural, durante as atividades de instrução e adestramento. Os profissionais de educação física devem auxiliar, para a delimitação tanto qualitativa e quantitativa dos requisitos sendo elas as qualidades e as capacidades físicas. É importante lembrar que a preparação física, realizada é obrigatória a todos os militares considerados aptos para o serviço ativo (BRASIL, 2015).

Adquire-se o condicionamento físico mediante o emprego dos diversos meios de treinamento físico disponíveis nas sessões de TFM e, de forma natural, pelas atividades próprias da instrução e do adestramento (marchas, instrução tática e exercícios de campanha). (BRASIL, 2015).

O Estado de Goiás busca uma política de saúde holística, que possibilite a aferição das capacidades físicas e mentais do policial militar, e para incitar a prática de atividade física,

estabelece normas e parâmetros de desempenho para fins de avaliação do condicionamento físico de policiais militares e candidatos a ingresso na Corporação, através da portaria do teste de aptidão física da polícia militar. (GOIÁS,2008).

A avaliação física dar-se-á mediante teste de esforço denominado Teste de Avaliação Física – TAF, realizado em etapa única e constituído de provas que permitam aferir o condicionamento físico. (GOIÁS,2008).

O TAF (Teste de Avaliação Física) terá as seguintes formas, TAF 1 Padrão Inclusão (TAF/PI), a ser aplicado aos candidatos a ingresso na Corporação compreendendo os exercícios; tração na barra, abdominal, flexão de braços, corrida de 12 (doze) minutos e natação de 25 metros. Já o TAF 2 será o Padrão Formação (TAF/PF), a ser aplicado aos alunos dos cursos de formação da Corporação conforme o Plano de Curso, e o TAF 3 Padrão Profissional, aos policiais militares profissionais, uma vez ao ano os exercícios que compreenderam serão os mesmos do TAF 1 subtraindo a natação de 25 metros (GOIÁS,2008).

É importante ressaltar que para policiais militares e candidatos do sexo feminino o exercício de tração na barra será feito de forma isométrica realizando a suspensão do corpo e a flexão de braços será realizada em seis apoios. E no TAF padrão profissional, os exercícios aplicados são os mesmo porém e suprimida a tração na barra mas os maiores de 30 anos (GOIÁS, 2008).

2.4 BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO DE MUSCULAÇÃO

A musculação como exercício físico, demonstra uma escolha excepcional para o cuidado da saúde e qualidade de vida, já que qualquer pessoa pode se beneficiar da mesma sendo seu treino adequado utilizando as pragmáticas dentro das realidades e objetivos (PRAZERES, 2007, p.13)

Os benefícios são inúmeros que vão de encontro com a manutenção e o aumento do metabolismo, resultante do incremento de massa muscular como a prevenção de doenças cardíacas e diabetes e depressão e aliviando o stress e a ansiedade (PRAZERES, 2007, p.14)

Sendo assim a realização contínua da musculação, é capaz de propiciar o crescimento de transformações fisiológicas que assegurem ao indivíduo um perfeito bem estar físico, mental e social, possibilitando realizar práticas diárias com um nível alto de rendimento de forma eficaz, sem expor a integridade física do organismo (PRAZERES, 2007, p.31)

3 METODOLOGIA

Para elucidar a proposta de nosso trabalho foi feito uma pesquisa de campo de forma descritiva e qualitativa, no âmbito de uma unidade militar para avaliar como é utilizado o espaço para atividade física e se o policial militar tem incentivos para a prática de exercícios físicos durante toda sua carreira militar.

A pesquisa foi executada na Companhia de Policiamento Especializado CPE/ Anápolis, onde há um espaço para prática de exercícios, como uma academia de musculação equipada, além de um tatame para realização de atividades em solo e defesa pessoal.

