

**A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA SEARA POLICIAL MILITAR  
FRENTE AOS PROBLEMAS DE SAÚDE ENFRENTADOS PELA TROPA: A  
PRIVAÇÃO DO SONO E SEU IMPACTO NO SERVIÇO POLICIAL MILITAR NO  
23º BPMGO**

**THE IMPORTANCE OF PHYSICAL ACTIVITY IN THE MILITARY POLICE SEARA IN  
FRONT OF THE HEALTH PROBLEMS FACED BY THE TROOPS: SLEEP  
DEPRIVATION AND ITS IMPACT ON THE MILITARY POLICE SERVICE IN THE 23º  
BPMGO.**

Jesriel Paulo Tavares\*  
Márcio Antônio de Paula\*\*

**RESUMO**

O presente artigo levantou a importância da frequente atividade física no âmbito policial militar voltado para os impactos da privação de sono, por intermédio de estudos realizados no 23º Batalhão de Polícia Militar do Estado de Goiás. A pesquisa realizada foi por meio de campo, com uso de questionário com policiais militares desta unidade, onde suas escalas incluíam serviços noturnos. Foi observado, entre outros detalhes, que grande parcela dos policiais não possuem uma boa qualidade de sono, acarretando sonolência diurna e dificuldade em concentração. Parcela considerável também considerou ter algum tipo de distúrbio digestivo. Por fim, a medida considerada mais eficaz pelos policiais para minimizar os danos causados à sua própria saúde giraram em torno de pausas para descanso programadas, sendo acompanhada pelo incentivo à prática de exercício físico. Portanto, a referida pesquisa aponta a real necessidade do sono, os efeitos que sua privação causa no policial e os mecanismos para reduzir seus riscos, contribuindo para a saúde de modo geral do agente de segurança, refletindo na qualidade do serviço prestado.

Palavras-chave: Polícia Militar de Goiás. Trabalho noturno. Impactos da privação de sono.

**ABSTRACT**

This article raised the importance of frequent physical activity in the military police scope aimed at the impacts of sleep deprivation, through studies carried out in the 23rd Military Police Battalion of the State of Goiás. The research carried out was carried out in the field, using questionnaire with military police officers from this unit, where their shifts included night duty. It was observed, among other details, that a large proportion of police officers do not have a good quality of sleep, causing daytime drowsiness and difficulty concentrating. A considerable number also considered having some type of digestive disorder. Finally, the measure considered most effective by police officers to minimize the damage caused to their own health revolved around scheduled rest breaks, accompanied by encouragement to practice physical exercise. Therefore, this research highlights the real need for sleep, the effects that its deprivation causes on the police officer and the mechanisms to reduce its risks, contributing to the general health of the security agent, reflecting on the quality of the service provided.

Keywords: Military Police of Goiás. Night work. Impacts of sleep deprivation.

---

\* Aluno do Curso de Formação de Praças, Turma Charlie, do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás (CAPM). E-mail: : [jesrielpaulo2011@hotmail.com](mailto:jesrielpaulo2011@hotmail.com)

\*\* Professor Orientador. Tenente PMGO Márcio Antônio de Paula Professor Especialista. e-mail: ([marcio.paula78@gmail.com](mailto:marcio.paula78@gmail.com)).

## 1 INTRODUÇÃO

A segurança pública na sociedade contemporânea se define basicamente na proteção de direitos individuais da população com a finalidade de que estes possam usufruir de seu direito à cidadania, além, é claro, de garantir a boa harmonia entre as pessoas, entregando segurança como fonte principal. Todavia, vários são os problemas que a segurança pública tem vivido no contexto atual, e entre a principal está a qualidade da saúde física e mental de seus agentes, sobretudo os policiais militares.

Devido ao desgaste físico e emocional considerável oriundo da profissão de policiamento ostensivo preventivo, a baixa qualidade de vida dos policiais militares tem afetado diretamente seus desempenhos diários. Casos de depressão, ansiedade e até suicídio na tropa vem causando alarme na comunidade local, e um fator crucial para esse resultado negativo é a qualidade deficitária do sono. O equilíbrio físico e mental do policial é de grande relevância em sua atividade-fim. Esse processo é necessário para almejar um bem-estar até mesmo nas relações pessoais dos agentes, fora do ambiente de trabalho, como na família, por exemplo.

Os hábitos do ser humano se adequam conforme a necessidade, e na vida moderna não é diferente. Porém, isso causa prejuízos à saúde, pois, em um mundo mais moderno grande maioria das coisas consumidas pelo homem é industrializado, colaborando para uma vida sedentária, por exemplo, ou até mesmo de peso corporal, refletindo conseqüentemente na qualidade de sono, principalmente quando a discussão se torna sono noturno.

É sabido que o sono nada mais é do que uma alteração normal e biológica do corpo humano capaz de alternar ao longo de fases e ciclos, fatos estes ligados à fatores físicos e psicológicos do ser vivo. Ademais, o sono é uma necessidade do homem para descansar tanto o corpo físico como aliviar o esgotamento mental acumulado durante o dia devido as tarefas de rotina. Há, portanto, evidências de que a falta ou privação desse descanso afetam diretamente o corpo, como processos metabólicos e inflamatórios, causando distúrbios, inclusive, prejudicando a saúde (BARROS, 2019).

Várias são as atividades laborais necessárias para que a sociedade funcione em perfeita harmonia. Não diferente, algumas dessas atividades essenciais necessitam que seus agentes estejam com o descanso em dias, e não comprometa sua realização. Por exemplo, o campo da saúde, com profissionais que não possuem margem de erro em procedimentos cirúrgicos ou ações envolvendo a vida do paciente. Na segurança pública não é diferente, principalmente na atuação da polícia militar, na qual os agentes se expõem diariamente a riscos eminentes e alto

estresse mental e físico, o que exige plena saúde (PINTO, 2018).

