

# A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA CARREIRA DO POLICIAL MILITAR

## *THE IMPORTANCE OF PHYSICAL ACTIVITY IN THE CAREER OF A MILITARY POLICE OFFICER*

Guilherme Moraes Carvalho\*

Uanderson Martins\*\*

### **RESUMO**

Este artigo tem como objetivo constatar a importância da atividade física no decorrer da carreira militar. Logo, a pesquisa teve caráter quantitativo, ou seja, foi realizada baseada na aplicação de questionários sobre o tema. Para a análise estatística foi utilizado o aplicativo Microsoft Excel. O estudo contou com a participação de 22 indivíduos, sendo a maioria do sexo masculino, e que trabalham até 4 anos na PM-GO, no policiamento ostensivo. Foram mensurados aspectos como: sexo, carga horária, tempo de serviço, doenças crônicas, níveis de atividades físicas cotidianas. De acordo com os dados coletados, foi possível observar que os policiais, de uma forma geral, preocupam-se com a prática de atividades físicas, porém não são tão frequentes em suas atividades, sendo classificados em irregularmente Ativos de acordo com Classificação do Nível de Atividade Física IPAQ. Logo, mediante os dados apresentados foi possível constatar a importância da atividade física para a carreira policial, haja vista que o ofício de policial requer uma capacidade física excelente, além disso, a prática regular de atividade física auxilia no bom desempenho das atividades de seu ofício, além de garantir uma boa aptidão física.

**Palavras-chave:** Atividade física. Polícia Militar. Carreira Policial.

### **ABSTRACT**

This article aims to demonstrate the importance of physical activity during a military career. Therefore, the research was quantitative in nature, that is, it was carried out based on the application of questionnaires on the topic. For statistical analysis, the Microsoft Excel application was used. The study included the participation of 22 individuals, the majority of whom were male, and who had worked for up to 4 years at PM-GO, in overt policing. Aspects such as: gender, working hours, length of service, chronic diseases, levels of daily physical activity were measured. According to the data collected, it was possible to observe that police officers, in general, are concerned with the practice of physical activities, but they are not as frequent in their activities, being classified as Regularly Active according to the Classification of the Level of Physical Activity IPAQ. Therefore, through the data presented, it was possible to verify the importance of physical activity for the police career, given that the job of a police officer requires excellent physical capacity, in addition, the regular practice of physical activity helps in the good performance of tasks. activities of their trade, in addition to ensuring good physical fitness.

**Keywords:** physical activity. Military police. Police Career.

---

\*Aluno do Curso de Formação de Praças, Turma Echo, do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás (CAPM). E-mail: guilhermemcar1998@gmail.com

\*\*Professor 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, Setembro 2023.

## **1 INTRODUÇÃO**

O trabalho de cumprimento da lei por parte da Polícia Militar pode ser uma profissão fisicamente exigente, perigosa e estressante, acarretando implicações para a saúde. Portanto, a saúde e a aptidão física dos policiais são essenciais para o bom desempenho de suas funções.

Os policiais passam por diversas tarefas físicas que incluem o transporte de cargas externas, corrida, contenção de infratores, autodefesa e tarefas manuais. Ademais, eles também têm fardos sociais e psicológicas - por exemplo, o ritmo diário de trabalho, as responsabilidades profissionais e as situações de estresse. Nesse contexto, os trabalhos fisicamente exigem altos níveis de aptidão cardiovascular, bem como força e resistência muscular.

Embora os recrutas aprendam sobre os desafios físicos da profissão enquanto aprendem os procedimentos, as habilidades necessárias, os valores e comportamentos esperados de um policial, os atributos relacionados à saúde são avaliados apenas no início e raramente depois disso.

Segundo a literatura, a aptidão física de um policial tende a diminuir com o passar do tempo. Estudos sugerem que melhorar os componentes tradicionais da aptidão física relacionados à saúde (ou seja, composição corporal, aptidão cardiorrespiratória, força muscular, resistência e flexibilidade) é essencial para melhorar a qualidade de vida e as habilidades de policiamento (MINAYO, 2011).

