

# **IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO NA ATIVIDADE DO POLICIAL MILITAR.**

## **IMPORTANCE OF THE PHYSICAL EXERCISE IN THE MILITARY POLICE ACTIVITY.**

OLIVEIRA, Johne Ramos <sup>1</sup>  
OLIVEIRA, Guilherme Ponciano Cunha de <sup>2</sup>

### **RESUMO**

O presente artigo teve como objetivo identificar a relevância do exercício físico para a atividade policial. Nesse sentido, para viabilizar a pesquisa, aplicou-se um formulário investigativo no batalhão da polícia militar localizado na cidade de Águas Lindas de Goiás. Com uma devida interpretação dos dados coletados, foi possível identificar que a atividade física possui uma profunda relação com a prática policial minimizando o estresse das atribuições diárias e também fornecendo uma maior segurança para esse no exercício policial. Salienta-se que essa pesquisa se tornou um importante instrumento para o batalhão estudado, visto que, forneceu perspectivas relevantes sobre as práticas dos exercícios exigidos no teste de aptidão física e a sua relação na saúde do agente de polícia.

Palavras-chave: Atividade física; Estresse; Prática policial.

### **ABSTRACT**

The present article aimed to identify the relevance of physical exercise for police activity. In this sense, in order to make the research feasible, an investigative form was applied to the battalion of the military police located in the city of Águas Lindas de Goiás. With a proper interpretation of the data collected, it was possible to identify that physical activity has a deep relation with practice minimizing the stress of day-to-day assignments and also providing greater security for police officers. It should be noted that this research has become an important instrument for the battalion studied, since it provided relevant perspectives on the exercises practices required in the physical fitness test and their relationship in the health of the police officer.

Keywords: Physical activity; Stress; Police practice.

---

1 Aluno do curso de formação do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás- CAPM, CFP 2017, Turma A, johneramosblue@gmail.com, Águas Lindas de Goiás- GO, abril de 2018.

2 Professor orientador: Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás - CAPM, guirpm@email.com, Goiânia – Go, abril de 2018.

## **1 INTRODUÇÃO**

A atividade física pode ser considerada um fator condicionante para saúde de um indivíduo. Além disso, sua importância para prática torna-se instrumento de investigação para presente pesquisa científica.

Almeja-se identificar a importância do exercício físico para a atividade policial salientando sua relação com a eficiência do trabalho prestado sociedade e ressaltando seus benefícios para a atividade de policiamento ostensivo.

Por intermédio do referencial teórico estudado, fundamenta-se a pesquisa com considerações voltadas para o estresse e sua influência na saúde de um indivíduo ressaltando os benefícios da atividade física no combate ao respectivo.

Além dos pressupostos citados, foi salientada a relevância do condicionamento adequado para a garantia de segurança para sociedade. Compreende-se que o desempenho da atividade do policial deve ser realizado de maneira que proporcione uma segurança para o bem comum no combate à criminalidade e marginalidade.

Utilizando-se de formulários de pesquisa, aplicar-se-á o respectivo no batalhão da polícia militar, limitando a investigação para o público masculino. A investigação conterá cinco perguntas fechadas com intuito de potencializar o estudo e elucidar a problemática do estudo. Salienta-se que as considerações de investigação será apresentada por intermédio de gráficos explicativos quanto aos resultados colhidos.

Os resultados coletados serão de grande relevância para o estudo e possibilitarão construir conclusões sobre a importância da atividade física na atividade do policial militar.

## **2 REVISÃO DA LITERATURA**

Sendo a atividade policial uma importante tarefa para a vida em sociedade, a presente pesquisa tem como intuito identificar as perspectivas voltadas para o exercício físico e sua importância na atividade do policial militar.

Entende-se que a prática policial exige uma capacidade física adequada e um constante estado de alerta para quaisquer adversidades que podem surgir na atuação profissional do policial.

Compreende-se que o estado de alerta constante exige uma sobrecarga emocional intensa do policial e nessa perspectiva a atividade física pode contribuir para o equilíbrio entre a saúde mental e física do policial.