A população assistida na pesquisa é de 60 policiais da CPE/ Anápolis. Mediante autorização do Comandante, da unidade em destaque, foi utilizado um questionário online na plataforma do Google Drive, de maneira que facilita a coleta e o acesso ao público que será feita através de um smartfone. Teremos uma amostra de 50 policiais, que nos dará uma confiança de 95% e erro amostral de 6%.

O questionário foi elaborado, pré-testado com outros agentes de policiamento especializado, e após, encaminhado para administração do programa de pós-graduação da PMGO, para a ciência e liberação da aplicação em campo.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Ao realizar a pesquisa com o questionário para avaliar o quanto um espaço específico para a prática de exercício físico é importante para as atividades policiais no dia a dia e saber o quanto este policial está fisicamente ativo, tivemos as seguintes conclusões.

Começamos observando a nossa tabela 1 relativo a idade e sexo de nosso público, vemos uma prevalência maior de policiais pertencentes entre a idade 31 a 35 anos e 41 a 45 anos com 30,23% respectivamente, seguida pelos policiais com idade 36 a 40 anos com 20,93%, os demais policiais estão entre as faixa etária de idade de 21 a 25 anos representado por 2,33%, os de 26 a 30 anos e os acima de 48 anos com 4,65% dos entrevistados, os que estão entre 46 a 48 anos com 6,98%. Já ao verificar a questão do sexo temos uma superioridade de policiais do sexo masculino sendo de 97,67%, seguido por 2,33% de policiais do sexo feminino.

Tabela 1: Idade e Sexo dos policiais da Companhia de policiamento Especializado – CPE/ Anápolis.

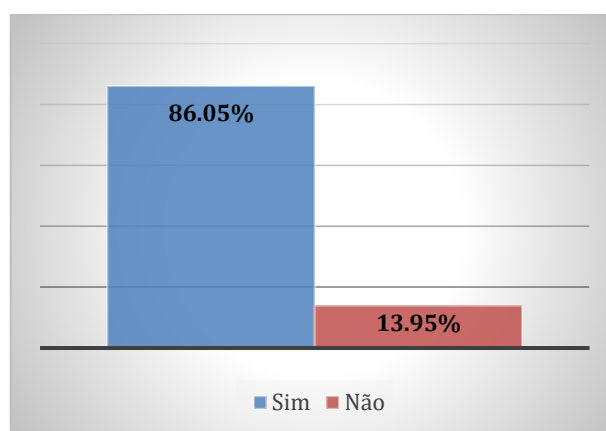
Idade	21 a 25 anos	26 a 30 anos	31 a 35 anos	36 a 40 anos	41 a 45 anos	46 a 48 anos	Acima de 48 anos	
	2,33%	4,65%	30,23%	20,93%	30,23%	6,98%	4,65%	
Sexo	Masculino	Feminino						
	97,67%	2,33%						

Fonte: O autor (2018)

N = 50

Ao analisarmos nossos entrevistados, perguntamos se antes de entrar na corporação e depois de seu primeiro curso de formação, praticavam algum exercício físico regularmente, pois como relata o autor MATTOS (2000) “o exercício físico é de forma planejada antecipadamente direcionada para a conservação e aperfeiçoamento dos elementos da aptidão física importantes para saúde”. Observamos que uma primazia do policiais praticam exercício físico antes de entrar na corporação com o total de 86,05%, contra 13,95% que não praticava nenhum tipo de exercício físico, a outra questão avaliada se refere ao período após o primeiro curso de formação na PMGO e o anterior ao ingresso na CPE/Anápolis, entrevistamos ainda, se houve uma continuidade na prática de exercícios físicos e obtivemos os seguintes resultados: 76,74% disseram que continuaram a praticar exercícios físicos, contra 23,26% que não praticaram mais exercícios físicos após o término de seu primeiro curso de formação. Os dados podem ser observado nos gráficos 1 e 2 abaixo.

