



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



LUCAS FIGUEREDO DE SOUSA BRITO

**A RELAÇÃO DA EDUCAÇÃO FÍSICA COM A ROTINA DA POLÍCIA MILITAR**

GOIÂNIA-GO

2024

LUCAS FIGUEREDO DE SOUSA BRITO

**A RELAÇÃO DA EDUCAÇÃO FÍSICA COM A ROTINA DA POLÍCIA MILITAR**

Artigo Científico apresentado como exigência para conclusão da disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso da Pós-Graduação em Polícia e Segurança Pública pelo Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás, sob a orientação do Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Suzy Darlen Soares de Almeida.

GOIÂNIA-GO

2024

# **A RELAÇÃO DA EDUCAÇÃO FÍSICA COM A ROTINA DA POLÍCIA MILITAR**

## **THE RELATIONSHIP OF PHYSICAL EDUCATION WITH THE MILITARY POLICE ROUTINE**

### **RESUMO**

O presente trabalho busca analisar a relação da Educação Física com a rotina do Policial Militar. Na verdade, como o policial militar precisa realizar atendimentos que podem ou não envolver perseguições, uso de força, uso de armas, e outras situações mais, a Educação Física é de grande colaboração para maior eficiência dessas atividades. Torna-se claro, que aqueles policiais que praticam atividade física todos os dias tem maiores condições de realização do serviço, além de a própria entrada para a Polícia Militar exigir certo nível de disposição física por meio do Teste de Aptidão Física (TAF). Por tais razões, é preciso continuar em busca da conscientização de agentes para o garantimento da ordem pública. O objetivo geral do presente artigo é analisar os pontos positivos do desenvolvimento físico nos policiais militares. Os objetivos específicos deste artigo são: destrinchar os benefícios trazidos pela educação física para a melhoria de qualidade de vida; verificar a diferença na rotina do policial que está com o condicionamento físico em dias; estudar a importância da educação física no preparo para emergências, trabalho em equipe e disciplina. O estudo a ser realizado trata-se de revisão literária com aplicação de questionário. O questionário será aplicado com policiais militares da Academia da Polícia Militar do Estado de Goiás. A seleção de artigos se limitou a artigos com no máximo dez anos de publicação, ambos da língua portuguesa ou inglesa, dentro da base de dados da Polícia Militar.

**Palavras-Chave:** Educação Física. Polícia Militar. Saúde.

### **ABSTRACT**

This work seeks to analyze the relationship between Physical Education and the routine of the Military Police. In fact, as the military police officer needs to carry out assistance that may or may not involve pursuit, use of force, use of weapons, and other situations, Physical Education is of great assistance in making these activities more efficient. It becomes clear that those police officers who practice physical activity every day are better able to carry out the service, in addition to the fact that entry into the Military Police itself requires a certain level of physical disposition through the Physical Aptitude Test (TAF). For these reasons, it is necessary to continue seeking to raise awareness among agents to guarantee public order. The general objective of this article is to analyze the positive points of physical development in military police officers. The specific objectives of this article are: to unravel the benefits brought by physical education to improve quality of life; check the difference in the routine of the police officer who is physically fit in days; study the importance of physical education in emergency preparedness, teamwork and discipline. The study to be carried out is a literary review using a questionnaire. The questionnaire will be applied to military police officers from the Military Police Academy of the State of Goiás. The selection of articles was limited to articles with a maximum of ten years of publication, both in Portuguese or English, within the Military Police database.

**Keywords:** Physical Education. Military police. Health.

## 1 INTRODUÇÃO

A polícia militar tem a função de cuidar da ordem pública e dos cidadãos. Durante a realização de suas atividades diárias, os policiais precisam estar bem mais do que só preparados para lidar com os atendimentos, é preciso estar com o preparo e condicionamento físico em dias, já que a rotina de trabalho exige muito desse profissional. A educação física nesse parâmetro é quem auxilia diretamente para o desenvolvimento físico para atender casos desafiadores, oferecendo habilidades físicas e um condicionamento melhorado para o cumprimento dos chamados (Carmona e Rocha, 2023).

