

EXERCÍCIO FÍSICO E O DESEMPENHO DA ATIVIDADE POLICIAL

PHYSICAL EXERCISE AND PERFORMANCE OF POLICE ACTIVITY

DA SILVA, Renato Soares ¹
SILVA, Bruna Daniella de Souza ²

RESUMO

O presente artigo buscou levantar, as principais dificuldades atualmente enfrentadas, no dia a dia dos policiais militares, tais como o cansaço físico, mental, psicológico e social. Ficou nítido que um policial militar que passa horas/horas, dentro de uma viatura com problemas relacionados ao estresse, decorrentes a uma jornada de serviço exaustivo, problemas familiares, questões fisiológicas, psicológica, podem levar a vitimização policial. Com isto foram feitas pesquisas bibliográficas, em periódicos de grande credibilidade acerca do tema, foram notados que realmente um policial militar que trabalha com problemas relacionados a saúde, ele se torna alvo fácil ante as práticas dos delituosos. A presente pesquisa foi de suma importância para elucidar a ideia de que com a prática regular de exercícios físicos podem colaborar e muito no dia a dia do policial militar, causando lhe sensação de bem-estar, diminuindo dores musculares, questões psicológicas, pessoais, nisto promovendo uma melhora na sua condição postural diante a sua jornada de serviço.

Palavra-chave: Cansaço Físico. Vitimização Policial. Exercício Físico. Policial Militar. Estresse.

ABSTRACT

The present article sought to identify the main difficulties currently faced by military police officers, such as physical, mental, psychological and social fatigue. It was clear that a military police officer who spends hours / hours, inside a car with stress related problems, due to a journey of exhaustive service, family problems, physiological and psychological issues, can lead to police victimization. , in highly credible journals on the subject, it was noticed that actually a military police officer working with health problems, he becomes a constant target in the hand of the “bad guys”. The present research was extremely important to elucidate the idea that with the regular practice of physical exercises can collaborate and much in the day to day of the military police, causing him to feel well-being, diminishing muscular pains,

¹ Aluno do Curso de Pós-Graduação em Segurança Pública, Turma ALFA Morrinhos, do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás – CAPM, soaresrenato279@gmail.com; Morrinhos – GO, Maio de 2018.

² Professora orientadora: Doutora, professora do Programa de Pós-Graduação e Extensão do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás CAPM, brunadanisouza@gmail.com, Goiânia – GO, Maio de 2018.

psychological, personal questions, in this promoting an improvement in their postural condition vis-à-vis their service journey.

Keywords: Physical Fatigue. Police Victimization. Physical Exercise. Military Police. Stress.

1 INTRODUÇÃO

A violência, tratada como um fenômeno social, deve ser trabalhada ostensivamente como forma de ser minimizada ou, na medida do possível, exterminada, neste contexto, está o profissional policial militar, que deve, entre outras atribuições, combater a criminalidade, que é gerada pela violência, e garantir a segurança pública.

Neste caminho o policial militar acaba se deparando com algumas adversidades, tais como, o sono, o estresse, dores musculares, problemas psicológicos dentre outros.

Com a prática de exercícios físicos o policial militar tem a possibilidade de proporcionar a si o bem-estar físico e sócio mental, e, com isto, estar sempre com a autoestima bem elevada, fazendo com que possa desenvolver seu trabalho de forma dinâmica e mais prazerosa. Diante do exposto acima, o objetivo geral desta pesquisa é identificar e ressaltar a importância da prática de exercícios físicos e o benefício na atuação na carreira policial militar. Como objetivos específicos têm-se: conceituar exercícios físicos e aptidão física; analisar os aspectos causadores do estresse em policiais no exercício de seu dever; correlacionar exercício físico e saúde.

