

A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA PARA O POLICIAL MILITAR

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL EDUCATION FOR THE MILITARY POLICY

SANTOS, Bruno Ribeiro dos¹
BATISTA, Uanderson Martins²

RESUMO

O presente estudo teve como objetivo caracterizar a importância da educação física e saúde para o Policial Militar. Sendo assim, nosso trabalho consiste em uma revisão bibliográfica descritiva embasada em leituras de livros, artigos, e sites de periódicos que possam nos alicerçar acerca das principais causas atreladas a importância da educação física e saúde para o Policial Militar. Ficou constatado que os Policiais Militares deve manter permanentemente as condições físicas adequadas para o bom desempenho de suas funções institucionais, onde é notório segundo os autores pesquisados o valor da saúde para todos os militares no exercício de suas funções, no qual a educação física traz muitos benefícios, pois o condicionamento físico destes profissionais deve estar em acordo com as necessidades basilares para o desempenho da missão de segurança pública. Ficou evidenciado, ainda, que a presença do sedentarismo pode ser um colaborador para o aumento do stress provocando desordens na vida do policial militar. Concluiu-se que a prática sistematizada de exercício físico pelos Policiais Militares é muito favorável e benéfica para a vida funcional destes profissionais.

Palavras-chaves: Importância. Condições físicas. Policial militar. Benefícios. Stress.

ABSTRACT

The present study aimed to characterize the importance of physical education and health for the Military Police. Thus, our work consists of a descriptive bibliographical review based on readings of books, articles, and periodicals sites that can base us on the main causes linked to the importance of physical education and health for the Military Police. It was verified that the Military Police officers must permanently maintain the adequate physical conditions for the proper performance of their institutional functions, where it is well known, according to the authors, the health value for all military personnel in the exercise of their functions, in which physical education brings many benefits, since the physical conditioning of these professionals must be in agreement with the basic needs for the performance of the public safety mission. It was also evidenced that the presence of the sedentarism can be a collaborator for the increase of the stress causing disorders in the life of the military policeman. It was concluded that the systematic practice of physical exercise by the Military Police is very favorable and beneficial for the functional life of these professionals.

Keywords: Importance. Physical conditions. Military police. Benefits. Stress.

¹Aluno do Curso de Formação de Praças do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás - CAPM, bruno120890@hotmail.com; Porangatu – Go, maio de 2018.

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

1 INTRODUÇÃO

Este artigo tem em seu escopo a discussão sobre a importância da educação física para o Policial Militar (PM), no qual é fatídica a importância da saúde para todos esses profissionais no exercício de suas funções. Sendo assim, a educação física é uma das atividades capaz de melhorar nos policiais militares o desempenho, o aperfeiçoamento e a manutenção da saúde mental e corporal, como também se mostra no crucial desenvolvimento do ser, trabalhando em um sentido muito amplo e no contexto psicossocial mostrando suas possibilidades e suas limitações.

Existem muitas limitações principalmente quanto a prática regular de atividade física pelo policial, bem como, quanto ao método do exercício. Uma dessas limitações se deve as mudanças biológicas em razão da idade, pois a prática de exercício físico geralmente é mais acentuada na idade jovem, bem como no início da vida laboral dos Policiais Militares, mas, mesmo assim, devem ser acentuadas as possibilidades da permanência dessa prática, uma vez que ela traz variados benefícios.

Visamos estudar no presente trabalho, os benefícios da prática de exercícios físicos e os malefícios da sua falta na vida do Policial Militar, no qual observa que a falta de exercícios físicos é um dos grandes problemas vividos e pode trazer graves consequências a esse profissional de Segurança Pública, como a ansiedade que pode levar a perda do controle emocional, além de dores e até mesmo insônia. Cabe mencionar, também, outras consequências, como stress, depressão, mudança de comportamento repentina (humor), além das diversas doenças cardiovasculares que podem ser desencadeadas. (OLIVEIRA, 2010).

Devido à natureza de sua função, o Policial Militar do Estado de Goiás, lidam no corriqueiro trabalho momentos que exige bom preparo físico e mental, como por exemplo, a utilização da força para conter certos meliantes, bem como a perseguição, em alguns casos a pé, necessitando de condicionamento físico desejado. Assim, a prática regular da atividade física pode trazer melhoras significativas tanto para sua aptidão física como psicológica.

