



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



Wagneriano Grunewald Lira de Oliveira Junior

**Prática de Atividade Física em Batalhões Especializados da Polícia Militar de Goiás
(PMGO)**

GOIÂNIA-GO

2024

Wagneriano Grunewald Lira de Oliveira Junior

**Prática de Atividade Física em Batalhões Especializados da Polícia Militar de Goiás
(PMGO)**

Artigo Científico apresentado como exigência para conclusão da disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso da Pós-Graduação em Polícia e Segurança Pública pelo Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás, sob a orientação da CAP Nair Bastos de Rezende Godinho.

GOIÂNIA-GO

2024

1 INTRODUÇÃO

A evolução do homem está diretamente relacionada à atividade física, visto que desde os primórdios o ser humano realizava diversas práticas de cunho corporal intenso em busca de sobrevivência, a exemplo da caça em geral, que demandava esforço importante não só pela locomoção em grandes distâncias, como também pela própria luta pelo alimento, vivendo em constante movimentação. Contudo, os novos padrões produtivos e de consumo, o avanço tecnológico, as insuficientes políticas públicas e o modelo de desenvolvimento da sociedade ao longo dos tempos trouxeram mudanças para os hábitos cotidianos, principalmente nos amplos centros urbanos, sendo visto conjuntamente cada vez mais nas áreas rurais da atualidade (SILVA, 2014; AZEVEDO et al., 2016).

A prática de atividade física vem se tornando inerente a melhores preditores em saúde, impactando na qualidade de vida diária e longevidade do indivíduo, aspectos que em sua maioria estão se desfazendo com o aumento numérico de pessoas portadoras de doenças crônicas, afecções agudas graves e acometimentos psíquicos ligados a um mal estilo de vida adquirido, reforçando a relevância de uma necessária mudança de hábitos com a integração da atividade física, caracterizada como diferencial nesse contexto, desde a prevenção até a condução de disfunções pré existentes (MCGUIRE, 2014; MARTINS, 2018; O'DONNELL et al., 2019; BUNN et al., 2021).

Mediante sua importância, a atividade física foi inicialmente descrita no cenário militar em 1922, na Escola de Educação Física do Exército (ESEFEX), estado do Rio de Janeiro (RJ), no Brasil, sendo obrigatório desde então e fundamental no desenvolvimento de suas práxis. A ação da polícia militar engloba um conjunto de atividades rotineiras essenciais para a sua completa atuação no que tange ao binômio corpo e mente adequadamente preparados, que vão desde o curso de formação na academia de polícia, até o desempenho do serviço operacional propriamente dito (ARAÚJO et al., 2017; FERREIRA et al., 2020; MARTINS et al., 2020).

Por conseguinte, o serviço realizado pelo policial militar está atrelado a um apropriado condicionamento físico, concernente a função principal de policiamento ostensivo e preventivo em assistência à população nos Estados e no DF, de exigência superior quando citamos as unidades especializadas das instituições militares. O treinamento físico militar (TFM) executado na academia de polícia é construído a partir de um conjunto de dinâmicas físicas metodológicas com o objetivo de otimizar as

capacidades motoras, morais, sociais, intelectuais e psicológicas por meio de movimentos disciplinados e aptidões musculares ampliadas gradualmente, afim de garantir o crescimento proporcional do combatente, reunindo assim o máximo de energia com o mínimo de fadiga possíveis, fatores determinantes para uma acertada *performance* de trabalho (FERRAZ, 2016; MARTINS, 2018; RODRIGUES et al., 2020).

Sendo assim, toda a atividade-fim policial requer recrutamento de diversos grupos musculares e *status* psíquico conservado, condição que em sua maioria, com o passar dos anos sofre redução quanto a frequência, intensidade e costumes de vida danosos adquiridos ou prévios, ou até mesmo sua suspensão, resultando em prejuízos de curto, médio ou longo prazo, sendo indicados como fatores causais o estresse e pressão diárias; cargas excessivas de trabalho; alimentação inadequada; sono desregulado; incapacidades motoras temporárias ou permanentes; cursando em perdas maiores no futuro. Portanto, tendo em vista o valor que a atividade física regular exerce, o presente estudo tem como finalidade investigar sua influência na rotina de trabalho em batalhões especializados, bem como identificar as principais afecções osteomioarticulares e, as multifatorialidades ligadas à sua realização no cenário militar (BELFORT et al., 2018; RAMOS NETO et al., 2019).