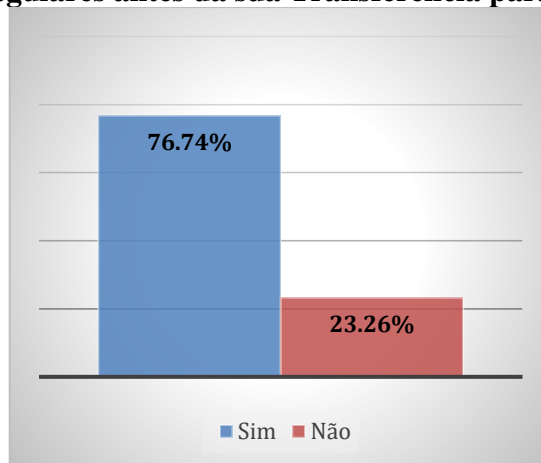
Gráfico 1: Antes de você incorporar no seu primeiro Posto/Graduação, na PMGO, você praticava Exercícios Físicos regulares?



Fonte: O autor (2018)

N=50

Gráfico 2: Após a formatura do seu curso do seu primeiro Posto/Graduação, você praticou Exercícios Físicos regulares antes da sua Transferência para a CPE de Anápolis?

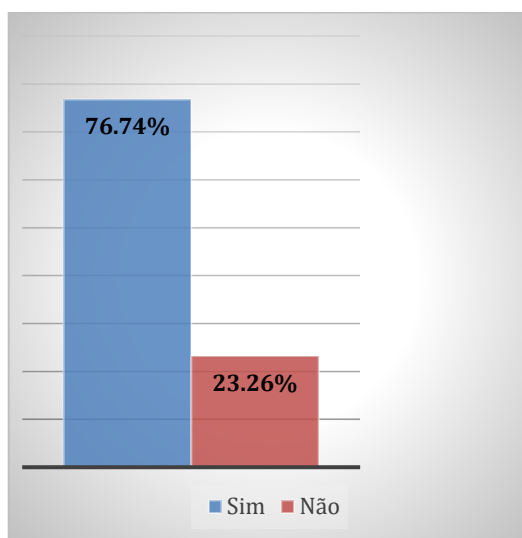


Fonte: O autor (2018)

N=50

Avaliamos se os nossos policiais eram incentivados durante seu primeiro curso na PMGO e pelos seus comandantes anteriores a CPE/Anápolis à prática de exercícios físicos, durante o primeiro curso de formação, diante disso 76,74% disseram que eram lembrados pelos instrutores a importância do exercício físico para vida policial e 23,26% disseram que não eram incentivados. Ainda indagamos se eram incentivados e motivados pelos superiores anterior a CPE/Anápolis a praticar exercício físico o resultado foi inverso onde 23,26% disseram que eram motivados e a maioria que correspondendo a 76,74% não tinha motivação de seus superiores. Ao observar se na unidade da CPE os policiais recebem incentivos de seus superiores a prática de exercício físico, 88,37% dos policiais relatando que são incentivados e motivados, e, 11,63% disseram que não são motivados. Observemos nos gráficos 3,4 e 5.

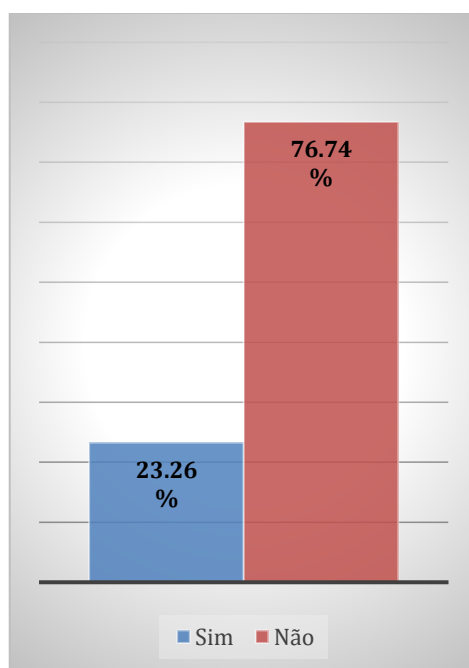
Gráfico 3: Durante o seu primeiro Curso de Formação, na PMGO, você tem lembrança se seu instrutor de Educação Física Militar reforçava, em aulas teóricas, da importância da prática regular e orientada de Exercícios Físicos para sua Saúde e Carreira Policial Militar?