O risco dos indivíduos desenvolverem problemas de saúde aumenta com o declínio global da atividade física, sendo este associado, da aptidão física. De fato, baixos níveis de aptidão muscular e resistência física, bem como sobrepeso e obesidade, são fatores de risco para a saúde dos policiais e acarretam níveis mais baixos de produtividade e licenças médicas, resultando em custos adicionais para o empregador, neste caso o Estado. Uma alta prevalência de fatores de risco cardiovasculares foi encontrada entre policiais, incluindo síndrome metabólica, hipertensão, hiperlipidemia, tabagismo e inatividade física (ABIB; SILVA, 2018).

A Polícia Militar é um órgão de segurança pública que atua diretamente no combate dos atos criminosos, sendo assim é de importante relevância que os profissionais dessa área pratiquem atividades físicas regularmente. A atividade policial envolve estresse, fadiga, cansaço e vários outros aspectos físicos e mentais que podem comprometer o rendimento do profissional no decorrer de sua carreira. Como uma forma

de minimizar esses desgastes físicos e mentais, a atividade física é, sem dúvidas, uma das melhores alternativas para o policial militar, pois os exercícios, além de auxiliar no psicológico, também ajudam o profissional a manter uma melhor composição física.

Desse modo, quando o policial militar, durante a sua carreira, pratica atividades físicas regularmente, ele, além de ter uma vida mais saudável, atuará em sua profissão com mais eficiência. Outro fator importante a se destacar é a visão que a sociedade terá, não só em relação ao profissional de segurança pública em específico, mas sim de toda a instituição policial; pois profissionais de segurança pública obesos ou mal preparados fisicamente podem gerar uma sensação de insegurança por parte da sociedade, principalmente quando esses policiais precisarem agir em momentos nos quais exigem agilidade física.

Logo o principal objetivo dessa pesquisa é demonstrar a importância em praticar atividades físicas pelo policial militar durante a sua carreira. Como objetivos específicos estão: Entender o que é aptidão física, verificar como está a saúde do policial militar em Goiânia, constatar com que frequência esses policiais praticam atividades físicas. Logo indaga-se: Qual é a influência da atividade física para o policial militar durante a sua carreira? Assim, o trabalho justifica-se pela importância de se manter uma rotina de atividade física entre esses profissionais, para que possam desenvolver seus trabalhos com maior agilidade.

## **2 REVISÃO DE LITERATURA**

### **2.1 A Importância da atividade física para os Policiais Militares**

De acordo com Minayo (2011) uma boa aptidão física melhora o funcionamento físico, emocional e intelectual. No que diz respeito ao funcionamento físico, ajuda o policial a manter a saúde física e a energia, permitindo-lhe aumentar sua força. Vale ressaltar que o oficial em boas condições físicas tem menos probabilidades de contrair doenças. Já ao que diz respeito ao funcionamento emocional, o exercício físico controla o estresse excessivo e promove a estabilidade emocional (MINAYO, 2011).

Segundo a autora Minayo (2011), os policiais devem estar preparados para tomar medidas físicas imediatas com pouco ou nenhum aviso, sem tempo para se aquecer ou se alongar antes de responder a uma chamada (MINAYO, 2011).

Posto isso, manter um alto nível de condicionamento físico aeróbico e anaeróbico possibilita os oficiais a serem capazes de proteger e servir suas comunidades. Qualquer servidor da segurança pública ou da observância do cumprimento da lei deve ter a capacidade de realizar um nível sustentado de atividades durante 20 minutos ou mais. Para recrutas recém-formados em uma academia de polícia, ter um nível de condicionamento físico adequado não é um problema no entanto, muitas vezes os agentes não conseguem manter um nível adequado de aptidão física à medida que envelhecem, o que pode representar perigo a si próprios, aos seus parceiros e à comunidade em geral (SILVA; BATISTA, 2018).

O contingente de policiais militares (PM) do país depende de homens e mulheres que estejam em boa forma, saudáveis e capazes de desempenhar o seu melhor dentro ou fora de situações de ocorrências. Os PMs que não estão fisicamente preparados têm menos probabilidades de concluir o treino básico devido a lesões e outros problemas relacionados com a condição física, em comparação com os candidatos fisicamente preparados (MARÇAL; FINCO, 2020, p. 10).

A participação em atividades físicas pode melhorar a saúde física e mental dos militares. Dentre os mais variados pontos positivos, os benefícios incluem melhor sono; diminuição do risco de depressão e ansiedade; diminuição do risco de doenças crônicas como obesidade, diabetes tipo 2, hipertensão; e sintomas reduzidos de transtorno de estresse pós-traumático (MARÇAL; FINCO, 2020, p. 11).