Vê-se, então, que o sono é fator crucial e necessário para o bom funcionamento do corpo humano, capaz de manter a saúde de modo geral mais ativa e disposta. Ele é parte importante do ser humano e é capaz de impactar de diversos modos a fisiologia do ser, desde aquele que conserva seus períodos de descanso até aquele que possui privação ou não contabiliza o tempo mínimo necessário de sono. Quando não se coloca em prática o descanso necessário, mudanças podem ser observadas e, em curto prazo de tempo, problemas como sonolência durante o dia, desempenho diário das atividades abaixo do esperado, dores musculares e de cabeça, além do mau humor são vistos nitidamente. A longo prazo, pode ainda provocar problemas cardiorrespiratórios e câncer.

A atividade policial propriamente dita é considerada atividade de estresse contínuo e risco constante, exigindo que seu operador (policial) esteja sempre em condições físicas e psíquicas positivas. Mas para que esse agente não falhe com sua função é necessária uma qualidade de sono aceitável, para que seu corpo consiga evoluir e entregar disposição necessária para a execução das tarefas. Nesse entrecho, a atividade física constante é uma importante ferramenta que deve ser utilizada para manter um equilíbrio físico e psicológico do policial, inclusive, faz com que traga benefícios funcionais do sistema muscular e esquelético humano, o que aumenta a capacidade funcional e, conseqüentemente sua qualidade de vida (ALLSEN *et al.*, 2001).

Ainda no paralelo da atividade física com o sono, Mello e Tufik (2004) apresentaram resultados positivos quando trataram comparar o padrão de sono oriundo de indivíduos que possuíam uma prática de atividades físicas constantes, e obtiveram retorno significativo na pesquisa, com indivíduos ativos alegando redução de queixas de sono ou outros problemas relacionados a privação do sono. Por outro lado, pessoas que não possuíam uma constante prática de atividades físicas se queixaram mais por causa dessa privação.

Corroborando com a pesquisa, a *National Sleep Foundation* (Fundação Nacional do Sono), demonstrou que o tempo estipulado entre 07 (sete) a 09 (nove) horas de sono por noite em adultos com idades entre 18 e 64 anos é o necessário para reduzir problemas relacionados por privação de sono (HIRSHKOWITZ *et al.*, 2015). Em contrapartida, aqueles indivíduos que possuíam jornadas de sono inferiores a 06 (seis) horas desenvolviam alterações preocupantes de saúde (KRUEGER & FRIEDMAN, 2009; BOIVIN & BOUDREAU, 2014).

Exposto isto, visível é o quão a era tecnológica obteve um crescimento considerável no último século se comparado com tempos anteriores, tornando corriqueiras ações que antes

demoravam a serem realizadas e que hoje são praticadas na velocidade de um piscar de olhos. Porém, essa facilidade fez com que grande parte das coisas se tornasse fáceis e rápidas, deixando de lado o prazer de realizar algumas dessas, como a própria atividade física.

Nesse contexto, a referida pesquisa trabalhada é justificada tanto pela necessidade de se descobrir os motivos pelos quais esse policial militar é levado a privação de sono, como também pela preocupação da saúde física e mental da tropa na atualidade. Ademais, a importância do referido trabalho gira em torno da necessidade do policial em manter preparado seu físico diante da alta complexidade das ocorrências vivenciadas na rua, abrangendo desde sua autoestima proporcionada pelo prazer da atividade física, até a execução de seu trabalho.

Portanto, tendo em vista o problema atual do desinteresse na prática de exercício físico constante devido às facilidades da era atual, o objetivo dessa pesquisa se volta em constatar a relevância da frequente prática de atividade física no âmbito policial militar. Isso demonstra a importância do estudo tendo como vetor principal as possíveis associações entre o desempenho nas atividades físicas e a qualidade de sono desses policiais ativos, por intermédio de aplicação de questionário específico.

## **2 REVISÃO DE LITERATURA**

A atividade física, precisamente a prática de exercícios físicos regulares possui importância relevante na vida do ser humano. É pela prática dos exercícios que o corpo humano consegue regular e equilibrar índices corporais, além de gerar prazer e evitar problemas de saúde. Não diferente, toda essa relevância também reflete na vida daqueles profissionais que necessitam estar com condicionamento físico em condições de suportarem adversidades. A ausência dessa filosofia de vida saudável acarreta, em longo prazo, doenças de todo tipo de nível, sejam elas cardiovasculares, sanguíneas, hormonais, etc.

É nítido que o sono é responsável por grande parte da recuperação corporal do ser humano, além de ser um fator revigorante e de grande influência metabólica, agindo diretamente no rendimento corporal. Mas além disso, o sono “ideal” recomendado pelos especialistas é aquele que gira em torno de sete a oito horas de duração. Portanto, é uma necessidade humana que esses índices sejam alcançados e respeitados, uma vez que sua privação, como já visto, pode afetar o sistema corporal e metabólico, causando impactos negativos na saúde (BARROS *et al.*, 2019).

Inclusive, sobre a definição de sono, temos que esse se resume em um conjunto basicamente de alterações no comportamento e na fisiologia humana, que ocorrem em conjunto com atividades cerebrais (NEVES *et al*, 2013, p. 58).

O sono é um componente indispensável ao ser humano, podendo impactar de diversos modos a saúde. Por isso é importante se ter uma noite de sono razoável para manter a saúde geral e o bem-estar total. Isso reflete o quão preocupante e importante é ser destacado as consequências da privação de sono, ficando perceptível a real necessidade do estudo do sono e seus impactos diretos na saúde, influenciando nos campos da saúde física e mental do indivíduo.