Fonte: O autor (2018)

N=50

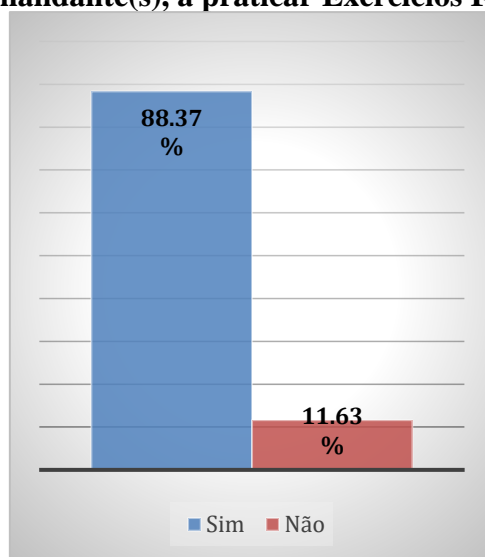
Gráfico 4: Antes de ser Transferido para a CPE de Anápolis, na(s) Unidade(s) que já serviu, você era motivado, por seu(s) superior(es)/comandante(s) a praticar Exercícios Físicos regulares?



Fonte: O autor (2018)

N=50

Gráfico 5: Após ser Transferido para a CPE de Anápolis, você é motivado, por seu(s) superior(es)/comandante(s), a praticar Exercícios Físicos regulares?

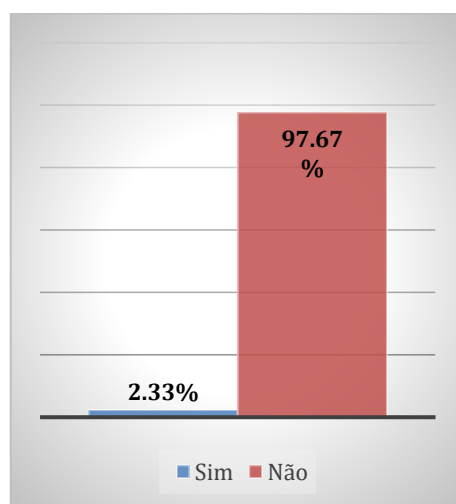


Fonte: O autor (2018) N=50

A primeira e última parte de nossa pesquisa podemos ver que a polícia do estado e em particular a CPE esta sim preocupada com a saúde dos seus servidores levando ele a se conscientizarem a pratica de exercicios físicos o os motivando demonstrando assim uma visão holistica sobre o bem estar e saúde. (GOIÁS, 2008).

Ao analisar se nas outras unidades que os nossos entrevistados trabalharam oferecia algum espaço específico para a prática de exercício físico, 97,67% relataram que não tinham espaço específico para a prática de exercícios e somente 2,33% falaram que espaços adequados para a prática de exercícios físicos compreendia as unidades que trabalharam. Gráfico 6.

Gráfico 6: Antes de ser Transferido para a CPE de Anápolis, na(s) Unidade(s) que já serviu, tinha espaço próprio com aparelhagem para a prática Exercícios Físicos?