A aptidão física pode beneficiar os policiais porque aumentará sua produtividade, ajudará no estresse e ainda desenvolverá o trabalho em equipe na unidade. Outrossim, os benefícios da aptidão física incluem: melhorar o sono, manter um peso saudável, controlar o estresse, reduzir as chances de dores nas articulações e nas costas e melhorar a qualidade de vida. De acordo com Marçal e Finco (2020), tais vantagens podem melhorar o desempenho no trabalho quando os militares estão trabalhando na solução de uma situação ou erro (MARÇAL; FINCO, 2020).

Por conseguinte, embora a maior parte do trabalho diário no âmbito da aplicação da lei não exija níveis aumentados de aptidão física, é possível que surjam situações em que possuir um nível adequado de aptidão pode ser uma vantagem significativa para o agente. Ainda pelo o que propõe Marçal e Finco (2020), altos níveis de condicionamento físico podem melhorar a segurança, a capacidade de sobrevivência e a saúde e o bem-estar geral dos policiais e facilitar o objetivo principal de cada policial: voltar para casa em segurança no final de cada turno. Ademais, para além do impacto da mudança atual,

os níveis de aptidão física também podem afetar a longevidade dos agentes policiais ao longo das suas carreiras e nos anos de reforma (MARÇAL; FINCO, 2020).

Durante o serviço, os oficiais devem estar preparados para uma ampla variedade de tarefas. Muitas tarefas diárias de um oficial são predominantemente de natureza sedentária; no entanto, segundo Marçal e Finco (2020) a ameaça de uma situação volátil sempre existe e exige que um oficial esteja constantemente alerta (MARÇAL; FINCO, 2020).

Conforme o que é proposto por Abib e Silva (2018), quando surge uma situação que exige uma escalada no uso da força, a aptidão de um oficial pode afetar o nível de força utilizada. Se o nível de aptidão do oficial não for adequado para a tarefa em questão, existe a possibilidade de que essa falta de aptidão tenha um impacto negativo na capacidade do oficial de operar funcionalmente (ABIB; SILVA, 2018).

Além da presença de um oficial, o controle das mãos vazias e os métodos de força menos letais, ou seja métodos de combate sem a utilização de armas de fogo, exigem níveis adequados de aptidão física para permitir uma resposta neurológica eficaz e um movimento motor cinético (ABIB; SILVA, 2018, p. 12). A eficácia da capacidade de um oficial de agarrar, segurar, causar impacto e executar outras técnicas de contenção da força e a capacidade de autodefesa de um PM pode depender do nível de aptidão física (ABIB; SILVA, 2018).

Ainda que o estresse em situações de combate possa desempenhar um fator significativo, segundo Minayo (2011) os níveis mais elevados de aptidão física por parte dos policiais proporcionam uma proteção significativa contra a morte súbita cardíaca ou doenças cardíacas, assim como em relação à outras condições de saúde prevalentes comuns (MINAYO, 2011).

Consoante ao proposto por Minayo (2011), enfermidades como morte súbita cardíaca, obesidade, síndrome metabólica, colesterol alto e uma ampla variedade de outros riscos à saúde podem ser prevenidos ou reduzidos através da melhoria dos níveis de condicionamento físico (MINAYO, 2011).

Os componentes da aptidão física relacionados à saúde têm uma forte relação com a saúde geral e estão associados a uma menor prevalência de doenças crônicas, problemas de saúde e seus fatores de risco. De acordo com Minayo (2011), o treinamento cardiovascular pode ajudar a reduzir a pressão arterial e aumentar o colesterol bom (HDL). O treinamento de força pode ajudar a reduzir o colesterol ruim (LDL), melhorar a saúde óssea e melhorar as capacidades funcionais.

Posto isto, para um policial, é importante também reconhecer componentes adicionais de aptidão especificamente relacionados às tarefas essenciais do trabalho. Esses componentes incluem potência aeróbica, potência anaeróbica, força abdominal, agilidade e velocidade. A concentração nestas componentes adicionais é importante para satisfazer as exigências da ocupação, especialmente quando há uma escalada do uso da força (ABIB; SILVA, 2018).