Tamayo (2001), afirma que entre os hábitos saudáveis adquiridos por um indivíduo no decorrer de sua existência, a atividade física é considerada o basilar para a saúde em geral. Além disso, salienta-se que o exercício físico é estimado como um fator relevante para a tolerância ao estresse ocupacional.

Segundo Nunomura *et al* (2004), o estresse tem sido considerado a “doença do século” e sua relação está intimamente ligada a aspectos internos e externos do indivíduo de modo que uma intervenção adequada deve ser feita no início do seu surgimento evitando-se complicações futuras.

Além dessa vertente, direcionando a pesquisa para as benesses da prática do exercício físico e a atividade policial e no combate ao estresse, torna-se essencial relacionar a atividade física e sua influência na saúde do respectivo.

Martins; Jesus (1999) salientam que o exercício físico é considerado como a maneira mais eficaz no combate ao estresse.

Nesse mesmo entendimento, Silva *et al* (2013) ressaltam que o exercício físico é uma forma de lazer e de restaurar os efeitos nocivos que a rotina estressante do trabalho e do estudo traz.

Com base nos expostos é relevante considerar a influência da atividade física para a saúde e no combate ao estresse. Cientistas ressaltam que as práticas de exercícios físicos transmitem ao corpo substâncias que causam inúmeros benefícios internos para os indivíduos.

Martins; Jesus (1999) salientam que a norepinefrina é considerada um hormônio de importante atuação no corpo humano. O respectivo entra em ação nas situações em que um indivíduo está se exercitando. Assim, compreende-se que o exercício físico proporciona uma maior atenção ao indivíduo durante sua prática.

Além disso, a Serotonina também é liberada no corpo humano quando ocorre a prática de atividade física transmitindo sensações de sonolência e relaxamento com intuito de acalmar o indivíduo.

Com base nessa perspectiva, o exercício físico pode ser considerado algo extremamente saudável para um indivíduo e sua prática constante proporciona benefícios a longo prazo.

Seguindo a investigação da pesquisa, observou-se que existem tipos de atividades físicas que proporcionam maiores benefícios aos praticantes, do que as demais.

Para muitos pesquisadores o exercício é o melhor método de reduzir o estresse fisiológico, sendo que exercícios de resistência física (como corrida e natação) proporcionam mais relaxamento que exercícios anaeróbicos, devendo-se evitar os esportes de competição (uma vez que este tipo de exercício físico geralmente faz com que o indivíduo procure sempre ultrapassar os limites do adversário, elevando, por tanto os níveis de estresse.) (MARTINS; JESUS 1999, p. 9)

De acordo com os referenciais apresentados, torna-se indispensável citar os benefícios do exercício físico para o desempenho de atividades diárias. Conforme citado anteriormente, a atividade física proporciona um impacto direto nos níveis de estresse.

Não obstante, direcionando a pesquisa científica para prática policial é imprescindível citar a influência de tal prática no desempenho físico de suas atividades diárias.

Favacho (2012) cita as principais benesses da atividade física para o policial, sendo preponderante:

- a) Combate a obesidade e o sobrepeso;
- b) Melhora na capacidade cardiorrespiratória;
- c) Resistência e força muscular;
- d) Velocidade na reação;
- e) Flexibilidade e
- f) Composição corporal.

Compreende-se que aspectos relacionados aos benefícios da atividade física condicionam ao policial militar uma maior eficiência nas suas práticas cotidianas.

Entende-se que um condicionamento físico adequado são fatores indispensáveis para realização de suas atividades em sociedade. Pois, além de transmitir credibilidade para sociedade, visto que, tais requisitos pressupõem uma

segurança de que a segurança de todos está condicionada a policiais capacitados para qualquer adversidade.

Assim, com base nos estudos desenvolvidos, compreende-se que a atividade física do policial militar não pode ser considerada apenas um instrumento de condicionar saúde aos agentes de segurança.

