



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



MARCÉLIO BARROS FERREIRA

**A IMPORTÂNCIA DA REALIZAÇÃO DE ATIVIDADE FÍSICA NA ATIVIDADE
POLICIAL MILITAR: Análise do índice de prática de atividade física dos policiais
militares do 6º Batalhão de Polícia Militar do Estado de Goiás (6ºBPM-GO)**

GOIÂNIA-GO

2024

MARCÉLIO BARROS FERREIRA

**A IMPORTÂNCIA DA REALIZAÇÃO DE ATIVIDADE FÍSICA NA ATIVIDADE
POLICIAL MILITAR: Análise do índice de prática de atividade física dos policiais
militares do 6º Batalhão de Polícia Militar do Estado de Goiás (BPM-GO)**

Artigo Científico apresentado como exigência para conclusão da disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso da Pós-Graduação em Polícia e Segurança Pública pelo Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás, sob a orientação do Prof. Me. Uanderson Martins Batista.

GOIÂNIA-GO
2024

**A IMPORTÂNCIA DA REALIZAÇÃO DE ATIVIDADE FÍSICA NA ATIVIDADE
POLICIAL MILITAR: Análise do índice de prática de atividade física dos policiais
militares do 6º Batalhão de Polícia Militar do Estado de Goiás (BPM-GO)**

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL ACTIVITY IN MILITARY POLICE ACTIVITY:
Analysis of the physical activity index of military police officers from the 6th Military Police
Battalion of the State of Goiás (BPM-GO)

Marcélio Barros Ferreira¹
Uanderson Martins Batista²

RESUMO

O objetivo deste artigo foi estudar sobre a importância da realização de atividade física na atividade policial militar e investigar o nível de prática de atividade física dos policiais militares lotados no 6º BPM-GO. O estudo é, portanto, quantitativo (percentual dos policiais que praticam atividade física regularmente) e qualitativo (atividade física realizada e seus benefícios). Na análise estatística dos dados para obtenção das percentagens foi utilizado o programa *Google Planilhas 2024* e do programa *Excel 2023*. Participaram do estudo 11 policiais militares lotados no 6º BPM-GO de ambos os sexos, com média de idade de 39,4 anos, pertencentes ao serviço operacional e administrativo. Foram coletados dados sobre jornada semanal de trabalho, tempo de serviço na instituição, atividade remunerada adicional e nível de atividade física. Os valores resultantes demonstraram que 18,2% dos policiais militares classificam-se como ativos, 81,8% irregularmente ativos e nenhum sedentário. Os resultados mostram que a pesquisa teve importância significativa ao colaborar na avaliação do índice de atividade física dos policiais militares do 06º BPM, além de fornecer subsídios para a elaboração de diretrizes institucionais que visem incentivar a prática de atividades físicas entre os membros da Polícia Militar de Goiás. Conclui-se que, em regra, os policiais militares praticam exercícios físicos. Porém, trata-se de uma prática diária irregular, ou seja, existe uma frequência irregular melhoria do condicionamento físico e/ou para prevenção de doenças, conforme recomendações da literatura.

¹ Aluno do Curso de Formação de Praças, Turma F Goiânia, do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás (CAPM). E-mail: marceliobarros73@gmail.com.

² ** Professor orientador: Mestre, Professor do Programa de Pós-Graduação e Extensão do Comando da Academia de Polícia Militar – CAPM, E-mail: uandersonmartins1@yahoo.com.br, Goiânia-GO, março 2024.

Comentado [UMB1]: NOTA:

Resumo/Abstract OK
Introdução OK
Revisão de Literatura OK
Metodologia OK
Resultados e Discussões OK
Referências/anexo/apêndice OK

De modo geral o trabalho conseguiu atingir os objetivos. O aluno demonstrou capacidade de linguagem científica

Palavras-chave: Bem estar. Exercício Físico. 06º Batalhão. Polícia Militar. Percentuais.

ABSTRACT

The aim of this article was to study the importance of physical activity in military police work and to investigate the level of physical activity practiced by military police officers assigned to the 6th BPM-GO. The study was therefore quantitative (percentage of police officers who practiced physical activity regularly) and qualitative (physical activity and its benefits). Google Spreadsheets 2024 and Excel 2023 were used for the statistical analysis of the data to obtain the percentages. Eleven military police officers from the 6th BPM-GO, of both sexes, with an average age of 39.4 years, belonging to the operational and administrative service, took part in the study. Data was collected on weekly working hours, length of service in the institution, additional paid activity and level of physical activity. The resulting figures showed that 18.2% of the military police classified themselves as active, 81.8% as irregularly active and none as sedentary. The results show that the study was of significant importance in helping to assess the physical activity levels of the military police officers of the 06th BPM, as well as providing input for drawing up institutional guidelines aimed at encouraging physical activity among members of the Goiás Military Police. It was concluded that, as a rule, military police officers do exercise. However, it is an irregular daily practice, i.e. there is an irregular frequency of physical activity.

Keywords: Welfare. Well-Being. Physical. Exercise. 06º Battalion. Military Police. Percentages.

1 INTRODUÇÃO

Desde os períodos mais remotos, os povos da Grécia já cultuavam a importância da atividade física para um corpo saudável. Neste período, surge o ideal de que o principal objetivo dos seres humanos consistia em uma mente sã e um corpo são. Na atualidade, a ciência apresentou contribuições empíricas que apresentam a atividade física como fato primordial à promoção de saúde. Portanto, o indivíduo que não pratica regularmente exercícios físicos certamente apresentará, a médio prazo, distúrbios corporais crônicos, tais como hipertensão arterial e diabetes mellitus (Gualano; Tinucci, 2011).