A metodologia a ser abordada é a pesquisa bibliográfica, ou seja, é a revisão sobre as principais teorias que norteiam o trabalho científico. A fim de realizar a pesquisa fez-se uso de artigos disponibilizados em base de dados que foram selecionadas previamente, para isso foram incluídas na pesquisa de busca as palavras-chave: exercício físico; exercício físico e a performance do policial militar; vitimização policial. Além disso, foram pesquisados livros físicos com a intenção de corroborar com o estudo.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 EXERCÍCIOS FÍSICOS E APTIDÃO FÍSICA

Por definição, “O exercício físico é toda atitude física planejada, estruturada e repetitiva, que tem por objetivo a melhoria e a manutenção de um ou mais componentes da aptidão física” (NAHAS, 2006 apud MACIEL, 2010, p.1026).

Segundo a Organização Mundial da Saúde, aptidão física deve ser entendida como “A capacidade de realizar trabalho muscular de maneira satisfatória”. Dentro dessa concepção, estar apto fisicamente significa o indivíduo apresentar condições que permitem bom desempenho motor quando submetido a situações que envolvam esforços físicos (WHO, 1978 apud JUNÍOR; SAMUEL, 2007, p. 20).

A aptidão física relacionada à saúde abriga aqueles atributos biológicos que oferecem alguma proteção ao aparecimento ou distúrbios orgânicos provocados pelo estilo de vida sedentário, que se torna, portanto, estruturalmente ao nível de prática de atividade física.

Além disso, a “Atividade física relacionada ao desempenho atlético inclui aqueles atributos biológicos necessários à prática mais eficiente dos esportes” (CORBIN et al., 1987 apud JUNÍOR; SAMUEL, 2007, p. 23).

Como dito acima por vários autores a prática de exercícios físicos deve ser entendida como algo benéfico e que podem trazer para a realidade uma vida menos sedentária.

2.2 ESTRESSE E A CARREIRA POLICIAL MILITAR

O estresse no trabalho é um problema crescente nas organizações. Encargos e horários cada vez mais exigentes, além do enxugamento das empresas; insegurança relacionada à falta de estabilidade; a sensação de insuficiência profissional; falta de visão sobre a relevância social do seu trabalho; a percepção de falta de reconhecimento de esforços; entre outros, causam cada vez mais estragos naqueles que precisam trabalhar, toda a história de vida da pessoa está junto a ela em todos os momentos e quando vai para o trabalho não é diferente. Seus conflitos; as frustrações; as desavenças conjugais; a preocupação com os filhos; interesses e

necessidades pessoais e a falta de equilíbrio entre as necessidades do trabalho e as da família.

Dessa forma, pode-se inferir que o estresse, além de ser um problema social, gera transtornos tanto no trabalho quanto no meio familiar. Segundo Paschoal e Tamayo (2004):

Os estudos sobre estresse têm ganhado uma crescente atenção social e também nos meios acadêmicos da Psicologia, pois se verifica que, em diversas áreas de atuação profissional, este pode se tornar um grave problema. Uma razão para esse aumento diz respeito ao impacto negativo do estresse ocupacional na vida dos trabalhadores e no funcionamento geral das organizações. (PASCHOAL; TAMAYO, 2004, p. 02)

O controle das emoções perturbadoras é a chave do bem-estar emocional. Ter uma boa qualidade de vida ainda é o objetivo do indivíduo, porém, conciliar trabalho e vida pessoal ainda é um dos maiores desafios das pessoas, em face às muitas exigências do mundo moderno.

Para Lipp e Tanganelli (2002 apud OLIVEIRA; BARDAGI, 2009), alguns sintomas podem aparecer ante as situações de stress, sintomas estes que, conseqüentemente, causam o mau desempenho no labor diário. As conseqüências vão desde distúrbios no ritmo cardíaco à impotência e frigidez.

Em se tratando do trabalho do policial militar as situações que causam stress são inúmeras e pode-se aqui citar algumas delas: abordagem de delituosos, confronto com infratores, pressão psicológica por parte da população e do sistema judiciário na resolução de problemas, entre outros.

Em síntese, pode-se considerar que o dia a dia das atividades do policial militar está sempre vinculado ao seu estado emocional e físico, pois as ações de alto risco exigem dele uma performance e um equilíbrio sobre-humano, já que lidam frequentemente com situações de violência (COSTA et al., 2007).