2 REVISÃO TEÓRICA

2.1 Evolução Humana e Conceitos em Saúde

Embora a evolução do ser humano e os avanços tecnológicos tenham trazido inúmeros benefícios ao longo dos anos, também ocasionou um declínio relacionado a melhores hábitos de vida e inserção do exercício físico na rotina diária, propiciando assim diversos prejuízos no que diz respeito à saúde geral dos indivíduos. Em oposição a uma população fisicamente ativa, que tende a ter um estímulo mais eficiente a nível de sistema nervoso central, havendo um aumento de volume cerebral propriamente dito, em decorrência do desenvolvimento e manutenção dos neurônios, resultando em uma maior capacidade de planejamento, memória, processamento de informações, raciocínio, criatividade e cognição, o que implica diretamente em uma qualidade de vida mais satisfatória (AZEVEDO, et al., 2016; RAMOS NETO et al., 2019).

O aparecimento cada vez mais frequente de doenças crônicas como hipertensão arterial sistêmica, diabetes e câncer, se dão principalmente a partir do estilo de vida

optativo que vem sido reproduzido, sendo desenvolvidas nos primeiros anos de vida, repercutindo em um problema de saúde pública segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS). Outros fatores discutíveis e correlacionados são os maus hábitos, etilismo, tabagismo, alimentação inadequada, uso excessivo de medicamentos e o próprio sedentarismo, que culminam em condições irreversíveis, como as afecções cardiovasculares agudas graves, correspondendo a um nicho jovem com expectativa de vida baixa (MARTINS, 2018; BUNN et al., 2021).

Além disso, podemos citar as doenças psicossomáticas, desencadeantes de mudanças comportamentais e diminuição da capacidade de trabalho, principalmente no cenário militar onde há exposição excessiva a ambientes de violência, risco a integridade física, situações conflituosas, elevados níveis de tensão, numerosas cargas de serviço e estresse. Portanto, a atividade física caracteriza-se como fundamental frente às diversas condições de saúde que podem desdobrar-se, não à toa fazendo parte de todo o processo evolutivo do homem e necessária até os dias de hoje, gerando ganhos em âmbitos físico, psicológico e social respectivamente (JESUS, JESUS, 2012; SILVA, 2014; AMORIM, 2020; CARMO et al., 2020).

2.2 Exercício Físico e Histórico Militar

Define-se exercício físico como sendo quaisquer movimentos corporais reproduzidos pelo sistema musculoesquelético de maneira regular, ou seja, acima de três vezes por semana e com duração mínima de 150 minutos para obtenção e então manutenção de seus benefícios sistêmicos (OMS, 2010). No que diz respeito a atividade policial, o exercício físico vai além dos ganhos fisiológicos, mediante a complexidade pertencente ao serviço desempenhado, exigindo um conjunto de dinâmicas físicas metodologicamente sistematizadas visando explorar habilidades e respostas psicomotoras muito mais eficientes (AMORIM, 2020; CARMO, 2020).

A polícia militar surgiu no Brasil, durante o Império de Dom Pedro I, diante da necessidade na promoção e prevenção da ordem pública nas províncias. Em vista disso, a partir da reorganização dos Corpos de Guardas Municipais, foi sancionada a Lei de 10 de outubro de 1831, onde no Art. 1º o governo passa a autorizar a criação de guardas municipais voluntários a pé e a cavalo, afim de manter a harmonia pública e contribuir com a justiça, entretanto com particularidades pré estabelecidas, não ultrapassando o

número de 640 (seiscentas e quarenta) pessoas, e custo anual de 180 (cento e oitenta) contos de réis (CÂMARA DOS DEPUTADOS).

Hoje, a Polícia Militar vem sendo orientada pelo Art. 144, parágrafo 5º da Constituição da República Federativa do Brasil de 1988, determinando que “Às polícias militares cabem a polícia ostensiva e a preservação da ordem pública” (SENADO).

Art. 144. A segurança Pública, dever do Estado, direito e responsabilidade de todos, é exercida para a preservação da ordem pública e da incolumidade das pessoas e do patrimônio, através dos seguintes órgãos:

[...]

V – polícias militares e corpos de bombeiros militares.

[...]

§ 5º Às polícias militares cabem a polícia ostensiva e a preservação da ordem pública; aos corpos de bombeiros militares, além das atribuições definidas em lei, incube a execução de atividades de defesa civil.

§ 6º As polícias militares e corpos de bombeiros militares, forças

auxiliares e reserva do Exército, subordinam-se juntamente com as polícias civis, aos Governadores dos Estados, do Distrito Federal e dos Territórios.

[...] (BRASIL, 1988, pág. 88).

A Constituição do Estado de Goiás, Título I, Capítulo I, Sessão III, define:

Art. 124. A Polícia Militar é instituição permanente, organizada com base na disciplina e na hierarquia, competindo-lhe, entre outras, as seguintes atividades: I – o policiamento ostensivo de segurança; II – a preservação da ordem pública; III – a polícia judiciária militar, nos termos da lei federal; IV – a orientação e instrução da Guarda Municipal, quando solicitadas pelo Poder Executivo municipal; V – a garantia do exercício do poder de polícia, dos poderes e órgãos públicos estaduais, especialmente os das áreas fazendária, sanitária, de uso e ocupação do solo e do patrimônio cultural (GOIÁS, 1989, pág. 105).