Em tempos modernos, os estudos são uníssonos em apontar que a inatividade física alcançou índices nunca antes vistos. Nesse ensejo, é possível destacar que os avanços tecnológicos promoveram alterações significativas no modo de viver das populações contemporâneas. Como exemplo, podem ser citadas algumas evoluções geradas pelo crescimento da ciência tecnológica que diminuem os níveis de exercícios físicos: aumento do acesso a automóveis; surgimento dos elevadores; disseminação da internet; e realidade virtual (Bottcher, 2019).

Diante da inatividade física nos períodos atuais, surgem enfermidades que dificultam sobremaneira a qualidade de vida dos seres humanos. Conforme estudo técnico nesta seara, conclui-se que sedentarismo e hipertensão, por exemplo, possui elos estreitamente estreitos. A partir da inatividade física há aumento do sobrepeso, de modo que a obesidade provoca aumento dos triglicerídeos e redução do colesterol HDL. Assim, invariavelmente, verifica-se corporalmente a síndrome metabólica e resistência à insulina, de modo a elevar a pressão arterial do indivíduo (Aziz, 2014).

Nessa mesma perspectiva, em se tratando dos policiais militares, os estudiosos concluem que a necessidade de praticar exercícios físicos é ainda maior. De acordo com investigações científicas, os policiais militares, devido às particularidades funcionais, pois estão expostos a males como obesidade, estresse, depressão e dificuldades com o sono. Deste modo, a prática regular de atividade física apresenta-se como método de escape ideal para uma melhor qualidade de vida desses militares (Marçal; Finco, 2020).

Dessa forma, em virtude do exposto, cabe mencionar que a abordagem desse estudo se justifica pelo fato de ser extremamente importante a manutenção de um bom condicionamento físico por parte dos policiais militares, uma vez que diariamente esses profissionais utilizam valências físicas para o cumprimento de suas missões ordinárias: imobilização de marginais; agilidade nas abordagens; ultrapassagem de obstáculos, tais como portões e muros, etc.

Em relação ao problema deste trabalho, é possível subdividi-lo em alguns questionamentos, a saber: (I) Qual a real importância da atividade física na atividade policial militar? (II) Qual o histórico do Treinamento Físico Militar no Brasil (TFM)? (III) Qual a importância do Teste de Aptidão Física (TAF)? (IV) Qual a correlação existente entre exercícios físicos, atividade policial militar e qualidade de vida? (V) Qual o índice de prática de atividade física dos policiais militares do 6º BPM-GO?

Sendo assim, o objetivo geral desta pesquisa consiste em estudar a importância da realização de atividade física na atividade policial militar e investigar o índice de prática de atividade física dos policiais militares lotados no 6º BPM-GO, Goiânia. De maneira específica,

objetiva-se: discorrer acerca da real importância da atividade física na atividade policial militar; investigar a conceituação e o surgimento do TFM no Brasil e importância do TAF para a saúde física dos policiais militares; compreender a correlação entre exercícios físicos, atividade policial militar e qualidade de vida; e pesquisar o índice de prática de atividade física dos policiais militares do 6º BPM-GO.

No campo metodológico, este artigo promoverá pesquisa qualitativa e quantitativa. Primeiramente, por meio de pesquisa bibliográfica, será a apresentada de forma ampla a importância da atividade física para o policial militar, discorrendo-se sobre o surgimento do TFM, importância do TAF e correlação entre atividade física e qualidade de vida. Posteriormente, será aplicado , estudo de campo específico, será apresentado o International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) para se verificar o índice de prática de atividade física dos policiais militares do 6º BPM-GO.

É mister ressaltar que o artigo apresentará, após a introdução, a revisão teórica das principais bibliografias sobre o assunto. Em seguida, será dissertada, de forma detalhada, a metodologia utilizada pela pesquisa. Por fim, os resultados e discussões retratarão todos os dados obtidos pelo estudo, enquanto as considerações finais serão responsáveis por sintetizar todas as descobertas alcançadas.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 Treinamento Físico Militar - TFM: Conceituação e Desenvolvimento no Brasil

Inicialmente, é mister destacar o conceito técnico de TFM, para que haja maior compreensão sobre a temática. O TFM consiste em exercícios físicos executados por militares com o objetivo de “desenvolver, manter ou recuperar a aptidão física necessária para o desempenho das funções militares” (Ministério da Defesa, 2021, p. 1-2). Praticam-se exercícios clássicos envolvendo a atividade militar, a exemplo de corrida, flexão na barra fixa e no solo, abdominal e pista de pentatlo militar (Souza, 2017).

Ressalta-se, ainda, que o TFM não desenvolve tão somente habilidades físicas, mas também promove o espírito de corpo e o espírito de sacrifício e abnegação entre os pares, gerando-se o sentimento de doação um para com os outros no âmbito da tropa (Pereira, 2010). Nesse prisma, em virtudes dos aspectos positivos advindos da prática do TFM, o militar estará preparado para as situações adversas inerentes à atividade castrense, incluindo desafios

relacionados a aspectos físicos, psicológicos, ambientais e nutricionais (Ministério da Defesa, 2021).

Em termos históricos, é de extrema importância ressaltar que o TFM, no Brasil, possui a sua origem ligada às forças armadas, em especial ao Exército Brasileiro (EB). Nessa senda, destaca-se que o TFM foi responsável por promover a disseminação de práticas desportivas para todos os Estados brasileiros, confundindo-se com a história da própria educação física no país. Nesse período, mais especificamente entre as décadas de 1920 e 1930, houve avanços sem precedentes na prática de exercícios físicos por parte do EB (Ribeiro, 2009).

