

IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA REGULAR DE EXERCÍCIO FÍSICO PARA A CARREIRA DO POLICIAL MILITAR DE GOIÁS E SEUS BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE

**IMPORTANCE OF REGULAR PHYSICAL EXERCISE FOR THE CAREER OF THE
GOIÁS MILITARY POLICE AND ITS HEALTH BENEFITS**

Mozair dos Santos Silva Junior*
Márcio Antônio de Paula**

RESUMO

O presente artigo de pesquisa discorre a respeito do exercício físico e da carreira Policial Militar em Goiás. Foi realizada uma pesquisa bibliográfica sobre a relevância da prática regular de exercício físico, seus benefícios para a saúde e estilo de vida, sobre aptidão física e sedentarismo. Realizou-se também pesquisa de campo mediante questionário online encaminhado aos Policiais Militares do 28º BPM da cidade de Anápolis-GO sobre a prática de exercícios físicos e a importância para o desempenho das atividades laborais. Os resultados obtidos mostram que 100% dos respondentes acreditam que atividade física auxilia na função Policial Militar e 87% deles a praticam regularmente. Sobre a frequência dessa prática, 57% se exercitam entre 2 a 3 vezes por semana e que seu maior empecilho (54%) é a falta de tempo. Acerca da razão por que praticam 45% relatou ser para melhora na saúde. Por fim, a prática regular de atividade física pelo policial militar, auxilia no seu bem-estar físico e mental, além de ser indispensável para ascensão da carreira, melhora a imagem da corporação e promove uma maior sensação de segurança para a sociedade.

Palavras-chave: Exercício físico. Polícia Militar. Saúde. Carreira do Policial Militar.

ABSTRACT

The present research article focuses on physical exercise and the career of Military Police officers in Goiás, Brazil. A bibliographical research was conducted on the importance of regular physical exercise, its benefits for health and lifestyle, as well as on physical fitness and sedentary behavior. Additionally, a field survey was carried out through an online questionnaire sent to Military Police officers from the 28th Military Police Battalion in the city of Anápolis, Goiás, regarding their engagement in physical exercise and its importance for job performance.

The results obtained indicate that 100% of the respondents believe that physical activity contributes to the role of a Military Police officer, and 87% of them engage in it regularly. Regarding the frequency of this practice, 57% exercise 2 to 3 times a week, with the primary obstacle being a lack of time for 54% of them. As for the reasons for engaging in physical exercise, 45% mentioned improving their health. Ultimately, the regular practice of physical activity by Military Police officers contributes to their

* Aluno do Curso de Formação de Praças, 6ª Companhia, Pelotão November, do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás (CAPM). E-mail: moz-jr@hotmail.com

** Professor orientador, especialista, Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás (CAPM). E-mail: marcio.paula78@gmail.com. Goiânia – GO, novembro / 2023.

physical and mental well-being, is essential for career advancement, enhances the image of the police force, and fosters a greater sense of security for society.

Keywords: Physical exercise. Military Police. Health. Career of Military Police.

1 INTRODUÇÃO

De acordo com a Lei nº 15.704/2006, constitui requisito indispensável para inclusão nos quadros de acesso à graduação ou posto imediatamente superior, além de outros requisitos, o Teste de Aptidão Física (TAF), no qual é realizado, testes de resistência muscular localizada, força e avaliação da aptidão cardiorrespiratória do Policial Militar.

Para Bayley (2006), a polícia é um grupo de indivíduos autorizados pelo Estado a utilizar a força física de maneira legal, com o objetivo de monitorar a conduta dos cidadãos, assegurando a manutenção da ordem e fomentando um convívio social harmonioso. Nos dias atuais, as instituições policiais têm se adaptado e se aprimorado para enfrentar diversas formas de crimes.

O policiamento fardado, visível à população com o objetivo de preservar a ordem pública é uma das funções da Polícia Militar (BRASIL, 1988).

Com a finalidade de executar suas atribuições, o policial militar é frequentemente submetido a jornadas de trabalho prolongadas, o que pode ocasionar problemas de saúde devido à privação de sono e escolhas inadequadas de alimentos. No entanto, a prática frequente de atividade física propicia uma melhora na qualidade de vida, reduz o estresse e oportuniza ao agente de segurança pública condições adequadas para atuar e tomar decisões (ARAÚJO; OLIVEIRA, 2018).

A saúde relaciona-se ao estilo de vida e ao funcionamento do organismo em perfeita normalidade e na ausência de doenças ou enfermidade, associando-se à qualidade de vida pessoal, ou seja, é um equilíbrio entre o psicológico e o físico resultante de uma vida saudável (COUTINHO et al., 2012).

Diante do exposto, justifica-se plenamente a realização deste estudo, que se concentra na relevância da prática contínua de atividades físicas na carreira policial militar. Buscando orientar de maneira mais precisa a prescrição e orientação sobre a realização de exercícios físicos que tenham como objetivo aprimorar a saúde e o desempenho dos profissionais.

Através dos resultados desta pesquisa, almeja-se fomentar a reflexão pessoal e a auto avaliação entre os Policiais Militares de Goiás, no que diz respeito ao seu condicionamento físico. Isso, por sua vez, pode induzir a uma mudança de comportamento, buscando alcançar um estilo de vida mais saudável, o que conseqüentemente se traduz em um desempenho profissional mais elevado.

Dessa forma tem-se como objetivo geral identificar a importância da prática regular de exercício físico para carreira do Policial Militar de Goiás e seus benefícios para saúde. E como objetivos específicos identificar qual o desempenho obtido no último teste de aptidão física (TAF) realizado pelos policiais militares e relacionar com a prática regular de exercícios físicos, comparar o histórico de doenças crônicas com o nível de aptidão física dos policiais militares e identificar as dificuldades para prática de atividade física pelos policiais militares.

2. REVISÃO DE LITERATURA

2.1 Carreira do Policial Militar De Goiás

A Lei nº 15.704/2006, institui o plano de carreira de Praças da Polícia Militar e no inciso II do artigo 2º prevê como requisito de ingresso no cargo inicial da carreira a aprovação em prova de aptidão física e mental, que compreende testes físicos e exames médicos. Conforme o artigo 6º da referida Lei, as promoções de Praças dar-se-ão por: antiguidade, merecimento, ato de bravura, passagem para a reserva remunerada, post mortem e ressarcimento de preterição.

A promoção por antiguidade se baseia no tempo de permanência na graduação, seguindo a ordem estabelecida em almanaque, enquanto a promoção por merecimento leva em consideração o desempenho do candidato no Teste de Avaliação Profissional e na ficha de pontuação. É importante ressaltar que o policial militar que não atinja pelo menos o conceito regular no Teste de Aptidão Física (TAF) não será incluído em qualquer quadro de acesso, e aqueles considerados inválidos pela junta de saúde da corporação também estão excluídos. Além disso, um conceito “excelente” no TAF é computado com 1 ponto positivo, enquanto um conceito “muito bom” é computado com 0,5 ponto positivo.