O ofício exercido pelo policial militar, inobstante de sexo, masculino ou feminino, está atrelado a exigência de um adequado condicionamento físico para o perfeito cumprimento de suas atribuições diárias. A trajetória da atividade física iniciou-se na ESEFEX, em 1922, quando foi inaugurado o Centro Militar de Educação Física (CMEF) na Escola de Sargentos da Infantaria, Vila Militar, rapidamente fechada em vigência da Revolução de 1922 e só então retomada em 1929 através da criação do Curso Provisório de Educação Física, derivando dessa turma os primeiros diplomados em Educação Física no Brasil, seguidamente, em maio de 1932, fundou-se a "Revista de Educação Física",

periódico oficial da ESEFEX; em 1936, a aparição da "Colônia de Férias", uma das atividades precursoras para a inclusão social através do esporte recreativo; em 1939 a origem e amadurecimento da Escola Nacional de Educação Física e Desportos, RJ, e a concreta institucionalização da Medicina do Esporte no país FERRAZ, 2016; FERREIRA et al., 2020; VIEIRA, 2020).

De 1942 em diante, a atividade física foi preconizada como parte da preparação militar, em evolução desde então, face à mudança na conjuntura das polícias após sua implementação (JESUS, JESUS, 2012). O treinamento militar propriamente dito é composto por um conjunto de demandas disciplinadas e objetivas a serem praticadas continuamente, acopladas a procedimentos especializados com finalidade de atingir elevados índices de desempenho, obedecendo a procedimentos e regras particularizadas voltados às ações de operacionalidade e enfrentamento, repercutindo também nas competências psicológicas do indivíduo dentro das instituições militares, adotados então como critérios de saúde (MARTINS, 2018; ROSA e tal., 2018; O'DONNELL, 2019).

2.3 Dinâmica Física e Batalhões Especializados

A atividade física contempla, principalmente, condicionamento cardiopulmonar, abrangendo exercícios alternando vertentes de carga e/ou sobrecarga, e intensidade, estruturados, repetitivos e controlados para desenvolvimento e/ou manutenção da aptidão cardiopulmonar; treinamento neuromuscular, no que tange ganho de força e resistência miofascial; treinamento utilitário, visando aprendizagens diversas, comportamentos, princípios e habilidades individuais e, coletivas, que serão necessárias em diferentes cenários, assim como a união de uma ou mais características numa mesma atividade. De certa forma, ambas treinam mais de uma capacidade, repercutindo na progressão uniforme do combatente, ocasionando novos estímulos ao corpo e cérebro, justamente por fazerem parte da base operacional utilizada durante o decurso laborativo (MCGUIRE, 2014; VIEIRA, 2020).

Particularidades como capacidade cardiorrespiratória ampliada, resistência, força, potência, *endurance*, velocidade, flexibilidade, agilidade, equilíbrio, tolerância, dinamismo, liderança, precisão e tempo de ação, e reação, são determinantes durante o processo de treinamento, sendo excessivamente cobrados nos cursos em batalhões especializados. De nomenclatura redundante, são batalhões onde as condutas são mais

singulares de atuação relativa, ou seja, solicitadas em situações específicas, compatíveis a seus domínios, demandando alto teor psicofísico além do já citado e em grande maioria, de caráter sigiloso, acrescentando também numerosos casos de desistência e reprovabilidade mediante grau de dificuldade envolvido, ligados a intensidade, carga, volume e frequência das tarefas empregadas (GODINHO et al., 2016; AMORIM, 2020).

Tarefas onde há o uso demasiado de força, resistência e potência osteomioarticulares recorrentes, ambos preditores de lesão, tornando-se os fatores mais relevantes na redução e ou afastamento da continuidade da rotina de atividade física no contexto militar, propiciando a inatividade e fomentando o aparecimento de enfermidades de curto a longo prazo respectivamente. Não diferente de circunstâncias como acidentes laborais, maus hábitos de vida, consumo excessivo de drogas lícitas, aporte financeiro e afecções psíquicas, que igualmente contribuem para tal, trazendo prejuízos substanciais a saúde que impactam negativamente nas próprias competências de trabalho (AZEVEDO et al., 2016; BELFORT et al., 2018; RODRIGUES et al., 2020).