O corpo humano é uma interligação de órgãos e sentidos, e se interagem a todo instante. A privação de sono não atua apenas no metabolismo humano, mas influencia também outros pontos. Trazendo ao âmbito da pesquisa, ou seja, a seara policial militar, uma das mais recorrentes reclamações da tropa são as dores corporais. As diversas horas em que o policial fica sentado ou sobre os pés, sendo atendendo uma ocorrência ou em deslocamento, é reflexo também da privação de sono, pois a má qualidade de uma boa noite de descanso afeta diretamente no resto do corpo, o que gera incômodos constantes nos policiais,

Na seara policial militar não é diferente e merece atenção redobrada. Inclusive, quando tratamos de definição de atividade de polícia militar, Pinto *et al* (2018) define como profissão de alto risco, sendo necessário plenitude total de sua saúde física e mental. O mesmo autor retrata que a má qualidade de sono dos policiais militares, somados a rotina e estilo de vida militar corroboram com a apresentação de características prejudiciais à vida e às funções desses agentes. Como consequência, policiais tendem a não ter qualidade de sono adequada, mesmo com as escalas de jornadas de 24 x 72 (vinte quatro horas de serviço por 72 horas de descanso). Isso se dá pelo fato de muitos policiais procurarem, mesmo em período de folga, se ocuparem com outras atividades remuneradas, sendo serviços extrapoliciais ou na própria instituição. Logo, a privação de sono desencadeia outros problemas de saúde e desempenho (PINTO *et al* 2018, p. 154).

Indiscutível é o fato de que o serviço policial militar exerce papel fundamental na sociedade e sobretudo na segurança pública, sobretudo quando realizado nos períodos noturnos, tendo em vista que a finalidade do policiamento é o cunho preventivo e ostensivo. Ademais, como dito em situação acima, a atividade policial se configura como função incerta e imprevisível, ou seja, atividades que ao mesmo tempo são repetitivas, mas que podem evoluir

para algo de grande vulto. Isso faz com que o militar esteja sempre em vigilância e pronto para atuar em todas as situações.

Consequentemente, esse trabalho exige alto nível de concentração e de estresse, principalmente em períodos noturnos. É nessa zona temporal da madrugada que a grande maioria da população se encontra em repouso, exceto os policiais militares em atividade na escala noturna, e isso merece algumas observações relevantes. Nesse período as possibilidades de acidentes com automóveis são grandes, onde o policial, já exausto, acaba dormindo na direção do veículo, ocasionando acidentes. Ademais, até as ocorrências com desfechos fatais, como confrontos armados, aumentam nesse período compreendido. (BERNARDO *et al.*, 2015).

Nesse mesmo sentido, Barbosa (2017) e outros autores de renomes apontaram um resultado preocupante oriundo de uma pesquisa sobre distúrbios do sono em policiais militares. Veja-se:

É elevada a prevalência de distúrbios do sono entre policiais militares, dentre eles os respiratórios, insônia e bruxismo. A má qualidade do sono atinge 54% dos policiais, sendo significativamente maior (70%) nos que trabalham no turno noturno. Nos policiais com distúrbios do sono, o risco de adormecer ao volante, erro ou violação da segurança atribuídos à fadiga, descontrole da raiva em suspeitos e absenteísmo é significativamente maior que em controles. O trabalho em turno afeta a resposta fisiológica ao estresse, aumentando a proporção de sono curto (menos que seis horas) nessa população, o que culmina com maior morbidade cardiovascular, psiquiátrica e maior risco de acidentes. (BARBOSA; ALMEIDA; AMARAL, 2017, p. 47).

Os resultados apresentados são bastante preocupantes, uma vez que os problemas de saúde vistos podem se agravar caso não sejam cuidados, sobretudo os problemas respiratórios e cardiovascular. Por outro lado, algumas estratégias podem e devem ser tomadas para regular esses altos índices negativos entre os policiais, dentre os quais estão a educação sobre saúde, atuando com teor educativo e incentivos, ou até mesmo a promoção da saúde mediante diagnósticos e tratamentos imediatos contra o distúrbio do sono. Mas o principal é a realização de treinamento físico periódico, somados com a manutenção do descanso e sono necessário.

Nesse raciocínio, fica visível a importância de um corpo preparado para as inúmeras eventualidades da rotina policial militar, até pelo fato de ser uma atividade dinâmica e que não possui tempo estipulado de início e fim. O serviço policial é constante e instável, onde pode-se iniciar com apenas um patrulhamento de rotina e evoluir para uma ocorrência de grande vulto, ficando o agente em pé, andando e correndo constantemente ou até carregando equipamentos pesados. Isso exige um esforço físico elevado e, consequentemente, um corpo que não está

descansado entregará um rendimento muito abaixo do esperado.

### **3 METODOLOGIA**

O presente artigo teve como principal objetivo o estudo descritivo, de corte transversal e natureza quantitativa. A pesquisa foi realizada no 23º Batalhão de Polícia Militar do Estado de Goiás, localizado na cidade de Goianésia-GO.

No âmbito da pesquisa de campo, a população foi composta por indivíduos de ambos os sexos, lotados no serviço operacional do 23º BPM, na cidade de Goianésia-GO. A amostra teve como base a quantidade de 51 (cinquenta e um) policiais militares. Incluíram-se todos os policiais militares em serviço ativo, sobretudo atuantes na área operacional, que se voluntariaram a participarem da pesquisa. Porém, não se englobaram aos dados os policiais militares que se encontravam na inatividade, férias, licença especial ou afastamento médico. Ademais, o Questionário Internacional de Atividade Física- versão curta (IPAQ) e de anamnese sociodemográfica e do trabalho foi o instrumento de coleta aplicado à referida pesquisa.

O referido questionário Internacional de Atividade Física e de anamnese sociodemográfica e do trabalho foi aplicado nas dependências do 23º Batalhão de Polícia Militar do Estado de Goiás. Foi auto administrado pelos policiais, já que todos os entrevistados possuem capacidade escolar suficiente e compatível com a leitura e interpretação do instrumento. Antes da aplicação, foi dada uma explicação detalhada dos objetivos e procedimentos a serem adotados pelos entrevistados.