De acordo com Carmona e Rocha (2023) o desenvolvimento físico na formação do policial militar traz benefícios que envolvem: a capacidade de melhorar o desempenho dentro do trabalho e reduzir o risco de lesões, além de auxiliar na reafirmação do trabalho em equipe, disciplina e conseqüente qualidade de vida desses profissionais. Além disso, existem outros tipos de benefícios elencados pelos autores que estão relacionados à saúde mental que é trabalhada no sentido de redução de estresse, o que também afeta de forma positiva na realização das atividades e interação com os cidadãos envolvidos nos atendimentos. Por tais razões, o presente artigo se faz necessário considerada sua importância para mostrar como a educação física pode modificar a rotina do policial militar, demonstrando com a presente pesquisa quais são os pontos mais afetados na ação policial com o desenvolvimento físico em progresso constante (Carmona e Rocha, 2023).

Os policiais militares trabalham na rua atendendo os mais variados chamados que incluem até situações de flagrante que necessitam do uso da força. Logo, quando o policial não pratica nenhuma atividade física e vive vida “sedentária” de certo modo, o risco de lesões torna-se muito maior, além de dificultar a efetivação de sua função que é proteger a ordem pública. Mediante o exposto, como a educação física pode promover um melhor condicionamento físico e qualidade de vida para o policial militar?

Busca-se por meio deste artigo analisar os pontos positivos do desenvolvimento físico nos policiais militares. Os objetivos específicos deste artigo são: destrinchar os benefícios trazidos pela educação física para a melhoria de qualidade de vida; verificar a diferença na rotina do policial que está com o condicionamento físico em dias; estudar a importância da educação física no preparo para emergências, trabalho em equipe e disciplina.

De forma geral, pode parecer simples exergar a importância da educação física para o policial militar melhorar seu nível de vida e desempenho no trabalho. Mas, ocorre que muitas vezes essa importância é deixada de lado.

## 2 REVISÃO DE LITERATURA

### 2.1 A ATIVIDADE FÍSICA

A Polícia Militar do Estado de Goiás tem como função o policiamento de forma ostensiva, bem como a manutenção da ordem pública, além de ser tida como força de auxílio e reserva do exército brasileiro. Dentro desse parâmetro, a PMGO tem atuação de vigia da lei e a garantia da proteção do indivíduo de bem impedindo ou até se anando a prática da perturbação da ordem pública (Oliveira, 2018).

O policial militar em sua atuação direta na rua desempenha o papel de proteção da sociedade e para que isso aconteça, Ele recebe denúncias que podem tratar dos mais variados casos que envolvem a perturbação da ordem pública. Nesse sentido, o policial militar tem todo um curso de formação para que esteja apto ao atendimento de ocorrências (Oliveira, 2018).

O trabalho no dia dia pode envolver a realização de abordagens, investigação de atividades suspeitas criminosas, perseguição e até prisão de pessoas que estejam agindo contra a lei. Logo, depara-se com situações em que exigem esforço físico por parte do agente. Assim, a educação física aparece para fazer a diferença (Batista, 2018).

Quando o policial militar tem em sua rotina a prática de atividade física, o desempenho das funções supracitadas se torna facilitado. Por exemplo, se durante uma abordagem o suspeito uma oportunidade de fuga e corre para se distanciar do policial, é claro que aquele agente que tem melhor condicionamento físico tem maior chance de conseguir alcançá-lo. Em casos de prisão contra a vontade do indivíduo em que se precise utilizar da força, o policial pode ficar menos cansado e ofegante quando tem a prática de atividade física em dia (Batista, 2018).