A atividade física somada ao condicionamento físico adequada torna-se uma garantia de segurança para a população que fica aquém da violência, marginalidade e criminalidade.

Nesse sentido, almeja-se dar continuidade a presente investigação por intermédio de uma pesquisa atrelada ao que foi exposto e a sua prática na contemporaneidade do público alvo.

### **3 METODOLOGIA**

O presente artigo tem como objetivo identificar a influência da atividade física para a prática policial. Compreende-se que essa investigação proporcionará resultados importantes para o Comando da Polícia Militar da Polícia Militar do Goiás-CAPM.

Aplicação da investigação ocorreu no batalhão da cidade Águas Lindas de Goiás de modo que o respectivo compõe o CAPM. Entende-se que esse estudo proporcionará perspectivas relevantes para a importância da atividade física para o exercício da atividade policial.

O foco da investigação é identificar se existe uma influência da atividade física no exercício no serviço prestado pelo policial para com a sociedade. Compreende-se que por intermédio de um formulário quantitativo torna-se possível mensurar dados que contribuem para um posicionamento quanto ao foco do estudo.

Nesse sentido, para tornar-se viável a investigação, optou-se pela utilização de formulários quantitativos do qual serão aplicados para distintos públicos. No batalhão foco da pesquisa existe um quantitativo de 184 agentes e para delimitar a investigação, será aplicado para 20 pessoas.

Ressalta-se que o quantitativo escolhido para a investigação se aproxima a 10% do total de agentes de modo que possibilita mensurar o resultado do estudo.

A aplicação do formulário será apenas para os policiais efetivos que trabalham preponderantemente no patrulhamento ostensivo evitando-se aqueles que estão locados na parte administrativa como forma de aprimorar a investigação.

O respectivo formulário conterà 5 perguntas com ampla possibilidade de respostas que possibilitará uma abrangência maior posicionamentos quanto aos questionamentos realizados.

É de importância destacar que a entrevista não exigirá a identificação dos participantes para que os respectivos se sintam mais confortáveis para responder os questionamentos.

Além disso, salienta-se que a investigação passou por uma prévia validação com objetivo de potencializar o estudo com os seus respectivos resultados. Houve uma prévia aplicação dos formulários para um quantitativo de 4 policias, que é o equivalente a 4% do total de entrevistados.

Compreende-se que com essa validação previa foi viabilizado identificar falhas na investigação e posteriormente, saná-las.

Desse modo, conclui-se que o presente estudo possibilita ilustrar as questões envolvidas no objetivo do artigo além de proporcionar perspectivas relevantes para os agentes do batalhão da polícia militar do Estado do Goiás.