Combinar força e velocidade faz parte da definição de potência e de um tipo de condicionamento físico necessário para realizar o trabalho com eficácia. Além disso, à medida que um policial estabiliza seu corpo e resiste às contra-ações, o foco na força abdominal torna-se cada vez mais importante (ABIB; SILVA, 2018).

Para melhorar e manter esses componentes do condicionamento físico existe recomendações específicas: o treinamento cardiovascular deve consistir em cinco dias por semana de exercícios moderados com um total de 30 a 60 minutos por dia, ou três dias por semana de exercícios vigorosos com 20 a 60 minutos por dia. Para exercícios de resistência, recomenda-se que cada grupo muscular principal seja treinado dois a três dias por semana. Para aumentar a flexibilidade, os exercícios de amplitude de movimento devem ser realizados dois a três dias por semana (MARÇAL; FINCO, 2020).

O treinamento físico anaeróbico deve ser realizado por meio de sessões curtas de trabalho intenso (RODRIGUES; ROSA, 2012). Tal como discutido anteriormente, especialmente durante incidentes de uso da força que exigem contenção física, este tipo de formação é muito importante e potencialmente transformadora de vidas. Logo, o treinamento anaeróbico fornece energia para trabalhos de alta intensidade durante incidentes que duram menos de 60 segundos.

A formação ideal consiste em compreender as tarefas que provavelmente serão exigidas de um oficial e, em seguida, otimizar a sessão de formação para enfrentar os desafios futuros. Na profissão policial, os agentes devem preparar os seus corpos para os potenciais confrontos que terão pela frente. Segundo, Rodrigues e Rosa (2021), mesmo que grande parte do trabalho seja sedentário, a imprevisibilidade e possíveis situações de conflito exigem níveis elevados de condicionamento físico nas atividades anaeróbicas, de velocidade, e requer aspectos de agilidade do condicionamento físico (RODRIGUES; ROSA, 2012).

À medida que os oficiais passam para a administração e se aposentam, menos ênfase deve ser dada ao treino anaeróbico e maior ênfase deve ser dada ao treino aeróbico. Embora a força muscular, a resistência e a flexibilidade continuem a ser importantes, a

ênfase no condicionamento aeróbico irá ajudá-los a manter a saúde cardiovascular e a capacidade funcional (RODRIGUES; ROSA, 2012).

Como qualquer mudança e adequação de treinamento, haverá obstáculos e barreiras a serem superadas para alcançar um resultado bem-sucedido. Muitas vezes, a falta de tempo dos profissionais de segurança pública é citada como um dos principais motivos para não praticar exercícios. Outro obstáculo pode ser a falta de acesso a equipamentos ou instalações de ginástica. No entanto, muitas formas de treinamento aeróbico, anaeróbico, de flexibilidade, velocidade e agilidade podem ser realizadas com pouco ou nenhum equipamento extra. Além disso, com um pouco de criatividade, atividades de força e resistência muscular podem ser realizadas com itens comuns. Os exercícios com peso corporal são uma excelente forma de aumentar a força e a resistência muscular (RODRIGUES; ROSA, 2012).

Vários estudos demonstraram que o aumento do percentual de gordura corporal está associado à diminuição do desempenho e da aptidão física (SANTOS *et al*, 2022). Um aumento na massa corporal magra e uma diminuição no percentual de gordura corporal dos profissionais de segurança pública podem afetar positivamente o desempenho. Maior percentual de gordura corporal resulta em menor capacidade cardiorrespiratória, menor força dinâmica e menor flexibilidade. Além disso, ficou evidente que melhorar a aptidão metabólica e a resistência muscular deve ser o objetivo do condicionamento para melhorar o desempenho (SANTOS *et al*, 2022).

Foi encontrada uma forte correlação entre os componentes morfológicos, cardiorrespiratórios e neuromusculares da aptidão física relacionada à saúde. A aptidão física (incluindo medidas antropométricas) e medidas de saúde devem ser usadas em conjunto para orientar intervenções de condicionamento para melhorar o desempenho (MARÇAL; FINCO, 2020, p. 16).