Discorreremos preliminarmente, de modo relativo das recentes feitura da Polícia Militar em empreender no campo da saúde do policial militar além de promover uma melhor qualidade de vida aos integrantes da corporação, pois para este profissional estar em ótimas condições físicas e mentais é primordial.

A contribuição desse estudo, através da educação física na vida do Policial Militar possibilitará a promoção da saúde, sensibilizando e motivando os servidores sobre a importância da prática regular de exercícios físicos, como forma essencial de evitar doenças,

garantindo assim uma maior estabilidade corporal, que será de suma relevância para a disposição do Policial Militar.

Quanto ao problema da pesquisa ele fundamenta no seguinte questionamento: mesmo sabendo do valor agregado a saúde pela prática regular de educação física, por que muitos Policiais Militares insistem em não fazer atividades físicas?

O objetivo geral deste trabalho é caracterizar a importância da educação física e saúde para o Policial Militar. Enquanto os demais objetos de busca estão consubstanciados, em: a) Discorrer sobre as particularidades do binômio Exercício Físico x Atividade Física; b) Explanar quanto à contribuição do exercício físico para o Policial Militar; c) Discutir quanto à presença de stress e sedentarismo no ambiente de trabalho dos Policiais Militares; d) Descrever sobre a prevalência de doenças cardiovasculares nos profissionais de Segurança Pública (PM); e) definir e discorrer sobre saúde.

O método para pesquisa foi descritiva, quantitativa e informativa, pois, os resultados apresentados, fez com que fosse possível compreender as estruturas das pesquisas bibliográficas realizadas. Portanto, diante da grandiosidade do problema abordado, buscou-se trazer seu entendimento através da pesquisa bibliográfica atinente ao tema conforme livros, artigos e materiais encontrados em sites de periódicos na internet.

Por fim, nesta senda introdutória, conclui que a prática regular de exercícios físicos é de suma importância na vida do profissional de Segurança Pública (PM) e deve ser feito de forma frequente, visando a saúde, o bem estar físico e mental próprio e coletivo, que sempre resultará no bom desempenho do profissional em prol de um serviço de qualidade, que é prestado à população, além da promoção de mudanças em seu quadro de saúde.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 EXERCÍCIO FÍSICO X ATIVIDADE FÍSICA

Nahas (2006) conceituou o exercício físico e a atividade física sendo dois componentes bem diferentes. O exercício físico é uma programação de atividades que envolva o esforço físico e que tenham um controle de volume e intensidade. A partir do momento que se programa uma atividade com uma intensidade e uma duração pré-estabelecida, estará tratando de exercício físico, ou seja, o exercício físico é feito de forma planejada, pois ele tem começo, meio e fim. Diferente da atividade física que é qualquer movimento que se pratica no dia a dia

sem o compromisso da sistematização.

Desse modo, de acordo com Nieman (1999, p.15), “O exercício é a atividade física planejada, realizada de forma repetida para desenvolver ou manter o condicionamento físico”.

Para tornar-se e manter-se condicionado, os indivíduos devem exercitar-se regularmente. Os exercícios fortalecem o coração, permitindo que ele bombeie uma maior quantidade de sangue em cada batimento, o sangue então pode liberar mais oxigênio ao organismo, aumentando a quantidade máxima de oxigênio que o organismo consegue obter e utilizar. Essa quantidade, denominada captação máxima de oxigênio, pode ser medida para se determinar o nível de condicionamento de um indivíduo.

A seguir segue os benefícios da atividade física conforme assegura a Polícia Militar do Estado de Alagoas (2017, s.p.):

- Contribui para o bom funcionamento dos órgãos, principalmente o coração;
- Contribui para o bom funcionamento do intestino;
- Diminui a ansiedade, o estresse e a depressão;
- Melhora o humor e a autoestima;
- Ajuda na prevenção e no controle de doenças cardiovasculares, diabetes mellitus, hipertensão arterial, osteoporose e problemas respiratórios;
- Contribui para o funcionamento normal dos mecanismos cerebrais de controle de apetite, de modo a trazer um equilíbrio entre a ingestão e o gasto de energia;
- Aliada ao consumo reduzido dos alimentos, aumenta a perda de gordura e melhora a sua distribuição corporal. Também aumenta a massa magra corporal (músculos).