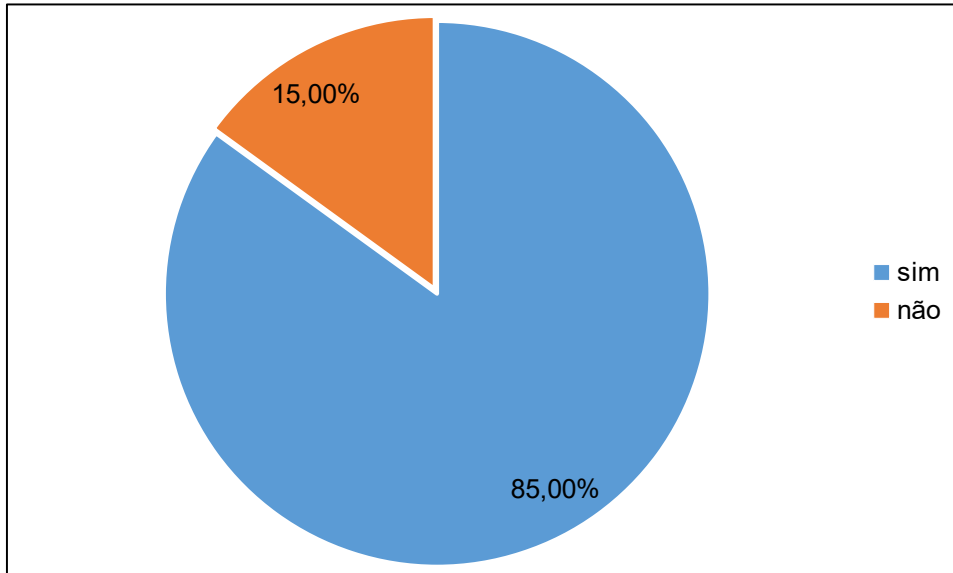
## **4 RESULTADO E DISCUSSÃO**

Com base na investigação desenvolvida, apurou-se resultados importantes para uma conclusão quanto a problemática do estudo. De acordo com as perguntas apresentadas no formulário, iniciou-se o questionário com uma pergunta relacionada a prática da atividade física.

Tal questionamento tem como objetivo identificar se os policias do batalhão alvo da pesquisa realizam algum tipo de atividade física fora do local de trabalho.

Compreende-se que o resultado dessa pergunta possibilita identificar a influência da atividade física no exercício das atividades cotidianas.

Gráfico 1- Você pratica alguma atividade física? (%)



Fonte: O aluno (2018)

Conforme o resultado obtido, 85% dos entrevistados praticam atividades físicas e apenas 15 % afirmaram não praticam tais atividades. Entende-se que esse quantitativo pode influenciar nos resultados dos demais questionamentos.

Com base no estudo teórico desenvolvido na etapa da revisão da literatura, a prática do exercício físico é um importante instrumento para o combate do estresse. Salienta-se que quando um indivíduo está se exercitando, são liberadas diversas substâncias que beneficiam sua saúde e conseqüentemente o seu estado mental.

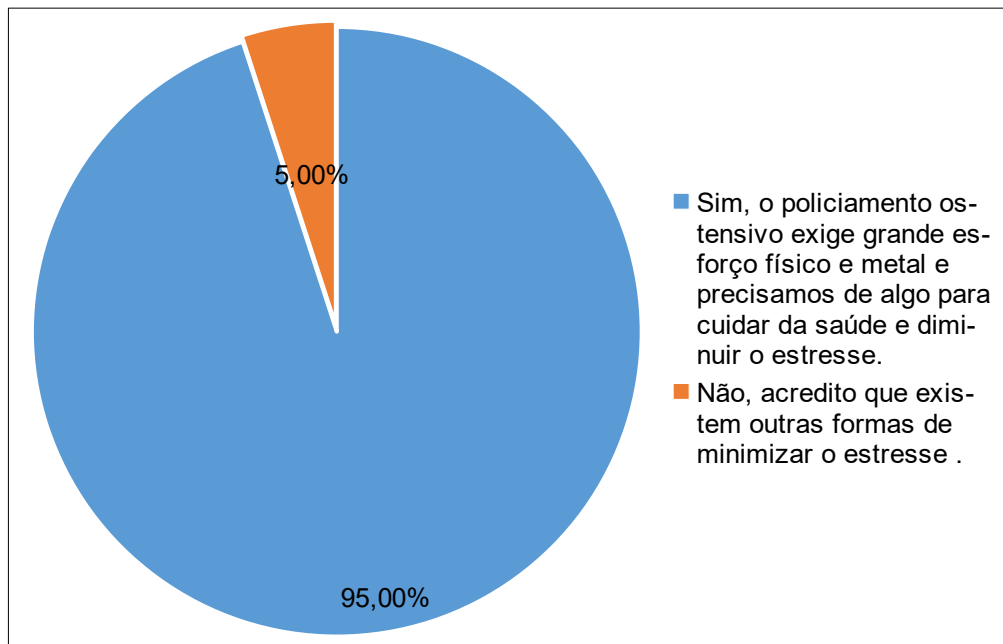
Salienta-se que tal questionamento foi utilizado para iniciar o diagnóstico dos entrevistados visando identificar se os policiais militares que já estão efetivamente lotados no batalhão e que já concluíram o curso de formação, exercem atividades físicas por livre e espontânea vontade, isso é, sem necessariamente ser algo exigido para o desempenho de suas atividades diárias.

