

QUALIDADE DE VIDA E SAÚDE: CONSIDERAÇÕES ACERCA DA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS POR POLICIAIS MILITARES

QUALITY OF LIFE AND HEALTH: CONSIDERATIONS ABOUT THE PRACTICE OF PHYSICAL ACTIVITIES BY MILITARY POLICIES

PORTILHO, Railson Silva ¹
PAULA, Márcio Antônio de ²

RESUMO

O presente estudo tem como objetivo avaliar o atual cenário sobre qualidade de vida e saúde de policiais militares e sua correlação com a prática de atividades física. A Metodologia aplicada é de revisão bibliográfica usando os recursos descritivos e exploratórios, baseadas nas publicações existentes entre 2006-2015 das principais revistas eletrônicas brasileiras, os critérios de inclusão foram os estudos relacionados ao aprimoramento do desempenho laboral de policiais militares. Identificou-se por meio dos estudos que existe uma descontinuidade da prática de atividade física, redução da motivação após inserção na carreira, jornada de trabalho exaustiva, carência de recursos financeiros e falta de ambiente seguro. Conclui-se que os trabalhadores anseiam pela elaboração de planejamentos participativos dentro dos ambientes de trabalho focado na prevenção de agravos, promovendo subsídios de reflexões de acordo com o contexto atual pautadas em programas específicos de qualidade de vida e educação física.

Palavras-chave: Atividade física. Qualidade de vida. Policiais militares.

ABSTRACT

The present study aims to evaluate the current scenario on the quality of life and health of military police officers and their correlation with the practice of physical activities. The applied methodology is a bibliographic review using the descriptive and exploratory resources, based on the publications existing between 2006-2015 of the main Brazilian electronic journals, the inclusion criteria were the studies related to the improvement of the military officers' work performance. It was identified through the studies that there is a discontinuity of the practice of physical activity, reduction of motivation after insertion in the career, exhaustive working day, lack of financial resources and lack of a safe environment. It is concluded that the workers are anxious to elaborate participatory planning within the work environments focused on the prevention of injuries, promoting reflection subsidies according to the current context based on specific programs of quality of life and physical education.

Keywords: Physical activity. Quality of life. Military police.

¹ Aluno do Curso de Formação de Praças, Turma B do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás – 8º CRPM, railsonportilho70@gmail.com; Rio Verde – GO, junho de 2018.

² Professor orientador do Programa de Pós-Graduação e Extensão do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás – CAPM, tcc.sgtmarciodepaula@gmail.com, Goiânia - GO, junho de 2018.

1 INTRODUÇÃO

É possível afirmar que a prática de atividades física no decorrer dos anos tem se mostrado não somente como ferramenta de aprimoramento estético, atrelada a um padrão de satisfação relacionado ao corpo. Esse contexto tem sido desconstruído pela sociedade moderna, que tem buscado primordialmente a manutenção de sua saúde, seu bem estar físico e psíquico. Em razão das funções executadas diariamente por policiais militares, as boas práticas de saúde se tornam indispensáveis para o desempenho de sua profissão, especialmente em ocorrências que se faz necessário a intervenção física.

A saúde no contexto do serviço militar se torna instrumento importante para a aplicação e continuidade de seu trabalho, conseqüentemente podemos observar que os riscos que venham interferir em sua vida laboral pode interferir em sua carreira, seu desempenho ou até mesmo na sua qualidade de vida. Os riscos à saúde do trabalhador podem atingir diretamente a si próprio, e neste mesmo sentido devemos considerar riscos a sua corporação tendo em vista que muitas operações são exercidas de maneira coletiva.

O estilo de vida de cada policial militar nos leva a reflexão de que a descontinuidade de uma prática de vida saudável, uma boa alimentação, jornada de trabalho condizentes com os limites de seu corpo, a ausência de consumo de substâncias como álcool, tabaco e outras drogas, a conscientização quanto ao lazer com seus amigos e familiares na interface da prevenção de sua saúde mental, e outras mudanças buscando um estilo de vida saudável pode com o tempo acarretar complicações graves a sua saúde como doenças e agravos físicos e até a algum transtorno mental.

A conscientização desses profissionais a adequação por um estilo de vida saudável tem se tornado cada vez mais insatisfatória e escassa para a manutenção de sua saúde, interferindo negativamente em seu trabalho e em sua vida no geral.

Essa questão é entendida como um problema articulado e contínuo das ações e serviços individuais e coletivos contidos em todos os níveis de complexidade da área de segurança pública, afetando diretamente o desempenho desses colaboradores públicos. Neste sentido, o problema apresentado direciona para o seguinte questionamento: O que aponta o estudos em razão da ausência de atividades físicas por policiais militares e quais os resultados negativos para a saúde dos trabalhadores?