Já no que tange sobre a necessidade da atividade física para o serviço policial militar, o Major PM Ferreira e outros autores (s.d.) lecionam que:

A atividade física visa trabalhar diretamente na melhora de um conjunto de atributos relacionados ao dia-a-dia, onde estando o policial militar bem preparado, estará com maiores condições de decisão no momento de atender as ocorrências que lhe são solicitadas. Ocorrências que podem exigir um grande esforço físico, sendo diretamente observado e exigido pelo cidadão que requer atendimento.

Ainda, de acordo Nahas (2006) afirma em outra constatação que o exercício físico proporciona muitos mais benefícios de forma mais segura e mais rápida, do que em relação a atividade física, pois previne doenças, reduz o risco de estresse, obesidade e sedentarismo.

Segundo Guiselini (2006), definiu a atividade física de duas maneiras, sendo a atividade física não estruturada que são aquelas que são realizadas no nosso dia a dia de forma livre sem nenhum controle.

Sobre a importância da atividade física Mcardle, Katch e Katch (2003, p. 265) afirmam que: “Benefícios significativos de saúde são proporcionados ao incluir uma atividade moderada

[...] na maioria, ou até mesmo em todos os dias da semana. A concretização desse objetivo permite aprimorar a saúde e a qualidade de vida da maioria das pessoas”.

Por outro lado, Bracco (2008) afirma que:

A atividade física regular é associada com benefícios à saúde imediatos e em longo prazo tais como: controle do peso, melhora da capacidade cardiorrespiratória e bem estar psicossocial. Crianças ativas têm mais chances de virem a ser adultos ativos, embora os níveis de atividade física diminuam com a evolução do crescimento e desenvolvimento. (BRACCO, 2008, p. 49)

Observa-se a importância de pesquisas sobre este assunto, tendo em vista que a deficiência de atividade física para os profissionais de segurança pública, neste caso os Policiais Militares pode influenciar na segurança de todos. É imperioso que as pessoas tenham o discernimento da importância de levarem uma vida saudável.

Sobre os vários benefícios do exercício físico, Nieman, (1999 p. 32) enfatiza que: “Atua no combate a obesidade, câncer, hipertensão pela vascularização dos tecidos corporais e melhoria da eficiência cardíaca por meio do aumento das cavidades do coração e da hipertrofia do miocárdio”.

2.2 SAÚDE

A Constituição Federal de 1988 estabeleceu a saúde como um direito universal de todo cidadão brasileiro e idealizou o setor dentro da dinâmica da seguridade social. A Lei nº 8.080/1990 criou o Sistema Único de Saúde e dispôs sobre as condições para a promoção, proteção e recuperação da saúde através da organização dos serviços de saúde em todo o território nacional.

Baseada na Carta Magna estabeleceu-se a saúde como um direito fundamental, sendo que o dever do Estado, conforme transcrição, in verbis:

Art. 2 - A saúde é um direito fundamental do ser humano, devendo o Estado prover as condições indispensáveis ao seu pleno exercício.

§ 1 - O dever do Estado de garantir a saúde consiste na formulação e execução de políticas econômicas e sociais que visem à redução de riscos de doenças e de outros agravos e no estabelecimento de condições que assegurem acesso universal e igualitário às ações e aos serviços para a sua promoção, proteção e recuperação. (BRASIL, 1988)

A Lei Orgânica da Saúde (LOS) ampliou o conceito de saúde, estabelecendo um campo de ação abrangente. Considerou entre os fatores determinantes e condicionantes da saúde a alimentação, a moradia, o saneamento básico, o meio ambiente, o trabalho, a renda, a educação,

o transporte, o lazer, o acesso aos bens e serviços essenciais e os níveis de saúde.

Nesta sentido, foi mostrado algumas particularidades da saúde, no qual observa-se que nas ultimas décadas está tendo um olhar diferenciado, bem como a população tem detectado da sua real importância, desse modo não se pode negar que a educação física e saúde são extremamente importantes para o Policial Militar.

2.3 A IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA O POLICIAL MILITAR

De acordo com a pesquisa de Oliveira (2010) a falta de exercícios físicos pode gerar diversas consequências na vida dos Policiais Militares, como o estresse que pode até mesmo levar a morte prematura, doenças cardiovasculares, além dos riscos vividos diariamente, que exigem a agilidade em situações que envolva capacidade física.

