

EDUCAÇÃO FÍSICA E O POLICIAL MILITAR

PHYSICAL EDUCATION AND THE MILITARY POLICE

CASTRO, Jonathas Alves de¹
BATISTA, Uanderson Martins²

RESUMO

Este artigo tem como objetivo caracterizar a importância da educação física, apontar que o seu surgimento e desenvolvimento em nosso país que está intimamente ligado ao militarismo bem como, indicar os benefícios que os exercícios físicos podem proporcionar ao policial militar. Sendo assim, nosso trabalho consiste em uma revisão bibliográfica descritiva embasada em leituras de artigos científicos, livros, notícias e sites de periódicos, tendo como método de investigação a análise de dados, sobre trabalhos já publicados, possibilitado fazer uma comparação sistemática e discussão acerca da importância da educação física na vida do policial militar. Constatou-se que é essencial o policial militar se movimentar fisicamente e que a educação física militar vem para estimular sua prática. Com isso, o militar pode ganhar preparo e se “conscientizar” que só conseguirá cuidar da sociedade quando cuidar de si mesmo. Concluiu-se que a educação física sempre esteve presente na vida do militar e assim deve permanecer, tendo em vista que tal prática é importante para seu trabalho, saúde, condicionamento e demais áreas da vida.

Palavras-chave: Educação Física. Policial Militar. Disciplina. Condicionamento.

ABSTRACT

This article aims to characterize the importance of physical education, pointing out that its emergence and development in our country that is closely linked to militarism as well, indicate the benefits that physical exercise can provide the military police. Thus, our work consists of a descriptive bibliographic review based on readings of scientific articles, books, news and periodical sites, having as research method the data analysis, on already published works, made possible a systematic comparison and discussion about the importance of physical education in the life of the military police officer. It was found that it is essential for the military police to move physically and that military physical education comes to stimulate their practice. With this, the military can gain preparation and become "aware" that can only take care of society when caring for itself. It was concluded that physical education has always been present in the life of the military and must remain so, given that such practice is important for their work, health, conditioning and other areas of life.

¹Aluno do Curso de Formação de Praças, Turma A Mineiros, do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás - CAPM, jonathas__castro@hotmail.com;

²Professor orientador: Mestre, Professor do Programa de Pós-Graduação e Extensão do Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás – CAPM, e-mail: uandersonmartins1@yahoo.com.br, Goiânia - GO, Junho de 2018.

Keywords: Physical education. Military police. Discipline. Conditioning

1 INTRODUÇÃO

O presente trabalho de conclusão de curso tem como objeto de pesquisa caracterizar a importância da educação física militar, sendo destacado seu surgimento, sua importância na vida desse profissional bem como as consequências que sua ausência pode causar.

De forma mais enfática será estudado por que o policial militar tem, ao longo de sua carreira, apresentado sérios problemas de saúde geralmente associados a má alimentação, falta de exercícios físicos e stress?

Tendo como base as problemáticas em destaque serão apresentadas alternativas para que as mesmas sejam superadas, além de propostas que podem ser pensadas para melhorar a qualidade de vida do policial, tanto na esfera profissional como pessoal.

O tema será tratado de forma dinâmica, apresentando, primeiramente, um breve histórico da educação física militar, em seguida destacando como o Estado de Goiás e outros estados do país têm tratado esse assunto. A educação física aqui será tratada sutilmente em todas as suas vertentes, quais sejam, educativa, social, recreativa, competitiva ou terapêutica.

O objetivo é apontar as peculiaridades da educação física militar e o motivo de ser uma componente da matriz curricular do curso de formação policial. Serão também pontuados os benefícios dos exercícios físicos para o ser humano bem como sua necessidade, em especial, a vida de um policial. Buscando despertar a atenção do leitor para o tema, serão apresentadas as principais doenças desenvolvidas por polícias militares analisando se estas estariam de algum modo relacionadas a falta de exercícios físicos.

A educação física militar deve ser objeto de estudo posto que esteja relacionada não apenas a boa qualidade do serviço prestado pelo policial militar, mas também a sua qualidade de vida. Estudos como esse devem ser realizados para que o militar seja despertado para a importância de cuidar não só de seu equipamento de trabalho como armas e fardamento. O corpo humano também é uma máquina, e como qualquer outra precisa de atenção e cuidado, de modo que se isso não for feito poderá sucumbir.

Assim, o que justifica a pesquisa do tema em tela é o próprio serviço policial militar, este que exige um bom condicionamento físico e preparo psicológico do profissional, ocorre que este nem sempre dá ao seu corpo e mente a atenção necessária, caindo muitas vezes no sedentarismo. Não importa se a função desempenada é operacional ou administrativa, uma boa saúde é sempre indispensável.