Fonte: O autor (2018) N=50

De acordo com os documentos orientadores da Organização Mundial da Saúde, a meta recomendada pela União Européia e os seus Estados-membros para adultos saudáveis, com idade entre os 18 e os 65 anos, é de 30 minutos de exercício físico de intensidade moderada, 5 dias por semana; ou pelo menos 20 minutos de exercício físico de intensidade vigorosa, 3 dias por semana. (CARNEIRO, 2011)

Perguntado se na CPE eles frequentavam o espaço para a prática de exercício físicos regularmente 2,33% disseram que só uma vez por semana, já 51,16% disseram que frequentam duas vezes na semana e 37,21% frequenta por 3 vezes na semana, finalmente 4,65% respondeu que frequenta 4 vezes por semana ou mais de 4 vezes por semana. Ao comparar os dados vemos que os policiais estão dentro dos parametros recomendados para a prática de exercícios físicos.

Tabela 2

Tabela 2: Quantas vezes por semana você frequenta a Sala de Musculação da CPE?

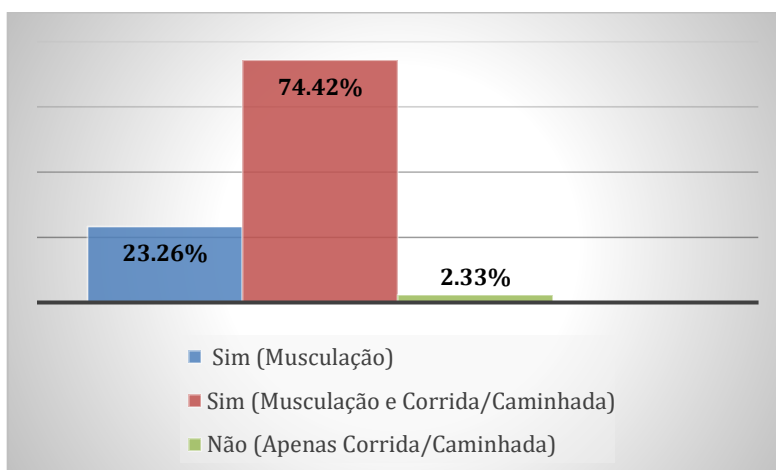
1 vez por semana	2 vezes por semana	3 vezes por semana	4 vezes por semana	Mais de 4 vezes por semana
2,33%	51,16%	37,21%	4,65%	4,65%

Fonte: O autor (2018)

N=50

Perguntado se no espaço para a prática de exercício físico disponível na unidade da CPE quais os exercícios que eles praticavam entre musculação, corrida e caminhada. Relataram o seguinte 23,26% falou que pratica somente musculação, 74,42% disseram que além de musculação praticam corrida e caminhada, e 2,33% praticam somente corrida e caminhada. Gráfico 7.

Gráfico 7: Na sua Unidade Atual (CPE), com os equipamentos disponíveis, você pratica Exercícios Físicos?

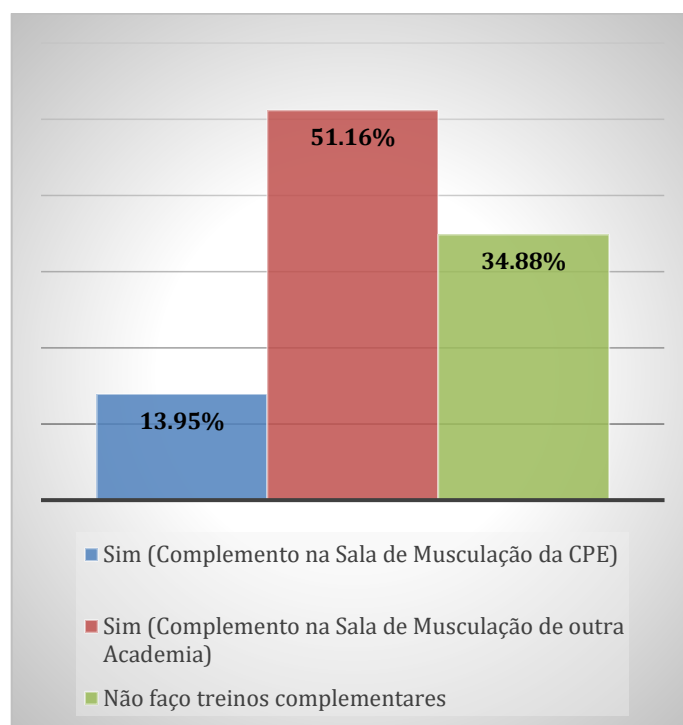


Fonte: O autor (2018)