De igual modo a Lei nº 8.000/1975 estabelece critérios de promoção para Oficiais, que se assemelham às regras de promoção de Praças, exceto no caso da

promoção por merecimento, que analisa atributos e qualidades que distinguem o Oficial dos seus pares.

Com base na Lei nº 19.969/2018, que prevê o regimento ético dos militares do Estado de Goiás, deve-se observar, entre outros preceitos, o zelo pelo próprio preparo intelectual, moral e físico, no qual constitui transgressão disciplinar o não cumprimento dos deveres éticos.

A portaria N°42/2008 estabelece normas e condições para o TAF, descreve os padrões e a frequência dos testes de avaliação física para a Corporação, abrangendo o TAF Padrão Inclusão (TAF/PI) para candidatos, o TAF Padrão Formação (TAF/PF) para alunos dos cursos de formação e o TAF Padrão Profissional (TAF/PP) para policiais militares em exercício. O TAF/PI segue o edital de recrutamento, o TAF/PF é baseado no plano de curso, e o TAF/PP é realizado anualmente e durante cursos de especialização. Os exercícios do TAF/PI incluem tração na barra, abdominal, flexão de braços, corrida de 12 minutos e natação (25 metros). Para o TAF/PF e o TAF/PP consistem em tração na barra, abdominal, flexão de braços e corrida de 12 minutos. Policiais Militares e candidatas do sexo feminino, a tração na barra é realizada em sustentação isométrica e a flexão de braços em "seis apoios". Fica definida a nota final do TAF com o cálculo da média ponderada das pontuações em cada prova, sendo que a corrida de 12 minutos tem peso dois na avaliação. Quanto à promoção no quadro de acesso, os conceitos do TAF são definidos como "Regular" (nota entre 5,0 e 5,9), "Bom" (nota entre 6,0 e 7,9), "Muito Bom" (nota entre 8,0 e 9,9) e "Excelente" (nota igual a 10,0).

2.2 Função Policial Militar

Embora as funções trabalhistas da sociedade civil sejam facilmente definidas, tentar conceituar o papel da polícia não é uma tarefa simples devido à variedade de formas de policiamento e à multiplicidade de opiniões existentes. A pressão associada ao trabalho policial é notavelmente abrangente, o que dificulta a sua execução. Embora seja legalmente autorizado o uso da força física pela polícia, é equivocado pensar que isso seja suficiente para resolver todos os crimes. Uma maior participação da população emerge como uma abordagem eficaz para a redução da criminalidade (GOLDSTEIN HERMAN, 1931).

A função Policial Militar consiste na manutenção da ordem pública, por meio do policiamento ostensivo, no qual é exigido que eles estejam em excelente forma física. O trabalho policial além de fisicamente árduo, sujeita o profissional a situações estressantes devido a longas jornadas, podendo afetar sua saúde física e mental. O Policial Militar tem a missão de garantir segurança para a sociedade, tornando sua atividade essencial, o que faz necessário sua plena capacidade física e cognitiva. A implementação de atividade física na rotina com treinamento diário é fundamental para preparar os profissionais militares para suas tarefas (ABIB; SILVA, 2018).

2.3 Saúde e Estilo de Vida

O avanço tecnológico tem provocado mudanças no estilo de vida da população, ocasionando uma série de prejuízos à saúde física e mental, as deixando cada vez mais inativas, provocando aumento nos fatores de risco, como as doenças crônicas degenerativas. A qualidade de vida está ligada diretamente ao estilo de vida, sendo algo peculiar de cada pessoa, que buscam manter hábitos de vida saudáveis, onde o comportamento que se tem interfere diretamente, destacando a importância de se adotar práticas saudáveis (FIGUEIRA JR., 2004).

O estilo de vida pode mudar ao longo dos anos para atender as necessidades particulares do organismo de cada indivíduo (COUTINHO et al., 2012).

Manter um estilo de vida saudável torna-se fundamental para os seres humanos, sendo um dos principais fatores para a aquisição da qualidade de vida e saúde. Mas, atualmente é possível perceber que o ser humano não dá a devida importância ao estilo de vida, resultando, deste modo, em grandes e progressivos prejuízos à saúde (TIMOSSI et al., 2006).

É possível compreender que hábitos saudáveis como alimentação equilibrada, prática regular de exercícios físicos, convívio social benéfico, atividade ocupacional prazerosa e recursos de diminuição do estresse são de suma importância para uma boa qualidade de vida, enquanto o tabagismo, alcoolismo, automedicação são considerados um estilo de vida não saudável que podem ocasionar vários prejuízos ao indivíduo, devendo ser desestimulados no meio social (ASSIS, 2005).

A hipertensão arterial sistêmica (HAS) é uma condição crônica do coração que não possui cura e afeta consideravelmente a sociedade, tornando-se um tópico de grande importância na área da saúde, especialmente devido ao seu aumento em indivíduos cada vez mais jovens. A adoção de um estilo de vida mais saudável, como

a modificação da dieta e a prática regular de exercícios físicos, pode desempenhar um papel crucial na gestão da HAS. No entanto, é importante observar que carreiras como Policial Militar possuem características específicas, como níveis elevados de estresse, que podem promover um modo de vida pouco saudável, contribuindo para o desenvolvimento de doenças metabólicas (DA SILVA et al., 2014).

2.4 Aptidão Física

A atividade física se distingue do exercício físico. Enquanto a atividade física abrange tarefas do dia a dia e movimentos corporais involuntários, o exercício físico é uma prática planejada e estruturada por um profissional de educação física. Seu objetivo principal é a melhoria da aptidão física, que engloba atributos como força, resistência muscular e condicionamento cardiorrespiratório. Tais atributos físicos estão diretamente ligados ao desempenho no trabalho ou em atividades esportivas (MINISTERIO DA SAÚDE, 2012).

Para que se possa desenvolver força e resistência muscular localizada (RML), o treinamento resistido tem efeitos inquestionáveis se tornando uma das indicações do American College Sports Medicine (ACSM) na promoção da saúde (PRADO et al; 2010). Todos os tipos de treinamento têm suas vantagens e limitações, porém todos são essenciais para o desenvolvimento de força, tanto em exercícios estáticos quanto dinâmicos. A prática sistematizada de exercícios, em especial o treinamento força, se mostra eficiente para amenizar mudanças no sistema musculoesquelético que ocorre devido ao avanço da idade (BALSAMO; SIMÃO, 2007).

O treinamento de força tem por finalidade a imposição de resistências dentro do treinamento gerando adaptações fisiológicas no corpo, como aumento da potência aeróbia, massa muscular, força de contração dos músculos e a capacidade máxima do corpo de um indivíduo em transportar e metabolizar oxigênio durante um exercício físico incremental ($VO_{2máx}$), além de também promover melhora em casos de doenças degenerativas como osteoporose e doenças osteomioarticulares (PRADO et al; 2010).