O presente trabalho consiste em uma revisão bibliográfica descritiva acerca da importância da educação física na prática policial militar. Nossa pesquisa foi baseada através dos resultados apresentados de outros estudos. Boa parte destas pesquisas é provinda de meios eletrônicos. Utilizou-se de artigos disponíveis do acervo digital da Academia de Polícia Militar de Goiás, do Google Acadêmico, livros e sites de periódicos científicos.

Faz-se necessário destacar, para melhor compreensão desse trabalho, que a pesquisa iniciou do geral para o local, de tal modo que de início será tratado apenas a origem da educação física militar e posteriormente serão feitos apontamentos conexos até que se passe a análise do perfil do policial militar do Estado de Goiás.

2 REVISÃO DE LITERATURA

Muitas pessoas nunca pararam para analisar o motivo da educação física faz parte da matriz curricular das escolas públicas e privadas do nosso país, estando presentes na vida de milhares de alunos desde o ensino fundamental até o ensino médio. Também não se questionam acerca do motivo da mesma ser cobrada com rigor no curso de formação de determinadas profissões e de outras não.

Questionamentos importantes deixam de ser feitos simplesmente por falta interesse, de tempo ou mesmo por simples comodismo. Estes são, também, os mesmos motivos usados para justificar a ausência da prática de exercício físico na vida de 100 milhões de brasileiros, como apontou recente matéria no site do Jornal O Globo (FERREIRA, 2017). Nossa sociedade atual tem experimentado uma série de doenças relacionadas a hipertensão, diabetes e obesidade, e tem ido até a farmácia procurando por remédios enquanto que o exercício físico pode ser o melhor deles.

É compreendendo a importância de uma vida regada por movimento que se estimula no ser humano, desde muito cedo, a educação física. Este termo é muito adequado, pois de fato se trata de um processo de ensino onde corpo e mente, juntos, precisam compreender que praticar exercício físico é algo fundamental para o bom funcionamento do organismo humano.

2.1 O SURGIMENTO DA EDUCAÇÃO FÍSICA

A educação física já estava presente na vida do ser humano desde a era primitiva, quando lhe era necessário muita força física para vencer desafios e garantir sua sobrevivência. Além de

entrar em combate físico, às vezes com animais outra com seus semelhantes, era necessário ao homem primitivo que corresse, pulasse, nadasse, tudo que fosse necessário para manter-se vivo. É certo que estes homens não tinham noção de que os movimentos que praticavam para sobreviver também se tratavam de atividade física, mas é fato que, mesmo inconscientemente, desenvolveram suas capacidades corporais, aumentando gradativamente a força física (GUTIERREZ, 1972; SILVA; SILVA, 1995).

No Brasil o surgimento da educação física retoma ao seu descobrimento no ano de 1500, quando Pedro Vaz de Caminha relata ter encontrado nessas terras um povo que dançava, pulava e celebrava ao som da gaita de um português (RAMOS, 1982). Sem dúvidas as atividades físicas dos indígenas, tal como a do homem primitivo, estava ligado a sua cultura e era realizada sem que percebessem se tratar do que hoje conhecemos por natação, aula de ritmos, ginástica e luta.

Foi ainda nesse período de Brasil colônia que surgiu a capoeira, uma atividade física rica em movimentos, ritmo e criatividade (RAMOS, 1982). É uma atividade ainda muito presente na Bahia e cidades interioranas, e seus movimentos exigem do capoeirista uma boa resistência física e atenção.

Se no período Brasil colônia e educação física tomou a aparência de informal, ou mesmo praticada inconscientemente, foi no Brasil Império que ela se formalizou por meio dos primeiros tratados sobre Educação Física. No ano de 1823, Joaquim Antônio Serpa, redigiu o “Tratado de Educação Física e Moral dos Meninos”, apontando que a educação também deveria incluir a saúde do corpo e do espírito, de tal modo que os exercícios físicos deviam ser planejados para exercitar o corpo e a memória (GUTIERREZ, 1972).

A ginástica foi a primeira atividade física incluída no currículo escolar brasileiro, sendo defendido por Rui Barbosa em 1882, que tal atividade era fundamental para uma completa formação da juventude (RAMOS, 1982).

Assim, no Brasil, a educação física em âmbito escolar teve início em um momento altamente conservador, sendo tal matéria inicialmente aplicada pelos militares. Os registros históricos apontam que os primeiros professores de educação física do Brasil foram soldados, aqueles mesmos que davam instruções de ginástica nos tempos da Imperatriz Dona Leopoldina (RAMOS, 1982).