Dando continuidade ao estudo, na segunda pergunta do questionário almejou-se identificar a percepção dos entrevistados quando a prática de atividade física como meio de amenizar o estresse da atuação policial.

Com base a revisão da literatura, a atividade física é um importante meio para o combate ao estresse. Compreende-se tal resultado possui relevância para a problemática objetivada no estudo.

Nisso, torna-se viável identificar uma relação entre os resultados do primeiro questionamento como o segundo.

Gráfico 2- Você concorda que a atividade física contribui para minimizar o estresse da atuação policial do dia a dia? (%)



Fonte: O aluno (2018)

Com base nos resultados obtidos, a grande maioria dos entrevistados, cerca de 95% afirmam que a atividade física contribui para diminuir o estresse ocasionado pela atuação do policial nas tarefas diárias.

Compreende-se que a polícia ostensiva exige grande esforço físico e mental dos policiais militares e a prática de exercícios físicos pode contribuir favoravelmente para a saúde desses.

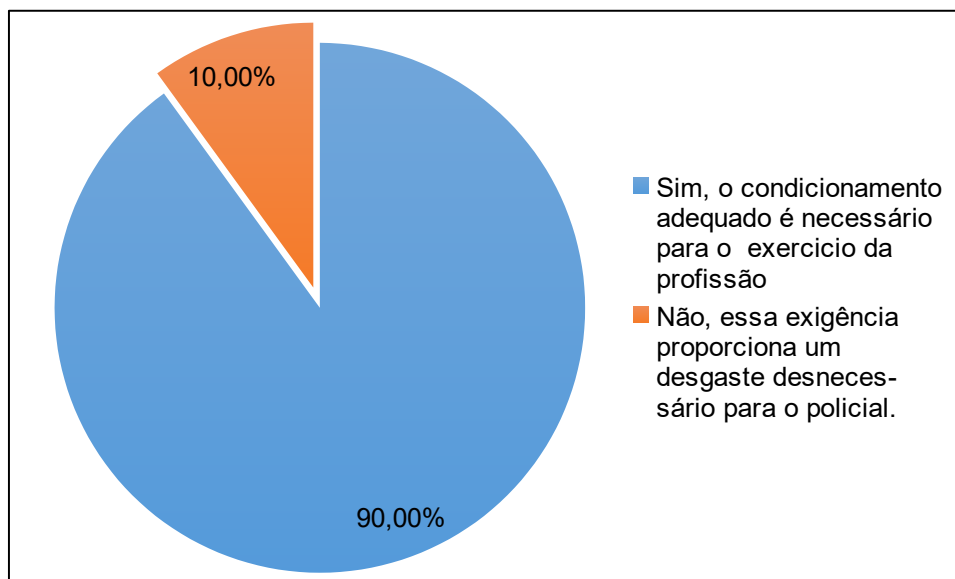
Não obstante, com um quantitativo de 5% dos entrevistados, houve uma resposta negativa para a pergunta. Os respectivos marcaram esse item afirmando que existem outros meios de minimizar o estresse.

Conforme estudado, de existem outros meios de se manter a saúde mental adequada, seja por meio de períodos de lazer, relacionamentos com amigos, leituras de livros, ente outros. Entretanto, a prática de exercício físico é atualmente

muito indicada por diversos cientistas e profissionais da saúde como um método rápido e eficaz no combate ao estresse, do qual é considerado a “doença do século.”

Aprofundando a investigação quanto a influência da atividade física para o desempenho das funções de um policial militar, questionou-se aos entrevistados se esses concordavam com a aplicação dos exames periódicos de teste de aptidão física (TAF).

Gráfico 3 - Você concorda com a cobrança de testes de aptidão física periódica? (%)



Fonte: O aluno (2018)

De acordo com as respostas, 90% dos entrevistados afirmaram que o condicionamento adequado é necessário para o desempenho da profissão. Entende-se que esse resultado é de grande relevância para o batalhão da polícia Militar da cidade de Águas Lindas de Goiás, pois seus agentes compreendem a importância da atividade física para o desempenho de suas atividades.