Portanto, variando de acordo com a necessidade de cada caso são inúmeras as situações em que a efetivação das funções do policial militar podem se beneficiar do seu melhor condicionamento físico. Como relação à saúde do próprio policial tem-se que o risco de doenças cardíacas ou respiratórias diminui consideravelmente naqueles que se cuidam mantendo uma atividade física ativa, melhorando a qualidade de vida de todos (Oliveira, 2018).

Em razão de muitos policiais militares não enxergarem como necessária a prática de atividade física rotineira, independente de sua modalidade tornou-se importante a realização do presente estudo que pode servir como base para o convencimento de mais policiais militares acuem da saúde por meio da atividade física (Batista, 2018).

A atividade física rotineira diminui a probabilidade de fatores prejudiciais à saúde, que podem ou não ser advindos da genética. No entanto, grande parte da população ainda não é

praticante de exercícios físicos diários. Ocorre que, o avanço da sociedade tem deixado a vida mais facilitada, com maior conveniência e confortabilidade. Ademais, fatores como a facilidade disposta por fast foods, o comodismo e o sedentarismo são redutores da prática de atividades físicas (Oliveira, 2018).

Segundo Batista (2018), à medida que o número de pessoas com sobrepeso e obesidade continua a aumentar entre diferentes grupos de pessoas, sendo um deles os policiais militares, fora realizada pesquisa sobre a prevalência de fatores que estão associados a estas condições na polícia militar do Estado de Goiás, relacionando-se não só os agentes com funções operacionais, mas também administrativas (Batista, 2018).

Logo, é importante dispor a orientação da Organização Mundial da Saúde (OMS) sobre diversas práticas de atividade física considerando a faixa etária. Nesse sentido, as necessidades de cada fase da vida, foi dividida em três faixas etárias: 5 a 17 anos, 18 a 64 anos e 65 anos ou mais. Como quantidade ideal para realização de atividades físicas tem-se a orientação de três vezes por semana. Atividades físicas planejadas e apropriadas podem ajudar a melhorar a aptidão física, a coordenação dos movimentos e o desenvolvimento do sistema nervoso de um indivíduo, melhorando assim a qualidade de vida (Carmona et al., 2023).

O Ministério da Saúde (Apud Carmona et al., 2023) já dispôs que a redução da prática de atividade física diária aumenta a probabilidade de aparição de doenças crônicas, bem como movimentos repetitivos excessivos, ausência de postura correta, excesso de carga mental e esforço excessivo são alguns dos pontos que podem aumentar a probabilidade de doenças crônicas.

A prática de atividade física não envolve apenas estética, mas uma boa qualidade de vida, tornando-a uma vida saudável. Essa prática pode melhorar o desempenho mental e aumentar a expectativa de vida longa com qualidade e para os policiais militares além de contribuir para a eficácia dos sistemas de combate, a atividade física também afeta a saúde mental, pois as funções desempenhadas pelos profissionais de segurança podem gerar estresse e, em alguns casos, até levar à depressão (Marcell et al., 2018).

De acordo com Costa (Apud Batista, 2018 p. 64):

A importância do nível de atividade física na atividade Policial Militar ainda vai além do condicionamento físico para situações de pronto emprego, pois os policiais militares representam uma classe de trabalhadores diferenciados. Vários são os fatores que influenciam o exercício da sua profissão, como o convívio com a violência e o risco de morte, a intervenção em delicadas circunstâncias do comportamento humano, como situações de conflito e tensão, a carga e condições de trabalho e o estresse.

Reis (Apud Batista, p. 14) acrescenta: “uma vez que a troca da Polícia Militar está sujeita a uma rotina estressante de trabalho que envolve desgastes de toda a ordem, muitas vezes se verifica a dificuldade da manutenção da regularidade na prática de atividades físicas”. Entretanto, mesmo havendo situações externas que atrapalham a rotina de exercícios, o ideal seria que fossem mantidos por pelo menos três vezes na semana, assim como recomendado pela OMS (Batista, 2018).