Segundo Limongi-França (2002 apud OLIVEIRA; BARDAGI, 2009) o stress laboral se refere a uma determinada situação em que a pessoa vê seu local de trabalho como um ambiente ameaçador, que impede o seu crescimento tanto pessoal quanto profissional, o que pode afetar sua saúde física e psíquica. Com isso, o prejuízo é real e a relação trabalho/desempenho recai sobre a pessoa como uma carga excessiva e sem estratégias adequadas para lidar com a situação.

O stress ligado ao trabalho não se dá apenas por fatos negativos, algumas situações estressantes e que podem ser positivas incidem sobre a elevada

carga emocional provocada por eventos considerados favoráveis ao trabalhador, como por exemplo, uma promoção inesperada, mudança de cargo ou de cidade, tais situações podem ser estressantes, pois são acompanhadas por incertezas e inseguranças quanto as responsabilidades e consequências para a vida pessoal.

Segundo Oliveira e Bardagi (2009):

Em relação ao stress sofrido pelo policial militar, principalmente pela polícia ostensiva, consiste no combate à criminalidade. Então, pode se dizer que estes policiais lidam diretamente com a violência, e, portanto, exerce uma atividade que envolve riscos à saúde, desencadeando, muitas vezes, um desastre físico e psicológico, o que acaba por gerar estresse (OLIVEIRA; BARDAGI, 2009, p.158).

Segundo Amador (2000) apud Oliveira e Bardagi (2009), outro aspecto importante que pode influenciar no trabalho policial é a falta de reconhecimento pela sociedade de suas funções que são essenciais para coibir a violência, porém alguns membros da sociedade não reconhecem no policial suas ações preventivas, apenas o veem como opressor e gerador de conflitos, e não o contrário, a falta desse reconhecimento pode gerar sentimentos de frustração, inutilidade e improdutividade nos profissionais.

Para Oliveira e Santos (2010), os policiais, dentro do exercício de suas funções, passam por momentos que podem ser considerados de extremo *stress*, o cansaço físico aliado à falta de equilíbrio emocional podem conduzir esses profissionais a atitudes irracionais durante crises e situações caóticas. Assim, tais atitudes podem levar a falta de eficácia no desempenho do exercício profissional, expondo os policiais e a população em geral a perigos em potencial.

Souza et al. (2012) afirmam a insegurança que os constantes riscos a que o policial militar se expõe em função do exercício da sua profissão levam-no, geralmente, a sentir medo, por si e por sua família, tanto de ser reconhecido como agente de segurança nos períodos de folga do trabalho, quando aumenta seu risco de vitimização, como de ser agredido e morto no desempenho das suas funções. Esse medo é uma forma de defesa do corpo e do espírito dos que vivem sempre alerta aos perigos. No entanto, quando o estado de tensão e o desgaste físico e emocional são constantes, eles podem gerar diversos prejuízos a saúde e a qualidade de vida, dentre eles, estresse e sofrimento psíquico.

Conforme citado acima por vários autores o estresse, pode deixar o policial militar, ainda mais refém do que costumeiramente dito, com isto, deveria ter mais

incentivo para a prática de exercícios físicos e atividades, que proporcionariam a ele uma qualidade de vida melhor.

2.3 EXERCÍCIO FÍSICO E SAÚDE

Desde a antiguidade o homem valoriza o movimento corporal. Para o homem pré-histórico, a atividade física tinha um papel importante para sua sobrevivência expressa principalmente na necessidade vital de atacar e se defender.

Com o decorrer da história humana e com o advento da Revolução Industrial, o homem percebeu a necessidade em manter suas aptidões físicas, pois os trabalhos braçais eram cada vez mais requisitados em diversos setores da economia.

Elbas e Simão (1997) apud Godoy (2002) salientam que a menos de um século, o exercício físico não era algo que as pessoas fizessem para ficar em forma. O exercício fazia parte da rotina das pessoas: cortar lenha, fazer longas caminhadas para visitar amigos, etc.