Naquele momento, o Exército Francês, que acabara de sair vencedor da Primeira Grande Guerra Mundial, realizou acordo com o EB para que fossem ministradas instruções referentes à área esportiva e de treinamento físico aos militares brasileiros. Consoante os interesses da época, era fundamental que os futuros combatentes estivessem aptos fisicamente para que a nação estivesse efetivamente protegida de agressões bélicas externas (Ribeiro, 2009). Sendo assim, em 1933 foi fundada a Escola de Educação Física do Exército (EsEFEx), que se localiza até os dias atuais no Forte de São, na cidade do Rio de Janeiro (Ribeiro, 2009).

A partir de então, a EsEFEx colocou-se como a principal propulsora do TFM no Brasil, incentivando a criação de eventos esportivos, cursos e simpósios, que foram fundamentais à evolução da própria educação física no Brasil. Em 1970, por exemplo, o treinamento físico da Seleção Brasileira de Futebol (campeã da Copa do Mundo de Futebol daquele ano) foi feito sob o EsEFEx, pelo então Capitão Cláudio Coutinho. Desde então, a referida unidade-escola vem contribuindo sobremaneira para o desenvolvimento físico dos militares brasileiros, seja das forças armadas ou de forças auxiliares (EsEFEx, 2017).

Desde então, observa-se o quanto a prática regular do TFM é essencial para um desenvolvimento na carreira. Além de conceder vigor físico ao militar para as atividades diárias, os exercícios físicos ainda contribuem para a prevenção de doenças crônicas, que, a médio prazo, colocam fim à evolução na carreira, a exemplo de diabetes e hipertensão. Ademais, o pioneirismo militar foi de extrema relevância ao crescimento desportivo no Brasil, ensejando a criação de clubes de futebol, basquete, vôlei, natação, etc (De Almeida, 2010).

Diante da supracitada importância, é inequívoca a necessidade de que forças auxiliares, como a PMGO, permaneçam dando a devida importância à prática do TFM, para que os seus agentes estejam plenamente aptos para o serviço operacional e administrativo.

2.2 Efeitos do TFM no condicionamento físico: a importância do Teste de Aptidão Física-TAF

No âmbito da atividade militar, diversas atividades exigem um esforço físico acima da média. Diante dessa necessidade, é fundamental que estes profissionais apresentem níveis satisfatórios de condicionamento físico. De acordo com Ministério da Defesa (2021), o condicionamento físico está atrelado à capacidade que o indivíduo possui de enfrentar os desafios físicos diários, incluindo o vigor aeróbico e anaeróbico, a força, a velocidade e a potência.

Deste modo, a prática do TFM, com regularidade e direcionamento técnico, aumenta sobremaneira o nível de condicionamento físico do militar, promovendo capacitação para o enfrentamento de atividades intensas fisicamente (Santana, 2015).

Em pesquisas atuais, comprovou-se que a prática do TFM promove melhorias físicas, cognitivas, psicológicas e sociais. Durante o transcorrer de cursos de formação ou de especialização, se a prática de exercícios ocorrer de forma correta, os resultados apresentam melhorias expressivas. Em um período de três meses, por exemplo, pode ocorrer aumento de até 40% na realização de exercícios como corrida, flexão de braços no solo, tração na barra fixa e abdominal (Lobato, 2021).

Nesse prisma, em pesquisa desenvolvida no âmbito do Curso de Formação de Sargentos do EB, concluiu-se que o TFM possui extrema eficiência na preparação física do militar para o combate. Em relação à corrida, por exemplo, foi possível visualizar um incremento de aproximadamente cem metros a mais no teste de corrida em um período de um mês. Todavia, em conjunto com os exercícios físicos, é fundamental que haja alimentação balanceada, para que os treinamentos tenham resultados mais céleres e evidentes (Morgado *et al*, 2016).

Em prosseguimento, conforme estudos de Barbeta (2021), o TFM provoca aumento de massa magra. A partir de então, há influência direta na massa óssea dos militares e de seus índices geométricos, uma vez que “a massa magra é uma importante variável que está relacionada diretamente ao desempenho físico, uma vez que auxilia em atividades que envolvem força, potência e resistência muscular” (Barbeta, 2021, p. 86).

Ao final do período de treinamentos, com frequência há a realização do TAF. Nessa perspectiva, considera-se o TAF como sendo o conglomerado de “testes físicos que tem por finalidade avaliar o desempenho físico individual do/a militar, segundo critérios estabelecidos em diretriz específica” (Ministério da Defesa, 2021, p. 1-3). Dessarte, o TAF consiste em exercícios físicos definidos previamente por um documento interno (portaria, por exemplo), com o estabelecimento índices e notas para cada exercício. Portanto, quanto melhor o desempenho, maior será a pontuação do militar no TAF.

Conforme Queiroz (2013), a prática regular do TAF no âmbito de instituições militares é de suma importância, uma vez que o teste – seja semestral ou anual – permitirá que Corporação tenha conhecimento acerca do nível de condicionamento físico de seus combatentes. Logo, se não houver um teste em nível institucional, certamente será dificultada a criação de políticas públicas internas para a melhoria da saúde física da tropa.

Em se tratando da PMGO, foi criada a Portaria nº 42/2008-PM/1, a qual estabeleceu normas e condições para o teste de avaliação física. Conforme o texto inicial do documento, consiste em objetivo do TAF estimular a prática de exercícios físicos e a promoção de hábitos saudáveis de vida, para que o policial militar esteja preparado moralmente, intelectualmente e fisicamente (PMGO, 2008).