2.4 Multifatorialidades e Sedentarismo

Notoriamente a atividade física proporciona bem estar geral, contudo entendimentos quanto ao tipo, execução, intensidade, periodicidade e duração, sendo estes concernentes aos coeficientes intrínsecos que possivelmente predisõem a lesões, como alterações biomecânicas e anatômicas, mais vistas em pés, tornozelo, calcâneo, tibia e joelhos; assimetrias quanto ao cumprimento dos membros inferiores; flexibilidade; lesões prévias; características antropométricas como peso, altura e Índice de Massa Corporal (IMC); densidade óssea e composição corporal; por fim e não menos importante o *status* cardiorrespiratório, aspectos que muita das vezes passam despercebidos gerando sobrecarga e incapacidades físicas, portanto não só a adesão da atividade física na rotina diária se faz necessária, como também a correção de desequilíbrios pré existentes, e orientação para a condução acertada da mesma (ARAÚJO et al., 2017; MARTINS et al., 2020; VIEIRA, 2020).

Tais condições podem reforçar padrões de ausência de atividade física, além de jornadas excessivas de trabalho; cumprimento de atividades administrativas dentro das corporações, oportunizando a permanência por longos períodos em uma determinada posição, a exaustão mental e a dependência medicamentosa; falta de conhecimento e orientação na execução das atividades; inexistência de espaços dentro das organizações

militares com essa finalidade; comodismo; baixa qualidade nutricional; tabagismo; etilismo; tensão e estresse, ópticas inerentes à adoção de estilos de vida prejudiciais, sendo apontados como causas do aumento exponencial e desenfreado de enfermidades que hoje são consideradas problemas de saúde pública, ligados principalmente à inatividade, fomentando o sedentarismo, elevando significativamente as taxas de morbimortalidade (FERRAZ, 2016; MARTINS, 2018; RAMOS NETO et al., 2019);

3 METODOLOGIA

3.1 Tipo de Estudo

O proponente estudo caracterizou-se como uma pesquisa de campo, de cunho descritivo e análise quali-quantitativa dos dados. Para Knechtel (2014) tal abordagem exprime:

“[...] interpreta as informações quantitativas por meio de símbolos numéricos e os dados qualitativos mediante a observação, a interação participativa e a interpretação do discurso dos sujeitos (semântica)”.

(KNECHTEL (2014, p.106).

3.2 População e Amostra

Foram escolhidos policiais do Batalhão de Operações Policiais Especiais (BOPE), Batalhão Especializado de Policiamento em Eventos (BEPE) e Grupamento de Intervenção Rápida Ostensiva (GIRO) do Estado de Goiás, totalizando 40 (quarenta) indivíduos entre os sexos feminino e masculino, com idades entre 20 e 50+ anos.

3.3 Critérios de Inclusão e Exclusão

Como critérios de inclusão temos policiais militares pertencentes à batalhões especializados dos sexos feminino ou masculino com idades entre 20 e 50+ anos que optaram em participar da pesquisa e como critérios de exclusão, policiais militares dos sexos feminino ou masculino com idades entre 20 e 50+ anos não pertencentes à batalhões especializados e policiais militares pertencentes à batalhões especializados dos sexos feminino ou masculino com idades entre 20 e 50+ anos que se negaram a participar desta pesquisa.

3.4 Instrumentos

Para a coleta de dados foi utilizado um questionário próprio (ANEXO 2) com dezesseis questões, sendo elas abertas e fechadas abrangendo o tema principal, desenvolvido por meio do *Google Forms*, antecedido de Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE); (ANEXO 1).

3.5 Análise dos Dados

Os dados descritivos foram analisados a partir de questionário aplicado diretamente aos policiais militares dos batalhões especializados pelo pesquisador principal, e subsequentemente tabulados em planilha *Google Docs*, onde então foram averiguados e aplicado o teste *Qui Quadrado* para verificação da associação entre as variáveis, adotando nível de significância em $p < 0,05$.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados desse artigo baseiam-se na análise criteriosa dos dados, a partir de respostas contidas em questionário próprio, aplicado por meio da plataforma *Google Forms*. Este, foi respondido por 40 militares pertencentes a batalhões especializados do Estado de Goiás, compondo a amostra total, onde 15 (quinze) são lotados no BOPE, 15 (quinze) no BEPE e 10 (dez) no GIRO, visando investigar de que maneira a atividade física interfere no cotidiano de trabalho, identificar quais as principais afecções osteomioarticulares ocorrem e as vertentes associadas a sua prática regular na conjuntura militar.

A amostragem expressa indivíduos entre os sexos feminino e masculino, não quantificando-os por gênero, característica de distinção optada pelo pesquisador principal, predominando idades entre 30 e 40 anos, desenhando 65% das respostas, secundamente 27,5%, de idades entre 20 e 30 anos; 5% 40 e 50 anos; e 2,5% superior a 50 anos nesse estudo. Conexo a constante de tempo, 47,5% relataram 5 a 10 anos de permanência no serviço militar; 40% 10 a 15 anos, 7,5% 20 a 30 anos e 5% 15 a 20 anos, nessa ordem, aspectos congruentes a modalidade de atividade física escolhida, tempo de prática, frequência e presença ou não de lesões predisponentes.