A aptidão cardiorrespiratória é um importante elemento da aptidão física, sendo fator essencial na manutenção da saúde pulmonar, cardiovascular e musculoesquelética além de contribuir para a performance humana. Esta valência associa-se com a capacidade de realizar exercícios físicos de moderada a alta

intensidade que é mensurada através do volume de oxigênio utilizado (V02) consumido durante a realização de atividade física aeróbica (ALMEIDA, E. J., 2019).

2.5 Sedentarismo

De acordo com Jesus (2012), o aumento da inatividade física está relacionado às mudanças no estilo de vida, com o avanço tecnológico a predominância do uso de transportes passou a ser motorizado e entre as atividades de lazer, prevalece as sedentárias, por influência da revolução tecnológica. Essa situação é motivo de preocupação, principalmente para os Policiais Militares, já que seu trabalho exige um alto nível de condicionamento físico para manter a ordem pública. Além disso, as causas da falta de prática de atividades físicas entre os indivíduos incluem fatores pessoais, como a deficiência de tempo devido a compromissos familiares e jornada de trabalho, além da ausência de políticas que incentivam atividades físicas, esportivas e de lazer. Vale destacar que a saúde dos policiais na América Latina, incluindo o Brasil, tem sido pouco explorada em pesquisas.

A profissão Policial Militar está entre as atividades laborais com maior grau de risco, pois os policiais são expostos diariamente a situações de perigo e testemunham atos de violência e abuso, o que resulta em altos níveis de estresse que impactam diretamente em seu desempenho. Portanto, é fundamental que esses profissionais sejam devidamente acompanhados e avaliados em relação à sua saúde, especialmente no que diz respeito aos aspectos psicossomáticos, dado que a comunidade espera que eles sejam competentes, íntegros e comprometidos com os valores de suas instituições (COSTA, et al., 2007).

Uma pesquisa conduzida por FERREIRA., et al 2009, revelou que a inatividade física entre os Policiais Militares tem elevado quando comparado com estudos anteriores. Isso destaca a urgente necessidade de adotar medidas para promover a saúde e prevenção para mitigar as vulnerabilidades e melhorar a qualidade de vida desses profissionais. A importância da atividade física na prevenção de doenças crônicas é enfatizada, destacando a urgência de incorporar exercícios físicos à rotina dos Policiais Militares para melhorar seu desempenho profissional e condicionamento físico. É primordial abordar o consumo excessivo de álcool e tabaco, que são causas graves de morte e incapacidade para o trabalho. Portanto, é crucial desenvolver estratégias que incentivem a participação em programas de exercícios e promovam

políticas educacionais para reduzir o consumo dessas substâncias químicas, considerando isso uma questão de saúde pública. Por fim, os enfrentamentos do trabalho policial marcados pelo aumento da violência e criminalidade, devem ser envolvidos com atenção especial devido aos riscos substanciais que representam para a saúde e a vida desses profissionais.

3. METODOLOGIA

O presente estudo tem como objetivo identificar a importância da prática regular de exercício físico para carreira do Policial Militar de Goiás e seus benefícios para saúde, além de identificar qual o desempenho obtido no último teste de aptidão física (TAF) realizado pelos Policiais Militares do 28º Batalhão de Polícia Militar (28ºBPM) e relacionar com a prática sistematizada de exercícios físicos e identificar o histórico de doenças crônicas e alteração da pressão arterial.

Portanto, foi realizada pesquisa qualitativa a partir de um levantamento bibliográfico, fundamentação teórica necessária para elaboração do estudo sobre o tema, a partir de referências bibliográficas sobre saúde, atividades físicas, exercícios físicos, sedentarismo e Legislações Brasileiras pertinentes à pesquisa.

Posteriormente foi realizada uma pesquisa, através de um questionário online encaminhado aos Policiais Militares do 28º BPM da cidade de Anápolis-GO.

A pesquisa foi realizada em forma de levantamento. De acordo com Gil (2002) pode-se definir esse tipo de pesquisa como uma interrogação direta das pessoas com solicitação de informações a um grupo significativo de pessoas acerca do problema estudado. Em seguida observa-se as conclusões correspondentes aos dados coletados.

O questionário foi elaborado por meio da ferramenta Google Forms e é composto por 10 (dez) perguntas, entre objetivas e subjetivas. Cada pergunta tinha sua necessidade ligada ao objetivo da pesquisa.

O link para o preenchimento do questionário foi encaminhado e compartilhado via rede social WhatsApp a grupos do efetivo do 28BPM, no qual conta com um efetivo de 106 policiais militares, ficando disponível para respostas do dia 02/10/2023 ao dia 22/10/2023.

Os resultados obtidos foram analisados e tabulados, por meio de gráficos que apontam os dados acerca da qualificação dos Policiais Militares (idade e sexo);

desempenho no último TAF realizado pela PMGO; frequência, local, objetivos/ empecilhos da prática de exercício físico ou outro esporte; além do mapeamento se possui alguma doença crônica e/ou pressão arterial alterada; se a prática da atividade física auxilia na atuação Policial Militar; e se já utilizou algum tipo de esteroide anabolizante, entre os profissionais que responderam à pesquisa.

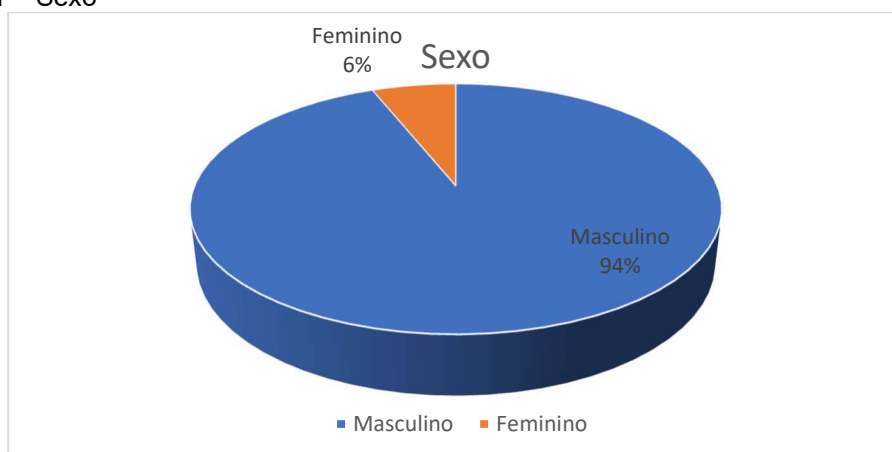
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados foram analisados a partir das respostas obtidas do questionário online encaminhado aos Policiais Militares do 28º BPM Militar da cidade de Anápolis. Os dados são apresentados através de gráficos para melhor visualização.