Relata Oliveira (2010) que nos últimos anos, boa parte da falta de saúde nos Policiais militares é causada pela falta de exercícios físicos. Diante disso, os Profissionais de Segurança Pública que não praticam exercícios físicos, devem ter a atividade física cada vez mais presente em sua vida, ou seja, para deixar o sedentarismo.

Silva e Vieira (2008) enfatizaram sobre a importância do exercício físico para o Profissional de Segurança Pública é nítida, e deve ser realizada com frequência com o objetivo de reduzir os riscos de sérios problemas causados pela falta da prática de exercícios.

O policial militar pode sentir o peso do estresse de duas formas, sendo o “estresse” que é definido com um estresse ‘bom’ e só é ruim quando passa a ser exagerado, e o “distresse” que é o estresse que acaba prejudicando a sua saúde, e nesse caso tem que procurar avaliação médica, define (LAZARUS, 1993)

Ainda na definição de Lazarus (1993), a prática de exercícios físicos é um grande aliado ao controle e combate ao estresse na vida do Policial Militar. O estresse se diversifica e não tem a mesma forma para cada pessoa, no entanto, sempre é indicada a prática de atividade física, pois com ela é liberada a endorfina que permite um grande grau de satisfação, se tornando um excelente tratamento para o estresse.

Segundo Matsudo e Matsudo (2000) apud Castro e Pereira (2008, p. 02) sobre os aspectos psicológicos, acreditam que “a atividade física pode melhorar a autoestima, a imagem corporal, o autoconceito, melhora nas funções cognitivas e de sociabilização, diminuição da ansiedade, do estresse e da irritabilidade e diminuição do uso de medicamentos em geral”.

Já para Guedes e Guedes (1995) apud Castro e Pereira (2008, p. 02) são enfáticos ao afirmar que “a prática habitual de exercícios físicos promove saúde e pode influenciar na

prevenção ou reabilitação de determinadas patologias que estão associadas a altos índices de morbidade (doença física, enfermidade) e mortalidade”.

Mcardle, Katch e Katch (2003, p. 265) são enfáticos ao afirmarem que “Homens e mulheres de todas as idades são beneficiados pela atividade física regular”.

Já sobre o sedentarismo é um estado muito reduzido da falta de atividade física que pode comprometer a saúde, trazendo diversas consequências, dentre elas o aumento do peso corporal que conseqüentemente leva ao quadro de sobrepeso e obesidade. Ambos aumentam os riscos eminentes às doenças cardiovasculares, como hipertensão e colesterol, conceitua Nahas (2006).

Segundo Carvalho (2007 p. 09), sedentarismo é definido como: “A ausência ou diminuição de atividades físicas ou desportivas”.

Guedes (1995) aborda esse assunto dizendo que as facilidades da modernização, têm levado a população em geral a conviver com forte tendência a hipocinesia (deficiência nas funções ou atividades motoras), absorvendo, então todo impacto negativo à saúde provocada pelo sedentarismo, podendo acarretar em vários distúrbios degenerativos, comprometendo a qualidade de vida.

2.4 PREVALÊNCIA DE DOENÇAS CARDIOVASCULARES NOS PROFISSIONAIS DE SEGURANÇA PÚBLICA – POLÍCIA MILITAR

Doenças cardiovasculares são doenças ligadas ao coração ou aos vasos sanguíneos, e segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) apud Guiselini (2006), as doenças cardiovasculares são as principais causas de morte.

De acordo com Guiselini (2006) essas doenças podem ser, doença cardíaca coronária, que ocorre quando o suprimento do sangue é interrompido por acúmulo de gordura nas artérias. Acidente vascular encefálico, mais conhecida como AVC, é quando ocorre o suprimento de sangue no cérebro. Doença arterial periférica ocorre quando existe um bloqueio dos membros, normalmente inferiores. Doenças da aorta, quem é responsável pelo maior vaso sanguíneo do corpo e quando se torna enfraquecida, pode levar a causa de aneurisma.

A falta de exercícios físicos proporciona o desenvolvimento de doenças cardiovasculares e isso vem se tornando o maior fator de risco para o desencadeamento de doenças. As alterações no estilo de vida, associada ao estilo de vida sedentária e até mesmo com o estresse, pode levar o Profissional de Segurança Pública, a ter maiores chances de desenvolver doenças cardiovasculares.