O batalhão especializado representa uma unidade atuante em situações incomuns não competentes às ações policiais convencionais, desse modo exigindo demanda elevada em cunhos físico e mental correlativos à precisão, rapidez e eficiência de trabalho

respectivamente. Mediante necessidade de treinamento na implementação da práxis, foi observada a existência de local propício para atividade física dentro dos batalhões, academia de musculação e/ou ambiente para atividades livres, correspondendo a 100% do exposto colhido no questionário, onde 80% da amostra relatou fazer uso e 20% não, fomentando o entendimento em maior número quanto a relevância do exercício habitual ($p>0,05$), conforme o gráfico 1.

Gráfico 1: Disponibilidade/uso do ambiente para atividade física nos batalhões especializados



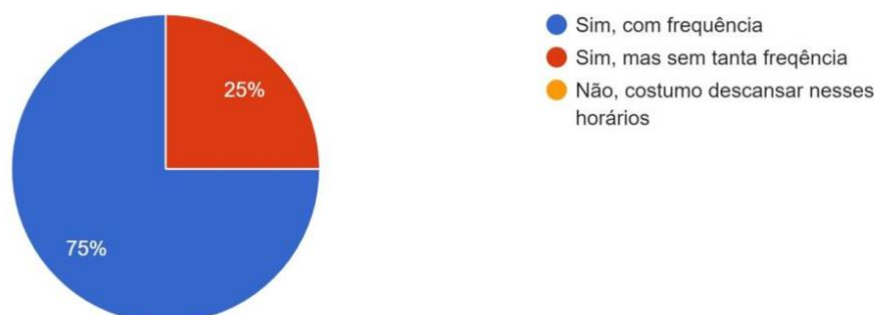
Fonte: Elaborado pelo autor, 2024

A atividade física como parte da rotina militar implementada desde 1942 compõe um conjunto de *performances* primordiais específicas, sistematizadas mediante função exercida em cada batalhão, no geral, 77,5% acontece de modo individual e coletivo, sendo de definição do militar no que tange que atividade será desenvolvida segundo as informações expostas, 12,5% apenas individualizada e 10% apenas coletiva, no período matutino preferivelmente, sendo 07:00 às 09:00 horário mais relatado. Acerca da frequência de treinamento, 40% informou realizar atividade física de 3 a 4 vezes semanalmente, 25% 5 vezes ou mais e 22,5% 2 vezes unicamente.

A OMS produziu um documento contendo diretrizes partindo da necessidade de combate ao sedentarismo, recomendando de 150 a 300 minutos de atividade aeróbica moderada/semana, mais ou menos 5 dias contando com uma duração de 40 minutos/dia, ou 75 a 150 minutos de atividade intensa, ambas em adultos de 18 a 65 anos para garantia de benefícios em médio e longo prazo, estes relacionados à qualidade de vida e bem-estar mental, além da prevenção de doenças crônicas, nicho cada vez mais debatido na atualidade, corroborando com o apanhado do estudo, exprimindo 75% de adesão à atividade física regular na amostra ($p>0,05$), esta realizada além da jornada de trabalho,

ou seja, em momento de folga e apenas 25% de adesão sem tanta frequência ($p>0,01$), consoante o gráfico 2.

Gráfico 2: Frequência do exercício físico na amostra



Fonte: Elaborado pelo autor, 2024

Como mencionado, a prática regular de atividade física propicia bem-estar psicofísico, principalmente no militarismo onde há exposição excessiva a condicionantes desfavoráveis diários intrínsecos a profissão, assim foram elencados aspectos como condicionamento físico e resistência, sendo maiormente expressados com 61% ($p>0,05$), melhor desempenho nas atividades de trabalho com 50% ($p>0,07$) e subsequentemente, força com 33% ($p>0,05$) prevenção de lesões com 22% ($p=0,05$) e interdependente neste cenário, salientando ser numericamente desvalorizado pelos pesquisados, a saúde mental mostra-se com 16% ($p<0,01$) como aponta a tabela 01, ressaltando que foram indicadas mais de uma escolha por participante mediante questão de cunho aberto.

Tabela 01: Benefícios da atividade física e sua influência na rotina de trabalho

Percepção da amostra	n(%)
Condicionamento físico e resistência	61% ($p>0,07$)
Melhor desempenho nas atividades de trabalho	50% ($p>0,05$)
Força	33% ($p>0,05$)
Prevenção de lesões	22% ($p=0,05$)
Saúde mental	16% ($p<0,01$)

Fonte: Elaborado pelo autor, 2024

Assim, como a importância do exercício físico está atrelada a melhores desfechos funcionais e otimização das aptidões de trabalho, tais práticas devem ser realizadas de

maneira assertiva, determinando os módulos de treinamento, carga horária efetiva, tipo de modalidade, condução/distribuição adequada de força, no intuito de fornecer um treinamento qualitativo e direcional. Aspectos como execução inadequada, sobrecarga desproporcional, alimentação desajustada e a presença de doenças prévias contribuem para a predisposição de lesões e composição corporal indevida, sugerindo a necessidade de acompanhamento profissional em alguns momentos, por um lado, afim de recuperar afecções desenvolvidas ou no próprio aprendizado a respeito da elaboração satisfatória do treinamento.