2.2 ORIGEM DA EDUCAÇÃO FÍSICA MILITAR

A preocupação com o preparo físico dos militares surgiu juntamente com a formação e evolução das cidades. Os homens que compunham um exército deviam ser capazes de protegê-las, além, é claro, de também garantir a segurança de seu soberano sendo, portanto um dos critérios para escolha de um soldado que este tivesse bom vigor físico. Estes soldados eram constantemente treinados e submetidos a testes de força, para que em batalha fossem capazes de segurar suas espadas e escudos por horas, logrando êxito nas guerras (ÁVILA; SOARES; NEVES, 2016).

Na idade contemporânea começaram a aparecer as grandes escolas de Educação física, tais como a alemã, francesa, inglesa e sueca. Assim é consolidada a ideia de que a Educação Física no Brasil teve em seu surgimento grande influência militar, que buscava difundir uma cultura de “corpo são”, deste modo, a Marina e o Exército brasileiro foram as precursoras em desenvolver as Escolas de Formação Militar em Educação Física. Ocorre que estas instituições tomaram frentes diferentes para desenvolver essa temática (ÁVILA; SOARES; NEVES, 2016).

O Exército, por exemplo, foi fortemente influenciado pelas Missões Alemã e Francesa e isso fez com que tal instituição se desenvolvesse mais no âmbito acadêmico da Educação Física. A Marinha por sua vez, acabou sendo influenciada pela Missão Sueca e Norte-americana, de tal modo que a área em que mais se desenvolveu na educação física foi no tocante a normatização e organização do esporte (ÁVILA; SOARES; NEVES, 2016).

Consta que nos navios na Marinha ocorriam jogos e atividades esportivas de cunho recreativo, assim o desenvolvimento da educação física na instituição foi ocorrendo de forma natural, passando em determinado momento, a existir a necessidade de regularizar esses jogos, ao que tomara a iniciativa oficiais e praças, se empenhando a sistematizar e organizar as atividades esportivas então existentes. Estando então algumas modalidades de esportes sistematizados, a Marinha passou a promover competições, como as regatas em Botafogo (RJ) e no Rio Grande do Sul (ÁVILA; SOARES; NEVES, 2016).

Surgiu para a Marinha também a preocupação em intensificar o condicionamento físico de seus militares, quando foi dado o pontapé inicial para a criação da Escola de Gymnástica no Corpo de Marinheiros. O objetivo desta era voltado a formação de monitores que divulgassem os jogos e a ginástica sueca em todas as escolas e navios da Marinha Brasileira. Essa medida possuía um público específico: formar sargentos e cabos em um curso não apenas teórico, mas também prático (CANCELLE et Al., 2015).

A Liga dos Sports da Marinha (LSM), criada antes da Escola, também contribuiu para que essas ações esportivas fossem regulamentadas, dando as competições esportivas um

alcance nacional e internacional. Não demorou muito para que fosse então criada a Escola de Educação Física da Marinha, em 1941 (CANCELLEA, et al., 2015).

No tocante ao Exército Brasileiro, enquanto a Missão Francesa permaneceu no Brasil, o Exército possuía a missão de difundir a prática de exercícios físicos entre seus militares, de tal forma que fizesse parte também da cultura social a preocupação com a saúde do corpo. Foi através das missões Alemã e Francesa que iniciou a padronização e os avanços doutrinários, sendo que a missão, francesa, especificamente, se concentrou nas escolas militares (ÁVILA; SOARES; NEVES, 2016)..

Getúlio Vargas, em 1929, compreendia que para a pátria se desenvolvesse era necessário uma colaboração nacional, assim a Escola de Sargentos de Infantaria, que posteriormente veio a ser a Escola de Educação Física do Exército (EsEFEx), se empenhou em formar professores em Educação Física, daí então surgiram os primeiros professores diplomados em Educação Física no país (ÁVILA; SOARES; NEVES, 2016). É salutar que o Exército Brasileiro foi indispensável à difusão da educação física no país, tendo com isso acabado por ganhar maior destaque que a Marinha, que por estar mais ligada às competições esportivas pouco investiu em formação acadêmica.

2.3 EDUCAÇÃO FÍSICA NA POLÍCIA MILITAR DE DIVERSOS ESTADOS DO PAÍS

O serviço policial militar exige que o profissional esteja sempre com o corpo e mente em condições, pois suas jornadas de trabalho tendem a ser desgastantes, além do alto nível de stress e situações de risco que rotineiramente enfrenta (COSTA et al., 2007)..

Em Alagoas os cursos de formação da polícia militar contam com a disciplina de educação quando superado o período de formação o Teste de Aptidão Física – TAF, ainda, são realizados antes de cada promoção do policial. Uma particularidade dessa polícia é a própria instituição promove o Curso de Metodologia do Treinamento Físico da Polícia Militar ao militar que se interesse em ser capacitado para atuar na área (MARCINEIRO, 1993). Atentos a situação do policial militar que por comodismo acaba não se exercitando, ou se exercitando apenas quando as promoções se aproximam, a Polícia Militar de Alagoas (PMAL) tem retomado a prática de exercícios físicos na unidade três vezes por semana. Ademais, no tocante à comunidade, a PMAL promove um dos eventos mais tradicionais do estado, a corrida Tiradentes, que já está em sua 34ª edição, contando neste ano de 2018 com aproximadamente 1.300 pessoas inscritas para a corrida (CORREIO DOS MUNICÍPIOS, 2015).