Cooper (1979) apud Godoy (2002), que em 1968 lançou o livro “Aptidão Física em Qualquer Idade”, denotou uma preocupação evidente de se buscar uma qualidade de vida mais saudável, popularizando os conhecimentos e práticas do exercício, aplicando a medicina preventiva e a reabilitação geral.

Os programas de exercícios físicos e direcionados à promoção da saúde devem utilizar, segundo Cossenza (1996) apud Godoy (2002), exercícios que estimulem predominantemente o sistema cardiorrespiratório. Outras vantagens propiciadas pelo exercício físico regular citadas por Ramos (1997) apud Godoy (2002) são:

Melhora na estabilidade articular; aumento da massa óssea; aumento do colesterol bom HDL; diminuição da frequência cardíaca de repouso; diminuição do risco de arteriosclerose, varizes, acidente vascular cerebral, Lombalgia; aumento da flexibilidade, força, resistência aeróbica e anaeróbica; facilitação da correção de vícios posturais; diminuição do estresse psicológico. (GODOY, 2002, p.04)

Elbas e Simão (1997) apud Godoy (2002) referem ainda: “Aumento da habilidade do sistema nervoso, otimização no ato de mandar e receber mensagens; melhoria de sensação de bem-estar; redução de fadiga e ansiedade; aumento de autoestima”.

Como dito acima, a prática de exercícios físicos, podem proporcionar várias mudanças no corpo de um indivíduo, desde físico e mental, com isto, manter uma qualidade de vida mais satisfatória, tornando assim, a carreira policial militar mais segura no quesito profissional, emocional e pessoal.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados obtidos nesta pesquisa apontaram que algumas profissões como a do profissional de segurança pública, visando à carreira do policial militar que opera ostensivamente onde sua força é exigida, como o patrulhamento preventivo, por exemplo, depara-se com algumas adversidades no decorrer de sua jornada de trabalho, como, dores musculares, dores de cabeça, estresses psicológicos, causados por muitas vezes por excesso de trabalho, cobranças familiares, problemas particulares, alimentação irregular, dentre outros.

Com isto o policial militar, a cada jornada de trabalho, acaba sendo alvo fácil da bandidagem, por estar com o psicológico abalado pode tornar-se mais uma vítima da criminalidade em alguns casos de confronto, levando o policial militar a óbito.

Uma pesquisa feita por Couto (2012) em uma corporação militar teve como resultados o que já se previa, ou seja, as situações onde se exigia a força física desencadearam diversas reações ligadas tanto ao sistema físico quanto ao psicológico.

As queixas mais frequentes foram sensações de desgaste físico constante (55%), cansaço constante (46,8%), problemas com a memória (39,8%), tensão muscular (37,9%) e insônia (25,1%). Entre os sintomas psicológicos, as queixas mais frequentes foram cansaço excessivo (44,3%), pensamento constante em um só assunto (38,8%), irritabilidade excessiva (33,3%), perda do senso de humor (33,3%) e angústia/ansiedade diárias (33%). Outra descoberta do pesquisador foi que a vida sedentária de alguns policiais influenciou no desempenho das atividades físicas.

Dessa forma estima-se que a atividade física só resultará em uma melhor qualidade de vida se for realizada em um contexto de consciência e cuidados de saúde para cada pessoa. Portanto, é necessário conhecer as diretrizes básicas e os requisitos que permitem uma correta realização e uso da atividade física,

conseguindo combater uma cultura globalizada e soberanamente tecnológica, onde as oportunidades e intenções de alcançar uma saúde holística são cada vez mais reduzidas, chegando mesmo a configurar uma sociedade que consolida padrões de vida profissional diariamente cada vez mais sedentários.

No que tange ao policial militar, a cultura de manter o padrão físico-corporal apto aos embates de seu labor diário deve ser mantida, já que esta postura pode livrá-lo de potenciais ataques por parte do opressor impedindo que sua vida seja ceifada em um confronto.

Conforme citado acima por Couto (2012), são vários os fatores que podem levar a vitimização do policial militar no decorrer de sua atividade ostensiva e repressiva, entre os fatores está a baixa qualidade física e mental.