A profissão policial envolve desafios especiais para o estado de saúde, físico e psicológico dos profissionais. Os riscos do desempenho do trabalho policial têm consequências numerosas, complexas e duradouras que afetam não só a qualidade da vida cotidiana dos agentes policiais, mas também a eficiência das medidas e atividades empreendidas. Portanto, é necessário manter a condição física num nível ótimo durante um longo período de tempo, monitorizar as mudanças no estado de saúde dos agentes policiais e apontar as implicações positivas e negativas (SANTOS *et al*, 2022, p. 62).

### **3 METODOLOGIA**

### 3.1 TIPO DE PESQUISA

Trata-se de um estudo descritivo, feito de forma quantitativa.

### 3.2 LOCAL DA PESQUISA

A pesquisa foi realizada entre policiais na cidade de Goiânia e Jataí.

### 3.3 POPULAÇÃO E AMOSTRA

A população é composta por indivíduos de ambos os sexos, com média de tempo de serviço variado, que são lotados no serviço ostensivo da Polícia Militar do Estado de Goiás, na cidade de Goiânia – GO e Jataí-GO. Já a amostra abrangeu 20 indivíduos, dentro da população supracitada.

### 3.4 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO

Foram incluídos todos os policiais militares em serviço no período da coleta de dados que se dispuseram a participar da pesquisa. Foram excluídos os policiais militares inativos, em férias, licença especial e afastamento médico, e aqueles que fazem trabalhos administrativos.

### 3.5 INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS

Foi aplicado questionário fechado de atividade física através da ferramenta Google forms, com perguntas relacionadas a importância da atividade física na carreira do policial militar

### 3.6 PROCEDIMENTO DE COLETA DE DADOS

Para a aplicação dessa pesquisa, foi verificado se o policial tinha disponibilidade e interesse para responder a pesquisa. Logo, foi fornecido o link que contém um total de 3 perguntas socioeconômicas e 5 questões envolvendo o tema em questão.

### 3.7 PROCESSAMENTO E ANÁLISE DE DADOS

Para analisar os dados será utilizado o Excel, cujo os dados serão tabulados, e analisados conforme o referencial teórico já pesquisado.

## 4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A pesquisa em questão tem o objetivo de constatar a importância da atividade física na carreira do Policial Militar da cidade de Goiânia e Jataí (Goiás). No total foram entrevistados 22 policiais militares que atuam nessas cidades, os quais todos concordaram com o termo de livre consentimento da referida pesquisa.

### 4.1 PERFIL SOCIOECONÔMICO

**Tabela 1 – Resultados da caracterização sociodemográfica e do trabalho dos Policiais Militares em relação à Média (M) e Desvio Padrão (DP)**

Variáveis	Categorias	n	M	DP
<b>Sexo</b>	Masculino	19	86,4	-
	Feminino	3	13,6	-
<b>Carga horária semanal</b>	Horas	22	43,6	6,6
<b>Tempo de serviço</b>	0 a 4 anos	12	54,5	-
	5 a 9 anos	8	36,4	-
	Mais de 10 anos	2	9,1	-
<b>Atividade extra remunerada</b>	Sim	17	77,2	-
	Não	5	22,8	-
<b>doença crônica</b>	Sim	1	4,5	-
	Não	21	95,5	-
<b>Trabalho na PM-GO</b>	Administrativo	3	13,6	-
	Ostensivo	19	86,4	-

Legenda: n = quantidade da amostra; M = Média Aritmética e DP = Desvio Padrão.

Fonte: Elaborado pelo autor (2023).

A tabela 1 revela que a maior parte dos entrevistados foi do sexo masculino, com carga horária semanal de trabalho de 43,6 horas, na qual a maioria possui um tempo de contribuição de até 4 anos. Ainda demonstrou que 77,2% dos participantes fazem atividade extra remunerada, não possuem doença crônica e ainda estão em sua maioria no policiamento ostensivo.

## 4.2 CLASSIFICAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DOS POLICIAIS MILITARES

Os dados obtidos foram interpretados segundo a Classificação do Nível de Atividade Física IPAQ (Questionário Internacional de Atividade Física).

Os dados da tabela 1 foram reduzidos na tabela 2 para melhor clareza dos dados coletados, a título de pesquisa conforme ilustrado abaixo.