N=50

Ao analisar se os entrevistados realizavam exercícios físicos em seu horário de folga e se utilizavam outro espaço a não ser o da unidade policial pertencente cerca de 13,95% complementam seus treinos no período de folga na academia da CPE, 51,16% complementam em outra academia e 34,88% não tinham treinos complementares no horário de folga. Gráfico 8.

Gráfico 8: No seu horário de folga, você complementa seus treinos na Sala de Musculação?



Fonte: O autor (2018)

N=50

Considerando se acham importante a prática de exercícios físicos para missões empenhadas pela CPE, 100% dos entrevistados responderam que sim, que julgam importante a prática para as ações empregadas pela companhia. Observa-se que a grande maioria dos policiais realizam como exercício físico a musculação desfrutando assim o espaço a ele oferecido, e o incentivando a prática de alguma atividade extra as atividades laborais.

Sendo assim a realização contínua da musculação, é capaz de propiciar o crescimento de transformações fisiológicas que assegurem ao indivíduo um perfeito bem estar físico, mental e social, possibilitando realizar práticas diárias com um nível alto de rendimento de forma eficaz, sem expor a integridade física do organismo (PRAZERES, 2007, p.31).

Observamos também quanto é importante um espaço específico para a realização de algum tipo de exercício físico propiciando ao policial um fácil acesso a realização de atividades físicas para o auxílio e manutenção da sua saúde e evitando vários afastamentos por problemas crônicos. Dentro das sugestões e críticas pedidas em nossos questionários é importante salientar que os policiais enfatizaram o quanto os espaços disponíveis são importantes e que para alguns é o único espaço para a realização dos seus exercícios, além de enfatizar a necessidade desses tipos de espaço a todas as unidades policiais com o acompanhamento de um profissional adequado.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao analisar a importância da atividade física para a carreira policial, bem como a relevância de se manter um espaço adequado para a realização destas atividades nota-se que ambos são imprescindíveis no que se refere a atuação profissional.

Isto se dá preliminarmente desde o processo histórico da polícia militar até os dias atuais, demonstrando a preocupação desta instituição a partir da formação até o fim da carreira militar.

A pesquisa de campo foi realizada com a Companhia de Policiamento Especializado, da cidade de Anápolis (CPE – Anápolis), pois a Companhia está sempre empregada em ocorrência de vulto, as quais exigem uma resistência física elevada, portanto, questionou-se aos policiais se os mesmos praticavam atividade física, utilizando do espaço que a CPE oferece a eles, os resultados obtidos evidenciaram que a maioria dos policiais praticam atividade física e utilizam o espaço oferecido, sendo a musculação e a corrida as modalidades predominantes entre eles.

A maioria ainda relata que praticam atividade física desde a sua formação e que atualmente seu superior os motivam para a realização destas, oferecendo horários específicos

direcionados a atividade física. Por fim, a totalidade dos entrevistados reconheceram a importância da atividade física em suas atividades rotineiras, e a influência que se auferiu ao dispor de espaços apropriados no ambiente de trabalho.

Portanto, está evidenciado no trabalho que todas as unidades policiais deveriam dispor de espaços específicos ou horários destinados para a realização de atividades físicas, inserido na sua carga horária habitual comprovando que a aptidão física é peça fundamental para o desempenho das funções policiais.

Além disso, espera-se que este trabalho sirva como inspiração para novos estudos dentro da corporação e possibilite a continuidade do mesmo, ressaltando a importância da atividade física para a atuação profissional, bem como aplicando os resultados obtidos em outras unidades policiais.