A amostra constitui-se por Policiais Militares, de ambos os sexos, com idade entre 27 e 56 anos pertencentes ao 28º Batalhão da Polícia Militar de Goiás, exercendo suas atividades profissionais na região da cidade de Anápolis.

Dos respondentes 94% são do sexo masculino e 6% do sexo feminino, conforme o gráfico 1. Tal resultado corrobora com a Pesquisa Perfil – Policiais Militares do Brasil - ano base 2018, realizada pela SENASP (Secretaria Nacional de Segurança Pública) do Ministério da Justiça, no Brasil apenas 12% do efetivo da Polícia Militar é formado por mulheres. O Estado de Goiás está na 8ª posição do ranking entre os estados, com 9% de mulheres em relação ao efetivo total.

Gráfico 1 – Sexo

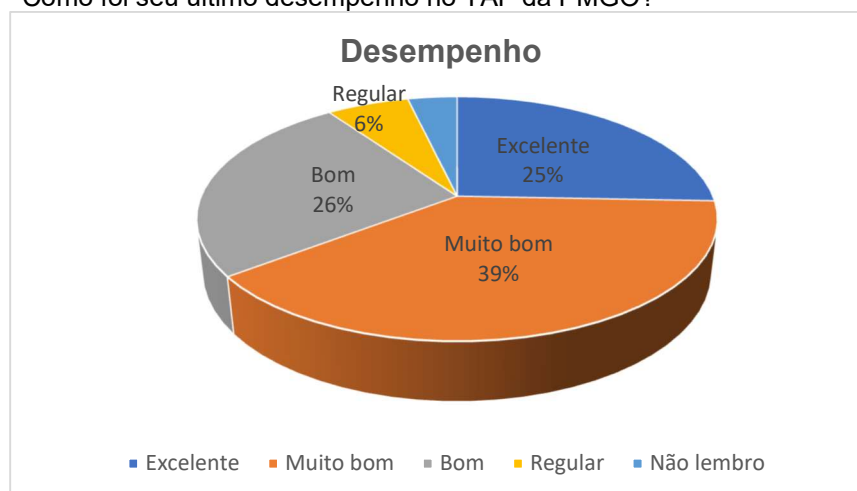


Fonte: Silva Junior, 2023

O treinamento físico e os testes de aptidão física são partes essenciais na carreira do policial militar. Esses testes têm como objetivo garantir que os membros

da PM estejam em boas condições físicas para cumprir suas obrigações e manter a segurança pública. Portanto, na segunda pergunta foi questionado se o entrevistado lembrava qual o seu desempenho no último TAF (Padrão Profissional) realizado pela PMGO, que tem como objetivo avaliar uma vez ao ano o nível de condicionamento físico em que se encontra o policial, e como avaliava o desempenho obtido. Dos participantes, 96% lembram do último resultado, sendo que 39% o avaliam como muito bom, 26% como excelente, 25% como bom e 6% como regular. Nenhum entrevistado avaliou o desempenho como insuficiente. Tal resultado confirma o estudo de Da Silva e De Oliveira (2018), que concluiu que o bom condicionamento físico é um requisito fundamental para a manutenção e promoção na carreira militar e garantir que os membros da PM estejam fisicamente preparados para desempenhar suas funções é fundamental para a eficácia e segurança das operações militares e policiais. Há restrições em relação a oportunidades de treinamento, cursos, estágios e promoções para cargos superiores para aqueles que não atendam aos requisitos do TAF e tais restrições são aplicadas para incentivar os profissionais a manterem um alto nível de condicionamento físico ao longo de suas carreiras. Ao mesmo tempo, o apoio oferecido por profissionais especializados, como o Centro de Saúde Integral do Policial Militar (CISPM), é valioso para ajudar aqueles que não atingem os padrões estabelecidos a melhorar sua aptidão física e, assim, continuar progredindo em suas carreiras militares. Essas políticas visam não apenas à segurança e eficácia, mas também à integridade e ao profissionalismo das forças policiais e militares.

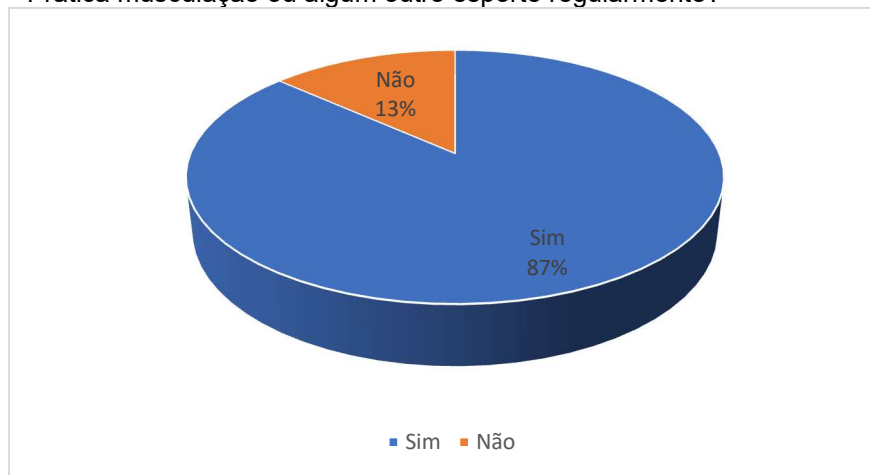
Gráfico 2 – Como foi seu último desempenho no TAF da PMGO?



Fonte: Silva Junior, 2023

Pelo gráfico 3 constata-se que 87% dos entrevistados estão ativos fisicamente com a prática regular de musculação ou algum outro esporte e 13% mostram-se inativos sem frequência na prática de atividades físicas.

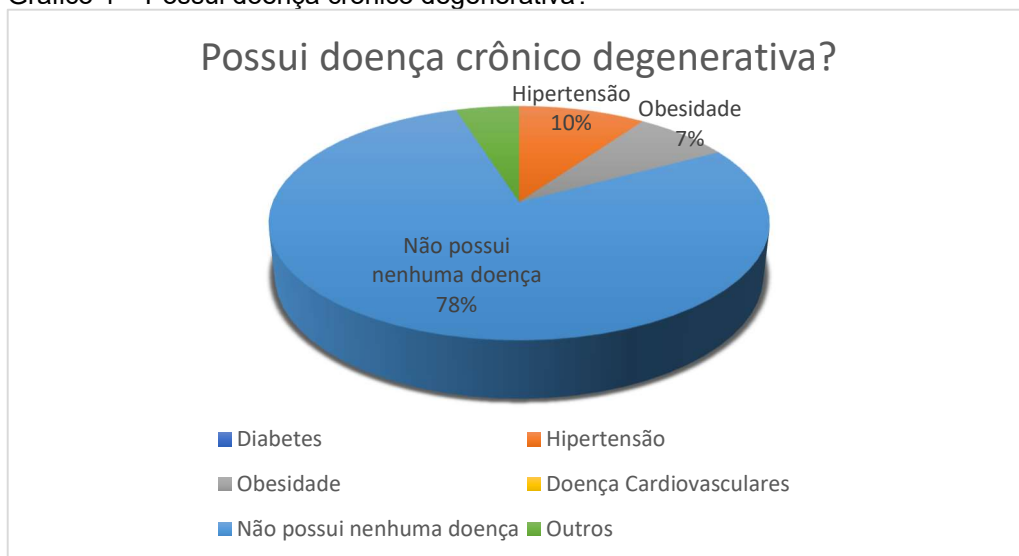
Gráfico 3 – Prática musculação ou algum outro esporte regularmente?