O Departamento de Educação Física e Desporto da PMAL tem reconhecido a importância da atividade física para os policiais militares, por ser capaz de melhorar a qualidade de vida destes, além, é claro, de desempenhar suas funções com mais afinco, com isso tomou a iniciativa de realizar um processo seletivo entre seus oficiais para que aqueles que fossem aprovados participassem de um curso de Instrutor de Educação Física no Estado da Paraíba.

No Estado de Santa Catarina foi realizada uma pesquisa pela PM a fim de verificar se os níveis de stress dos policiais militares poderiam estar ligados a prática de atividades físicas. Ficou constatado que aqueles militares que quase não realizam atividade física são os que mais apresentam sintomas de stress (48%). Conforme se aumenta a atividade física às porcentagens desses sintomas diminuem, chegando a 2% para aqueles que habitualmente realizam atividades físicas (SILVA; ROSA, 2013).

A PMSC desenvolveu em 2013 o Manual de Educação Física da Polícia Militar de Santa Catarina, com o intuito de melhor informar e conscientizar seus homens tratando, entre outros assuntos, sobre o surgimento da educação físicamilitar, aptidão física, atividade física, TAF e avaliação do condicionamento físico (SILVA; ROSA, 2013).

No Estado de Minas Gerais a PM tem se desenvolvido no tocante as atividades esportivas, desde a criação do Centro de Educação Física e Desportos – CEFD tem desenvolvido atividades que melhoram o desempenho e qualidade de vida do policial além de estimular a saúde e bem estar dos mesmos (CALIXTO; BELTRÃO; ANÍBAL, 2016).

No ano de 2015, no dia 07 de abril, quando se comemora o Dia Mundial da Atividade Física, o CEFD da PMMG celebrou pela primeira vez essa data em alto estilo, desenvolvendo muitas atividades físicas em sua Academia de Polícia Militar. O principal objetivo do evento foi dar incentivo e promover a conscientização nos militares para que tornem ativos fisicamente e cultivem hábitos saudáveis (CALIXTO; BELTRÃO; ANÍBAL, 2016).

Atentos às necessidades dos policiais militares, vejo que a Polícia Militar do Estado de Goiás tem se movimentado para estimular nos policiais militares as praticas esportivas, uma das medidas é a inclusão da disciplina de educação física militar em seus cursos de formação. É comum de toda policia, durante o período do curso de formação policial, cobrar dos alunos soldados o condicionamento físico, sendo realizados Testes de Aptidão Física (TAF) e a ele atribuídas notas (POLÍCIA MILITAR DE GOIÁS, 2008). . Esse momento é fundamental para que o soldado se esforce para se superar e tenha consciência de que a profissão exige, além do conhecimento intelectual e técnico, um excelente preparo físico (JUSTO, 2018).

A instituição também tem se destacado pela preocupação em estimular a prática de atividades físicas não só em âmbito interno da corporação, mas também para a sociedade

(PLANTÃO JTI, 2015). Entre alguns eventos realizados pela corporação se destacam a 1ª corrida e caminhada dos Colégios da Polícia Militar, realizada em 2017 (POLICIA MILITAR DE GOIÁS, 2017). No mesmo ano foi realizada também a terceira edição do Desafio BOPE, que reuniu pessoas de todas as idades para desafiar seus limites e exercitar o corpo. O palco do evento foi a capital do Estado, Goiânia, que conseguiu reunir 700 atletas (RESENDE, 2015).

A PMGO tem também criado programas que estimulam nos policiais a mudança de hábitos e a prática de exercícios. Militares da PMGO lotados na base administrativa do Setor Marista, por exemplo, tem passado por experiências assim, como destaca o site da PMGO. A unidade tem participado do programa “Comer Bem – Viver Bem”, que propõe por meio de uma intervenção nutricional uma mudança na alimentação no policial militar. Este programa é então desenvolvido pelo Serviço de Nutrição do Hospital do Policial Militar (HPM), juntamente com o Comando de Saúde da PMGO, tendo ainda o apoio da Fundação Tiradentes. A transformação nos policiais provocadas pela nova alimentação e prática de atividades físicas é notória, chegando alguns a perder de 4 a 30 quilos em poucos meses, além de ter melhorado o humor e rendimento no trabalho (HOSPITAL DA POLICIA MILITAR, 2017).