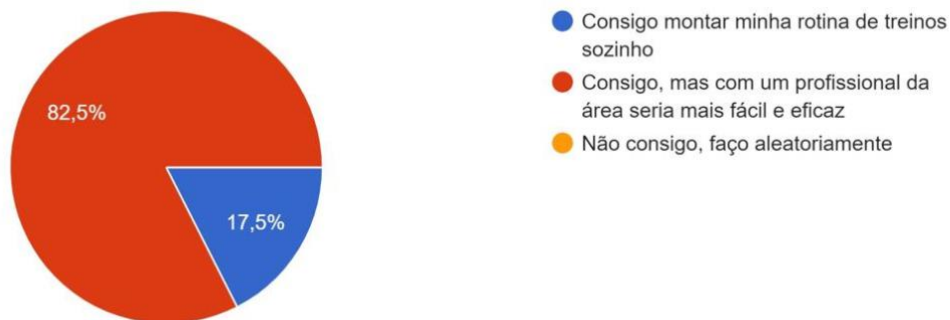
Na população estudada as modalidades musculação, corrida e natação destacaram-se como preferíveis, obtendo 77,7% ($p>0,08$), 50% ($p>0,06$) e 22,2% ($p<0,05$) como resultantes, seguido da prática de artes marciais, crossfit e futebol com 11,11% ($p<0,01$) cada e menos citada a caminhada representando 5,5% ($p<0,001$), onde também foram apontadas mais de uma modalidade por praticante, assim exposto na tabela 02. Com relação a estruturação de treino, exprimiu que 82,5% dos militares o formulam e o efetuam, mas gostariam do auxílio de um profissional de Educação Física, enquanto 17,5% definiu não precisar de auxílio profissional e nenhum dos pesquisados manifestou incapacidade na montagem e execução do treinamento físico, dados expressos no gráfico 3.

Tabela 02: Modalidades mais praticadas pela amostra

Atividades físicas	n (%)
Musculação	77,7% ($p>0,08$)
Corrida	50% ($p>0,06$)
Natação	22,2% ($p<0,05$)
Artes Marciais	11,11% ($p<0,01$)
Futebol	11,11% ($p<0,01$)
Crossfit	11,11% ($p<0,01$)
Caminhada	5,5% ($p<0,001$)

Fonte: Elaborado pelo autor, 2024

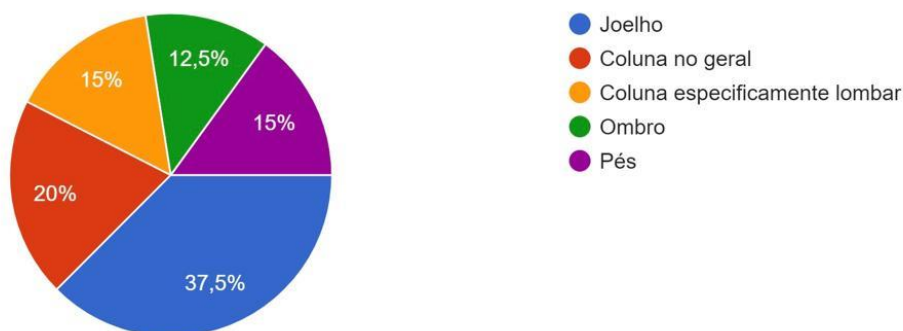
Gráfico 3: Elaboração do treinamento pelos militares



Fonte: Elaborado pelo autor, 2024

Embora haja uma facilidade nata advinda do curso de formação dentro da academia de polícia, onde tais treinamentos físicos são inicialmente propostos e acompanhados por outros militares de patentes superiores, no que diz respeito a *performance* devida, entretanto são insuficientes quando trazidos para o ambiente de musculação por exemplo, propiciando um maior potencial lesivo, que pode ocorrer ou ser reforçado durante a jornada de trabalho. Diante disso, acometimentos de membros inferiores são os mais prevalentes nesse sentido, joelho com 37,5% ($p > 0,05$); coluna 20% ($p > 0,03$), onde a lombar aparece com 15% ($p > 0,05$) pés, 15% ($p < 0,001$) e referente a cintura escapular, apenas ombro com 12,5% ($p < 0,01$). Não obstante, 100% declarou o interesse na presença do fisioterapeuta, por pelo menos duas vezes semanais dentro dos batalhões, afim de reduzir tais indicadores ($p < 0,08$), ressaltando que apenas cinco militares não referiram lesões ($p < 0,001$).