REFERÊNCIAS

BAYLEY, David H. Criando uma teoria de policiamento, p. 25, In; Padrões de Policiamento: Uma análise internacional e corporativa; Tradução de Renê Alexandre Belmonte. 2. Ed. Edusp: São Paulo, SP: 2002.

CARNEIRO, Diana. Prescrição de exercício físico: a sua inclusão na consulta. Disponível em: <http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0870-71032011000500010>. Acesso em: 03 mai. 2018.

CASPERSEN, C. J.; POWELL, K. E., CHRISTENSEN, G. M. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100:126–131, 1985.

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.

BRASIL. Constituição (1988). Constituição da República Federativa do Brasil. Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil, Brasília, DF: senado, 1988.

BRASIL. Lei de 10 de outubro de 1831. Autoriza a criação de corpos de guardas municipais voluntários. Disponível em: <http://www2.camara.leg.br/legin/fed/lei_sn/1824-1899/lei-37586-10-outubro-1831-564553-publicacaooriginal-88479-pl.html> Acesso em: 30 jan. 2018.

BRASIL. PORTARIA Nº 354-EME, DE 28 DE DEZEMBRO DE 2015. Aprova o Manual de Campanha EB20-MC-10.350 Treinamento Físico Militar. Ministério da Defesa, Exército Brasileiro. 4ª Ed., 2015.

GOIÁS. LEI Nº 17.866, DE 19 DE DEZEMBRO DE 2012. Fixa o efetivo da Polícia Militar do Estado de Goiás e dá outras providências. Goiânia, GO: Assembléia Legislativa Do Estado De Goiás, 2012. Disponível em: <http://www.gabinetecivil.go.gov.br/leis_ordinarias/2012/lei_17866.htm> Acesso em: 20 jan. 2018.

GOIÁS. LEI Nº 8.125, DE 18 DE JUNHO DE 1976. Dispõe sobre a organização básica da Polícia Militar do Estado de Goiás e dá outras providências. Goiânia, GO: Assembléia Legislativa Do Estado De Goiás, 2012. Disponível em: <http://www.gabinetecivil.go.gov.br/pagina_leis.php?id=7296> Acesso em: 20 jan. 2018.

GOIÁS. Polícia Militar. Regimento Interno e Doutrinário de ROTAM. Goiânia, PMGO, 2016.

GOIÁS. PORTARIA Nº 42/2008 – PM/1. Estabelece normas e condições para o Teste de A

valiação Física. Goiânia. 2008. Disponível em: <<http://dspace.pm.go.gov.br:8080/pmgo/bitstream/123456789/397/6/Portaria%20TAF%20-%20n%C2%B0%2042-2008%20-%20PM-1%2c%2010%20de%20Outubro%202008.PDF>>. Acesso em: 27 jan. 2018.

GOIÁS. Resolução nº 13, de 28 de julho de 1858. Disponível em: <<http://dspace.pm.go.gov.br:8080/pmgo/bitstream/123456789/410/1/Hist%C3%B3rico%20da%20Cria%C3%A7%C3%A3o%20e%20Organiza%C3%A7%C3%A3o%20da%20Policia%20Militar%20de%20Goi%C3%A1s%20-%20pdf.pdf>> Acesso em: 20 jan. 2018.

GUEDES Lenilson. Atividade física, uma prática constante na Polícia Militar de Rondônia. Rondônia, 06 out. 2017. Disponível em: <<http://www.pm.ro.gov.br/index.php/institucional/noticias/5510-atividade-fisica-uma-pratica-constante-na-policia-militar-de-rondonia.html>>. Acesso em: 14 fev. 2018.

_____. Manual Policial Militar (M-14-PM): Manual Básico de Policiamento Ostensivo da Polícia Militar. São Paulo, PMSP, 1997.

MATTOS, M.G. NEIRA, M.G. Educação física na adolescência: construindo o conhecimento na escola. São paulo, Phorte editora, 2000

NAHAS, M. V. Atividade física, saúde e qualidade de vida: Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. Londrina, Editora Mediograf, 4ª edição, 2006, p.513-518.