Para responder a esta importante indagação objetiva-se analisar por meio de revisão bibliográfica informações contidas nos estudos e a correlação com a qualidade de vida e saúde acerca das práticas de atividade física por profissionais da segurança pública.

Os objetivos específicos consistem em descrever as principais dificuldades enfrentadas pelos profissionais na prática de atividades físicas, apontar os principais prejuízos relacionados à saúde dos profissionais em detrimento da ausência de exercícios físicos e discorrer sobre os benefícios oriundos a prática de atividade física e sua relação com a qualidade de vida e saúde.

A justificativa para a abordagem deste tema torna-se relevante aos policiais militares da corporação do Estado de Goiás, propondo descrever como a qualidade de vida e a saúde são indispensáveis para a pró-atividade do exercício profissional dos policiais militares, evidenciando os principais agravos e riscos à sua saúde.

O presente estudo consiste em uma pesquisa descritiva e exploratória, proveniente de estudos existentes nas principais fontes de publicação bibliográficas do país, afim de elaborar um trabalho de conclusão de curso, visando que a mesma se relacione com a realidade de trabalho dos profissionais da área de segurança pública, sejam por meio de abordagens qualitativas e/ou quantitativas.

A escolha do tema surgiu a partir da observação das deficiências e dificuldades da realidade vivida pelos profissionais militares, dos problemas enfrentados pelos mesmos na adesão de práticas de atividades físicas relacionados tanto ao seu desempenho laboral e tem como objetivo evidenciar as principais dificuldades enfrentadas pelos profissionais militares na prática de atividades físicas e correlacionar essas causas aos prejuízos à saúde dos profissionais.

A pesquisa iniciou-se no segundo semestre de 2017 com término e finalização prevista para 2018, os estudos selecionados contribuem para o conhecimento de uma realidade cada vez mais comum na vida profissional de muitos policiais, a conscientização sobre a importância de se praticar atividade física prevenindo agravos e doenças para sua vida.

Os estudos foram analisados e selecionados por meio de leituras, ano da publicação e sua relação com o tema proposto, posteriormente separados de acordo com os tópicos apresentados no decorrer da pesquisa.

O ano de publicação dos artigos elegidos percorrem entre os anos de 2006 a 2015 com períodos distintos e relacionados para melhor embasamento do tema abordado e evolução da pesquisa. Os recursos utilizados foram artigos científicos publicados nas principais revistas eletrônicas do país, Leis, informações contidas no Portal da Polícia Militar do Estado de Goiás e a Biblioteca Digital de Segurança Pública: Acervo Digital.

Com o propósito de evidenciar a realidade dos profissionais, foi apresentado um breve histórico sobre a origem da Polícia Militar do Estado de Goiás, com intuito de reconhecer

os avanços desenvolvidos pela instituição no que concerne a relação de seus agentes com a prática de atividade física e a realidade atual confrontado com a total importância no desempenho de suas funções. O ano de publicação no acervo da Biblioteca Digital de Segurança Pública apontam 1999 e 2006.

A fim de buscar alternativas de estudos que propusessem basear teoricamente o estudo, foi executado a busca ativa de publicações por meio das palavras-chaves: atividade física, qualidade de vida, saúde, policiais militares.

A metodologia se torna principal instrumento para o alcance dos objetivos propostos no trabalho evidenciando os resultados encontrados pelos autores, neste sentido é importante buscar recursos confiáveis para a elaboração do trabalho em geral, buscando pesquisas que colaborem e assegurem o bom desenvolvimento institucional dos policiais militares especialmente para a saúde e prevenção de agravos na vida dos mesmos.

É importante ressaltar que estudos realizados por revisão bibliográfica se tornam extremamente importante para esse tipo de pesquisa que visam explorar o conhecimento acerca da realidade atual de práticas de atividade física, de saúde, qualidade de vida no trabalho de policiais militares. Esses estudos produzem um perfil teórico, uma investigação para o desenvolvimento do conhecimento e seus diferentes caminhos com intuito de validar os resultados e os apontamentos elencados nos objetivos por meio das comparações encontradas nos artigos científicos e/ou dissertação, livro, e portais eletrônicos.

A metodologia por exploração bibliográfica se apresenta como principal fundamento para a pesquisa científica, inclusive para este estudo que visa contribuir para o trabalho de policiais militares ou seja, analisar o conhecimento publicado sobre a qualidade de vida e saúde que circundam policiais militares, e a relação com a prática de atividades físicas.