A prevenção dessas doenças gira em torno da atividade física, pois ela possibilita a

diminuição da frequência cardíaca, ou seja, o coração ‘trabalha’ com menor esforço, promovendo a melhoria da qualidade de vida do praticante e a saúde em geral. (GUISELINI, 2006)

Assim, conclui que a prática sistematizada de exercício físico durante a carreira militar é muito benéfica, pois como é cediça a vida estará em harmonia e em perfeitas condições física, trazendo corpo e mente, que são essenciais no labor da profissão militar.

De acordo com o questionamento elencado na introdução observa que os Policiais Militares sabem da importância da educação física, mas mesmo assim insistem em não terem uma vida atrelada a prática constante de exercícios físicos e isso de acordo com Guiselini (2006) é oriundo de vários fatores tais como: obesidade e sobrepeso; sedentarismo; estresse; doenças; comodismo ao avanço da tecnologia; uso de veículo mesmo em pequenos trajetos; deixar de fazer atividades domésticas; uso constante da internet pelos Policiais Militares.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após o cumprimento das etapas que compuseram o presente estudo, foi realizada a leitura completa das obras selecionadas. Para efeito de análise, foi elaborado um quadro com as informações mais importantes em relação aos estudos que compuseram seus resultados elencados aos objetivos levantados em nossa pesquisa.

No quadro 1, observa-se as características dos artigos científicos, através dos resultados elencados aos objetivos levantados na presente pesquisa.

Objetivo proposto	Resultado	Principais autores	Discussão
Discorrer sobre as particularidades do binômio Exercício Físico x Atividade Física	a) Exercício físico: programação de atividades que envolva o esforço físico e que tenham um controle de volume e intensidade. b) Atividade física: qualquer movimento que se pratica no dia a dia sem o compromisso da sistematização.	Nahas (2006) e Mcardle, Katch e Katch (2003)	Discussão 1
Explicar sobre a importância do exercício físico para o policial militar	Deve ser realizada com mais frequência com a finalidade profícua de diminuir os riscos de	Oliveira (2010) e Silva e Vieira (2008)	Discussão 2

	problemas ocasionados pela falta da prática de exercícios.		
Discutir sobre a presença de stress e o sedentarismo no ambiente de trabalho dos Policiais Militares	A prática constante de exercícios físicos é um grande aliado ao controle e combate ao estresse no cotidiano do Policial Militar.	Lazarus (1993), Castro e Pereira (2008) e Guedes (1995)	Discussão 3
Descrever sobre a prevalência de doenças cardiovasculares nos profissionais de Segurança Pública.	A falta de exercícios físicos proporciona o desenvolvimento de doenças cardiovasculares.	Guiselini (2006) e Bracco (2008)	Discussão 4
Definir e discorrer sobre saúde	A Organização Mundial de Saúde (OMS) define saúde como “um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente ausência de afecções e enfermidades”.	Brasil (1988), Brasil (1990) e Guiselini (2006)	Discussão 5

Quadro 1 – Principais artigos científicos elencados aos objetivos da pesquisa

Fonte: (SANTOS, 2018)

No quadro 1 da discussão 1 - Os autores Nahas (2006), Mcardle, Katch e Katch (2003) foram enfáticos ao afirmarem da importância ao binômio corpo/mente quanto a prática regular de exercícios físicos.

Já no quadro 1 da discussão 2 - Ficou evidente de acordo com Oliveira (2008), Silva e Vieira (2008) dos benefícios que podem ser agregados ao Policial Militar pela prática contínua de exercícios físicos, podemos citar como exemplo de acordo com os autores citados aqui, tais como: bom funcionamento dos órgãos, diminuição do stress, problemas cardiovasculares e preparo físico, desse modo é perspicaz que novos estudos venham se mostrar acerca desta temática e que a gestão pública possa fazer mais levantamentos e principalmente regulamentar de maneira eficaz a sistematização das atividades físicas regulares de militares.

No quadro 1 da discussão 3 - Para Lazarus (1993), Castro e Pereira (2008) e Guedes (1995) os profissionais de segurança pública por si só já trabalham em um ambiente hostil e muitas vezes seu labor é bastante estressante, daí o sedentarismo pode ser um dos colaboradores dessa desordem. Ainda, nas leituras em abordagem observou que o sedentarismo é ocasionado por vários motivos, como por exemplo: uso de veículo automotivo mesmo em pequenos

trechos; uso constante de escadas rolantes e elevadores; a não realização de pequenas atividades domésticas; consumo excessivo de alimentos industrializados; muitas horas no computador, tablets, smartphones e televisão.