Conforme já citado por Elbas e Simão (1997) apud Godoy (2002) os benefícios do exercício físico estão em aumentar a habilidade do sistema nervoso, melhorar a sensação de bem-estar, reduzir a fadiga e a ansiedade e aumentar a autoestima.

O estudo acima mostrou que com a prática de exercício físico o policial militar pode ter uma melhora em alguns aspectos relativos à sua profissão, tais como a ansiedade/insônia, dores musculares, problemas relacionados a articulação, evitando, assim, o consumo de alguns medicamentos que controlam ou inibem por um período a dor e a depressão.

A pesquisa mostrou, também, que a atividade física está diretamente ligada à saúde e à qualidade de vida das pessoas e, mais ainda, aos policiais militares, que são obrigados a permanecer mental e fisicamente aptos para o cumprimento eficiente das atividades e das funções que a Constituição e as Leis da República conferem à Polícia.

A atividade física só resultará em uma melhor qualidade de vida se for realizada no contexto da consciência e cuidados de saúde para cada pessoa. Portanto, é necessário conhecer as diretrizes básicas e os requisitos que permitem uma correta realização e uso da atividade física, conseguindo combater uma cultura globalizada e soberanamente tecnológica, onde as oportunidades e intenções de alcançar uma saúde holística são cada vez mais reduzidas, chegando mesmo a configurar uma sociedade que consolide padrões de vida profissional e diariamente cada vez mais sedentária.

É importante que o talento humano da corporação se desenvolva paralelamente a outras áreas de sua competência e das capacidades físicas que permitam alcançar um desempenho adequado e, assim, enfrentar plenamente as demandas de uma profissão caracterizada operacionalmente por condições imprevisíveis e que não poderiam ser desempenhadas sem as habilidades apropriadas.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com a presente pesquisa chegou à conclusão de que a carreira policial militar é extremamente uma atividade de alto risco, por estarem diariamente enfrentando a violência e a brutalidade no decorrer de sua jornada de serviço.

Tendo em vista que o profissional da área de segurança pública, ao passar por problemas relacionados ao estresse, físicos, psíquicos e emocionais, acaba se deparando ou passando a ver seu local de trabalho como algo ameaçador. Mediante a tantos problemas, muitos policiais militares enfrentam ainda o não reconhecimento da sociedade, causando nos mesmos sentimentos de inutilidade e improdutividade nos profissionais, nisto levando a se sentir medo por si mesmo e por sua família, ocasionando ainda mais a chance de ser vítima no seu horário de folga ou em serviço.

Essa sensação de medo e *stress* e a forma pela qual os seres vivos ficam em alerta, mediante as situações de possível ameaça ou perigo.

Cumprido, portanto, ressaltar que com a prática de atividade física/exercício físico alguns fatores relacionados ao *stress* podem melhorar com a prática do mesmo como, por exemplo, a diminuição de dores musculares, elevação do bem-estar físico/mental, melhora na aparência física, dentre outros.

Com isso a relevância desta pesquisa está na importância para que próximas gerações leiam este estudo, e que possam obter um conhecimento acerca dos problemas enfrentados no dia a dia dos policiais militares e os benefícios que a prática de exercícios físicos pode proporcionar ao longo de sua vida laboral.

Com este estudo é notório que vários profissionais da área de segurança pública terão uma base científica para que possam a cada dia buscar inovar ou melhorar as condições de vida dos policiais militares.

Com isto a relevância deste trabalho está em alertar as autoridades competentes para que pensem mais um pouco nos policiais militares, propondo e estimulando a prática de exercícios físicos após a jornada de trabalho e fazendo com que novos policiais se adequem a prática da atividade física para que se possa ter uma polícia militar melhor preparada.

Desta forma, estaremos também contribuindo para o desenvolvimento do desempenho físico em geral, aumentando os níveis de resistência, força e velocidade; habilidades físicas essenciais para um bom desempenho profissional, permitindo ao nível individual elevar a autoestima e, a nível institucional, melhorar a imagem perante a sociedade.