Fonte: Silva Junior, 2023

Perguntou-se sobre possuir ou não doenças crônicas degenerativas e 78% dos entrevistados responderam não possuir nenhuma doença crônica degenerativa, 10% possuem hipertensão, 7% responderam ter obesidade e 5% possuem outras doenças crônicas. Portanto, percebe-se que há relação entre a prática de atividade física e o não desencadeamento de doenças crônicas degenerativas nos entrevistados. Conforme estudo de Gualano, Tinucci (2011, apud Fernandes e Amaral, 2017) a inatividade física é um dos principais problemas de saúde pública. A falta de atividade física regular está associada a uma série de problemas de saúde que afetam os indivíduos e, conseqüentemente, favorece a manifestação de doenças crônicas como câncer, diabetes, osteoporose, obesidade e doenças cardíacas e respiratórias.

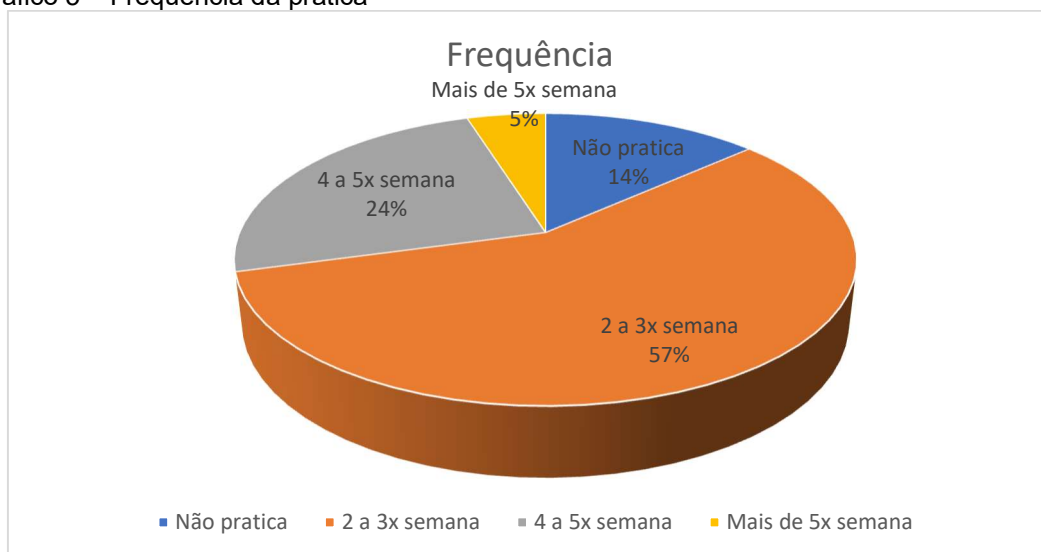
Gráfico 4 – Possui doença crônica degenerativa?



Fonte: Silva Junior, 2023

Em relação à frequência com que praticam musculação ou algum outro esporte, 57% responderam que praticam de 2 a 3 vezes na semana, 24% praticam com frequência de 4 a 5 vezes na semana, 5% praticam mais de 5 vezes na semana e 14% não praticam nenhuma atividade física. De acordo com o Guia de Atividade Física para a População Brasileira, do Ministério da Saúde (2021), a frequência indicada para atividades físicas moderadas para adultos é de pelo menos 150 minutos de atividade física por semana, o que equivale a 50 minutos, 3 vezes por semana, portanto os entrevistados estão com a periodicidade dentro do indicado pelo Ministério da Saúde.

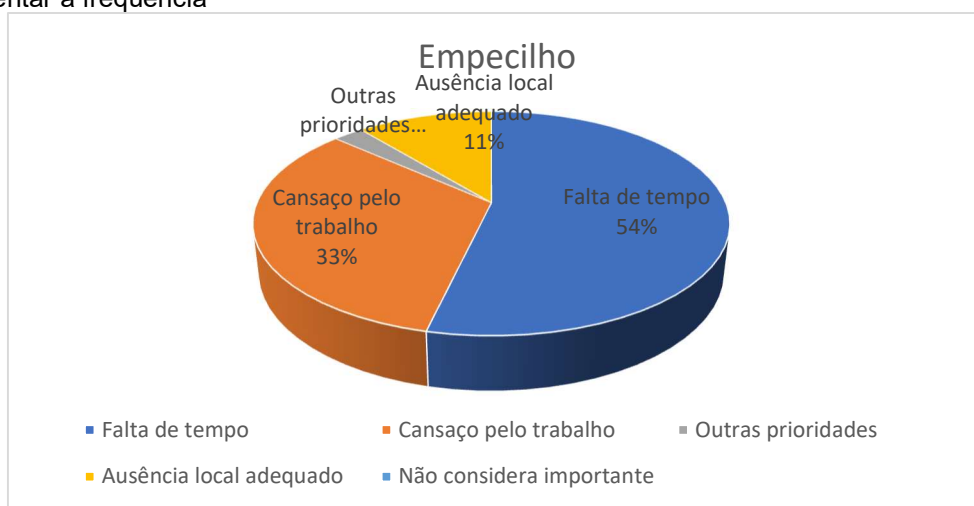
Gráfico 5 – Frequência da pratica



Fonte: Silva Junior, 2023

Quando questionados sobre qual ou quais empecilhos dificultam iniciar a prática de atividade física ou aumentar a frequência, 54% responderam ser por falta de tempo, o cansaço pelo trabalho obteve 33% das respostas, ausência de local adequado obteve 11% e 2% responderam terem outras prioridades. Tais resultados reforçam o estudo de Jesus e Jesus (2012), que trouxe como principais motivos que impedem ou dificultam a prática de atividades físicas os compromissos familiares, jornada de trabalho e ambiente inadequado. Além disso, Duntos, Schneider, 2006, elencam a falta tempo e a jornada de trabalho como os motivos mais apontados em estudos científicos para a inatividade física.