2.3 Atividade policial militar, Exercícios Físicos e Qualidade de Vida

A atividade policial militar apresenta níveis de estresse extremamente elevados. Nessa senda, surge o denominado estresse ocupacional, o qual consiste em um desgaste mental do trabalho causado pelo próprio ambiente laboral. Em suma, a própria ocupação funcional ativa altos índices de situações estressoras, dificultando o desenvolvimento profissional deste militar (Santos *et al*, 2021).

Com o transcorrer do tempo no exercício diário da profissão, pesquisas apontam que estes agentes públicos acumulam efeitos “associados ao estresse laboral como inadequação de comportamento como alcoolismo, jogatina descontrolada, comportamento agressivo, maior exposição a acidentes, ansiedade, insônia, explosões emocionais e vários tipos de dores crônicas” (Minayo *et al*, 2011, p. 2206).

Desta forma, é evidente que os militares são expostos a situações que, a longo prazo, prejudicam imensamente a saúde física e mental. Durante serviços ordinários, ocorre privação de sono reiterada, devido às escalas noturnas. Além disso, o policial militar invariavelmente é confrontado por situações desgastantes envolvendo risco à própria vida. Em todos os instantes do serviço, existe alta dose de imprevisibilidade. Logo, constantemente é necessário manter altos índices de alerta de ameaça e insegurança, o que pode provocar problemas emocionais irreversíveis (Bernardino; Bernardino, 2018).

Tendo-se em consideração as particularidades inerentes à função policial militar, é preciso que este agente público tenha atenção à sua própria saúde. Caso haja desprezo a itens básicos como condicionamento físicos e manutenção do bem estar mental, certamente o profissional estará mais vulnerável a enfermidades como diabetes, hipertensão, depressão e

ansiedade. Nesse ensejo, a prática de exercícios físicos alivia sobremaneira o estresse ocupacional, diminui distúrbios musculoesqueléticos, melhora a qualidade do sono e controle os níveis de cortisol (Amorim, 2020).

Portanto, em virtude das informações supramencionadas, é de extrema importância que o policial militar compreenda os efeitos provocados pela própria atuação funcional. Apesar de serem inevitáveis, os sintomas podem ser aliviados em grande medida justamente pela prática regular de exercícios físicos (incluindo o próprio TFM em âmbito institucional). A partir dessa mudança de paradigma, certamente o militar gozará de melhores índices de qualidade de vida e satisfação pessoal.

3 METODOLOGIA

A presente pesquisa é de caráter quantitativo e qualitativo. Em se tratando de aspectos quantitativos, serão identificados os percentuais dos policiais militares que são ativos fisicamente. Por outro lado, na perspectiva qualitativa, haverá descrição minuciosa da importância da atividade física para o policial militar.

Esta pesquisa foi executada no âmbito do 6º Batalhão de Polícia Militar do Estado de Goiás, o Batalhão Anhanguera, que se localiza em Goiânia-GO.

Nesta pesquisa, a população abarca todos os policiais militares que possuem lotação no 6º BPM, não havendo diferenciação entre homens e mulheres, tanto do serviço operacional quanto da parte administrativa. Porém, a amostra foi constituída de 11 policiais militares.

O critério para participação consistiu em ser policial militar ativo lotado 6º BPM, tanto operacional quanto administrativo, não incluindo os militares que estivessem gozando férias ou demais afastamentos regulamentares.

Esta pesquisa utilizou-se do formulário International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) – Versão Curta (Questionário Internacional de Atividade Física) e anamnese sociodemográfica e do trabalho, que estarão expostos no apêndices deste artigo.

Os instrumentos utilizados para esta pesquisa foram aplicados de modo virtual, via *Google Forms* (2024), aos policiais militares do 6º BPM. Inicialmente, foi apresentado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido consigar ler e assinar, caso concordassem. Também foram apresentados os objetivos da pesquisa e os procedimentos aos policiais militares.

Os dados coletados foram organizados em Planilhas do Google e a análise dos dados realizadas através do programa Excel 2023. A partir de então, os policiais militares foram

divididos em grupos mediante o nível de atividade física, os quais já estão estabelecidos pelo IPAQ. Assim, foi possível discernir o percentual de policiais militar ativos e sedentários do 6º BPM.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram respondidos 11 questionários, sendo que todos foram preenchidos de maneira eficaz, de um efetivo de 85 policiais.

Tabela 1 – Caracterização da amostra

Variáveis	n	%	M	DP
Sexo				
Masculino	09	81,8	-	-
Feminino	02	18,2	-	-
Idade				
18-29 anos	02	18,2	27	1
30-39 anos	04	36,3	35,2	2,94
40-49 anos	03	27,3	40,6	0,47
>50 anos	02	18,2	55	0
Total	11	100	39,4	4,41
Tempo de serviço na PM				
05-10 anos	07	63,6	-	-
11-15 anos	-	-	-	-
21-25 anos	01	9,1	-	-
> 25 anos	03	27,3	-	-
Total	11	100	-	-
Tipo de Atividade na PMGO				
Administrativa	02	18,2	-	-
Operacional	09	81,8	-	-
Atividade extra remunerada				
Sim	06	54,5	-	-
Não	05	45,5	-	-

Legenda: n = quantidade da amostra; M = Média Aritmética e DP = Desvio Padrão.

Fonte: Elaborada pelo Autor (2024).

Nota-se através da Tabela 1 que 81,8% da amostra apresentada são do gênero masculino, enquanto 18,2% são do gênero feminino. A faixa etária média de idade entre os policiais militares do 6º BPM-GO é de 39,4 anos.