A prática de atividade física se relacionou com outros tópicos, como a importância de boa saúde no desempenho das funções da carreira policial, qualidade de vida especialmente no ambiente de trabalho. Esses tópicos indicaram outros problemas como: saúde, qualidade de vida, atividade física por profissionais da segurança pública, a relevância da aptidão física no ingresso institucional do policial militar de goiás, prejuízos acarretados pela falta de exercícios físicos e principais dificuldades enfrentadas pelos profissionais na prática de atividade física e outros subtítulos importantes descritos na revisão da literatura deste trabalho.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 A HISTÓRIA DA POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DE GOIÁS

A trajetória da Polícia Militar do Estado de Goiás teve início em 28 de Julho de 1858 na então capital da província de Vila Boa, pelo Doutor Januário da Costa Cerqueira presidente da província de Goyaz, que foi regulamento pela resolução No13 criando a Força Militar de Goyaz. (SOUZA, 1999).

Seu primeiro comandante foi o Capitão João Fleury Alves de Amorim nomeado em 1884, que comandou a primeira tropa de civis contratados sem qualquer treinamento físico prévio ou requisito de classificação, seus direitos trabalhistas eram restritos e recebiam uma pequena diária e ajuda de custo pelos serviços prestados. Suas armas resumiam em um cassetete usado em punho para o mantimento da ordem e da justiça local. SOUZA (1999).

A primeira sede da Força Policial localizado na cidade de Goiás, foi obtida por meio da fazenda provincial em Junho de 1863, compondo uma área de 724m² adquiridos dos herdeiros do finado Coronel João Nunes da Silva onde se construiu o primeiro Quartel da Força Policial de Goyaz entre os anos de 1863 a 1936. SOUZA (1999).

Após a transferência da capital de Goiás para cidade de Goiânia na década de 1930 e também ocorreu a criação do 1o Batalhão de Infantaria em 1935, chamado de Batalhão Anhanguera, favorecendo posteriormente a constituição da primeira escola de formação de militares em Goiás e outras Unidades. SOUZA (1999).

A Instituição chegou a Batalhão de Polícia de Goyaz em 1935 e posteriormente a 1o Comando Geral da Corporação em 1938, liderado pelo Major Arnaldo de Moraes Sarmento, passou por diversas definições e hoje se estabelece como Polícia Militar do Estado de Goiás. SOUZA (1999).

2.2 A RELEVÂNCIA DA APTIDÃO FÍSICA NO INGRESSO INSTITUCIONAL DO POLICIAL MILITAR DE GOIÁS

A incorporação de um candidato na Polícia Militar do Estado de Goiás ocorre por meio de concurso público sendo o mesmo submetido a vários critérios como: idade entre 18 e 30 anos, nível superior completo para o Soldado Militar e curso de Direito para Oficiais Militares, ser brasileiro nato ou naturalizado. A instituição classifica seus candidatos primeiramente por meio de provas objetivas e teste de aptidão física que tem caráter classificatório e eliminatório. Os indivíduos que não atendem aos critérios exigidos ou que

apresentem baixo desempenho na aptidão física são respectivamente eliminados do pleito como não aptos para os exercício da função. GOIÁS (2006).

Outros requisitos importantes e avaliados para o ingresso é a situação de saúde do indivíduo, mediante exames médicos e psicológicos envolvendo parâmetros cardiovasculares, osteomusculares, pulmonares, neuromusculares, mentais e sociais. Após o período de recrutamento os mesmos passam por um curso de formação onde contemplam atividades físicas diárias e estudam disciplinas relacionadas a sua atuação na área da segurança pública. GOIÁS (2006).

Desde a sua criação a Polícia Militar de Goiás tem aprimorado seus métodos de seleção, inserindo meios modernos de operacionalização em sua corporação. Nota-se que a saúde física e mental são condições importantes exigidos aos novos trabalhadores que ingressam na organização, podendo ofertar a população em geral policiais com melhor aptidão física. GOIÁS (2006).

2.3 SAÚDE, QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO E PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS POR PROFISSIONAIS DA SEGURANÇA PÚBLICA

A Organização Mundial de Saúde conceitua saúde como um completo bem-estar físico, mental e social, e não, puramente, a inexistência de doenças ou enfermidades. BATISTELLA (2007).

Marques (2017) diz que qualidade de vida no trabalho consiste em intervenções específicas objetivando o desenvolvimento de recursos tecnológicos, estratégicos, operacionais e humanos dentro de uma organização. Em geral oferta aos seus colaboradores melhores condições, favorecendo um espaço de trabalho mais adequado incrementando a promoção de suas ocupações no ambiente de trabalho. Por meio da exploração de conceitos importantes sobre saúde e qualidade de vida especificamente no trabalho, observa-se que saúde esta estritamente atrelada ao bem estar físico e psíquico do indivíduo e suas expectativas de vida.

Silva et al (2010), relata que a atividade física tem proporcionado efeito positivo sobre o bem estar físico e psíquico do indivíduo reduzindo consideravelmente os efeitos maléficos proporcionados pelo trabalho ou por outras rotinas stressantes.

Na jornada de trabalho de profissionais da segurança pública a atividade física não compõe apenas um hábito normal de vida mas também uma ferramenta de trabalho inserida no seu contexto laboral implicando diretamente em seu desempenho como policial. SILVA et al (2010).