**Tabela 2 – Resultado da classificação do nível de atividade física dos policiais militares**

<b>Classificação</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Ativo</b>	10	44,4%
<b>Irregularmente ativo</b>	11	50%
<b>Sedentário</b>	1	4,6%
<b>Total</b>	22	100%

Legenda: n = quantidade da amostra e % = percentual da amostra

Fonte: Elaborado pelo autor(2023).

De acordo com os dados da tabela 2, portanto, 44,4% dos policiais militares entrevistados estão na classificação de ativo, enquanto 50% estão irregularmente ativos, o que compreende a maior frequência; e ainda 4,6% estão na classe de sedentários.

**Tabela 3 – Resultado da classificação do nível de atividade física dos policiais militares que exercem atividade extra remunerada**

<b>Classificação</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Ativo</b>	3	60%
<b>Irregularmente ativo</b>	2	40%
<b>Sedentário</b>	0	0%
<b>Total</b>	5	100%

Legenda: n = quantidade da amostra e % = percentual da amostra

Fonte: Elaborado pelo autor(2023).

Por conseguinte, a tabela 3, por sua vez, diz respeito àqueles profissionais que relataram exercer alguma atividade extra remunerada. Com os dados, foi possível concluir que dentre esse grupo 60% dos entrevistados estão na população ativa e 40% estão na irregularmente ativa.

**Tabela 4 – Resultados da Classificação do Nível de Atividade Física em Relação às Categorias tempo de serviço**

<b>Categorias – Tempo de Serviço</b>	<b>Classificação</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>0 a 4 anos</b>	Ativo	3	13,7%
	Irregularmente	8	36,3%
	Sedentário	1	4,5%
<b>5 a 9 anos</b>	Ativo	5	22,8%
	Irregularmente	3	13,7%
	Sedentário	0	0%
<b>Mais de 10 anos</b>	Ativo	1	4,5%
	Irregularmente	1	4,5%
	Sedentário	0	0%
<b>Total</b>		<b>22</b>	<b>100%</b>

Fonte: Elaborado pelo autor (2023).

Legenda: n = quantidade da amostra e % = percentual da amostra

Ademais, foram coletados dados sobre os níveis de atividade física em relação ao tempo de serviço, conforme exposto pela tabela 4. Entre os entrevistados que se encontram entre 0 a 4 anos de tempo de serviço, a predominância é de irregularmente ativo, já os que atuam entre 5 a 9 anos na PM a prevalência é de serem ativos, porém os que atuam a mais de 10 anos da PM-GO a predominância ficou igual entre ativos e irregularmente ativos.

Diante dos resultados apresentados, fica evidente a necessidade de educar e conscientizar essa classe de profissionais sobre a necessidade de mudança de hábitos, para a adoção de um estilo de vida saudável. Afinal, o policial precisa ter seu corpo em boas condições em todos os momentos.

Logo, para Marçal e Finco (2020), os policiais devem estar preparados para tomar medidas físicas imediatas com pouco ou nenhum aviso, sem tempo para se aquecer ou se alongar antes de responder a uma chamada. Uma vez que a sua capacidade de responder à situações que se apresentarem é essencial e é para isso que os agentes são pagos.

Abib e Silva (2018) reforçam ainda que a boa forma física e o gerenciamento da saúde são ótimas maneiras de se preparar para o ofício da Polícia Militar. Para garantir que os agentes policiais possam assumir a sua responsabilidade como protetores da sociedade, é crucial que estejam preparados para proteger os outros e a si próprios. O exercício é um grande trunfo para os policiais tanto físico, mental e emocionalmente. Em

suma, a atividade física é uma parte importante que prepara os policiais antes de saírem para campo.

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O presente trabalho procurou atingir os objetivos propostos, uma vez que foi possível avaliar a importância da prática de atividade física na melhoria da condição física dos policiais militares. Especificamente, foi discutido como melhorar o desempenho das atividades de trabalho militar e foram expostos os riscos enfrentados das condições adversas durante a carreira militar e seu impacto nas atividades policiais.

Conclui-se que, em relação aos níveis de atividades físicas dos policiais militares entrevistados, a grande maioria encontra-se no parâmetro irregularmente Ativo segundo a Classificação do Nível de Atividade Física IPAQ, o que pode significar que os policiais praticam atividades físicas.