Gráfico 6 – Qual(is) empecilho(s) que dificultam iniciar a prática de atividade física ou aumentar a frequência

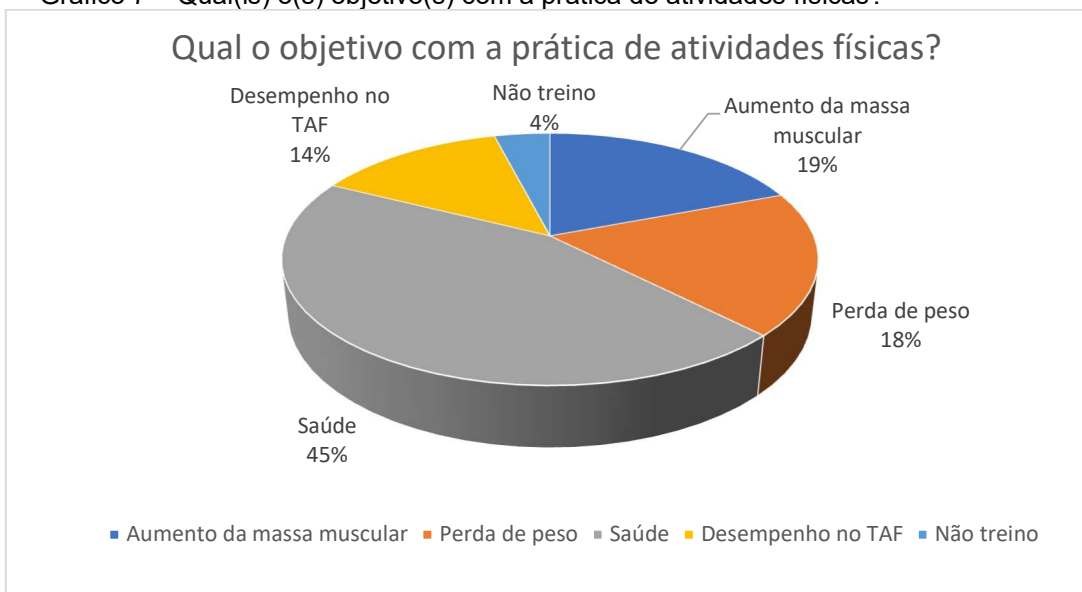


Fonte: Silva Junior, 2023

Sobre o questionamento do objetivo com a prática de atividades físicas, os entrevistados poderiam escolher mais de uma opção, então 54% responderam ser por saúde, 19% para aumento de massa muscular, 18% perda de peso, 14% treinam para melhorar o desempenho no TAF e 4% não treinam.

Conforme o estudo de Miranda; dos Santos (2020), os aspectos motivacionais para a prática de atividade física difere de pessoa para pessoa, todavia os mais relevantes são a boa saúde, a qualidade de vida e o bem-estar físico e mental. Dumith et al., 2009; Salin et al., 2014; Femino et al., 2015 também apresentam a saúde como um dos principais objetivos ao se praticar atividades físicas.

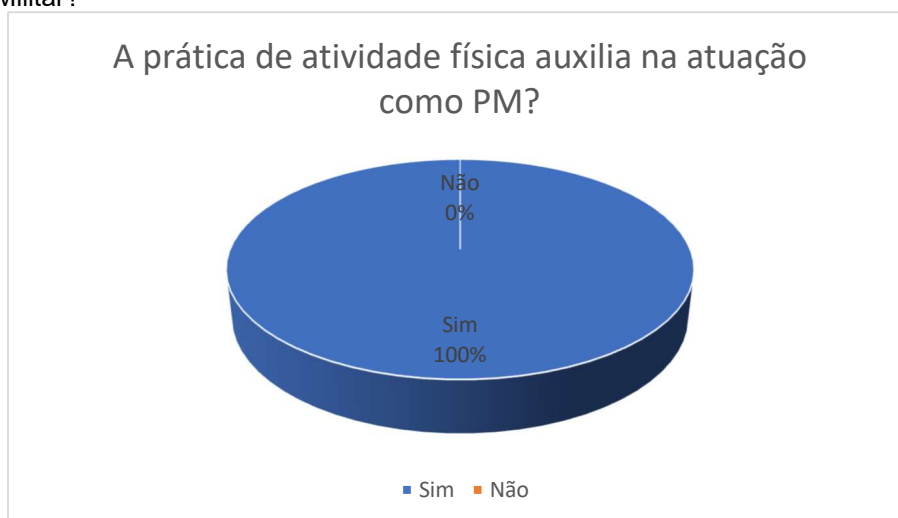
Gráfico 7 – Qual(is) o(s) objetivo(s) com a prática de atividades físicas?



Fonte: Silva Junior, 2023

Para 100% dos entrevistados, a prática de atividade física auxilia na atuação e no desempenho das atividades laborativas como Policial Militar. Isso é confirmado pelo estudo de Boçon (2015, apud Fernandes e Amaral, 2017), que concluiu que a importância da atividade física no contexto policial vai além do preparo e condicionamento físico, ela engloba diversos aspectos da vida do profissional, contribuindo significativamente para a qualidade de vida e bem-estar, bem como para o desempenho no trabalho. Além disso, outros fatores como alívio do estresse, questões emocionais, benefícios cardiovasculares e respiratórios são proporcionados com a atividade física.

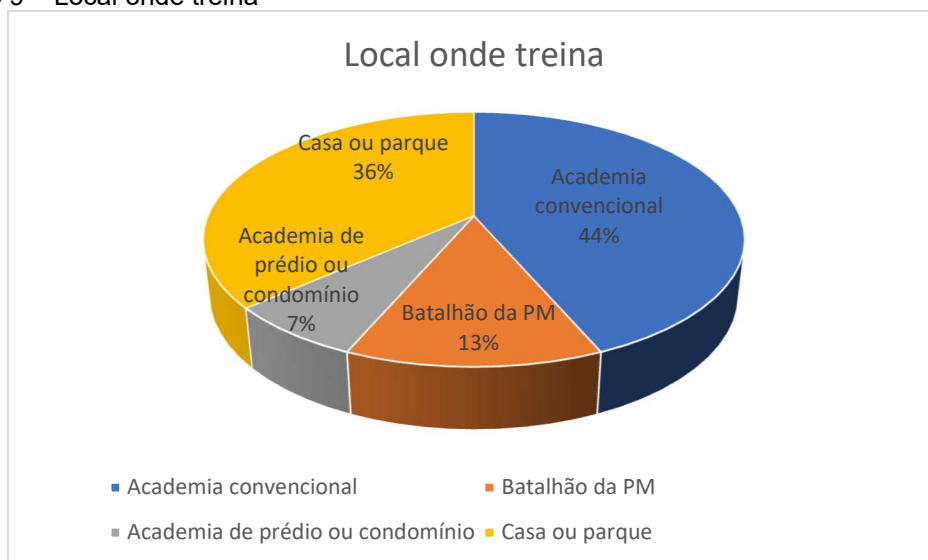
Gráfico 8 – No seu entendimento, a prática de atividade física auxilia na atuação como Policial Militar?