O estudo de Jesus (2012) demonstra as dificuldades e o perfil dos profissionais que relatam não terem aptidão ou praticarem exercícios físicos periodicamente e as principais condições dessa não adesão são baseadas na falta de comprometimento, insuficiência e tempo para a prática diária de exercícios devido a uma jornada de trabalho exaustiva, carência de recursos financeiros para cobrir despesas ou equipamentos, falta de companhia e ambiente inseguro, que em alguns casos estão atrelados a compromissos familiares e domésticos dos quais suprem seus horários extras institucionais.

Os estudos prevêem benefícios a saúde dos profissionais mesmo que a aptidão física seja critério indispensável na vida profissional dos mesmos, interferindo diretamente em seu desempenho ou em sua própria segurança em uma abordagem policial. JESUS (2012).

Minayo (2011) colabora descrevendo as funções dos principais agentes da segurança pública. Os Policiais Civis exercem uma atividade mais investigativa criminal, esclarecendo as denúncias e crimes da sociedade, sendo o primeiro passo para o exercício da justiça e dos direitos dos cidadãos. A Polícia Federal é responsável por crimes federais, dos limites de fronteiras nos portos e aeroportos, especialmente no combate ao crime organizado e tráfico de drogas. Sendo a Polícia Militar uma instituição que trabalha mais intensivamente no combate ao crime, no ordenamento público e aplicação da Lei e assim possibilitando mais riscos a sua pessoa.

Silva (2012) et al expõe a importância do surgimento do termo qualidade de vida após a segunda guerra mundial e o quanto os aspectos relacionados ao bem estar físico e mental se tornaram mais amplo e importantes, definidos e observados pelo próprio indivíduo traduzindo suas expectativas de vida, suas realizações pessoais. Ao inverso temos inúmeros fatores que impedem ou impossibilitam o indivíduo no atingimento de suas metas, como o sedentarismo, a falta de prevenção e cuidados em saúde, ausência prática de atividades física, ausência de recursos financeiros e acesso ao lazer e entretenimento, o stress, e problemas relacionados ao seu ambiente de trabalho. Em comum, temos o policial militar que estão diretamente expostos a fatores inversos ao que o levaria a uma boa qualidade de vida, condições de trabalho insatisfatório, ao clima tenso, ao aumento da criminalidade, vulnerabilidade aos perigos da profissão ocasionando diretamente em seu estado físico e psíquico.

Segundo Silva (2012) apud Polícia Militar de Santa Catarina (2008):

No Brasil, considera-se a polícia como uma força auxiliar e reserva às forças armadas, que tem como missão a polícia ostensiva e a preservação da ordem pública. Esta instituição baseia-se na disciplina e na hierarquia militar e aplica os limites de sua competência na ação ostensiva, preventiva e repressiva com o objetivo da segurança integrada de defesa territorial e civil. (SILVA (2012) APUD POLÍCIA MILITAR DE SANTA CATARINA (2008)

2.4 AS PRINCIPAIS DIFICULDADES ENFRENTADAS PELOS PROFISSIONAIS NA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICA

Conforme Ferreira et al (2011) o papel do policial perante a sociedade ocupa uma relação de destaque compreendendo uma carga negativa a sua saúde, a responsabilidade e cobrança lhe faz desenvolver potenciais riscos não somente relacionado a falta de hábitos de vida saudáveis, sedentarismo, ou dieta desequilibrada, e atividade física irregular mas sim à problemas que são agregados no decorrer de sua vida: uso abusivo de álcool, uso abusivo de medicamentos, e incluindo outros tipos de drogas. O trabalho tem como consequência mudanças de hábitos de vida exigindo uma postura mais rígida após sua formação, implicando ou comprometendo negativamente em seu equilíbrio mental.

Calheiros (2013) em um estudo descrito relata que ainda existem poucos programas de incentivo e treino aos profissionais da área de segurança pública em seu ambiente de trabalho, objetivando aprimorar seu desempenho físico no momento das suas atividades laborais. Outro ponto importante é o acúmulo de jornada de trabalho para complementação financeira, consequentemente essa situação compromete sua disponibilidade e tempo para a prática de atividades extras institucionais.

A atividade profissional desempenhada pelo policial militar é reconhecidamente uma atividade de estresse elevado, sendo necessária, para o desempenho adequado de suas funções, uma atenção especial voltada para a saúde física e mental⁷(...) (FERNANDES 2015 et al apud Oliveira 2006, p. 40).

Rodrigues (2015) refere que o trabalho do policial militar exige maior aptidão física para o exercício de suas atividades, não somente para melhor exercer suas funções, mas para reduzir danos relacionados à sua saúde. O mesmo relata que a importância de conscientizar os trabalhadores na manutenção de suas práticas físicas sendo principal condutor de suas atitudes contribuindo para a prevenção de problemas físicos e mentais.