A maior parte dos entrevistados possui entre 05 e 10 anos de tempo de serviço prestado à Corporação - 63,6%. Em segundo plano, foi possível observar que 27,3% estão na PMGO a mais de 25 anos, enquanto somente 9,1% fazem parte das fileiras da goiana entre 21 a 25 anos. Dentre os 11 policiais entrevistados, nenhum possuía doença crônica.

Em se tratando da Tabela 1, 81,8% do efetivo do 6º BPM-GO atuam no serviço ostensivo, enquanto apenas 18,2% militam na seara administrativa; 54,5% disseram que exercem alguma atividade extra remunerada dentro ou fora da corporação e 45,5% não fazem atividades extras. A carga horária semanal de trabalho, sem atividades extras remuneradas desses policiais foi de 45,6 horas. Já a carga horária semanal daqueles que executam atividades extras remuneradas ficou entre 45.6 a 60 horas.

4.1 CLASSIFICAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DOS POLICIAIS MILITARES

Os dados obtidos, conforme Tabela 2, foram interpretados segundo a classificação do Nível de Atividade Física IPAQ.

Tabela 2- Resultado da classificação do nível de atividade física dos policiais militares

Classificação	n	%
Ativo	02	18,2
Irregularmente Ativo	09	81,9
Sedentário	0	0,0
Total	11	100

Fonte: Elaborada pelo autor (2024)

De acordo com os resultados obtidos através da classificação do nível de atividade física dos policiais militares do 6º BPM-GO – Tabela 2, observa-se que apenas 18,2% deles estão na condição de ativos; 81,9% na condição de irregularmente ativos e nenhum índice de sedentário foi encontrado.

Tabela 3 – Resultado da classificação do nível de atividade física em relação às Categorias de idade

Categorias de idade	Classificação		
	Atividade Física	n	%
18-29	Ativo	0	0,0
	Irreg. Ativo	02	18,2
	Sedentário	0	0,0
30-39	Ativo	01	9,0
	Irreg. Ativo	03	27,3
	Sedentário	0	0,0
40-49	Ativo	0	0,0
	Irreg. ativo	3	27,3
	Sedentário	0	0,0
> 50	Ativo	0	0,0
	Irreg. ativo	2	18,2
	Sedentário	0	0,0
Total		11	100

Legenda: n = quantidade da amostra; % = percentual da amostra.

Fonte: Elaborada pelo autor (2024)

Nota-se na Tabela 3 que a categoria de idade de 30-39 anos apresentou maior número de militares ativos com 9%. Em se tratando dos indivíduos irregularmente ativos, tem-se que a categoria de idade de 30-39 apresentou 27,3%, percentual idêntico ao encontrado na categoria de idade 40-49 anos.

Tabela 4 – Resultados e classificação do Nível de atividade Física em relação ao tempo de serviço

Categorias de idade	Classificação -		
	Atividade Física	n	%
05-10 anos	Ativo	0	0
	Irregularmente ativo	7	63,7
	Sedentário	0	0,0
21-25 anos	Ativo	1	9,0
	Irregularmente ativo	0	0,0
	Sedentário	0	0,0
> 25 anos	Ativo	0	0,0
	Irregularmente ativo	3	27,3
	Sedentário	0	0,0
Total		11	100

Legenda: n = quantidade da amostra; % = percentual da amostra.
Fonte: Elaborado pelo autor (2024)

De acordo com a Tabela 4 - Classificação do Nível de Atividade física em relação ao tempo de serviço, nota-se na categoria tempo de serviço 21-25 anos, 9% dos indivíduos foram classificados como ativos. Enquanto as demais categorias de tempo de serviço, tivemos 91% dos policiais classificados como irregularmente ativo.

Segundo os resultados obtidos, de maneira geral 81,9% dos policiais militares praticam caminhada por pelo menos 10 minutos contínuos em casa ou para o trabalho como forma de transporte, de um lugar para outro, por lazer, por prazer ou como forma de exercício. Dentre os 81,9% que disseram praticar atividade física, a média dessa atividade por tempo em minutos foi de 40,9 minutos por sessão de treino.

Segundo as respostas adquiridas através do preenchimento do questionário, os resultados referentes as atividades moderadas praticadas de 3 a 5 vezes na semana por esses policiais foram de 63,6%, com uma média de tempo de 28 minutos por dia; 18,2% responderam que praticam de 1 a 2 vezes na semana e 18,2% disseram não praticar nenhuma vez por semana.

4.1 DISCUSSÃO GERAL

Ao analisar o índice de atividade física dos policiais militares do 6º BPM-GO, foi notório concluir que a quantidade de policiais militares sedentários é baixa. Na amostra coletada, por exemplo, não foi possível verificar nenhum policial militar em condição de sedentarismo. Conforme estudos de Rodrigues (2014), o índice de policiais militares sedentários pode corresponder até mesmo a 50% da tropa. Desse modo, observa-se indicativos positivos em relação ao presente estudo. Na mesma toada, Boçon (2015) encontrou taxa de aproximadamente 40% de policiais sedentários. Conclui-se, portanto, que o 6º BPM-GO apresenta bom nível de prática de atividade se comparado à média comum.

Em continuidade, tornou-se possível observar que a maior parte dos indivíduos realizam atividades físicas, mas de modo irregular, ou seja, sem a devida constância. Este é um desafio vivenciado por policiais militares de maneira geral. Em concordância com os estudos de Godinho *et al* (2016), a rotina desgastante de escalas de serviço e sono insuficiente provoca disfuncionalidades na disciplina de treinamentos físicos. Ou seja, nem sempre estes militares conseguem manter índices regulares de exercícios semanalmente.