Fonte: Silva Junior, 2023

Sobre o local onde praticam musculação ou outra atividade física os entrevistados poderiam escolher mais de uma opção. O treino em academia convencional é o local mais escolhido, com 44% das respostas, treino em casa ou parque obteve 36%, academia do batalhão da PM 13% e academia de prédio ou condomínio obteve 7% das respostas. De acordo com Samulski; Noce, (2000), há maior frequência em academias, praças e clubes esportivos para a prática de atividades físicas, mostrando equivalência com os resultados obtidos.

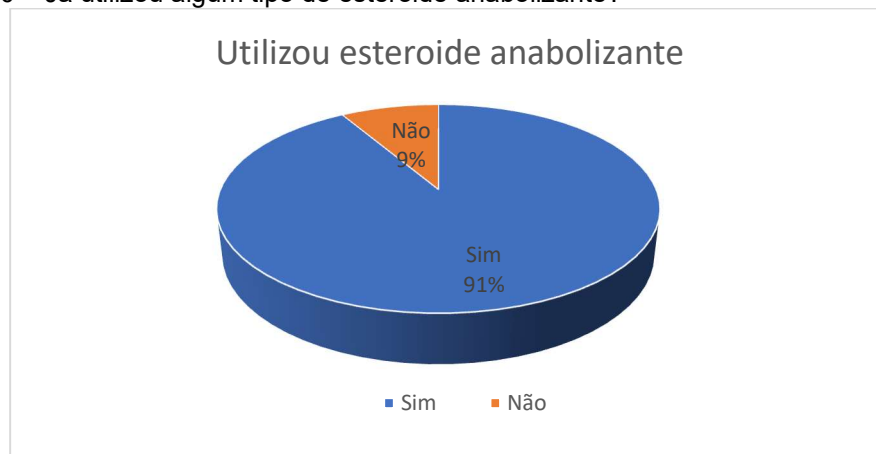
Gráfico 9 – Local onde treina



Fonte: Silva Junior, 2023

Também foi questionado se já utilizou algum tipo de esteroide anabolizante e 91% responderam que não e 9% responderam sim. De acordo com RC PENA (2020), o uso generalizado de Esteroides Anabolizantes Androgênicos (EAAs) é impulsionado pela aspiração de alcançar um corpo atlético. Essas características são igualmente comuns entre os militares que buscam aprimorar seu desempenho físico. No entanto, uma análise bibliográfica destaca a carência de dados referentes ao uso dessas substâncias por Policiais Militares. É importante ressaltar que o abuso de EAAs pode resultar em consequências graves, inclusive fatais.

Gráfico 10 – Já utilizou algum tipo de esteroide anabolizante?



Fonte: Silva Junior, 2023

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A prática regular de exercícios físicos é fundamental para a carreira do Policial Militar em Goiás, assim como para qualquer profissional que desempenhe atividades que exijam alto desempenho físico e mental. Como benefícios da prática pode-se citar melhora do condicionamento cardiovascular, da força muscular, da resistência da flexibilidade e da agilidade. Além disso, reduz o estresse, melhora a concentração e o foco, previne doenças, lesões e dores musculares e fortalece o sistema imunológico.

Ademais, a prática regular de atividade física está associada à redução do absenteísmo e a uma menor incidência de lesões e doenças crônicas degenerativas. Policiais militares que mantêm uma boa forma física têm menos probabilidade de ficarem afastados do trabalho devido a problemas de saúde e lesões.

Para o Policial Militar, a adoção de um estilo de vida ativo contribui não apenas para o desempenho profissional, mas também para a promoção da saúde a longo prazo. É importante ressaltar que a orientação de profissionais da saúde e de educação física é fundamental para garantir a segurança e a eficácia do programa de exercícios levando em consideração as demandas específicas da profissão militar.

A incorporação da atividade física na rotina do policial militar não é apenas uma recomendação, mas uma necessidade para garantir uma carreira saudável e bem-sucedida. Essa prática não só contribui para a vitalidade individual, mas também para a eficácia coletiva e o cumprimento eficiente das responsabilidades profissionais.

Além dos benefícios físicos, a atividade física regular promove a resiliência psicológica. A capacidade de enfrentar desafios físicos durante o treinamento pode se traduzir em uma mentalidade resiliente diante de situações estressantes no exercício das funções policiais.

Policiais militares em boa forma física não apenas inspiram confiança na comunidade, mas também contribuem para uma imagem institucional positiva. Isso é crucial para o relacionamento com a população e para o fortalecimento da confiança nas forças de segurança.

Em última análise, a incorporação da atividade física na rotina dos policiais militares não é apenas uma prática individual, mas uma estratégia fundamental para fortalecer a instituição como um todo, promovendo a saúde, bem-estar e eficácia operacional a longo prazo.

Espera-se que este trabalho sirva de inspiração para estudos futuros e que os novos pesquisadores possam dar continuidade nos estudos relacionados ao tema, com ênfase na saúde do Policial Militar.

REFERÊNCIAS

ABIB, Diego Rosalen; SILVA, Davi Rodrigues. **A importância da prática de atividade física na função inerente do policial militar, 2018.**

ARAÚJO, Heverton Eduardo Soares; OLIVEIRA, Guilherme Ponciano Cunha de. **A atividade física e a qualidade de vida do policial militar de Goiás, 2018.**

ASSIS, M. **Envelhecimento ativo e promoção da saúde: reflexão para ações educativas com idosos.** Revista APS, v.8, n.1, p.15-24, jan./jun. 2005. Disponível em: <http://www.ufjf.br/nates/files/2009/12/Envelhecimento.pdf>. Acesso em 01 de outubro de 2023.

BALSAMO, S.; SIMÃO, R. **Treinamento de força: para osteoporose, fibromialgia, diabetes tipo 2, artrite reumatoide e envelhecimento.** 2.ed. São Paulo: Phorte, 2007.

BAYLEY, DAVID H. **Padrões de Policiamento: Uma Análise Internacional Comparativa.** São Paulo, p. 21 – 27, 2006.

Constituição da República Federativa do Brasil de 1988. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/Constituicao/Constituicao.htm. Acesso em 28 de setembro de 2023.

Costa M, Accioly Jr H, Oliveira J, Maia E. **Estresse: diagnóstico dos policiais militares em uma cidade brasileira**. Rev Panam Salud Publica. 2007.

COUTINHO, R.X. et al. **Perfil do estilo de vida relacionado à saúde de professores**. EFDesportos.com, Revista Digital, Buenos Aires, ano 17, n. 168, Maio. 2012. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd168/estilo-de-vida-relacionado-a-professores.htm>. Acesso em 27 de setembro de 2023.

DA SILVA. Et al. **Fatores de Risco para Hipertensão Arterial em Policiais Militares do Centro-Sul Piauiense**. Revista Baiana de Saúde Pública, 2014.