Rodrigues (2015) demonstra que a qualidade de vida é um processo contínuo e interage com o déficit de produtividade do indivíduo dentro das organizações. Que o stress e acúmulo de responsabilidades profissionais pelo agente policial propiciam outros problemas físicos relacionados ao aparelho circulatório, ao aparelho gastrointestinal, obesidade, ao uso abusivo de álcool e tabaco, e à problemas emocionais.

As deficiências e práticas físicas podem proporcionar aos trabalhadores da segurança pública problemas que interferem em sua pró-atividade acarretando uma elevada carga psíquica e física. Os prováveis problemas de saúde muitas das vezes ocorrem

independentemente do gênero, idade, localização territorial, categoria profissional, tendo em vista que as descobertas são realizadas em variados lugares no país e por diferentes instituições de pesquisa. RODRIGUES (2015)

O ‘empoderamento’ do trabalhador se constitui na medida em que o sujeito é participante no processo de identificação de riscos e na cogestão da transformação desse cotidiano, pois na vivência do trabalho materializam-se riscos em seus corpos, seja por acidente de trabalho ou por doença ocupacional. (FONTANA & MATTOS, 2016, p. 78)

2.5 PRINCIPAIS PREJUÍZOS RELACIONADOS À SAÚDE ACARRETADOS PELA FALTA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS

Barbosa & Silva (2013) aponta a profissão militar como a mais susceptível ao desenvolvimento de doenças cardiovasculares se comparado a outras categorias profissionais em detrimento das relações interpessoais e hierárquicas dentro do ambiente de trabalho e das vulnerabilidades externas na sociedade. Os principais fatores de risco apresentados foram: o tabaco, o alcoolismo, hipertensão arterial, obesidade abdominal, stress, sobrepeso, associado à prática de atividade física insatisfatória e das mudanças comportamentais após sua formação militar como as modificações dos horários de sono e o desafio das condições inseguras de trabalho.

Segundo Muniz & Bastos (2010), a causa de obesidade apesar de ser uma pandemia no mundo, ainda tem uma origem obscura, de múltiplos fatores, seja pela variação de genes, do meio em que vive, do sedentarismo ou de hábitos alimentares inadequados. A obesidade se caracteriza como um elevado aumento da gordura do corpo ou da quantidade de tecido adiposo, e é considerada uma doença crônica que predispõe o indivíduo a outras doenças cardiovasculares, metabólicas, osteomusculares e neoplásicas. É importante ressaltar que o IMC índice de massa corpórea serve para medir o peso versus a altura chegando a uma classificação padrão de peso adequado para um indivíduo.

Segundo Brasil (2006) a Obesidade faz parte da listagem de Doenças e Agravos Não Transmissíveis do Ministério da Saúde, seguidas de variáveis associadas ao histórico familiar, períodos prolongados sem uma devida prevenção e acompanhamento profissional, sem apresentação de sintomas iniciais e posteriormente acarretando dificuldades na intervenção e tratamento chegando a um estágio de lesões irreversíveis a saúde e até a morte do indivíduo.

Wenzel (2009) descreve que há uma prevalência de hipertensão arterial entre militares, dentre os principais fatores de risco que estão associados a esta causa permanecem o sobrepeso, a obesidade e o tabaco, na mesma proporção em que a prática de atividades físicas

tem apresentado fatores positivos. A avaliação da pressão arterial em um indivíduo adulto é classificada como ideal entre 12/80 mmhg, é importante ressaltar que a mesma deve ser mensurada com o indivíduo em repouso. Valores acima desta média podem acarretar problemas cardiovasculares que podem levar a incapacidade física, afastamento do ambiente de trabalho ou até a morte.

2.6 BENEFÍCIOS ORIUNDOS DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E SUA RELAÇÃO COM A QUALIDADE DE VIDA E BOA SAÚDE

Gonçalves (2006) aponta que a prática de atividade física é uma ferramenta ou um estilo de vida que melhora a aptidão física do indivíduo, lhe dando condições para manter os níveis satisfatórios para sua saúde além de atuar como fator de proteção corporal proporcionando qualidade de vida e bem estar.

Macedo et al (2012) relata que os benefícios para a saúde vai além da visão estética do indivíduo, pois viabiliza melhora catabólica e metabólica, equilibrando os níveis glicêmicos e sistólicos, podendo reduzir os níveis de gordura do corpo, com isso, aumenta os índices de massa muscular melhora a resistência óssea e muscular. Pode-se observar a melhora da flexibilidade corpórea e postural adequando o corpo e fortalecendo o mesmo, proporcionando saúde e vitalidade para o ser humano, evitando doenças relacionadas ao aparelho cardiorrespiratório e pulmonar.