Os dados coletados foram organizados em uma base de dados através do programa Excel versões 2016 e 2023, para que os resultados pudessem ser extraídos e analisados, utilizando-se da estatística descritiva. Foram organizadas de acordo com seus respectivos componentes, quais são: Atividade Física, Controle de Estresse, Quantidade de horas líquidas de sono, entre outros. Assim também, foi realizado a Média e o Desvio Padrão dos resultados obtidos através da anamnese sóciodemográfica e do trabalho.

### **4 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

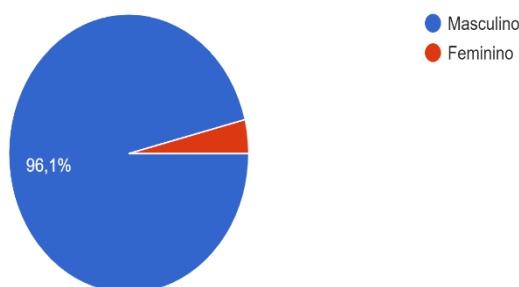
O questionário de educação física (IPAQ versão curta) foi aplicado no referido 23º BPM (Batalhão de Polícia Militar de Goianésia-GO), onde responderam cerca de 51 militares lotados no respectivo batalhão e que atuam no quadro operacional.

#### 4.1 PERFIL SOCIAL DOS POLICIAIS

Inicialmente, foi analisado o perfil dos 51 entrevistados. Deste total, 49 (quarenta e nove) policiais são do sexo masculino, o que corresponde a 96,1%, e 2 (duas) são do sexo feminino, correspondendo a 3,9% (Gráfico 1). Além disso, faziam parte da amostra policiais com idades variadas entre 18 e 50 anos ou mais (Gráfico 02), onde cerca de 70,6%, equivalente a 36 (trinta e seis militares) possuíam idade entre 18 e 30 anos.

Gráfico 1: Sexo dos policiais entrevistados (n=51)

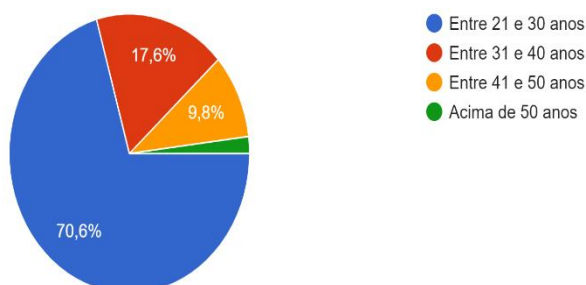
1. Preencha abaixo com o seu sexo: (Marcar apenas uma opção)  
51 respostas



Fonte: Elaborada pelo autor (2023)

Gráfico 2: Faixa etária dos policiais militares entrevistados.

2. Qual sua faixa etária? (Marcar apenas uma opção)  
51 respostas



Fonte: Elaborada pelo autor (2023)

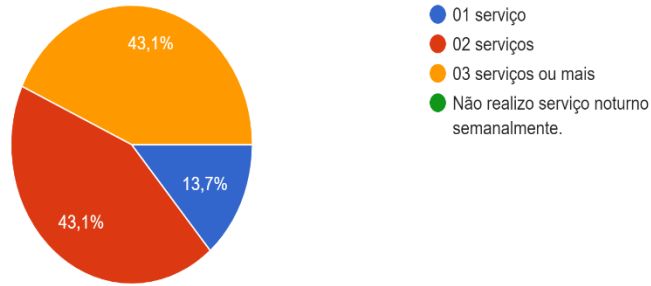
Pontua-se que todos os entrevistados possuíam, em sua escala de serviço, períodos noturnos inclusos. Ou seja, 100%, ou 51 (cinquenta e um) militares, tiravam serviço noturno.

Deste total de entrevistados, cerca de 44 (quarenta e quatro) policiais tiram 2, 3 ou mais serviços noturnos (43,1% tiram ao menos 2 serviços e 43,1% tiram 3 ou mais serviços), (Gráfico 3).

Gráfico 3: Média de serviços noturnos semanais (n=51).

4. Em média, quantos serviços noturnos você faz semanalmente? (obs.: pode-se incluir também os serviços extraordinários) (Marcar apenas uma opção)

51 respostas



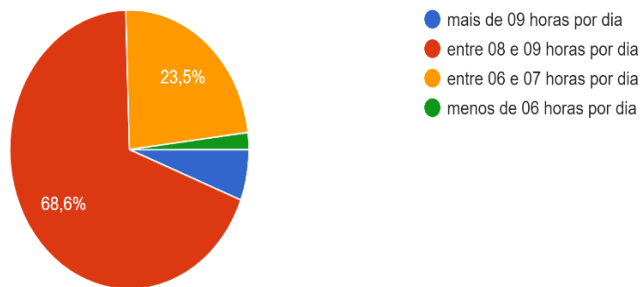
Fonte: Elaborada pelo autor (2023)

Acompanhando a pesquisa, sobretudo o gráfico 4, percebe-se que há uma variação no que tange a quantidade de horas líquidas de sono realizadas por cada policial militar, sobretudo a quantidade em que estes se sentem satisfeitos., o que corrobora com a pesquisa de Fernandes (2006), o qual relata que essas variações de horas de sono dependem de indivíduo para indivíduo, e são influenciadas por diversos fatores, como idade por exemplo.

Gráfico 4: Quantidade de horas de sono líquidas cujos entrevistados se sentem satisfeitos (n=51).