Por fim, foi possível inferir que os policiais militares precisam se preocupar em manter um corpo saudável e em forma, mesmo depois anos de trabalho. Com o passar do tempo, o estresse e as tensões da carreira podem ficar mais pesados e desafiadores. Além dos padrões físicos para desempenhar uma função policial eficaz, um corpo em boa forma pode ajudar um policial a ter um excelente estado emocional e mental. Em suma, de acordo com a pesquisa em questão, mesmo sendo a minoria que realiza atividades extra remuneradas, percebe-se que o próprio ofício da profissão requer bastante tempo e desgastes físico.

Como sugestão para trabalhos futuros, seria necessário entrevistar uma amostra maior para que se possa ter dados com dimensões maiores sobre a problemática envolvida.

Logo, conclui-se que os policiais entrevistados encontram-se saudáveis, porém em relação a atividade física a grande maioria encontra-se em Irregularmente Ativo segundo a Classificação do Nível de Atividade Física IPAQ, ou seja, não tem uma regularidade em suas atividades físicas.

## **REFERÊNCIAS**

ABIB, Diego Rosalen; SILVA, Davi Rodrigues. **A importância da prática de atividade física na função inerente do policial militar.** Disponível em:

[https://acervodigital.ssp.go.gov.br/pmgo/bitstream/123456789/707/1/826\\_Diego\\_Rosal\\_en\\_Abib\\_TCC\\_DIEGO\\_13447\\_217209662.pdf](https://acervodigital.ssp.go.gov.br/pmgo/bitstream/123456789/707/1/826_Diego_Rosal_en_Abib_TCC_DIEGO_13447_217209662.pdf). Acesso em: 26 set. 2023.

MARÇAL, Rauã Monteiro; FINCO, Mateus David. **Práticas de atividade física: uma análise da motivação e satisfação dos policiais militares de João Pessoa.** Motrivivência, (Florianópolis). Jul, 2021. v. 32, n. 63, jp. 01-21.

MINAYO, Maria Cecília de Souza *et al.* **Impacto das atividades profissionais na saúde física e mental dos policiais civis e militares do Rio de Janeiro (RJ, Brasil).** Ciência & Saúde Coletiva. 2011. v. 16, n. 4, p. 2199-2209.

RODRIGUES, Marco Antonio Sirotheau Corrêa; ROSA, Moisés Santa. **A relevância do treinamento físico para o desempenho do serviço policial militar.** Disponível em: <https://bibi3.files.wordpress.com/2018/04/rodrigues-marco-antonio-sirotheau-corr3aaa-a-relevc3a2ncia-do-treinamento-fc3adsico-para-o-desempenho-do-servic3a7o-policial-militar-2017.pdf>. Acesso em: 26 set. 2023.

SANTOS, Ailton Luiz dos *et al.* **A importância do treinamento físico militar para saúde dos policiais militares do Amazonas.** Disponível em: <https://ayaeditora.com.br/wp-content/uploads/Livros/L189C5.pdf>. Acesso em: 26 set. 2023.

SILVA, Laryssa Karem de Matos; BATISTA, Uanderson Martins. **A importância da prática regular de atividade física na profissão policial militar: uma revisão.** Disponível em: <http://dspace.pm.go.gov.br:8080/pmgo/bitstream/123456789/1247/1/Laryssa%20Karem%20De%20Matos%20Silva.pdf>. Acesso em: 26 set. 2023.

**APÊNDICE A ANEXO A - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E  
ESCLARECIDO (TCLE)**

Declaro, por meio deste termo, que concordei em ser entrevistado(a) e participar na pesquisa de campo referente a pesquisa intitulada **A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA CARREIRA DO POLICIAL MILITAR** desenvolvido pelo AL SD \* Guilherme Moraes Carvalho. Fui informado(a), ainda, de que a pesquisa é orientada pelo Tenente Uanderson Martins, a quem poderei contatar e consultar a qualquer momento que julgar necessário através do telefone nº 062 999823185 ou e-mail uandersonmartins1@yahoo.com.br. Afirmando que aceitei participar por minha própria vontade, sem receber qualquer incentivo financeiro ou ter qualquer ônus e com a finalidade exclusiva de colaborar para o sucesso da pesquisa. Fui informado(a) dos objetivos estritamente acadêmicos do estudo, que, em linhas gerais é demonstrar a importância da atividade física para o Policial Militar. Fui também esclarecido(a) de que os usos das informações por mim oferecidas estão submetidos às normas éticas destinadas à pesquisa envolvendo seres humanos, da Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP) do Conselho Nacional de Saúde, do Ministério da Saúde. Minha colaboração se fará por meio de respostas ao **QUESTIONÁRIO A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA CARREIRA DO POLICIAL MILITAR**. O acesso e a análise dos dados coletados se farão apenas pelo pesquisador e/ou seu orientador. Fui ainda informado(a) de que posso me retirar dessa pesquisa a qualquer momento, sem prejuízo para meu acompanhamento ou sofrer quaisquer sanções ou constrangimentos. Atesto recebimento de uma cópia assinada deste Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, conforme recomendações da Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP).