Gráfico 4: Incidência de lesões



Fonte: Elaborado pelo autor, 2024

6 REFERÊNCIAS

AMORIM, Marcio Figueiredo. Treinamento físico militar no condicionamento físico dos alunos do curso de formação e graduação de sargentos 2019 do 23o batalhão de caçadores. Tese de Doutorado, 2020.

ARAÚJO, Lia Grego Muniz, et al. Aptidão física e lesões: 54 semanas de treinamento físico com policiais militares. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, 2017.

AZEVEDO Edvan Manoel de et al. Análise da qualidade de vida e do nível de atividade física dos policiais militares do Comando Geral da Polícia Militar de Mato Grosso para prevenção de doenças. Revista de Administração do Sul do Pará (REASP), v. 3, n. 2, p. 14-31, 2016.

BELFORT, Sergio Ryschannk Dias et al. Incidência de lesões ortopédicas nos alunos do curso de formação de soldados da polícia militar de 2018 no estado do Maranhão. Universidade Federal do Maranhão. Imperatriz/Maranhão, 2018.

BUNN, Priscila dos Santos et al. Risk factors for musculoskeletal injuries in military personnel: a systematic review with meta-analysis. International Archives of Occupational and Environmental Health. Springer Science and Business Media Deutschland GmbH, 2021.

CÂMARA DOS DEPUTADOS. Coleção de Leis do Império do Brasil. Disponível em: <https://www2.camara.leg.br/atividade-legislativa/legislacao/colecao-anual-de-leis>. Acesso em: 28 jun. 2024.

CARMO, Rachel Cristina do et al. Os efeitos físicos e emocionais do treinamento físico na vida militar, 2020.

FERRAZ, Almir de França. Programa de treinamento físico policial militar com foco institucional. Homens do Mato. Revista Científica de Pesquisa em Segurança Pública, v. 16, n. 1, p. 1-30, 2016.

FERREIRA, Elisa Ísis et al. Letícia Barbizan. Impacto do treinamento físico militar do exército brasileiro sobre a flexibilidade e força. Inspirar Movimento & Saude, v. 20, n.4, 2020.

GODINHO, Welton Daniel Nogueira et al. Análise do nível de atividade física de policiais do batalhão raio da polícia militar do estado do Ceará, Brasil. Coleção Pesquisa em Educação Física, Várzea Paulista, v.15, n.03, p.15-24, 2016.

MARTINS, Romulo Cardoso. et al. Lesões musculoesqueléticas em policiais militares: uma revisão da literatura. Research, Society and Development, v. 9, n. 8, p. e. 789986134, 2020.

MARTINS, Anderson. Barcelos. A importância da atividade física para a saúde dos militares. Revista de Educação Física Militar, v. 45, n. 2, p. 78-92, 2018.

MCGUIRE Shelley. Centers for Disease Control and Prevention. State indicator report on Physical Activity, 2014. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services, 2014.

JESUS, Gilmar Mercês; JESUS, Éric Fernando Almeida. Nível de atividade física e barreiras percebidas para a prática de atividades físicas entre policiais militares. *Rev. Bras. Ciênc. Esporte* [online], v. 34, n. 2, p. 433-448, 2012.

KNECHTEL, Maris do Rosário. Metodologia da pesquisa em educação: uma abordagem teórico-prática dialogada. Curitiba, PR: Intersaberes, 2014.

O'DONNELL, Marcelo Figueiredo. The role of physical activity in military performance. *Journal of Military Science*, 10(2), p. 45-62, 2019.

RAMOS NETO, Sidney et al. As doenças cardíacas ocasionadas pelo estilo de vida dos policiais militares do Estado de Goiás. *Biblioteca Digital de Segurança Pública de Goiás*, 2019.

RODRIGUES, Gabriela Meira et al. O treinamento físico militar (TFM): benefícios e incidência de lesões. *Revista Liberum accessum*, v. 4, n. 1, p. 21-30, 2020.

SENADO. Constituição da República Federativa do Brasil. Disponível em: https://www2.senado.leg.br/bdsf/bitstream/handle/id/518231/CF88_Livro_EC91_2016.pdf. Acesso em: 25 jun. 2024.

SENADO. Constituição do Estado de Goiás. Disponível em: https://www2.senado.leg.br/bdsf/bitstream/handle/id/70434/CE_GO_EC_74-2022.pdf?sequence=8&isAllowed=y. Acesso em: 25 jun. 2024.

ROSA, Samir Ezequiel da et al. Military physical training, muscular strength, and body composition of Brazilian military personnel. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 24, n. 2, p. 153-156, 2018.

SILVA, Anderson Luiz da. A atividade física como instrumento de combate ao estresse e melhoria da qualidade de vida do policial militar de MT. *Homens do Mato-Revista Científica de Pesquisa em Segurança Pública*, v. 7, n. 1, 2014.