Nota-se no quadro 1 da discussão 4 - Que em suas descrições Guiselini (2006) e Bracco (2008) observaram em seus estudos que a falta de exercícios físicos podem ocasionar, também, doenças cardiovasculares, assim, mais um motivo para a prática regular de exercícios físicos com o intuito de diminuir essa prevalência.

Por fim, no quadro 1 da discussão 5 - Para os apontamentos de Brasil (1990), Brasil (1988) e Guiselini (2006) saúde é um direito fundamental do ser humano, devendo o Estado prover as condições indispensáveis ao seu pleno exercício.

Depois de feito os estudos acerca desta temática a problemática encontrada foi baseada no seguinte questionamento: mesmo sabendo do valor agregado a saúde pela prática regular de educação física, por que muitos Policiais Militares insistem em não fazer atividades físicas? Assim, observou que muitos profissionais não fazem atividades físicas pelo simples comodismo, bem como por não existir políticas de incentivo por parte da própria corporação militar, e também por não haver motivações pela não realização de atividades físicas.

Nesta senda, o Policial Militar está incluído no grupo de profissionais que trabalham com a segurança pública, portanto é imperioso e necessário que tenha uma aptidão física acima da média da população, ou seja, esteja na prática constante de exercícios físicos, pois irá favorecer nas atividades que são peculiares ao trabalho militar.

Desse modo, o profissional militar deve conservar permanentemente as condições físicas apropriadas para a boa atuação de suas funções institucionais, na qual a atividade física deve ser estabelecida como uma atividade de prática diária, com o propósito de adequar a destreza no atendimento das ocorrências policiais, e o mais importante, a melhoria da sua qualidade de vida.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente trabalho possibilitou o estudo mais próximo da relação sobre a importância da educação física e saúde para o Policial Militar. Seu desenvolvimento teórico se deu através de uma ampla revisão de literatura acerca dos problemas ligados a saúde; a contribuição do exercício físico para o Policial Militar; presença de stress e sedentarismo no ambiente de trabalho dos Policiais Militares; e, a prevalência de doenças cardiovasculares.

Observou-se, então, que a prática regular de atividade física melhora o condicionamento físico e adéqua a diminuição dos fatores de riscos para doenças cardiovasculares. Uma vez que a obtenção de hábitos saudáveis, melhora por demais a auto-estima, trazendo benefícios no próprio ambiente de trabalho do profissional militar, através da diminuição do estresse, ansiedade e depressão.

Acredita-se que a prática sistematizada de exercício físico ao longo da vida funcional dos Policiais Militares é extremamente benéfica, principalmente nos aspectos, da: Aptidão física, capacidade técnica, benefícios em relação à saúde e controle de doenças que podem ser moderadas e/ou evitadas através desse hábito saudável.

Nesse sentido, destaca a necessidade de enfatizar aos Policiais Militares, sobre as diversas vantagens em conservar um bom nível de condicionamento físico, no qual é comprovado que em muitos casos o sucesso da ocorrência está profundamente relacionada a capacidade física e psicológica deste profissional.

Conclui-se que para se nutrir em certo nível de qualidade de vida e encarar as diferentes cobranças para operar na segurança pública, torna-se cogente abraçar um programa de atividades físicas sistematizadas (exercícios físicos e práticas esportivas), preconizando um estilo de vida saudável, em parceria com outros fatores, tais como: dieta equilibrada, não consumir álcool, tabaco e outras drogas e prática regular de atividade física.

Assim sendo, a conservação do nível de condicionamento estar amarrado ao estilo de vida que o profissional militar constitui na sucessão dos seus dias, no qual é cediço que a própria Polícia Militar estimula a realização de exercícios físicos, pois é conhecedora dos benefícios que podem trazer para corporação, assim é necessário que seja desenvolvido estratégias para motivar os militares na prática contínua de exercícios físicos.