6. Com quantas horas de sono diárias você se sente satisfeito? (Marcar apenas uma opção)

51 respostas



Fonte: Elaborada pelo autor (2023)

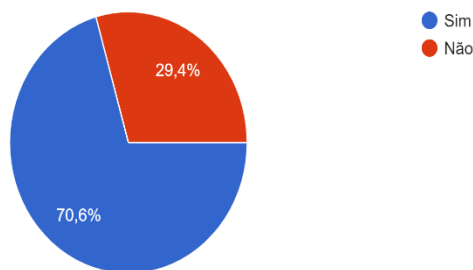
Ainda citando Fernandes (2006) paralelo à pesquisa, o autor retratou que grande parcela

dos adultos não se sente satisfeitos com menos de 07 (sete) horas de sono no dia. Fato é que a pesquisa de fato trouxe essa realidade (Gráfico 4), onde, no total entrevistado, 68,6% ou 35 (trinta e cinco) militares se sentem satisfeitos com a quantidade variando entre 8 e 9 horas de sono. Já a segunda parcela, 23,5% ou 12 militares, entenderam que entre 6 e 7 horas já é o suficiente. Importante ressaltar que cerca de 62,7% dos policiais entrevistados, cerca de 32 (trinta e dois) dormiam apenas 6 a 7 horas de sono líquidas, retratando as poucas horas de sono obtidas pela tropa.

Nesse momento da pesquisa, alguns resultados importantes foram sendo levantados. Dentre eles, descobriu-se que a maioria dos policiais, cerca de 36 (trinta e seis) ou 70,6% alternam períodos de sonolência excessiva durante o dia logo após saírem do serviço noturno (Gráfico 5), além também de terem dificuldades na concentração ou manter-se em estado de alerta durante o dia posterior (Gráfico 6), com cerca de 86,3%, ou 44 (quarenta e quatro militares).

Gráfico 5: Alternância do período de sonolência excessiva

9. Após o serviço noturno, você alterna períodos de grande sonolência durante o dia mesclado com insônia noturna? (Marcar apenas uma opção)  
51 respostas

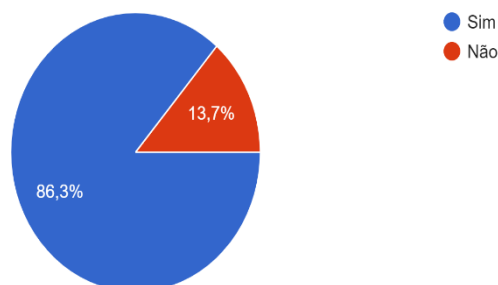


Fonte: Elaborada pelo autor (2023)

Gráfico 6: Dificuldade em concentrar-se ou manter-se em estado de alerta durante serviço noturno

10. Já sentiu dificuldades para concentrar-se e manter-se em estado de alerta durante o serviço noturno? (Marcar apenas uma opção)

51 respostas



Fonte: Elaborada pelo autor (2023)

Todo esse resultado converge com a literatura até aqui estudada, inclusive com os dizeres de Fernandes (2006), na qual retrata que aqueles que trabalham em período noturno podem ter a qualidade do sono alterada. Conseqüentemente e por meio de lógica, isso acarreta problemas na saúde dos indivíduos, como cansaço e esgotamento físico e mental, irritabilidade e a própria insônia excessiva durante o dia.

Não satisfeito, vê-se também preocupação no resultado do gráfico 6 onde retrata a dificuldade na concentração durante o serviço. Bernardo *et al.* (2015) traz com maestria o entendimento de que o serviço policial militar por si só já exige bastante concentração. Logo, fatores prejudiciais à atividade podem se tornar constantes, como envolvimento em acidentes com automóveis e até lesões decorrentes de acompanhamentos, resultando em ocorrências fatais.

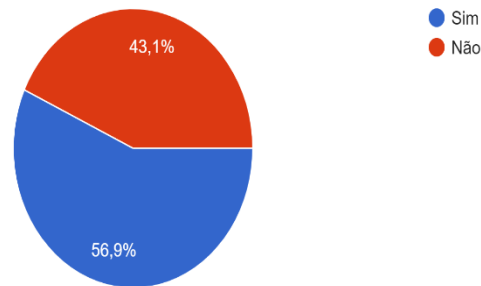
Adiante, o gráfico 7 retratou os problemas de saúde vividos por aqueles que realizam serviço noturno. Cerca de 56,9% do total entrevistado, aproximadamente 29 policiais militares, possuem problemas de saúde, seja digestivo como azia, refluxo, etc., e consideram ter uma alimentação inadequada.

Corroborou, inclusive, com o que Mello *et al.* (2015) afirmou, onde essa modificação biológica natural do ser humano, ou seja, trocar o dia pela noite, prejudica e muito a saúde física, mental e social do trabalhador. O corpo começa a se adaptar ao novo ambiente, e isso acarreta problemas diversos. Inclusive, há evidências de que a falta ou privação desse descanso afetam diretamente o corpo, como processos metabólicos e inflamatórios, causando distúrbios, inclusive, prejudicando a saúde (BARROS, 2019).

Gráfico 7: Problemas de saúde relacionados a má qualidade de sono e má alimentação.

14. Você possui problemas digestivos ou considera que possui hábitos alimentares inadequados? (obs.: considera-se como distúrbios a azia, gastrit... prisão de ventre, etc.). (Marcar apenas uma opção)

51 respostas



Fonte: Elaborada pelo autor (2023)

## 4.2 CLASSIFICAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DOS POLICIAIS MILITARES

A prática de exercício físico também foi tema exposto aos entrevistados. Nesse sentido, foi indagado se estes realizavam exercícios físicos constantes, tais como caminhada, musculação, funcionais ou outros (Gráfico 8). Cerca de 60,8%, ou 31 (trinta e um) policiais relataram que praticam exercícios pelo menos 3 a 5 vezes na semana. A segunda parcela, 35,3%, aproximadamente 18 militares, disseram que de 1 a 2 vezes semanalmente praticam exercícios físicos.