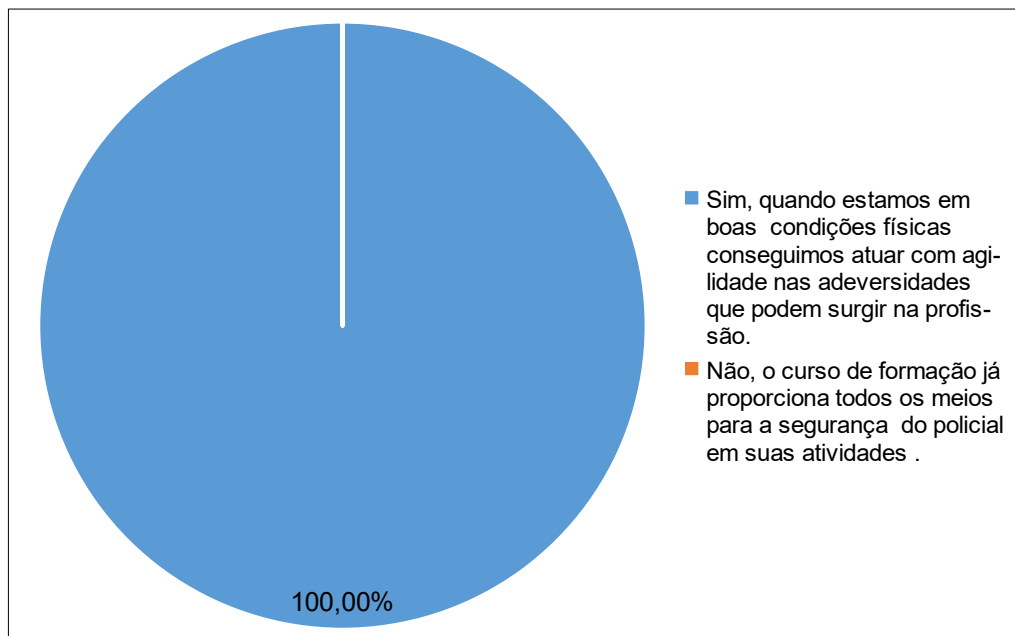
Além disso, com a percepção dos policiais, pode-se afirmar que os respectivos entendem a importância das exigências do ambiente policial e também buscam sua qualificação com as exigências dessa profissão.

Ressalta-se que no diagnóstico apenas 10% dos entrevistados afirmaram não concordar com a cobrança periódicas do TAF. Entende-se que esse percentual é justificado pelo posicionamento de policiais que consideram esses exames desgastantes fisicamente e emocionalmente para os policiais que já enfrentam muitas adversidades em suas atribuições cotidianas.

Dano prosseguimento à investigação, seguindo a mesma linha de raciocínio das questões anteriores, perguntou-se aos entrevistados se as práticas de exercício físico proporcionam uma segurança para o exercício das atividades diárias.

Compreende-se que essa indagação é a base para a investigação aqui desenvolvida nesse artigo científico. Visto que, conforme a teoria estudada, é de relevância que os policiais sejam munidos de diversas características que visam o bem-estar social, por exemplo, boa saúde, condicionamento físico e mental, entre outros.

Gráfico 4 - Na sua opinião, a prática de exercícios físico podem proporcionar uma maior segurança para o agente exercer suas atividades diárias? (%)



Fonte: O aluno (2018)