Após a realização desta pesquisa este trabalho permite realizar algumas sugestões e tem-se a plena convicção que contribuirão para a saída ou diminuição de um grande problema para o desempenho da atividade do policial militar, que é a ausência de condição física apropriada para o labor destes profissionais. Assim, seguem algumas sugestões: a) conscientização quanto à importância da realização regular de atividade física; b) realizar um diagnóstico da condição física e em seguida oportunizar a realização de atividades físicas no horário de serviço, que devem ser orientadas por profissionais dessa área de formação; c) Implantar programas de avaliação física; d) atribuir “pontos” para fins de promoção aos militares que se destacarem nas avaliações físicas.

Por fim, nas considerações finais desta pesquisa faz-se algumas recomendações, a saber: a) desenvolvimento de pesquisas com a finalidade de observar as atividades físicas realizadas

pelos Policiais Militares no Estado de Goiás; b) Estudos sobre a prática de exercícios físicos realizados pelos militares, divididos por gêneros - masculino e feminino; c) Estudos acerca da implementação de programas voltados para a prática regular de educação física em cada Batalhão da Polícia Militar.

5 REFERÊNCIAS

ALAGOAS, Academia de Polícia Militar. **A importância da atividade física para a Polícia Militar de Alagoas**. 2017. Disponível em <<http://www.tnh1.com.br/noticias/noticias-detalle/alagoas/a-importancia-da-atividade-fisica-para-a-policia-militar-de-alagoas/?cHash=13b62a84d318e234376ff48b28666ce3>>. Acesso em: 22 de fev. 2018.

BRACCO, M. M. (Coord). **Atividade física na infância e na adolescência: guia prático para o pediatra**. Sociedade Brasileira de Pediatria: 2008.

BRASIL. Constituição (1988). **Constituição da República Federativa do Brasil**. Brasília, DF: Senado Federal: Centro Gráfico, 1988.

BRASIL. **Lei nº 8.080, de 19 de setembro de 1990**. Dispõe sobre as condições para a promoção, proteção e recuperação da saúde, a organização e o funcionamento dos serviços correspondentes e dá outras providências.. Brasília, DF: Senado Federal: Centro Gráfico, 1990.

CARVALHO, L. N. Níveis de composição corporal e risco cardíaco por perimetria de bombeiros militares na região do cariri cearense, p. 09;13, Fortaleza-CE, Brasil. **Anais do XXIV Congresso Nacional de Atividade Física e Fisioterapia**. CONAFF, 2007.

CASTRO, Stella Tavares Silva; PEREIRA, Nilson Justino. **A importância da atividade física para a missão de segurança pública do Policial Militar em Goiânia**. REBESP, Goiânia, n.1, v.1. 2008. Disponível em <<http://revista.ssp.go.gov.br/index.php?journal=rebsp&page=article&op=view&path%5B%5D=21>>. Acesso em: 23 de fev. 2018.

FERREIRA, Major PM et. al. **Necessidade da atividade física para o serviço policial militar**. (s.d.). Disponível em <<http://www.pm.pa.gov.br/files/files/necessidade%20atividade%20fisica%20para%20o%20Policial%20Militar.pdf>>. Acesso em: 23 de fev. 2018.

GUEDES, D.P et ali. **Exercício físico na promoção da saúde**. Londrina: Midiograf, 1995.

GUISELINI, Mauro. **Aptidão física, saúde e bem-estar: fundamentos teóricos e exercícios práticos**. São Paulo: Phorte, 2006.

LAZARUS, R. S. **Do estresse psicológico às emoções: uma história da mudança de**

perspectivas. *Revisão Anual de Psicologia*, vol. 44, n. 1, p. 1-21, 1993.

MCARDLE, W.D.; KATCH, F.I.; KATCH, V.L. **Fisiologia do exercício**: energia, nutrição e desempenho humano. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2013.

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

NIEMAN, David C. *Exercício e saúde*. São Paulo: Manole, 1999.

OLIVEIRA, Katya Luciane. **Percepção da saúde mental em policiais militares da força tática e de rua**. Porto Alegre, v. 12, n. 25, p. 224-250, 2010.

SILVA, Maurivan Batista da; VIEIRA, Sarita Brazão. O processo de trabalho do militar estadual e a saúde mental. **Saude soc.** vol.17 no.4 São Paulo Oct./Dec. 2008. Disponível em < http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-12902008000400016&lng=en&nrm=iso&tlng=pt >. Acesso em: 22 de fev. 2018.