Outros benefícios importantes resultantes da atividade física estão relacionados à saúde mental dos indivíduos, favorecendo a auto estima, diminuindo o stress, prevenindo a depressão e ansiedade, e outras tensões que geralmente estão associados a hábitos de vida não saudáveis. (MACEDO, 2012).

Guimarães (2012), demonstram em seu estudo que ao longo dos anos a atividade física é instrumento importante no retardamento do envelhecimento, revelando melhora no autoconceito e no desempenho de atividades que requerem melhor aptidão física e autonomia do indivíduo.

Costa et al (2007), revela em seu estudo descritivo com corte transversal que os policiais militares estão constantemente expostos a situações de tensões, onde os mesmos desempenham papel importante de interventores aos conflitos humanos no ambiente de trabalho. Os autores apontam que o grupo que tem maior adesão à prática de atividade física apresentam menor propensão de progredirem a um quadro mais crítico de stress, evitando fases de total exaustão implicando na preservação da saúde mental dos mesmos ou na eliminação de

sintomas estressores. A proteção da saúde por meio da atividade física evita que outras doenças mais graves se desenvolvam na vida do indivíduo, dentre elas podemos citar: hipertensão arterial, diabetes, depressão, raiva, angustia, bipolaridade de humor, apatia e outros agravos.

Favacho (2012), expõe que boas e constantes práticas de atividades físicas melhoram as condições de aptidão física relacionadas a saúde dos mesmos e que tais hábitos saudáveis favorece satisfatoriamente os níveis funcionais do corpo, desde que sejam realizados de maneira sistematizadas pelo indivíduo.

Dentre inúmeros benefícios, a atividade física atua principalmente no combate a obesidade e depressão. Promovendo o aumento da capacidade respiratória, melhoria na flexibilidade da força muscular; enfim, o envolvimento das instituições, a difusão da importância dessas práticas é que vai fazer a diferença. Além disso, também é imperativo que se busque uma maior variedade de assuntos, para que desperte definitivamente o interesse do policial militar, motivando-o na busca incessante em praticar a educação física, cujo o próprio nome já diz tudo – educação - e podendo ainda, levar este estilo de qualidade de vida também para o seio familiar e não só ficando no campo profissional. (BITES 2013 p. 08).

Segundo Lucas (2016) a atividade física vai além da prevenção do stress e de problemas relacionados a depressão e agravos ocasionados pela disfunção de nossa saúde mental, ajuda também na resistência óssea, no alívio de dores musculares e na redução de danos de doenças crônico-degenerativas. A prática contínua de exercícios físicos melhora a sensação de bem-estar físico e proporciona aos indivíduos uma socialização dos mesmos num contexto coletivo afastando-os mentalmente de problemas ocasionados pela vida diária e coopera facilitando sua interação com o mundo.

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os resultados apresentados neste presente estudo apontam que a atividade física proporciona ao indivíduo uma relação importante de empoderamento entre aspectos relacionados a sua saúde e ao seu desempenho no trabalho. Os espaços militares são ambientes propícios para a execução de atividade física, porém, há uma deficiência na conscientização por meio de seus colaboradores e também da descontinuidade da prática de atividades físicas mesmo sendo sabedores que isso foi fundamental em sua inserção dentro da carreira militar.

Ao expor o surgimento da história da Polícia Militar de Goiás podemos observar que em seus primórdios não havia uma seleção específica no recrutamento de seus colaboradores porém, como em todo o território nacional estes requisitos associados ao

desempenho físico vem se tornando cada vez mais importantes e fundamental para a preservação da saúde e aptidão física dos mesmos. A relevante composição de uma equipe de militares percorre inúmeros requisitos, dentre eles podemos destacar que além das etapas dos testes de aptidão física existe a avaliação de saúde, que por sua vez são de caráter eliminatórios e classificatórios.

A princípio esses requisitos são pontos importantes para o ingresso de trabalhadores na área de segurança pública e apesar da instituição ofertar um curso de formação para seus componentes que incluem atividades físicas diárias, ainda há uma grande dificuldade para os trabalhadores de compreender a prática física como hábito de vida elementar para a manutenção de seu estado físico e emocional.

Os estudos analisados também verificaram que devido a insatisfação salarial de muitos colaboradores após ingresso na corporação, muitos optam por uma segunda renda informal acarretando no preenchimento de suas horas de descanso e lazer, comprometendo o tempo que poderia ser dedicado aos exercícios físicos em seu cotidiano de vida. Esses e outros fatores de insatisfação se tornam crucial perante ao equilíbrio emocional pois muitas das vezes comprometem suas noites de sono, sua alimentação e seu convívio familiar implicando no adoecimento de sua saúde mental e posteriormente na sua saúde física.

Os estudos revelam que os trabalhadores buscam por meio de sua vida laboral um incentivo dentro das organizações que lhes motivem aprimorar suas condições físicas mesmo sendo sabedores que esse assunto se torna extremamente importante para seu desempenho físico, no favorecimento de sua saúde e da sua permanência ativa dentro da corporação.