VIEIRA, Rafael Sahade Magalhães. A importância do correto planejamento e execução do treinamento físico militar (TFM) para a operacionalidade da tropa e prevenção de lesões em militares, 2020.

ANEXO 1 – TCLE

1. Prezado(a) Participante,

Você está sendo convidado(a) a participar da pesquisa intitulada "Prática de Atividade Física em Batalhões Especializados da PMGO". Este estudo é conduzido pelo AL SD Wagneriano Grunewald Lira de Oliveira Junior, discente do Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás, sob orientação da CAP Nair Bastos de Rezende Godinho.

Objetivo da Pesquisa:

Investigar a influência da prática de atividade física e rotina de trabalho em Unidades Especializadas, bem como identificar as principais afecções osteomioarticulares e, as multifatorialidades concernentes a sua realização no contexto militar.

Procedimentos:

Sua participação consistirá no preenchimento de um questionário on-line, abordando a importância da prática de atividade física no cotidiano militar e suas repercussões, sendo elas positivas e\ou negativas correlacionadas aos aspectos de qualidade de vida geral.

Confidencialidade:

Asseguramos o tratamento confidencial de suas respostas e a anonimidade de sua identidade. Os dados coletados serão utilizados unicamente para fins científicos, incluindo apresentações em eventos acadêmicos e publicações em periódicos científicos.

Voluntariedade:

Sua participação é totalmente voluntária. Você tem o direito de desistir a qualquer momento, sem qualquer prejuízo ou penalidade.

Consentimento:

Ao selecionar "Concordo com o termo" abaixo, você declara que entendeu os objetivos da pesquisa, os procedimentos envolvidos, os benefícios, riscos e a natureza voluntária de sua participação. Você concorda que os dados obtidos possam ser utilizados para fins científicos.

Agradecemos sua valiosa contribuição para esta pesquisa. Caso tenha dúvidas ou necessite de esclarecimentos adicionais, não hesite em entrar em contato com o pesquisador responsável pelo estudo.

Atenciosamente,

AL SD WAGNERIANO

(83) 9 8635-1280

Concordo com o TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Discordo do TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

ANEXO 2 – Questionário da Pesquisa

1. Qual a sua idade?

20 à 30 anos

30 à 40 anos

40 à 50 anos

50+ anos

2. Qual seu peso e altura?

3. Você possui quantos anos de efetivo serviço na PMGO?

1 à 5 anos

5 à 10 anos

10 à 15 anos

15 à 20 anos

20 à 30 anos ou mais

4. Você pertence atualmente a algum batalhão especializado, se sim, qual batalhão?

5. Em relação ao Treinamento Físico Militar, ocorre de forma individualizada ou coletiva no seu batalhão?

Individualizada

Coletiva

Individualizada e Coletiva (Cada um escolhe como quer fazer no dia)

6. Em relação ao Treinamento Físico Militar, ocorre com que frequência no seu batalhão?

Uma vez por semana

Duas vezes por semana

Três vezes por semana

Quatro ou mais vezes por semana

7. Existe um horário fixo para a prática de atividades físicas no seu batalhão ou é conforme a disponibilidade do efetivo, descreva abaixo.

8. No seu batalhão, existe academia de musculação disponível para seu uso?

Sim, existe e costumo fazer uso.

Sim, existe, mas não costumo usá-la.

Não existe no momento.

Existe, porém sem condições de uso no momento.

9. Você costuma praticar atividade física no seu horário de folga?

Sim, com frequência

Sim, mas sem tanta frequência

Não, costumo descansar nesses horários

10. Descreva qual tipo de atividade física você mais gosta de praticar.

11. Você sente dores articulares e/ou musculares ocasionadas pela rotina de trabalho? Se sim, descreva brevemente onde.

12. Você gostaria de ter um profissional de Fisioterapia, ao menos duas vezes por semana, disponível para atender os militares do seu batalhão? Descreva se você acha que seria algo positivo para o serviço.

13. No seu ponto de vista, descreva como a rotina de treinamento físico influencia na sua rotina de trabalho. Ex.: Melhor condicionamento físico, força muscular ou resistência nas atividades diárias.

14. Quando a atividade física envolve algum tipo de competição interna ou externa, premiação ou elogio, você tem mais vontade de participar?

Sim, sou competitivo

Não, não sou tão competitivo

15. Você consegue montar sua rotina de treinos sozinho ou gostaria de ter um profissional de educação física no seu batalhão para auxiliar nesse aspecto?

Consigo montar minha rotina de treinos sozinho

Consigo, mas com um profissional da área seria mais fácil e eficaz

Não consigo, faço aleatoriamente

16. Se quiser, deixe alguma sugestão para a melhoria da atividade física no seu batalhão, em relação a equipamentos, profissionais, horários (...)