O programa Comer Bem – viver melhor possuía a proposta inicial de três visitas semanais ao nutricionista, para diagnósticos, prática de atividades físicas coordenadas, reeducação alimentar e apoio psicológico, contando então com esses três profissionais: nutricionistas que realizam atendimento individual, psicólogo que realizam terapia em grupo e professor de educação física, que também propõe atividades em grupo (HOSPITAL DA POLICIA MILITAR, 2017).

2.4 O PERFIL DO POLICIAL MILITAR DE GOIÁS

Tendo como base Testes de Aptidão Física realizados pelo Centro de Saúde Integral do Policial Militar (CSIPM) e avaliações médicas realizadas pela Junta Médica da PMGO, Lívio Jaime de Pina Júnior, oficial da PMGO, conseguiu em 2015 ter uma amostra de como está o condicionamento físico dos policiais militares do Estado de Goiás e elaborou um artigo científico sobre o assunto, intitulado: Política De Educação Física Na Polícia Militar Do Estado De Goiás.

Por meio de aplicação de questionário a policiais militares e entrevistas realizadas com Major QOAPM William ROSENDO da Silva, a época chefe do CSIPM e com a Tenente Coronel QOSPM SANDRA Regina Araújo de Souza Silva, a época chefe da Junta Médica da PMGO, concluiu-se o seguinte:

[...] o problema da falta de condicionamento físico dos policiais militares de Goiás, começou há vinte anos quando por falta de efetivo os comandantes suspenderam gradativamente as instruções de educação física (ministrada três vezes por semana por Oficiais e Sargentos, instrutores e monitores) para que os policiais pudessem ir para as ruas cumprir suas missões operacionais.

[...]

Pela observação empírico-morfológica atual, pode-se afirmar que um elevado percentual do efetivo da PM está fora do peso ideal e aquém do grau de condicionamento físico. Muitas Unidades Operacionais e Administrativas simplesmente ignoram a prática de atividade física e não desenvolvem esforços para promover e incentivar o exercício físico. Por outro lado, existem aquelas que, não raro, desestimulam e omitem a prática esportiva, priorizando sistematicamente a atividade fim da PM. Atualmente a prática da Educação Física na PM/GO não atinge os fins preconizados, para melhoria do condicionamento físico, saúde e qualidade de vida; não estão sendo realizadas no efetivo profissional da PM avaliações do TAF, conforme previsto na NPCI; o nível de condicionamento físico da tropa é muito baixo; o modelo de trabalho físico realizado não possibilita melhora no nível de condicionamento físico; não existe uma preocupação por parte da tropa em praticar exercícios físicos, o que ocasiona a falta de compromisso com a saúde e com a carreira policial; o Sistema de Valorização do resultado das avaliações físicas do TAF, para fins de promoção e cursos, não tem grande peso no resultado final; falta periodização do trabalho físico que deve ser desenvolvido mensalmente; falta uma interatividade entre a área de saúde e os responsáveis pela educação física na PM/GO; falta uma estrutura que seja voltada para a área de educação física dentro da PM/GO, bem como de instrumentos que possibilitem desenvolver um trabalho técnico e científico [...]. (JUNIOR, 2015, p. 25).

A Tenente Coronel QOSPM SANDRA Regina Araújo de Souza Silva, em respostas aos questionamentos que lhe foram feitos relatou que muitos dos afastamentos por motivos de doença poderiam ser evitados se o policial não tivesse se descuidado do condicionamento físico. Ressaltou que infelizmente, dada a carga horária de trabalho do policial, seus maus hábitos alimentares e ausência de atividade física, o policial tem adoecido. A tenente, ainda, afirmou que a falta de atividade física tem gerado nos policiais doenças cardiovasculares e ortopédicas, em contra partida, aqueles que têm o costume de frequentar academias e se exercitar, pouco tem adoecido (JUNIOR, 2015).

O Major QOAPM William ROSENDO da Silva, por sua vez, pontuou que qualifica como péssimo o nível de condicionamento físico do policial militar de Goiás, que infelizmente esse profissional não tem consciência de como é importante a prática de atividade física, e que só se despertam para praticá-la quando os TAFs para promoção se aproximam, de modo que embora consigam ser aprovados no teste não estão treinados fisicamente. O Major reconhece a culpa do policial, mas também aponta a falha da instituição, que até mesmo nos estágios de

formação a carga de horas aulas de educação física é muito reduzida o que mostra desinteresse da academia com o assunto (JUNIOR, 2015).

Uma pesquisa feita por Minayo, Assis e Oliveira (2008) em corporações da polícia civil e militar do Rio de Janeiro apontou que 60% ou mais profissionais estão acima do peso considerado ideal, sendo que os policiais militares ocupam posição de maior gravidade. Tal índice de peso corporal que qualificou grande parte dos policiais militares como obesos, é sem dúvidas um fator de risco capaz de provocar à morte por hipertensão ou até mesmo aumento do colesterol e do açúcar sanguíneo (MINAYO; ASSIS; OLIVEIRA, 2008).