Gráfico 8: Quantitativo semanal da prática de exercícios físicos no batalhão.

17. Você realiza diariamente esportes ou outros exercícios físicos? ( Ex.: natação, caminhada, corrida, musculação, funcionais, pedal, etc.). (Marcar apenas uma opção)

51 respostas



Fonte: Elaborada pelo autor (2023)

De certo modo, o resultado contraria o que Silva (2015) retratou anteriormente. Este

relatou que em muitas vezes o policial não dá a devida atenção à prática da atividade física, até mesmo devido a característica do trabalho, o que ocasiona problemas de saúde, como o cansaço. Entretanto, no respectivo batalhão fruto da pesquisa, a prática de exercícios físicos é incentivada, e grande parcela dos militares realizam algum tipo de atividade.

Vale pontuar também que quase a totalidade dos entrevistados relataram que a qualidade do sono melhorou significativamente após realização de exercícios físicos (Gráfico 9). Isso converge com as diversas literaturas estudadas e com o que se percebe constantemente, ou seja, quem pratica atividade física possui maiores chances de pegar no sono mais rápido, se sentir mais relaxado e, conseqüentemente, se tornam menos estressado e mais concentrado, portanto, mais eficaz no trabalho policial.

Gráfico 9: Qualidade do sono após a prática de exercícios físicos.

18. Após a realização de exercícios físicos você sente que a qualidade do seu sono naquele dia evoluiu positivamente? (Marcar apenas uma opção)

51 respostas

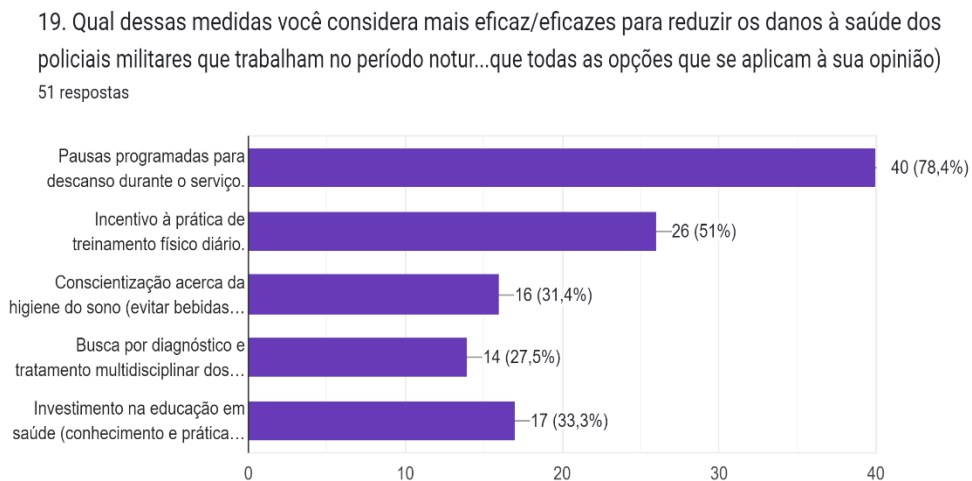


Fonte: Elaborada pelo autor (2023)

Ao final do questionário, foi exposto aos entrevistados quais mecanismos estratégicos eles consideravam interessantes e eficazes na minimização dos danos ocasionados pela privação de sono no serviço policial noturno. Dentre as opções, foram expostas as pausas programadas, educação em saúde, prática de exercício físico, higiene do sono, etc. inclusive, parcela dessas opções foram retratadas pelos autores Barbosa, Almeida e Amaral (2017).

Como resultado (Gráfico 10), cerca de 78,4%, ou 40 (quarenta) militares, apresentaram as pausas programadas para descanso como sendo a opção mais útil dentre as demais. Em segundo plano, com cerca de 51%, ou 26 (vinte e seis) militares, está o incentivo à prática de treinamento físico diário, além do investimento na educação em saúde, com 17 (dezessete) policiais, ou 33,3%. A temática da higiene do sono e a busca por diagnóstico e tratamento multidisciplinar apontaram, respectivamente, 31,4% e 27,5% de interesses do total.

Gráfico 10: Medidas eficazes para redução dos danos à saúde dos policiais militares no trabalho noturno.



Fonte: Elaborada pelo autor (2023)

Os resultados apresentados demonstraram o que se esperava da pesquisa, ou seja, os impactos do serviço noturno na saúde do policial militar. Ademais, como ficou explícito, os entrevistados representam grande parte da tropa de modo geral, e viu-se que a prática de exercício físico tem sim influência sobre a qualidade do sono. Portanto, mantém-se a necessidade de uma orientação e conscientização constante sobre o público policial militar no que tange ao tema proposto. O policial necessita manter um bom condicionamento, mesmo diante das adversidades do trabalho e dos problemas desenvolvidos pela privação de sono.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O referido trabalho trouxe à tona uma vasta aprendizagem no que tange as variadas características dos policiais militares do 23º Batalhão de Polícia Militar do Estado de Goiás, além também de verificar a influência do trabalho noturno na saúde dos integrantes operacionais deste Batalhão.

É sabido que o serviço policial por si só já possui certa complexidade, onde o policial se expõe a riscos eminentes e alta carga de estresse mental e físico (PINTO, 2018). No trabalho noturno não é diferente. No entanto, o trabalho de campo trouxe índices que merecem certo tipo de atenção, sobretudo na influência sobre a saúde dos policiais. Do total de 51 policiais militares entrevistados, cerca de 56,9% possuem problemas digestivos ou outras complicações, como

gastrite, refluxo, azia, prisão de ventre, etc. Esse resultado corrobora com o outro dado obtido sobre a qualidade do sono desses policiais, onde cerca de 62,7% dorme apenas 6 a 7 horas de sono por noite.