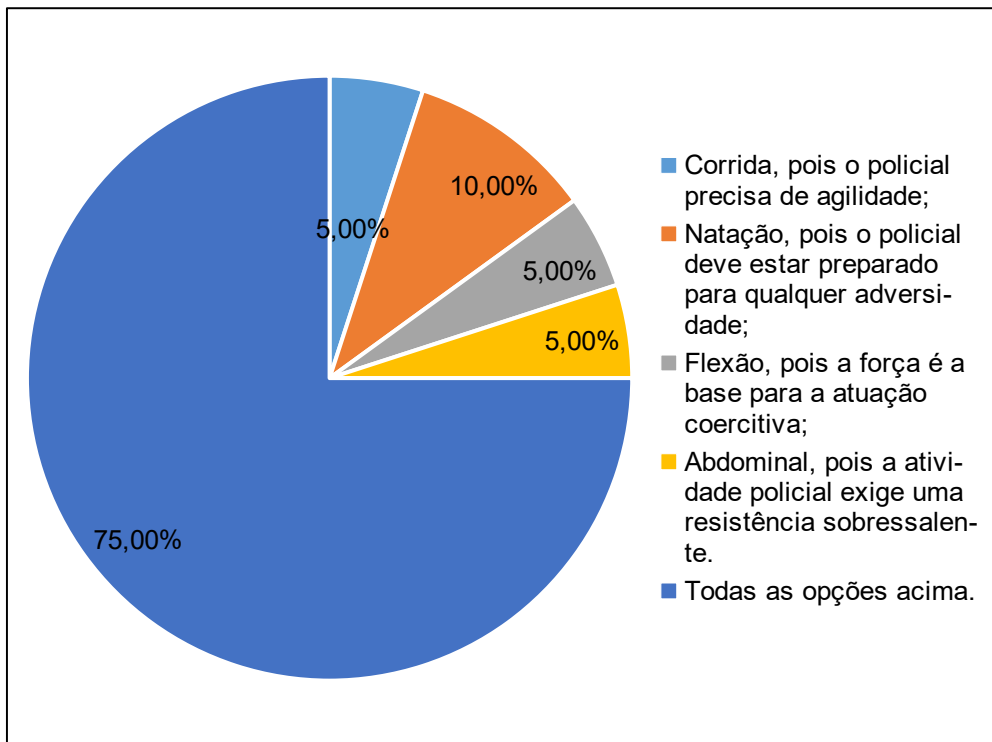
Com base nos resultados adquiridos, 100 % dos entrevistados consideram que o exercício físico minimiza o estresse das atividades de um agente de polícia no dia a dia. Compreende-se que o resultado obtido em tal questionamento está em conformidade com os distintos estudos da investigação.

Nesse sentido, entende-se que é vital a prática do exercício físico para o exercício de qualquer atividade. Contudo, direcionando sua relevância para a atividade de policiamento ostensivo do qual é exercido por policiais militares sua relevância se torna vital, pois os respectivos que garantem a segurança e a adequada vivência em sociedade.

Com intuito de comparar as teorias estudadas na revisão da literatura com a realidade vivenciada pelos policiais militares, foi elaborado o ultimo questionamento da investigação.

Seguindo alguns autores estudados, existem tipos de atividades físicas que proporcionam maiores benefícios aos praticantes, do que as demais. Nessa semântica, foi questionado aos entrevistados quais atividades físicas que mais favoreciam a prática policial.

Gráfico 5 - Na sua opinião, quais atividades abaixo mais favorecerem a atividade policial? (%)



Fonte: O aluno (2018)

Interpretando os resultados da última pergunta do formulário de pesquisa, 75% dos policiais militares concordam com a perspectiva de que todas as atividades são importantes para o desempenho profissional da policial militar.

Destaca-se que dentre as opções fornecidas, todas já fazem parte do TAF que exigido dos respectivos. Objetivou-se com isso, identificar se os respectivos policiais tinham a concepção do motivo pelo qual cada atividade é exigida nesse tipo de teste.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente artigo possibilitou diagnosticar a importância da atividade policial para o policial militar. Utilizando-se de uma pesquisa de campo com aplicação no batalhão da polícia militar de Aguas Lindas do Goiás- GO.

Almejou-se identificar por intermédio de um formulário de pesquisa, a influência da atividade física para o policial militar. Os questionamentos realizados diagnosticaram que parte dos entrevistados praticam atividades físicas e esse resultado foi positivo para elucidar a problemática do artigo.