Ademais, com a pesquisa ainda foi possível identificar três principais problemas de saúde presentes tanto em membros da polícia civil como militar, sendo elas: dores no pescoço, costas ou coluna, distúrbios de visão como miopia, astigmatismo, por exemplo, dores de cabeça e enxaquecas (MINAYO; ASSIS; OLIVEIRA, 2008).

Os dados colhidos no Estado do Rio de Janeiro se assemelham aos do Estado de Goiás e ainda de demais estados do país, de modo que percebemos estar diante de um problema nacional.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Segundo Silva e Silva (1995) aqueles que praticam atividades físicas regularmente e em níveis adequados tem sua saúde afetada positivamente. Como apontado, no período em que o homem era nômade ele era mais ativo, pois vivia da caça e daquilo que cultivava, e isso lhe exigia movimento, esforço e disposição. Com a modernidade houve mudança de hábitos e a atividade física perdeu espaço para a comodidade e a praticidade (SILVA; SILVA, 1995).

Sabemos que saúde não é só o que a medicina pode oferecer, muito pelo contrário, o que ela pode é remediar. Ser saudável não é somente poder dizer que não possui qualquer doença, é ter hábitos saudáveis, uma boa qualidade de vida que em nada se relaciona ao poder aquisitivo, mas ao poder de se movimentar, de se exercitar. As atividades físicas são tão recomendadas justamente por darem conta, ao mesmo tempo, do bem estar físico, mental e social. Ter saúde é poder desfrutar da capacidade de todos os membros do corpo humano, é interagir com o outro e ativar a mente. Não ter doenças é maravilhoso, mas desfrutar da vida em sua plenitude é algo melhor, que independe de um bom diagnóstico médico, ou condição financeira, basta ter zelo com o corpo como um todo.

No município de Mineiros-GO, a 7ª CIPM tem realizado um trabalho que é modelo em todo o Estado. O projeto Venha Caminhar com a Polícia Militar, implantado em 15 de setembro de 2014, desenvolvido pelo núcleo de polícia comunitária, tem incentivado todos da unidade e ainda a comunidade a praticar atividades físicas. Semanalmente são oferecidas, em local aberto e horários alternados, atividades físicas, alongamentos, aulas de dança, ginástica, corridões, além de atendimento médico básico realizado em parcerias com universidades da região (PLANTÃO JTI, 2015).

O Policial Militar deve estar atendo a necessidade de diariamente aprimorar suas qualidades físicas, e não apenas do desempenho da função policial. Ademais um processo muito mais profundo de reflexão deve ser desenvolvido, ele precisa compreender que sua função policial somente será bem executada se sua condição física for boa, pois sua sobrevivência na vida diária depende disso.

Marcineiro (1993, p.2), visualiza um tripé da qualificação do profissional da segurança pública. Em suas palavras:

A qualificação do profissional militar está amparada no tripé que contempla o preparo técnico profissional, íntegros valores morais e higidez física e mental. [...] após ingressar na corporação, o indivíduo recebe, nos cursos de formação, a capacitação técnico-profissional para bem atender as demandas da sua área. (Marcineiro, 1993, p. 2).

Ocorre que o profissional não conclui sua preparação física quando com o fim do seu curso de formação, ou estágios, ele deve diariamente estar se preparando para os desafios imprevisíveis que poderá enfrentar.

É fato que para além dos conselhos dos profissionais físicos, sobre a prática de esportes, a Polícia Militar do Estado de Goiás por meio de sua Portaria nº 42/2008 que institui normas e condições para o teste de avaliação física, ressalta em suas considerações que zelar pelo preparo próprio, seja moral, intelectual ou físico, faz parte da ética policial militar e está presente em seu estatuto (POLÍCIA MILITAR DE GOIÁS, 2008).

Temos visto que a atividade física pode ser planejada de acordo com a necessidade da pessoa, assim o policial poderá perfeitamente ter uma planilha de exercícios que lhe ajudaram a fortalecer aqueles músculos que considerar mais úteis as atividades de diariamente desempenha. Assim não há motivos para acreditar que a atividade física em nada ajudaria em sua profissão (JUNIOR, 2015).

De igual modo, nunca é tarde para iniciar a prática de uma atividade física, seja qual for a idade ou condição física a exercita-se de maneira adequada sempre trará benefícios ao corpo.

Ademais, a prática de esportes e exercícios físicos tem sido um dos remédios mais recomendados pelos médicos, assim, doenças também não é empecilho (JUNIOR, 2015).