Além disso, buscando relação da má qualidade do sono com a saúde dos policiais, descobriu-se que 70,6% da tropa pesquisada encontra dificuldades para conseguir dormir durante o dia, incomodando facilmente com ruídos diversos. Por consequência disso, a mesma porcentagem alterna períodos de grande sonolência durante o dia e também com insônia noturna. Porém, chama atenção os 86,3% de entrevistados que possuem certa dificuldade na concentração e no estado de alerta durante o serviço noturno, e dos 74,5% que sentem cansaço excessivo após o trabalho noturno.

De certo modo, o conhecimento desses dados é de extrema importância para a composição de variadas estratégias, as quais podem contribuir para a saúde física e mental do policial militar. Um dos pontos relevantes a se destacar foram as medidas consideradas eficazes para a melhora da qualidade do sono por parte dos entrevistados, onde se destacou as pausas programadas para descanso como sendo o anseio principal dos policiais. Em segundo plano se destacou o treinamento físico diário, educação em saúde e higiene do sono.

Vale pontuar que o devido processo de pesquisa foi disseminado no referido batalhão com as devidas autorizações dos oficiais responsáveis. Entretanto, foi visto certa resistência por parte dos entrevistados, até mesmo com certo receio de responderem o questionário, mesmo sendo explicado que todos os dados disponibilizados por parte dos entrevistados seriam anônimos. Imagina-se, talvez, que tal receio esteja relacionado com o fato de que grande parte dos policiais militares tiram serviço noturno como extra remunerado, o que gerou incerteza se isso prejudicaria as futuras escalas. Mesmo assim, o quantitativo da pesquisa foi satisfatório e convergiu com o esperado do trabalho.

Ademais, sabendo que o equilíbrio físico e mental do policial é de grande relevância para sua atividade-fim, sobretudo àqueles que exercem a função no período noturno, pois assim almeja-se um bem-estar tanto no ambiente de trabalho quanto nas relações pessoais. Logo, é relevante que a Polícia Militar de Goiás possa continuar a dar atenção na saúde de sua tropa, sobretudo a de fins operacionais que tiram serviço noturno, proporcionando estratégias que possam melhorar essa qualidade de vida, como a própria pausa programada para descanso.

Por fim, espera-se que este trabalho sirva não apenas de referência, mas também de inspiração para que outros novos pesquisadores adeptos à temática possam dar continuidade a esta pesquisa, vez que, sabendo da real importância de uma boa qualidade do sono e seus

impactos biológicos sobre a tropa, nada mais viável a continuação e o aprimoramento de diversas outras pesquisas que também possam colaborar para tal e, conseqüentemente, auxiliando diretamente numa entrega satisfatória do serviço policial militar.

## 6 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALLSEN, Harrison JM, Vance B. **Exercício e qualidade de vida: uma abordagem personalizada**. 6aed. Barueri: Manole; 2001.p. 284p.

BARBOSA, Eline; ALMEIDA, Suzy Darlen Soares de; AMARAL, Waldemar Naves do. Distúrbios do sono no policial militar. **Revista Brasileira Militar de Ciências**, Goiânia, v. 4, n. 8, p.47-50, nov. 2017. Trimestral. Disponível em: <<http://rbmc.org.br/edicoes-antteriores/revista-brasileira-militar-de-ciencias-vol-2-no-7-novembro-de-2017.html>>. Acesso em: 31 out. 2023.

BARROS, Marilisa Berti de Azevedo *et al.* **Qualidade do sono, saúde e bem-estar em estudo de base populacional**. **Rev. Saúde Pública**, São Paulo, v. 53, 82, 2019. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-89102019000100274&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102019000100274&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em: 15 out. 2023.

BERNARDO, Esp. Valdeni Manoel et al. Efeitos do Trabalho em Turnos na Qualidade do Sono de Policiais: Uma Revisão Sistemática. **Revista Cubana de Medicina Militar**, Ciudad de La Habana, v. 44, n. 3, p.1-1, set. 2015. Trimestral. Disponível em: <[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0138-65572015000300007](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0138-65572015000300007)>. Acesso em: 27 out. 2023.

BERNARDO, Esp. Valdeni Manoel et al. **Efeitos do Trabalho em Turnos na Qualidade do Sono de Policiais: Uma Revisão Sistemática**. **Revista Cubana de Medicina Militar**, Ciudad de La Habana, v. 44, n. 3, p.1-1, set. 2015. Trimestral. Disponível em: <[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0138-65572015000300007](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0138-65572015000300007)>. Acesso em: 05 out. 2023.

FERNANDES, Regina Maria França. **O sono normal**. Ribeirão Preto: Universidade de São Paulo, 2006. v. 39, p. 157 - 168. Disponível em: <<http://www.revistas.usp.br/rmrp/article/view/372/373>>. Acesso em: 29 out. 2023.

HIRSHKOWITZ, M., Whiton, K., Albert, S. M., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos & Hillard, P. J. A. (2015). **Recomendações de duração do sono da National Sleep Foundation: metodologia e resumo dos resultados (traduzido)**. *Sleep health*, p. 40-43.

KRUEGER, P. M., & Friedman, E. M. (2009). **Duração do sono nos EUA: Um estudo transversão de base populacional (traduzido)**. *American journal of epidemiology*, 169(9), 1052-1063. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rsp/a/tsYyRNmY7Lj9tLLDnCLMg3b/?lang=pt>>. Acesso em: 07 out. 2023.

MELLO, Tufik S. **Atividade física. Exercício físico e aspectos psico-biológicos**. 1ª ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan; 2004. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbme/a/nmsrxHqN5yFqTv8GLdYLM6n/>> Acesso em: 03 out. 2023.