Evidenciou-se também que os profissionais que não aderem a prática física, reconhecem a falta de comprometimento dos mesmos, falta de motivação e ainda da escassez de recursos implicando diretamente em sua própria responsabilidade frente aos fatores de riscos. E, muitos profissionais militares não se sentem totalmente seguros em desenvolver sua aptidão física em locais públicos, e são acometidos pela falta de recursos para investir em equipamentos ou locais específicos para essa prática.

Estudos ressaltam que a função do policial militar trabalha ostensivamente para combater o crime, confronta diariamente os transgressores da Lei, fazendo muitas das vezes uma carga horária exaustiva, pois tem o papel de ofertar segurança à sociedade mas nem sempre estão preparados fisicamente ou psicologicamente para enfrentar situações de conflito, em detrimento da falta de preparo físico ou da consciência e importância na promoção de sua própria saúde.

Um outro grande fator que vem atingindo trabalhadores de outras áreas e não seria diferente com as organizações policiais é o stress, se tornando um ponto de partida para o adoecimento do restante do corpo, causando problemas mentais, que comprometem outros órgãos do corpo como o coração, pulmão, rins e outros sistemas de saúde do trabalhador, envolvendo a prática de atividade física como fator essencial para a preservação da mesma e do bem estar físico.

Fatores preponderantes na vida dos indivíduos são considerados como de risco pelos estudos, incluindo: o tabagismo, o alcoolismo, a pressão alta, a obesidade, o stress, prática de atividade física insatisfatória, ausência de condicionamento físico e ainda outros hábitos de vida não saudáveis. A obesidade está associada a outros fatores ligados a características de vida como a insuficiência de gastos de energia e pela ingesta abusiva de alimentos considerados não saudáveis.

A atividade física regular proporciona inúmeros benefícios a saúde dos indivíduos segundo os estudos, que apontam as doenças cardiovasculares e a depressão como principais alvos beneficiários da prática de exercícios, pois proporciona sensação de bem estar e ainda previne diretamente problemas do aparelho circulatório. Apesar dos problemas mentais passarem despercebidas no ambiente de trabalho por terem sintomas muitos subjetivos, está se tornando cada vez mais frequente o afastamento por esta causa.

A prática de atividade física também é um fator importantíssimo para agregar valores sociais e melhorar o convívio num ambiente de trabalho considerado hostil. A obtenção de saúde é uma condição que deve ser adquirida diariamente, seja pela prática de atividade física e outros hábitos de vida que devem sempre estar inteiramente associados e conscientemente inseridos na vida dos trabalhadores.

Os estudos determinam que cenário atual do impacto de sobrecarga de trabalho humano por meio do ambiente profissional não propicia uma boa qualidade de vida e um ambiente de trabalho que estimule a importância de preservar sua saúde. Dentre os fatores que também expõem a realidade dos trabalhadores são as deficiências em estratégias de conscientização eficientes no autocuidado com a saúde, da importância da própria valorização do trabalhador a sua saúde física, mental, psicossocial e ergonômica por meio de práticas internas e extra muros pela corporação.

Nota-se nos estudos que o clima organizacional no ambiente de trabalho influencia muito no processo e desenvolvimento coletivo, ainda há poucas iniciativas dentro das empresas em relação a motivação, na inclusão de um processo crítico que permita boas relações de trabalho na presença dos benefícios que o interesse do trabalhador pode proporcionar.

Ambientes de trabalho com satisfatório grau de salubridade e boa atmosfera psicológica revelam uma nova realidade aos colaboradores. Consequentemente essa atmosfera positiva permite que qualidade de vida e saúde dos mesmos seja impulsionada a adesão de seus colaboradores à prática de atividades físicas.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Dentre os resultados obtidos identificou-se a importância dos avanços tecnológicos na área da educação física dentro do ambiente militar, suas barreiras e desafios, que atualmente não comportam apenas protocolos e padrões administrativos, desempenham papel fundamental no cuidado a saúde do militar dentro e fora no ambiente corporativo.

Podemos afirmar que os trabalhadores anseiam pela elaboração de planejamentos participativos dentro dos ambientes de trabalho focado na prevenção de acidentes e agravos, promovendo subsídios de reflexões coletivas pautadas em Comissões de acompanhamento ou programas que visem os benefícios de saúde como resultado positivo após a implantação de melhores condições e incentivos em seu ambiente de trabalho.

As publicações demonstram que ainda se faz necessário maiores estratégias e melhorias das condições de trabalho pautadas na preservação da saúde dos mesmos e na melhoria de seu desempenho físico. É necessário maior abertura e participação de profissionais nas formulações de novas estratégias entre a instituição e seus colaboradores que muitas vezes se encontram a margem de uma realidade ainda desconhecida, mas necessária para a evolução de sua qualidade de vida.