Como ressaltado, os estudos aponta a profissão do policial como uma das mais estressantes do mundo, por lidar com ocorrências capazes de elevar o nível de estresse do indivíduo chegando a índices alarmantes, desequilibrando seu emocional, desencadeando uma série de reações que propicia o surgimento de patologias e disfunções (COSTA et al., 2007).

A atividade física é então, um meio do controle deste estresse tendo o poder de aumentar a sensação de bem estar nesse profissional de segurança pública, para que não só seu aspecto físico esteja bom, mas também seu psicológico. Portanto, por saber que uma atividade física na vida do policial militar pode provocar vários reflexos, ela se torna essencial para que consiga, de maneira eficaz, desenvolver seu trabalho (COSTA et al., 2007).

Infelizmente, como aponta Schlichting e Silva (2009) ao longo dos anos de serviço o policial militar acaba se descuidando de sua aparência física, ganhando peso e apresentando graves doenças causadas pela falta de atividades física, tempo e qualidade de sono, além de cultivar maus hábitos alimentares.

A PMGO, percebendo essa realidade vivida pelo policial militar tem tomado medidas buscando estimular nos profissionais da segurança pública a preocupação com sua saúde e preparo físico. Uma das medidas é a realização periódica de exames médicos e teste de aptidão física por meio do Complexo de Saúde Integral do Policial Militar (CSIPM), e sendo constatadas possíveis alterações o militar é encaminhado para acompanhamento médico. Ocorre que estes exames periódicos não são obrigatórios para o PM que acaba não os realizando, geralmente o PM só se submete a exames médicos e TAF quando almeja uma promoção.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ante ao exposto vemos que ao longo do desenvolvimento do homem a atividade física se fez presente, sendo exigido deste, mesmo que em níveis diferentes, força e resistência física para sobreviver. A história também aponta que os militares exerceram grande influência no desenvolvimento da Educação Física no Brasil, sendo os responsáveis, inclusive, pelas primeiras formações acadêmicas na área.

Ocorre que com o passar dos anos o militar foi se distanciando dos exercícios físicos, chegando a triste realidade vivida atualmente por muitos policiais militares: o sedentarismo e suas consequências, quais sejam obesidade e doenças.

Chegamos a conclusão que a atividade policial é essencial para a manutenção da ordem e para a garantia da segurança da sociedade, mas para isso acontecer é necessário que este possua um bom preparo físico. Este preparo já é exigido desde o momento em que o militar coloca seu equipamento de uso individual, que pode pesar aproximadamente 15kg.

A prática de atividade física pode ser mais econômica e menos dolorida para o policial militar do que seria um tratamento médico. Mas é necessário um despertar por parte da instituição para que tome iniciativas capazes de movimentar a corporação, é preciso que se pense em projetos e políticas públicas capazes de destacar como é essencial a prática de atividades físicas. Uma medida interna que a própria instituição poderia tomar é um acompanhamento mais organizado da saúde dos policiais, uma sugestão é que os exames anuais devam ser de caráter obrigatório. Tais exames seriam uma ótima oportunidade para que fosse verificada a regularidade da prática de atividade física e problemas de saúde relacionada ao sedentarismo e outras práticas não saudáveis.

Recomenda-se para futuros estudos pesquisas quanto aos hábitos diário dos militares no trabalho, descanso, alimentação, hobby, entre outros, e assim, se consiga traçar, com base nessa rotina, um projeto apontando mudanças de comportamento e inclusão da atividade física em seu dia a dia, de modo que este projeto seja acessível e agradável.

Não há dúvidas que a prática de exercício físico é indispensável para o trabalho policial militar, bem como é fundamental para todo cidadão. A disciplina consigo mesmo é algo fundamental e, embora muitos da sociedade veja no militar uma pessoa inabalável, este é ser humano como todos os outros, possuindo limitações e necessidades básicas que merecem atenção.

REFERÊNCIAS

ÁVILA, ERIK BUENO DE; SOARES, RAPHAEL DE MATTOS; NEVES, BRUNA MEDEIROS. **O surgimento da educação física no meio militar: Um estudo comparativo entre a Marinha e o Exército Brasileiro**. Navigator: subsídios para a história marítima do Brasil. Rio de Janeiro, V. 12, no 23, p. 102-107 – 2016.

CALIXTO; BELTRÃO; ANÍBAL. Boletim informativo PMMG: **O centro de educação Física e o ano de 2015**. Boletim nº1, 2016.

CANCELLA, KARINA.; GARRIDO, F. A. C. ; AVILA, E. B.; SOARES, V. Q.; GROSS, P. S. C. **100 anos de esporte na Marinha do Brasil: da Liga de Sports ao Programa Olímpico**. Rio de Janeiro: CEFAN/Agência 2A Comunicação, 2015. v. 1. 124p.