MELLO, Marco Túlio de et al. Transtornos do sono e segurança do trabalho. **Revista do Tribunal Regional do Trabalho da 15ª Região**, Campinas, v. 1, n. 46, p.85-98, jun. 2015. Disponível em:

<[https://juslaboris.tst.jus.br/bitstream/handle/20.500.12178/100800/2015\\_mello\\_marco\\_transtornos\\_sono.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://juslaboris.tst.jus.br/bitstream/handle/20.500.12178/100800/2015_mello_marco_transtornos_sono.pdf?sequence=1&isAllowed=y)>. Acesso em: 29 out. 2023.

PINTO, Joséli do Nascimento *et al.* Avaliação do Sono em um Grupo de Policiais Militares de Elite. **Acta paul. enferm.**, São Paulo, v. 31, n. 2, p. 153-161, Mar. 2018. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S010321002018000200153&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010321002018000200153&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em: 26 out. 2023.

**REVISTA BRASILEIRA MILITAR DE CIÊNCIAS**. Goiânia, v. 4, n. 8, p.47-50, nov. 2017. Trimestral. Disponível em: <[www.waldemarnavesdoamaral.com.br/wp-content/uploads/2019/01/revista-rbmc-novembro-2017.pdf](http://www.waldemarnavesdoamaral.com.br/wp-content/uploads/2019/01/revista-rbmc-novembro-2017.pdf)>. Acesso em: 29 setembro 2023.

NEVES, Gisele S. Moura L. et al. Transtornos do sono: visão geral. **Revista Brasileira de Neurologia**, Rio de Janeiro, v. 49, n. 2, p.57-71, jun. 2013. Trimestral

SANTOS, M. M. A et al. **Análise sobre a percepção de policiais militares sobre o conforto do colete balístico**. Abr. 2017. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/fp/a/bSd3FwH957kLmWyqdHQQkM/abstract/?lang=pt>> . Acesso em: 07 out. 2023.

**APÊNDICE****QUESTIONÁRIO**

1- Preencha abaixo com seu sexo:

( ) masculino

( ) feminino

2- Qual sua faixa etária?

( ) Entre 21 e 30 anos

( ) entre 31 e 40 anos

( ) entre 41 e 50 anos

( ) acima de 50 anos

3- A distribuição de sua escala na Polícia Militar inclui serviços noturnos

( ) sim

( ) não

4- Em média, quantos serviços noturnos você faz semanalmente? (obs.: pode-se incluir também os serviços extraordinários)

( ) 01 serviço

( ) 02 serviços

( ) 03 serviços

( ) Não realizo serviço noturno semanalmente.

5- Quantas horas líquidas de sono você alcança diariamente?

- mais de 09 horas por dia
- entre 08 e 09 horas por dia
- entre 06 e 07 horas por dia
- menos de 06 horas por dia

6- Com quantas horas de sono diárias você se sente satisfeito?

- mais de 09 horas por dia
- entre 08 e 09 horas por dia
- entre 06 e 07 horas por dia
- menos de 06 horas por dia

7- Após um serviço noturno, você encontra dificuldades para conseguir dormir durante o dia?

Ex.: se incomoda facilmente com ruídos de veículos, telefones, animais, etc.

- sim
- não

8- Com quantos dias você sente que conseguiu liquidar (recuperar) a “dívida de sono” gerado pelo serviço noturno anterior?

- já no dia seguinte
- após uma noite de sono
- após duas noites de folga
- três noites de sono ou mais

9- Após o serviço noturno, você alterna períodos de grande sonolência durante o dia mesclado com insônia noturna?

- sim
- não

10- Já sentiu dificuldades para concentrar-se e manter-se em estado de alerta durante o serviço noturno?

- sim
- não

11- Você sente cansaço excessivo após o trabalho no período noturno?

sim

não

12- Você já teve problemas emocionais sérios ou desajustes familiares por conta do serviço noturno?

sim

não

13- Você adquiriu alguma doença ou distúrbios decorrentes do trabalho noturno? (insônia, cardiovascular, estresse, ansiedade, pressão arterial alta/baixa, sobrepeso, etc.)

sim

não

14- Você possui problemas digestivos ou considera que possui hábitos alimentares inadequados? (obs.: considera-se como distúrbios a azia, gastrite, refluxo, prisão de ventre, etc.).

sim

não

15- Para manter o ritmo exigido no serviço noturno você já fez ou ainda faz uso de medicamentos estimulantes? (prescritos ou por conta própria).

sim, faço uso de medicamentos estimulantes.

Já fiz uso de medicamentos no passado

não. Nunca fiz uso de medicamentos estimulantes.

16- Você acredita que a realização de atividades físicas continuamente possa ter influência sobre a qualidade do sono dos policiais militares?

sim

não

talvez

17- Você realiza diariamente esportes ou outros exercícios físicos ( natação, caminhada, corrida, musculação, funcionais, pedal, etc.).

- sim, quase todos os dias ( 3 a 5 vezes na semana)
- raramente realizo exercícios físicos (1 a 2 vezes na semana)
- Não realizo esportes ou outros exercícios físicos.

18- Após a realização de exercícios físicos você sente que a qualidade do seu sono naquele dia evoluiu positivamente?

- sim, é visível a evolução.
- muito pouca evolução ou quase nada.
- não percebi nenhuma diferença.

19- Qual dessas medidas você considera mais eficaz para reduzir os danos à saúde dos policiais militares que trabalham no período noturno?

- pausas programadas para descanso durante o serviço.
- Incentivo à prática de treinamento físico diário.
- Conscientização acerca da higiene do sono (evitar bebidas com cafeína, alcoólicas, alimentos pesados, etc.).
- busca por diagnóstico e tratamento multidisciplinar dos distúrbios do sono (ansiedade, depressão, insônia, esgotamento).
- investimento na educação em saúde ( conhecimento e prática de comportamentos saudáveis).

20- Você acredita que o tema proposto é de grande importância para a saúde da tropa policial militar?

- respostas pessoais.