DA SILVA, H. P., DE OLIVEIRA, A. G. 2018. **A importância de um bom condicionamento físico pelos alunos soldados da polícia militar de goiás**.

De Almeida, Elton Jhony **Aptidão cardiorrespiratória: Conceitos, protocolos e aplicação** / Elton Jhony de Almeida. Londrina, 2019.

DE JESUS, G. M. DE JESUS, E. F. A. 2012. **Nível de atividade física e barreiras percebidas para a prática de atividades físicas entre policiais militares**. Rev Bras Ciênc Esporte [Internet]. 2012Apr;34(2):433–48. Disponível em: <https://www.doi.org/10.1590/S0101-32892012000200013>. Acesso em 27 de setembro de 2023.

Dumith S.C., Domingues M.R., Gigante D.P. **Epidemiologia das atividades físicas praticadas no tempo de lazer por adultos do Sul do Brasil**. Rev Bras Epidemiol 2009;12(4):646---58.

DUNTON, G. F.; SCHNEIDER, M. **Perceived barriers to walking for physical activity**. *Preventing, Chronic Disease [serial online]*, Atlanta, v. 3, n. 4, p. 1-11, oct. 2006.

FERNANDES, P. F., AMARAL, OLIVEIRA, E. de P. 2017. **A Importância da Atividade Física no Exercício da Função Policial**.

FERREIRA DKS; et al, 2009. Daniela Karina da Silva Ferreira^I; Cristine Bonfim^{II}; Lia Giraldo da Silva Augusto^{III}. **Fatores associados ao estilo de vida de policiais militares. Factors associated with the lifestyle of military police officers**.

FIGUEIRA JÚNIOR., A.J. **Atividade física na empresa: perspectivas na implantação de programas de atividade física e qualidade de vida**. Revista Brasileira de Ciências da Saúde (IMES), v. 4, p. 54-58, 2004. Disponível em: <http://www.uscs.edu.br/cipa/downloads/27.pdf>. Acesso em 27 de setembro de 2023.

FREIRE, R.S., LÉLIS, F. de O., FONSECA FILHO, J. A. da., NEPOMUCENO, M. O., SILVEIRA, M. F., 2014. **Prática Regular de Atividade Física: Estudo de Base Populacional no Norte de Minas Gerais, Brasil**. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/gwfXcRKZWkp5dF64ZjYMfTv/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 31/10/2023.

Goldstein, Herman, Policiando uma Sociedade Livre. **Policiando uma Sociedade Livre Cambridge**, Massachusetts: Ballinger Pub. (1977), Univ. do documento de

pesquisa de estudos jurídicos de Wisconsin nº 1349. Disponível em SSRN: <https://www.ssrn.com/abstract=2596883>. Acesso em 27 de setembro de 2023.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. Ed. São Paulo: Atlas, 2002.

Guia de Atividade Física para a População Brasileira Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf. Acesso em: 31/10/2023.

Lei nº 15.704, de 20 de Junho de 2006. Disponível em: <https://legisla.casacivil.go.gov.br/api/v2/pesquisa/legislacoes/79756/pdf> Acesso em 28 de setembro de 2023.

Lei nº 8.000, de 25 Novembro de 1975. Disponível em: <https://legisla.casacivil.go.gov.br/api/v2/pesquisa/legislacoes/88133/pdf> Acesso em 28 de setembro de 2023.

Lei nº 19.969, de 11 de Janeiro de 2018. Disponível em: <https://legisla.casacivil.go.gov.br/api/v2/pesquisa/legislacoes/99843/pdf>. Acesso em 28 de setembro de 2023.

MIRANDA. G. M.; DOS SANTOS L. S. M. R. 2020. **ASPECTOS MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA**.

Pena, R. C. (2020). **Revisão sistemática bibliográfica da utilização de anabolizantes por militares no Brasil**.

Pesquisa Perfil Policias Militares do Brasil Ano–Base 2018. Disponível em: <https://www.gov.br/mj/pt-br/> Acesso em 31/10/2023.

PORTARIA Nº 42/2008 – PM/1 **ESTABELECE NORMAS E CONDIÇÕES PARA O TESTE DE AVALIAÇÃO FÍSICA**, <https://hpm.org.br/wp-content/uploads/2014/06/portaria-n.-042-regula-o-taf.pdf> .

PRADO, R. A.; TEIXEIRA, A. L. C.; LANGA, C. J. S. O.; EGYDIO, P. R. M.; IZZO, P. **A influência dos exercícios resistidos no equilíbrio, mobilidade funcional e na qualidade de vida de idosas**. Mundo da Saúde. São Paulo, p. 183-191, 2010.

SAMULSKI, Dietmar Martin; NOCE, Franco. **A importância da atividade física para a saúde e qualidade de vida: um estudo entre professores, alunos e funcionários da UFMG**. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, v. 5, n. 1, p. 5-21, 2000.

TIMOSSI, L.S. et al. **Diagnóstico do estilo e da qualidade de vida de trabalhadores em uma organização federal**. XIII SIMPEP - Bauru, SP, Brasil, 6 a 8 de Novembro de 2006. Disponível em: http://www.simpep.feb.unesp.br/anais/anais_13/artigos/579.pdf. Acesso em 27 de setembro de 2023.

ANEXOS

QUESTIONÁRIO - CURSO DE FORMAÇÃO DE PRAÇAS 2023

- Data de Nascimento: ____/____/____.
- Sexo:
 - Masculino
 - Feminino
- Cidade onde mora: _____.
- Como foi seu último desempenho no TAF da PMGO?
 - Excelente
 - Muito Bom
 - Bom
 - Regular
- Pratica musculação ou algum outro esporte regularmente?
 - Sim
 - Não
- Com qual frequência?
 - Não
 - 2 a 3x Semana
 - 4 a 5x Semana
 - Mais de 5x Semana
- Qual(is) o(s) empecilho(s) que dificultam começar a praticar atividade física ou praticar com maior frequência?
 - Falta de tempo
 - Cansaço pela quantidade de trabalho
 - Tenho outras prioridades
 - Falta de lugar adequado
 - Não acho importante
- Qual(is) seu(s) objetivo(s) com a prática de atividades físicas?
 - Aumento de massa muscular
 - Perda de peso
 - Saúde
 - Desempenho no TAF
 - Não treino
- No seu entendimento, a prática de atividade física auxilia na atuação policial militar?
 - Sim
 - Não

- Possui doença (s) crônico degenerativa?
 - Diabetes
 - Hipertensão
 - Obesidade
 - Doenças Cardiovasculares
 - Não possuo nenhuma doença

- Já teve alguma alteração na pressão arterial? Se sim, como foi?

- Já utilizou algum tipo de esteroide anabolizante?
 - Sim
 - Não

- Onde você treina?
 - Academia convencional
 - Batalhão da Polícia Militar
 - Academia de prédio ou condomínio
 - Casa ou parque