Nota-se nas publicações que há poucas pesquisas com projetos de intervenções reais junto aos trabalhadores unindo a parte teórica dos benefícios para a sua saúde com a parte prática da situação, pois os estudos mencionam pouca participação dos próprios profissionais tornando essa realidade cada vez mais distantes.

Por meio deste estudo observou-se a necessidade dos colaboradores de se responsabilizarem quanto a conscientização do militar quanto às boas práticas de atividade física, não apenas como mecanismos a serem desempenhados dentro da corporação e sim como uma necessidade de fundamental importância para a permanência do seu equilíbrio físico e mental, especialmente na prevenção de agravos a sua saúde.

REFERÊNCIAS

BARBOSA, R.O; SILVA, E.F. **Prevalência de fatores de risco cardiovascular em policiais militares.** Rev. Brasileira de Cardiologia. Cachoeira do Sul-RS, 2013.

BITES, L.A.S; Vilela, M.F. **A educação física na polícia militar do Estado de Goiás.** Polícia militar do Estado de Goiás-Acervo digital. Goiânia- GO, 2013.

CALHEIROS, D.S; NETO, J.L.C; CALHEIROS, D.S. **A qualidade de vida e o níveis de atividade física de policiais militares de Alagoas,** Brasil. Rev. Brasileira de qualidade de vida. Ponta Grossa-PR, 2013.

COSTA, M. et al. **Estresse: diagnóstico dos policiais militares em uma cidade brasileira.** Ver. Panam Salud Pública. Natal-RN, 2007.

FAVACHO, F.B; ROSA, M.S.S; **Aptidão física relacionada à saúde de policiais militares.** Revista eletrônica da UEPA. Belém-PA, 2012.

FERNANDES, A.C.V et al. **Aptidão motora dos policiais militares do curso da escola de formação e aperfeiçoamento de sargentos (EsFAS) da brigada militar de Santa Maria-RS.** Santa Maria-RS, 2015.

FERREIRA, D.K.S; BONFIM, C; AUGUSTO, L.G.S. **Fatores associados ao estilo de policiais militares.** Ciência e Saúde Coletiva. João Pessoa-PB, 2011.

FONTANA, R.T; MATTOS, G.D. **Vivendo entre a segurança e o risco: implicações à saúde do policial militar.** Ciência Cuidado e Saúde. Santo Ângelo-RS, 2016.

GOIÁS. **Manual para apresentação de artigos científicos do comando da academia de polícia militar.** Polícia Militar do Estado de Goiás. Goiânia-GO, 2018.

GUIMARÃES et al. **Percepção da qualidade de vida e da finitude de adultos de meia idade e idoso praticantes e não praticantes de atividade física.** Rev. Bras. de Geriatria e Gerontologia. Rio de Janeiro-RJ, 2012.

JESUS, G.M; JESUS, E.F.A. **Nível de atividade física e barreiras percebidas para a prática de atividades físicas entre policiais militares.** Rev. Bras. Ciência e Esporte. Florianópolis-SC, 2012.

MACEDO, C.S.G et al. **Benefícios do exercício físico para a qualidade de vida.** Rev. Brasileira de atividade física saúde. Londrina-PR, 2012.

MINAYO, M.C.S; ASSIS, S.G; OLIVEIRA, R.V.C; **Impacto das atividades profissionais na saúde física e mental dos policiais civis e militares do Rio de Janeiro (RJ, Brasil).** Ciência & Saúde Coletiva. Rio de Janeiro-RJ, 2011.

MUNIZ, G.R; BASTOS, F.I. **Prevalência de obesidade em militares da força área brasileira e suas implicações na medicina aeroespacial.** Fundação Osvaldo Cruz - FIOCRUZ. Rio de Janeiro-RJ, 2010.

RODRIGUES, D.C; OLIVEIRA, B.N; SILVA, A.L.F. **Saúde do trabalhador e qualidade de vida: experiência em um batalhão de Polícia Comunitária do sertão cearense.** Rev. Motrivivência. Ceará-CE, 2015.

SILVA, R. et al; Motricidade. 8 (3), pp 81-89. **Aspectos relacionados à qualidade de vida e atividade física de policiais militares de Santa Catarina-Brasil.** Santa-Catarina-SC, 2012.

SILVA, R.S; SILVA, I; SILVA, R.A; SOUZA, L; TOMASI, E. **Atividade física e qualidade de vida.** Ciência & Saúde Coletiva. Pelotas-RS, 2010.

SOUZA, C; **O Anhanguera - Órgão informativo técnico científico da polícia militar de Goiás.** Polícia Militar do Estado de Goiás. Diretoria de Ensino. Instrução e Pesquisa. Ano I Número I. Goiânia-GO, 1999.