Na amostra coleta, o índice de policiais militares ativos (9%) foi encontrado tão somente naqueles que possuem entre 21 a 25 anos de serviço – tabela 4 e entre 30 a 39 anos de idade – tabela 3. Todavia, a maior parte de indivíduos irregularmente ativos (63,7%) está entre aqueles que possuem 05 a 10 anos de serviço – tabela 4. Este dado vai de encontro das análises de Marçal e Finco (2020), os quais apresentaram indicativos de que policiais com menos de tempo de serviço prestado tendem a ser mais dedicados à prática de atividade física.

Na expressão de Júnior *et al* (2016) os policiais militares possuem inúmeras barreiras para a prática de atividade física, as quais precisam ser superadas mediante a união de esforços. Conforme seus estudos, os militares queixam da falta de tempo, sono irregular, problemas psicológicos, falta de estrutura na própria unidade para prática de atividade física, etc. Faz-se, portanto, extremamente necessário que a prática de TFM seja difundida, efetivamente, no âmbito dos próprios Batalhões. Se houver de fato estrutura para o policial militar se exercitar de modo regular antes do serviço, certamente haverá benefícios incalculáveis. De forma conclusiva, Ferraz (2016) disserta que a atividade física deve ser difundida de modo institucional, a fim de haja melhorias na saúde mental e corporal dos policiais militares, reverberando em melhores serviços à sociedade.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em finalização, destaca-se que esta pesquisa, de maneira inicial, buscou dissertar sobre a importância da realização de atividade física na atividade policial militar e investigar o índice de prática de atividade física dos policiais militares lotados no 6º BPM-GO. Outrossim, na etapa de revisão de bibliografia, houve exposições importantes que comprovaram a correlação entre a atividade policial militar, os exercícios físicos e a qualidade de vida. Em suma, a pesquisa objetivou demonstrar a importância de haver prática regular de exercícios corporais para uma boa saúde física e mental dos policiais militares.

Foi possível concluir que, em regra, os militares praticam, sim, exercícios físicos. Porém, trata-se de uma prática diária irregular, ou seja, não existe a constância necessária para melhoria do condicionamento físico e/ou prevenção de doenças, conforme recomendações da literatura. Como fatores agravantes podem ser citados o estresse funcional, a jornada rígida de trabalho e o serviço extra remunerado. Todos estes aspectos podem contribuir para que os militares sejam indivíduos irregularmente ativos fisicamente.

Nesse contexto, mostra-se de extrema importância a realização de novos estudos sobre a presente temática, de modo que o índice de atividade física dos policiais militares do Estado de Goiás torne-se conhecido. Por meio da presente pesquisa, foi possível diagnosticar os dados referentes ao 6º BPM-GO. Todavia, existem inúmeras unidades, tanto operacionais quanto administrativas, que podem ser objetos de análises científicas.

É fundamental que a própria instituição incentive os seus militares a praticarem exercícios físicos. Faz-se necessária a criação de uma política interna de valorização ao exercício físico, pois isso certamente diminuirá outras enfermidades crônicas, tais como estresse, depressão, ansiedade, diabetes e pressão alta. Deve-se ressaltar a importância da prevenção nesse processo de luta por uma vida mais saudável.

REFERÊNCIAS

AMORIM, Lucas Carlota. **Saúde mental e a prática de atividade física de policiais militares: uma revisão sistemática**. Centro Universitário FAMETRO. Fortaleza, 2020.

ANDRADE, Josikelli Souza; GUIMARÃES, Liliana Andolpho Magalhães. **Estresse ocupacional, hardiness, qualidade de vida de policiais militares**. Revista Laborativa, v. 6, n. 1 esp, p. 80-105, 2017.

AZIZ, José Luís. **Sedentarismo e hipertensão arterial**. Revista Brasileira de Hipertensão, v. 21, n. 2, p. 75-82, 2014.

BARBETA, Camila Justino de Oliveira. **Treinamento físico militar, composição corporal e desempenho físico suas inter-relações em alunos do sexo masculino atletas e não atletas da Escola Preparatória do Exército Brasileiro.** Campinas, São Paulo, 2021.

BERNADINO, Regina; BERNADINO, Adriana. **Fatores estressores que influenciam na qualidade de vida, gerando danos à saúde do policial militar.** Revista Mosaico, v. 9, n. 2, p. 02-09, 2018.

BOÇON, Marilys. **Nível de atividade física de policiais militares operacionais da cidade de Curitiba.** Universidade Tecnológica Federal do Paraná. Departamento de Educação Física. Curitiba, 2015.

BOTTCHER, Lara Belmudes. **Atividade física como ação para promoção da saúde.** Revista Gestão & Saúde, p. 98-111, 2019.

DE ALMEIDA, Adilson José. **História da Educação Física no Exército Brasileiro: história do corpo e formação do Estado.** Recorde: Revista de História do Esporte, v. 3, n. 2, 2010.

ESEFEX, Escola de Educação Física do Exército. **Sobre a EsEFEx.** Centro de Capacitação Física do Exército. Publicado: Segunda, 13 de Março de 2017, 17h22. Disponível em: <https://www.esefex.eb.mil.br/historico>.

FERRAZ, Almir de França. **Programa de treinamento físico policial militar com foco institucional.** Homens do Mato-Revista Científica de Pesquisa em Segurança Pública, v. 16, n. 1, 2016.

GODINHO, Welton Daniel Nogueira et al. **Análise do nível de atividade física de policiais do batalhão raio da polícia militar do estado do Ceará, Brasil.** Coleção Pesquisa em Educação Física, v. 15, n. 3, p. 15-24, 2016.