Por outro lado, devemos considerar a premissa da Organização Mundial de Saúde da OMS, que afirma que um estilo de vida ativo melhora o humor, estimula a agilidade mental, alivia a depressão e facilita o tratamento do estresse, um problema que atualmente afeta consideravelmente um número significativo de membros da Instituição Policial.

Em suma, as Corporações Militares, por meio deste estudo, podem encorajar hábitos de vida saudáveis no pessoal da polícia por meio da prática desportiva, com a certeza de que os benefícios a curto, médio e longo prazo serão transcendentais ao nível individual e coletivo, como exemplo, a redução da taxa de absenteísmo no trabalho devido a doenças derivadas de estilos de vida não-ativos.

REFERÊNCIAS

AMADOR, S.F. **Trabalho, sofrimento e violência: o caso dos policiais militares.** TNJ Saniera, psicologia comunitária: estudos atuais. Porto alegre: Sulina, 2000.

COOPER, K. **Saúde total.** 2 ed. Rio de Janeiro: Entrilhos Cultural, 1979.

COSENZA, C. E; CARVALHO, N. **Personal Training para grupos especiais.** Rio de Janeiro: Sprint, 1997.

COSTA, M.; JÚNIOR, H.; MAIA, E.; OLIVEIRA, J. **Estresse: Diagnóstico dos policiais militares em uma cidade brasileira**, Revista Pan-Americana de Saúde Pública, 2007.

COUTO, G.; LUC, V.; BRITO, A.G. E. **Interações interpessoais e estresse entre policiais militares: um estado correlacional**. Arquivos Brasileiros de Psicologia, v.64, n.2, 2012.

ELBAS, M.; SIMÃO, R. **Em busca do corpo: Exercícios, alimentações e lesões**. Rio de Janeiro: Shape, 1997.

GODOY, R. F. **Benefícios do exercício físico sobre a área emocional**. Movimento. v.8, n. 2, 2002.

LIMONGI-FRANÇA, A.C. Stress e trabalho: Uma abordagem psicossomática. In: SAMPAIO, J.R.; GALASSO, I. (Ed), **Stress no mundo do trabalho: trajetória conceitual**. (p.54-71). São Paulo: Atlas, 2002.

LIPP, M.N.; TANGANELLI, M. **Stress e qualidade de vida em magistrados da justiça do trabalho, diferença entre homens e mulheres**. Psicologia: Reflexão e crítica, 2002.

MACIEL, M. G. **Atividade física e funcionalidade do idoso**. Motriz: rev. educ. fis. Rio Claro, v. 16, n. 4, p. 1024-1032, Dez. 2010.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**, 4. ed. Londrina: Editora Midiograf, 2006.

OLIVEIRA, K. L.; SANTOS, L. M.. **Percepção da saúde mental em policiais militares da força tática e de rua**. Sociologias, Porto Alegre, v. 12, n. 25, p. 224-250, Dec. 2010. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517->. Acesso em: 5 fev. 2018.

OLIVEIRA, P. L. M.; BARDAGI, M. P. **Estresse e comprometimento com a carreira em policiais militares**. Boletim de psicologia, v.59, n.131,p.153-166, 2009.

PASCHOAL, T.; TAMAYO, A. **Validação da escala de estresse no trabalho**. Estudos de psicologia, v.9,n-1, 2004.

RAMOS, A.T. **Atividade física - diabetes, gestantes, terceira idade, crianças, obesos**. Rio de Janeiro: Sprint,1997.

SOUZA, E. R. et.al. **Fatores associados ao sofrimento psíquico de policiais militares da cidade do Rio de Janeiro, Brasil**. Cadernos de saúde pública, v.28, p.1297-1311, 2012.

SILVA JÚNIOR; SIMÃO, S. **Efeito de um programa de exercícios físicos, sobre o volume de oxigênio máximo (VO₂) de estudantes universitários da UFRN**. 2007. Trabalho de conclusão de curso universitário federal do Rio Grande do Norte, 2007.