OMS. PhysicalActivityRecommendations. Disponível em: <<http://www.who.int/dietphysicalactivity/physical-activity-recommendations-18-64years.pdf>>. Acesso em: 02 fev. 2018.

PRAZERES, Marcelo Viali. A Prática da Musculação e seus Benefícios para a qualidade de vida. Florianópolis, 2007, 46p. Tese - Curso de Graduação em Educação Física, Universidade do Estado de Santa Catarina.

_____. Policia Militar de Goiás. Portaria nº 568/10 - PM 1: Instalação e ativação 31º CIPM/CPE, Anápolis. Goiânia, PMGO, 2010.

SILVA, Maurivan Batista da; VIEIRA, Sarita Brazão. O Processo de Trabalho do Militar Estadual e a Saúde Mental. Saúde Sociedade. São Paulo, v.17, n.4, p.161- 170, 2008.

SIQUEIRA, Alex de. PROPOSTA DE DOCTRINA PARA AS COMPANHIAS DE POLICIAMENTO ESPECIALIZADO DO ESTADO DE GOIÁS, Goiânia, 2017, p.05.

APÊNDICE

Questionário de Pesquisa.

Importância da Utilização da Sala de Musculação para os Policiais Militares da CPE/Anápolis –
3º CRPM/PMGO

Sua Participação nesta pesquisa é muito importante!
Desde já, agradecemos a atenção dada!

1. Idade:

- () 21 a 25 anos
- () 26 a 30 anos
- () 31 a 35 anos
- () 36 a 40 anos
- () 41 a 45 anos
- () 46 a 48 anos
- () Acima 48 anos

2. Sexo

- () Masculino
- () Feminino

3. Antes de você incorporar no seu primeiro Posto/Graduação, na PMGO, você praticava Exercícios Físicos regulares?

() Sim

() Não

4. Durante o seu primeiro Curso de Formação, na PMGO, você tem lembrança se seu instrutor de Educação Física Militar reforçava, em aulas teóricas, da importância da prática regular e orientada de Exercícios Físicos para sua Saúde e Carreira Policial Militar?

() Sim

() Não

5. Após a formatura do seu curso do seu primeiro Posto/Graduação, você praticou Exercícios Físicos regulares antes da sua Transferência para a CPE de Anápolis?

() Sim

() Não

6. Antes de ser Transferido para a CPE de Anápolis, na(s) Unidade(s) que já serviu, você era motivado, por seu(s) superior(es)/comandante(s) a praticar Exercícios Físicos regulares?

() Sim

() Não

7. Antes de ser Transferido para a CPE de Anápolis, na(s) Unidade(s) que já serviu, tinha espaço próprio com aparelhagem para a prática Exercícios Físicos?

() Sim

() Não

8. Após ser Transferido para a CPE de Anápolis, você é motivado, por seu(s) superior(es)/comandante(s), a praticar Exercícios Físicos regulares?

() Sim

() Não

9. Na sua Unidade Atual (CPE), com os equipamentos disponíveis, você pratica Exercícios Físicos?

() Sim (Musculação)

() Sim (Musculação e Corrida/Caminhada)

() Não (Apenas Corrida/Caminhada)

() Não pratico

10. Quantas vezes por semana você frequenta a Sala de Musculação da CPE?

() 1 Vez

() 2 Vezes

() 3 Vezes

() 4 Vezes

() Mais de 4 Vezes

() Não frequento

11. No seu horário de folga, você complementa seus treinos na Sala de Musculação?

() Sim (Complemento na Sala de Musculação da CPE)

() Sim (Complemento na Sala de Musculação de outra Academia)

() Não faço treinos complementares

12. Se você acha importante a prática de exercícios físicos para missões empenhadas pela CPE?

() Sim

() Não

13. Sugestões / Críticas