## 2.2 A ATIVIDADE FÍSICA E O DESEMPENHO DO POLICIAL MILITAR

Para se tornar policial militar é preciso atender a uma série de pré-requisitos para o cargo. Tão logo, o teste de aptidão física é exigido como forma de ingresso.

Alguns grupos de policiais militares ainda intensificaram as atividades esportivas. O projeto “Saúde e Segurança” desenvolvido em 2017 colabora com alunos de cursos de formação para implementação de atividades físicas em parques e praças da capital goiana, além de incentivar a atividade física, trabalhando em conjunto pela segurança das pessoas. Com a presença da empresa na praça, espera-se aumentar a sensação de segurança das pessoas (Marcell et al., 2018).

As expectativas para este projeto tendem a se estender a outros cursos especiais, fazendo com que sua continuidade não seja apenas um benefício para a empresa, mas também um aumento na sensação de segurança para a população da capital goiana (Marcell et al., 2018).

A educação física também desempenha um papel vital na preparação do aluno, pois a Polícia Militar responde a emergências e confrontos. O treinamento físico adequado pode permitir-lhes responder de forma mais rápida e eficaz em situações de alto estresse. Isso pode ser crucial ao lidar com incidentes perigosos, como perseguições e resgates em alta velocidade, situações com reféns ou policiais, como tiroteios. Além disso, o treinamento de autodefesa é está associado frequentemente em projetos esportivos militares e policiais para ajudar a polícia a se proteger e reduzir efetivamente o risco de lesões para ele e outras pessoas (Oliveira, 2018).

A educação física vai além do desenvolvimento físico e ajuda a promover valores importantes como a disciplina e o trabalho em equipe. Durante o treinamento físico e as atividades em grupo, os policiais militares aprendem a importância de obedecer às ordens, respeitar a hierarquia e trabalhar em conjunto para alcançar objetivos comuns. Essas habilidades são essenciais para a coesão da equipe e o funcionamento eficiente da força policial. Disciplina e trabalho em equipe garantem à polícia militar atuar de forma coordenada e eficaz mesmo nas situações mais desafiadoras (Oliveira, 2018).

Além dos benefícios diretos na carreira e no desempenho profissional, o esporte também contribui para a qualidade de vida dos policiais militares. Um estilo de vida ativo e saudável está associado à redução dos níveis de estresse, à melhoria da saúde mental e ao aumento da sensação geral de bem-estar. Esses benefícios não impactam apenas a vida dos policiais militares, mas também impactam positivamente suas interações com as comunidades que atendem (Carmona et al., 2023).

Um dos principais conteúdos da educação física na formação militar e policial é o desenvolvimento físico dos estagiários e policiais da ativa. Ocorre que por meio do treinamento físico regular, os indivíduos podem melhorar a resistência, a força, a agilidade e a aptidão cardiovascular. Isto não só os ajuda a desempenhar as suas funções com mais eficiência, como também reduz o risco de lesões durante o serviço e prolonga a longevidade da sua carreira, mantendo um nível adequado de condicionamento físico (Carmona et al., 2023).

Os policiais militares com vida de exercícios físicos ativa têm menos probabilidade de desenvolver problemas de saúde associados ao sedentarismo, como doenças cardíacas e diabetes. Isto reduz os dias de doença e resulta numa força de trabalho mais saudável, capaz de servir e proteger a comunidade. A formação policial diária é intensa e rigorosa e visa preparar os agentes para as diversas situações desafiantes que poderão encontrar no exercício das suas funções (Carmona et al., 2023).

Menciona-se o sedentarismo dos policiais militares após a formação, enfatizando que a falta de jornada regular de trabalho é um dos principais entraves à atividade física. Em síntese, este artigo enfoca a importância da atividade física em policiais militares e descreve o processo de formação e os desafios do sedentarismo após o treinamento (Batista, 2018).