CORREIO DOS MUNICÍPIOS. **Atividade física melhora qualidade de vida de policiais militares**. 2015. Disponível em: <<http://www.correiodosmunicipios-al.com.br/2015/09/atividade-fisica-melhora-qualidade-de-vida-de-policiais-militares/>>. Acesso em: 12 jun. 2018.

COSTA, M.; JUNIOR, H. A.; OLIVEIRA, J.; MAIA, E. **Estresse: Diagnóstico dos Policiais Militares em uma Cidade Brasileira**. Revista Pan-americana de Saúde Pública, p. 217- 222, 2007.

FERREIRA, PAULA. Jornal O Globo: **Cem milhões de brasileiros não fazem nenhuma atividade física**. 2017. Disponível em: <oglobo.globo.com/sociedade/saude/cem-milhoes-de-brasileiros-nao-fazem-nenhuma-atividade-fisica-21348722>. Acesso em: 27 mai. 2018.

GUTIERREZ, W. **História da Educação Física**. Porto Alegre: IPA, 1972.

HOSPITAL DA POLICIA MILITAR. **Programa estimula mudança de hábitos e exercícios entre PMs**. 2017. Disponível em: <<http://hpm.org.br/noticias-antiores/programa-estimula-mudanca-de-habitos-e-exercicios-entre-pms.html>>. Acesso em: 31 mai. 2018.

JUNIOR, Lívio Jaime da Pina. **Política De Educação Física Na Polícia Militar Do Estado De Goiás**. Artigo Científico apresentado ao Comando Da Academia De Policia Militar no Curso De Formação De Oficiais. Goiânia, 2015.

JUSTO, MARCELO. Rádio Eldorado: **Alunos soldados da PM fazem educação física nas ruas com corridas em formação militar**. 2018. Disponível em: <<http://www.eldorado790.com.br/noticias/item/15705-mineiros-%7C-alunos-soldados-da-pm-fazem-educa%C3%A7%C3%A3o-f%C3%ADsica-nas-ruas-com-corridas-em-forma%C3%A7%C3%A3o-militar>>. Acesso em: 14 jun. 2018.

MARCINEIRO, N. **Susceptibilidade dos policiais militares se Santa Catarina aos fatores de risco de doenças coronarianas**. Monografia de Especialização. Florianópolis, UDESC. 1983.

MINAYO, M.C.S.; ASSIS, G.L.; OLIVEIRA. **Impacto das atividades profissionais na saúde física e mental dos policiais civis e militares do Rio de Janeiro**. *Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 16, n. 4, p. 2199-2209, 2008. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-81232011000400019&script=sci_abstract&tlng=pt> Acesso em: 04 ago. 2013.

PLANTÃO JTI. “PROJETO VENHA CAMINHAR COM A POLÍCIA” é sucesso na cidade de **Mineiros-GO**, 2015. Disponível em:< <http://plantaotji.com.br/noticias/projeto-venha-caminhar-com-policia-e-sucesso-na-cidade-de-mineiros-go/>>. Acesso em: 01 jun. 2018.

POLICIA MILITAR DE GOIAS. **1ª Corrida e Caminhada dos Colégios Estaduais da Polícia Militar, em comemoração ao 19º aniversário**, 2017. Disponível em: < <http://www.pm.go.gov.br/2017/pmgoSubpg.php?id=12&lk=11&idc=105937>>. Acesso em: 24 mai. 2018.

_____. **PORTARIA Nº 42/2008 – PM. Estabelece Normas E Condições Para O Teste De Avaliação Física**, 2008. Disponível em: <<http://hpm.org.br/wp-content/uploads/2014/06/portaria-n.-042-regula-o-taf.pdf>>. Acesso em: 31 mai. 2018.

RAMOS, J. J. **Os exercícios físicos na história e na arte**. São Paulo: Ibrasa. 1982.

RESENDE, NILO. **Companheiros de Corrida: Desafio BOPE Goiânia, missão dada missão cumprida!** 2015. Disponível em: < <http://www.companheirosdecorrida.com.br/site/desafio-bope-goiania-missao-dada-missao-cumprida/>>. Acesso em: 31 mai. 2018.

SCHLICHTING, JUNIOR, A. M.; SILVA, R. **Revisão sistemática da produção científica relacionada à atividade física e qualidade de vida de militares**. *Revista de Educação Física - Escola de Educação Física do Exército*, v. 145, n. 3, p. 28-36, 2009.

SILVA, EDÉSIO ; ROSA, AURÉLIO JOSÉ PELOZATO .**Educação Física e Desporto: Manual de educação física da Polícia Militar de Santa Catarina**, 2013.

SILVA, O. J.; SILVA, T. J. C. **Exercício e saúde: fatos e mitos**. Florianópolis: UFSC, 1995.