GUALANO, Bruno; TINUCCI, Taís. **Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas.** Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, v. 25, p. 37-43, 2011.

JÚNIOR, Roberto Santos et al. **Barreiras para a prática de atividade física em policiais militares do Estado de Alagoas.** Caderno de Graduação-Ciências Biológicas e da Saúde-UNIT-SERGIPE, v. 3, n. 2, p. 217-238, 2016.

LOBATO, Emanuel Smith do Amaral. **Evolução física dos alunos do curso de formação de oficiais com o treinamento físico militar.** Escola de Saúde do Exército, Programa de Pós-Graduação em Aplicações Complementares às Ciências Militares, 2021.

MARÇAL, Rauã Monteiro; FINCO, Mateus David. **Práticas de atividade física: uma análise da motivação e satisfação dos policiais militares de João Pessoa.** Revista Motrivivência, v. 32, n. 63, 2020.

MINAYO, Maria Cecília de Souza; ASSIS, Simone Gonçalves de; OLIVEIRA, Raquel Vasconcellos Carvalhães de. **Impacto das atividades profissionais na saúde física e mental dos policiais civis e militares do Rio de Janeiro.** Revista Ciência & Saúde Coletiva, v. 16, p. 2199-2209, 2011.

MINISTÉRIO DA DEFESA, Exército Brasileiro. Comando de Operações Terrestres. **Manual de Campanha: Treinamento Físico Militar. Portaria – COTER/C Ex nº 117, de 27 de outubro de 2021.** EB70-MC-10.375. 5ª edição, 2021.

MORGADO, Jairo José Monteiro; DA ROCHA; Fabiane Frota Morgado; FERREIRA, Maria Elisa Caputo. **Efeitos do treinamento físico militar nas características antropométricas e no desempenho físico de militares.** Revista de Educação Física/Journal of Physical Education, v. 85, n. 4, 2016.

PEREIRA, João. **O Treino Físico na Academia Militar e o perfil de competências do Oficial de Infantaria.** Academia Militar. Direção de Ensino. Mestrado em Ciências Militares – Especialidade Infantaria. Lisboa, agosto de 2010.

PMGO, Polícia Militar do Estado de Goiás. **Portaria nº 42/2008-PM/1.** Publicada no BGE 190, 10 de Outubro 2008. Estabelece normas e condições para o teste de avaliação física. Disponível em: <https://hpm.org.br/wp-content/uploads/2014/06/portaria-n.-042-regula-o-taf.pdf>.

QUEIROZ, Antônio Elton de. **Estudo sobre a Importância do Teste de Aptidão Física Semestral no Âmbito do CBMRN.** Secretaria de Estado da Segurança Pública e da Defesa Social. Polícia Militar do Estado do RN. Diretoria de Ensino. Academia de Polícia Militar. Coronel Milton Freire de Andrade. Curso de Aperfeiçoamento de Oficiais.

RIBEIRO, André Morgado. **Contribuições da missão militar francesa para o desenvolvimento do desporto no Exército Brasileiro (Parte I).** Revista de Educação Física/Journal of Physical Education, v. 78, n. 146, 2009. Natal, 2013.

RODRIGUES, Ronildo Pereira. **Nível de atividade física, tempo sentado, composição corporal e fatores associados em policiais militares.** Universidade de Brasília. Faculdade de Educação Física. Universidade Aberto do Brasil. Barra do Bugres-Mato Grosso, 2014.

SANTANA, Carlos Vinicius Carneiro. **A evolução do condicionamento físico do oficial de infantaria do exército brasileiro entre a formação (AMAN) e o aperfeiçoamento (EsAO): o desempenho baseado na corrida de 12 minutos do TAF.** Revista Giro do Horizonte, v. 4, n. 1, 2015.

SANTOS, Fernando Braga dos et al. **Estresse ocupacional e engajamento no trabalho entre policiais militares.** Ciência & Saúde Coletiva, v. 26, p. 5987-5996, 2021.

SOUZA, Alessandro de. **Efeitos do treinamento físico militar na aptidão de jovens no ano inicial de serviço militar.** Universidade Federal do Pampa. Campus Uruguaiana. Uruguaiana, 2017.

**APÊNDICE A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO
(TCLE)**

Declaro, por meio deste termo, que concordei em ser entrevistado(a) e participar na pesquisa de campo referente a pesquisa intitulada **"A IMPORTÂNCIA DA REALIZAÇÃO DE ATIVIDADE FÍSICA NA ATIVIDADE POLICIAL MILITAR: análise do índice de prática de atividade física dos policiais lotados no 6º BPM-GO (Goiânia-GO)"**, desenvolvido pelo **AL SD Marcélio Barros Ferreira**. Fui informado(a), ainda, de que a pesquisa é orientada pelo **Tenente Uanderson Martins**, a quem poderei contatar e consultar a qualquer momento que julgar necessário através do telefone nº (062) 8587-0085 ou e-mail **uandersonmartins1@yahoo.com.br**. Afirmando que aceitei participar por minha própria vontade, sem receber qualquer incentivo financeiro ou ter qualquer ônus e com a finalidade exclusiva de colaborar para o sucesso da pesquisa. Fui informado(a) dos objetivos estritamente acadêmicos do estudo, que, em linhas gerais é analisar **o índice de Prática de Atividade física dos Policiais militares no 6º BPM-GO**. Fui também esclarecido(a) de que os usos das informações por mim oferecidas estão submetidos às normas éticas destinadas à pesquisa envolvendo seres humanos, da Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP) do Conselho Nacional de Saúde, do Ministério da Saúde. Minha colaboração se fará por meio de respostas ao QUESTIONÁRIO de Atividade física (Polícia Militar de Goiás): 6º BPM. O acesso e a análise dos dados coletados se farão apenas pelo pesquisador e/ou seu orientador. Fui ainda informado(a) de que posso me retirar dessa pesquisa a qualquer momento, sem prejuízo para meu acompanhamento ou sofrer quaisquer sanções ou constrangimentos. Atesto recebimento de uma cópia assinada deste Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, conforme recomendações da Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP).