### **3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS**

O estudo a ser realizado trata-se de revisão literária com aplicação de questionário. O questionário será aplicado com policiais militares da Academia da Polícia Militar do Estado de Goiás. A seleção de artigos se limitou a artigos com no máximo dez anos de publicação, ambos da língua portuguesa ou inglesa, dentro da base de dados da Polícia Militar, com as seguintes palavras-chave: educação física, polícia militar e saúde.

Para a realização deste trabalho a revisão bibliográfica é mantida, no sentido que, é feita revisão de pesquisas e discussões de autores diversificados que contribuem com suas teorias para a formação da pesquisa. Ela atua como embasamento teórico para estruturação do trabalho, visto que todo acadêmico não inicia a pesquisa do zero, mas sim observando

considerações já elencadas por outros escritores. Utiliza-se ainda da pesquisa qualitativa que por sua vez, não pode e não deve ser quantificada, trabalhando-se com muitas aspirações e significados.

Foi realizada uma seleção de artigos por meio de leitura prévia e consequente encaixe de embasamento teórico sobre o tema escolhido. Para isso, foram reunidos dez artigos que foram sendo excluídos até restarem aqueles que tivessem títulos mais específicos para a realização do estudo.

#### **4 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

A atividade física é definida como qualquer movimento corporal resultante do músculo esquelético que requer gasto de energia, exceto exercício físico planejado e organizado. Como já dito, a atividade física pode reduzir o risco de doenças hipertensão, doença coronariana, acidente vascular cerebral, diabetes, câncer de mama e de cólon, depressão, risco de queda e até melhoria da saúde ossos e função, além de ajudar na manutenção e controle do peso cético (Organização Mundial da Saúde, 2010).

Em 2010, a Organização Mundial da Saúde (OMS) divulgou as diretrizes de Recomendações Globais sobre Atividade Física para a Saúde, que recomendam a quantidade ideal de atividade física que deve ser realizada a cada semana. Tendo em conta as necessidades de todas as fases da vida, as recomendações estão divididas em três faixas etárias: dos 5 aos 17 anos, dos 18 aos 64 anos e dos 65 anos e mais. A faixa etária desse grupo que será investigado neste estudo é semelhante ao Grupo 2 (adultos entre 18 e 64 anos) definido pela Organização Mundial da Saúde. Essa faixa etária inclui atividades de lazer, transporte, trabalho, atividades familiares, esportes e atividade física planejada. Para atingir o Nível de Atividade Física (NAF) é recomendado para melhora da função cardiorrespiratória e muscular, a atividade física de 150 minutos de intensidade moderada ou 75 minutos de atividade por semana. No entanto, para aumentar os benefícios da atividade física para a saúde física e mental, o ideal é 300 minutos de atividade de intensidade moderada por semana ou 175 minutos de atividade de média intensidade por semana (Organização Mundial da Saúde, 2020).

A importância dos níveis de atividade física nas atividades da polícia militar vai além do exercício físico em situações específicas, uma vez que seu trabalho pode dispor de diferentes situações de risco que exijam o uso de melhor condicionamento físico, como a corrida durante uma perseguição, ou mesmo o uso da força em casos de apreensão contra a vontade do indivíduo. São vários os fatores que podem afetar a sua carreira, como a convivência com o

risco de violência e morte, a intervenção no contexto delicado do comportamento humano como situações de conflito e tensão, carga de trabalho, condições e estresse. Os policiais estão constantemente expostos a elementos perigosos e à violência (Costa, 2015).

Nos regimes democráticos, a atividade policial requer um equilíbrio entre o uso da força e o respeito aos direitos individuais. Assim, podemos afirmar que a especificidade da atividade policial nos regimes democráticos é a necessidade de limitar e administrar o uso da força legal, sem abrir mão de suas prerrogativas de controle social (Costa, 2015, p. 217).