**APÊNDICE- QUESTIONÁRIO SOCIODEMOGRÁFICO E  
QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA (ADAPTADO)**

O objetivo dessa pesquisa é compreender a importância do TAF para as atividades da Polícia Militar.

1 - Idade

Entre 20 e 29

Entre 30 e 39

Mais de 40

2 - Sexo

Feminino

Masculino

3 - Tipo de atividade desenvolvida na PM:

Administrativo

Operacional

4 - Qual sua carga horária de trabalho semanal?

5 - Você exerce alguma atividade extra remunerada interna e/ou externa a Polícia Militar? Se sim, quantas horas por semana?

6 - Há quantos anos você é efetivo na Polícia Militar

7 - Você possui alguma doença crônica? Se sim, qual (s)?

8 - Como você avalia a frequência pela qual realiza atividades físicas?

0 - 2 - insuficiente

3 - 5 - Pouco suficiente

6 - 7 - Suficiente

8 - 10 - Muito suficiente

9 - Qual o conceito de importância você atribui ao TAF da Polícia Militar?

0 - 2 - insuficiente

3 - 5 - Pouco suficiente

6 - 7 - Suficiente

8 - 10 - Muito suficiente

10 - Como você avalia o TAF, com o propósito de preparar o militar para eventos futuros?

0 - 2 - insuficiente

3 - 5 - Pouco suficiente

6 - 7 - Suficiente

8 - 10 - Muito suficiente

11 - Como você avalia o TAF, sendo este um instrumento para mensurar a capacidade física profissional militar e de um candidato ao cargo da PM?

0 - 2 - insuficiente

3 - 5 - Pouco suficiente

6 - 7 - Suficiente

8 - 10 - Muito suficiente

12 - Você acrescentaria algum outro exercício no TAF? Se sim, qual (s)?

## **ANEXO B- CLASSIFICAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA IPAQ**

1. **MUITO ATIVO:** aquele que cumpriu as recomendações de:
  - a) **VIGOROSA:**  5 dias/sem e  30 minutos por sessão
  - b) **VIGOROSA:**  3 dias/sem e  20 minutos por sessão + **MODERADA** e/ou **CAMINHADA:**  5 dias/sem e  30 minutos por sessão.
2. **ATIVO:** aquele que cumpriu as recomendações de:
  - a) **VIGOROSA:**  3 dias/sem e  20 minutos por sessão; ou
  - b) **MODERADA** ou **CAMINHADA:**  5 dias/sem e  30 minutos por sessão; ou
  - c) **Qualquer atividade somada:**  5 dias/sem e  150 minutos/sem (caminhada + moderada + vigorosa).
3. **IRREGULARMENTE ATIVO:** aquele que realiza atividade física porém insuficiente para ser classificado como ativo pois não cumpre as recomendações quanto à frequência ou duração. Para realizar essa classificação soma-se a frequência e a duração dos diferentes tipos de atividades (caminhada + moderada + vigorosa). Este grupo foi

dividido em dois sub-grupos de acordo com o cumprimento ou não de alguns dos critérios de recomendação:

IRREGULARMENTE ATIVO A: aquele que atinge pelo menos um dos critérios da recomendação quanto à frequência ou quanto à duração da atividade:

- a) Frequência: 5 dias /semana ou
- b) Duração: 150 min / semana

IRREGULARMENTE ATIVO B: aquele que não atingiu nenhum dos critérios da recomendação quanto à frequência nem quanto à duração.

4. SEDENTÁRIO: aquele que não realizou nenhuma atividade física por pelo menos 10 minutos contínuos durante a semana.