() Concordo.

() Discordo.

APÊNDICE B – QUESTIONÁRIO SOCIODEMOGRÁFICO**IDENTIFICAÇÃO**

Nome:

Sexo: Feminino/Masculino

Posto/Graduação:

OPM:

Data de Nascimento:

Idade:

Data da Avaliação:

Contato: Fone (s)

E-mail:

Tempo de serviço na PM:

Tem alguma doença crônica?

Tipo de atividade desenvolvida na PM: () Administrativa () Operacional

Qual sua carga horária de trabalho semanal?

Exerce alguma atividade extra remunerada dentro ou fora da PM? () Sim () Não

* Se sim, qual o regime de escala (tipo e horas trabalhadas no mês)?

**ANEXO – PERGUNTAS E CLASSIFICAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE
FÍSICA DO IPAQ**

* atividades física **VIGOROSAS** são aquelas que precisam de um grande esforço físico e que fazem respirar **MUITO** mais forte que o normal.

* atividades físicas **MODERADAS** são aquelas que precisam de algum esforço físico e que fazem respirar **UM POUCO** mais forte que o normal.

Para responder as perguntas pense somente nas atividades que você realiza **por pelo menos 10 minutos contínuos** de cada vez.

1a. Em quantos dias da última semana você **CAMINHOU** por pelo menos 10 minutos contínuos em casa ou no trabalho, como forma de transporte para ir de um lugar para outro, por lazer, por prazer ou como forma de exercício?

Dias por semana ()

Nenhum ()

1b. Nos dias em que você caminhou por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou caminhando por dia? horas: _____ Minutos: _____

2a. Em quantos dias da última semana, você realizou atividades **MODERADAS** por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo, pedalar leve na bicicleta, nadar, dançar, fazer ginástica aeróbica leve, jogar vôlei recreativo, carregar pesos leves, fazer serviços domésticos na casa, no quintal ou no jardim como varrer, aspirar, cuidar do jardim, ou qualquer atividade que fez aumentar moderadamente sua respiração ou batimentos do coração **(POR FAVOR, NÃO INCLUA CAMINHADA)** dias _____ por **SEMANA** () Nenhum

2b. Nos dias em que você fez essas atividades moderadas por pelo menos 10 minutos contínuos, quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades por dia? horas: _____ Minutos: _____

3a. Em quantos dias da última semana, você realizou atividades VIGOROSAS por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo correr, fazer ginástica aeróbica, jogar futebol, pedalar rápido na bicicleta, jogar basquete, fazer serviços domésticos pesados em casa, no quintal ou cavoucar no jardim, carregar pesos elevados ou qualquer atividade que fez aumentar MUITO sua respiração ou batimentos do coração. _____ por SEMANA () Nenhum

3b. Nos dias em que você fez essas atividades vigorosas por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades por dia? horas: _____
Minutos: _____

Estas últimas questões são sobre o tempo que você permanece sentado todo dia, no trabalho, na escola ou faculdade, em casa e durante seu tempo livre. Isto inclui o tempo sentado estudando, sentado enquanto descansa, fazendo lição de casa visitando um amigo, lendo, sentado ou deitado assistindo TV. Não inclua o tempo gasto sentando durante o transporte em ônibus, trem, metrô ou carro.

4a. Quanto tempo no total você gasta sentado durante um dia de semana? _____ horas
_____ minutos

4b. Quanto tempo no total você gasta sentado durante em um dia de final de semana?
_____ horas _____ minutos

1. MUITO ATIVO: aquele que cumpriu as recomendações de:

- a) VIGOROSA: ≥ 5 dias/sem e ≥ 30 minutos por sessão;
- b) VIGOROSA: ≥ 3 dias/sem e ≥ 20 minutos por sessão + MODERADA e/ou CAMINHADA: ≥ 5 dias/sem e ≥ 30 minutos por sessão.

2. ATIVO: aquele que cumpriu as recomendações de:

- a) VIGOROSA: ≥ 3 dias/sem e ≥ 20 minutos por sessão; ou
- b) MODERADA ou CAMINHADA: ≥ 5 dias/sem e ≥ 30 minutos por sessão; **ou**
- c) Qualquer atividade somada: ≥ 5 dias/sem e ≥ 150 minutos/sem (caminhada +moderada+vigorosa).

3. IRREGULARMENTE ATIVO: aquele que realiza atividade física, porém insuficiente para ser classificado como ativo pois não cumpre as recomendações quanto à frequência ou duração. Para realizar essa classificação soma-se a frequência e a duração dos diferentes tipos de atividades (caminhada+moderada+vigorosa). Este grupo foi dividido em dois subgrupos de acordo com o cumprimento ou não de alguns dos critérios de recomendação:

IRREGULARMENTE ATIVO “A”: aquele que atinge pelo menos um dos critérios da recomendação quanto à frequência ou quanto à duração da atividade:

- a) Frequência: 5 dias /semana **ou**
- b) Duração: 150 min / semana

IRREGULARMENTE ATIVO “B”: aquele que não atingiu nenhum dos critérios da recomendação quanto à frequência nem quanto à duração.

4. SEDENTÁRIO: aquele que não realizou nenhuma atividade física por pelo menos 10 minutos contínuos durante a semana.