Além disso, o diagnóstico trouxe resultados importantes quanto a percepção dos entrevistados sobre a importância da atividade física e a prática policial. Cerca de 95 % dos participantes afirmaram que a prática do exercício físico é essencial para a atividade policial, pois sua efetividade proporciona um condicionamento físico adequado que se reflete na segurança da atuação profissional diária e também na qualidade de vida dos praticantes.

Complementando o estudo, identificou-se por meio da revisão da literatura, que o estresse é a principal causa para diversas doenças que afetam não só o policial militar, como também grande parte da sociedade contemporânea e a atividade física pode ser um importante instrumento para o combate dessa doença.

Desse modo, compreendeu-se que a presente investigação científica alcançou uma elucidação de que a atividade física está intimamente ligada a saúde de um indivíduo, e no caso do direcionamento para atividade militar, essa impacta diretamente o condicionamento físico dos agentes assim como também no desempenho de suas atividades.

Por fim, constata-se que esse estudo transmite informações de relevância para o batalhão investigado, assim como também para os demais, pois aborda questões importantes sobre a atividade física e sua relação com a atividade policial.

## REFERENCIAS

FAVACHO, Felipe Barbosa. **Aptidão física relacionada a saúde de policiais militares**. Disponível em < [https://paginas.uepa.br/ccbs/edfísica/files/2012.2/FELIPE\\_FINAL.pdf](https://paginas.uepa.br/ccbs/edfísica/files/2012.2/FELIPE_FINAL.pdf) > Acesso em 23 de janeiro de 2018.

MARTINS, Caroline de Oliveira; JESUS, Joaquim Felipe de. **Estresse, Exercício Físico Ergonomia e Computador**. Revista Brasileira de Ciências do Esporte. Set. 21(1), p 807-813, 1999.

NUNOMURA, Myrian; TEIXEIRA, Luís Antônio Céspedes; CARUSO, Mara Regina Fernandes. **Nível de estresse em adultos após 12 meses de prática regular de atividade física**. Curitiba: Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte, vol. 5 n 3, 2004.

SILVA, Rodrigo Sinnott et al. Atividade física e qualidade de vida. **Ciência & Saúde Coletiva**, [s.l.], v. 15, n. 1, p.115-120, jan. 2010.

TAMAYO, Álvaro. Prioridades axiológicas, atividade física e estresse ocupacional. **Revista de Administração Contemporânea**, [s.l.], v. 5, n. 3, p.127-147, dez. 2001.

## APÊNDICE A - FORMULÁRIO PARA INVESTIGAÇÃO CIENTÍFICA

Assinale comum “X” nas respostas condizentes com seu posicionamento das questões citadas abaixo:

**1) Você pratica alguma atividade física?**

sim             não

**2) Você concorda que a atividade física contribui para minimizar o estresse da atuação policial do dia a dia?**

sim, o policiamento ostensivo exige grande esforço físico e mental e precisamos de algo para cuidar da saúde e diminuir o estresse.

não, acredito que existem outras formas de minimizar o estresse.

**3) Você concorda com a cobrança de testes de aptidão física periódica?**

sim, o condicionamento adequado é necessário para o exercício da profissão.

não, essa exigência proporciona um desgaste desnecessário para o policial.

**4) Na sua opinião, a prática de exercícios físicos pode proporcionar uma maior segurança para o agente exercer suas atividades diárias?**

sim, quando estamos em boas condições físicas conseguimos atuar com agilidade nas adversidades que podem surgir na profissão.

não, o curso de formação já proporciona todos os meios para a segurança do policial em suas atividades.

**5) Na sua opinião, quais atividades abaixo mais favorecerem a atividade policial?**

Corrida, pois o policial precisa de agilidade;

Natação, pois o policial deve estar preparado para qualquer adversidade;

- Flexão, pois a força é a base para a atuação coercitiva;
- abdominal, pois a atividade policial exige uma resistência sobressalente.
- todas as opções acima.

## **APÊNDICE B - TERMO DE LIVRE CONSENTIMENTO**