Portanto, a manutenção dos níveis de atividade física pode melhorar o funcionamento dos sistemas cardiovascular e respiratório e induzir a produção de substâncias relaxantes e analgésicas, além de reduzir os sintomas de estresse, outra condição que comumente afeta os policiais militares (COSTA, 2015).

Os policiais militares usam em seus uniformes e todos os materiais necessários ao desempenho de suas funções como forma de entrada rápida e proteção, como coletes balísticos, coletes táticos e/ou cintos de guarnição, armas, cartuchos de munições e algemas que aumentam o peso, que pode causar dores, tensão muscular e problemas de postura. Em um estudo com 1.108 policiais militares no Rio de Janeiro, Minutosayo, Assis e Oliveira (2015) examinaram o estado de saúde dos policiais usando métodos qualitativos, como grupos focais, entrevistas individuais semiestruturadas e observações de campo. As lesões no pescoço, nas costas ou musculoesqueléticas, como dores na coluna, foram as principais doenças físicas, afetando 38,8% dos policiais. Esses desconfortos também podem ser aliviados por meio de uma boa atividade física e exercícios físicos que promovam o fortalecimento muscular (Minutosayo, et al., 2015).

A partir do conteúdo disposto acima verifica-se que embora tenha-se com facilidade a ideia de a educação física é importante e extremamente necessária ao policial militar, sua prática não está tão em uso como deveria. Os benefícios trazidos pela manutenção de hábitos saudáveis rotineiros acarretam inúmeros pontos positivos aos âmbitos pessoal e profissional (Minutosayo, et al., 2015).

A polícia militar tem em seu em seus concursos a aplicação do Teste de Aptidão Física (TAF), ele avalia a capacidade do candidato em suportar fisicamente e organicamente as exigências de prática de exercícios físicos e também da própria função do policial (Carmona et al., 2023).

O Teste de Aptidão Física é um conjunto de avaliações de aptidão física que analisam capacidades físicas específicas, como força, coordenação e equilíbrio dinâmico e/ou

flexibilidade, força muscular, capacidade aeróbica e anaeróbica e velocidade. Os candidatos deverão estar aptos a realizar tais provas a fim de obter pelo menos um índice mínimo aceitável para serem elegíveis para adesão à polícia militar. Existem diferentes tipos de provas nas quais os candidatos são avaliados para trabalharem como policiais militares (Carmona et al., 2023).

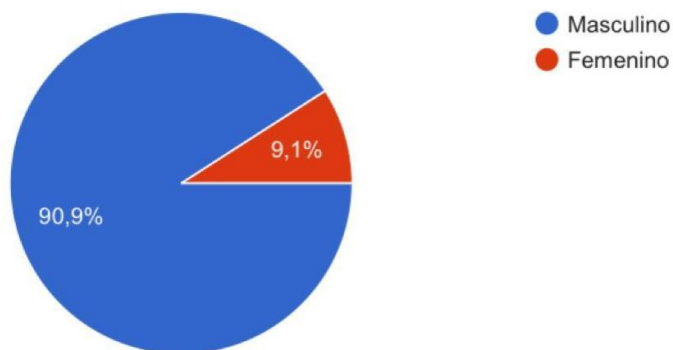
A corrida de ida e volta, por exemplo, foi projetada para avaliar a agilidade e velocidade neuromotora do candidato. Este é um teste onde duas varas de madeira são colocadas no chão a 9,14 metros de distância uma da outra. O candidato deverá posicionar-se atrás de um dos tacos (esta será definida como linha de partida) e após o avaliador dar um sinal verbal, enquanto o cronômetro inicia, deverá correr o mais rápido possível até o próximo taco, para pegá-lo. Ele então retorna ao primeiro taco, deixando-o em sua mão, e agora pega o primeiro taco, deixando-o na próxima fileira. Os candidatos têm duas chances de fazer o exame, e a pontuação não deve ultrapassar 13,50 polegadas para mulheres e 13 polegadas para homens, caso contrário será atribuída nota zero e considerada insatisfatória (Carmona et al., 2023).

As flexões em uma barra fixa são projetadas para medir a força muscular da parte superior do corpo. Para os homens, partindo da posição inicial na barra fixa, o candidato deverá realizar pelo menos dois movimentos de flexão e extensão do braço, permanecendo suspenso no chão para evitar zerar a pontuação. Para as mulheres, a prova é realizada de forma isométrica e o candidato deve permanecer suspenso em uma barra fixa com os braços flexionados, pega gerada internamente, com o queixo acima da linha da barra e mantido no ar pelo menos 7,50" para não zerar sua pontuação (Carmona et al., 2023).

A corrida de 2.400 metros foi projetada para testar a capacidade aeróbica dos atletas candidatos. O percurso de 2.400 metros é realizado a pé, não pode ser interrompido. Esses são mais alguns elementos que comprovam a necessidade do policial militar se manter em dias com o condicionamento físico, pois antes mesmo de entrar para a polícia já se exige do candidato a comprovação de que ele tem condições físicas para atuar no cargo (Carmona et al., 2023).

A partir da elaboração do questionário de 10 questões com 44 entrevistados, tem-se as seguintes perguntas e respostas.

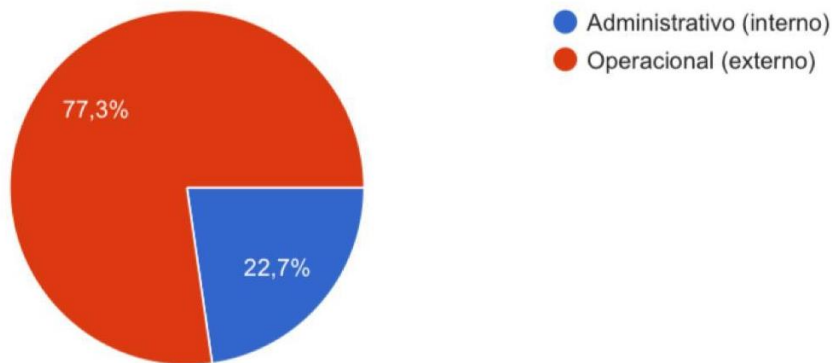
Gráfico 1 – Sexo dos entrevistados:



Fonte: Próprio Autor (2024).

Com o gráfico 1 demonstrado acima nota-se que 90,9% dos entrevistados são do sexo masculino, correspondendo, portanto a 40 homens e 9,1% são do sexo feminino, correspondendo a 4 mulheres.

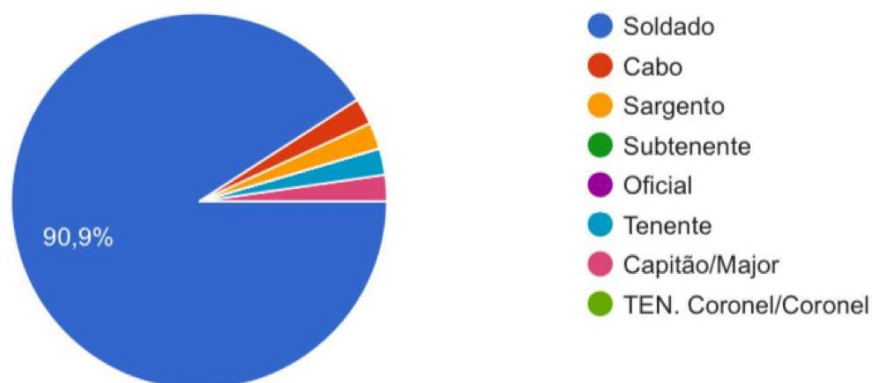
Gráfico 2 – Área de trabalho:



Fonte: Próprio Autor (2024).

Com o gráfico 2 demonstrado acima nota-se que 77,3% dos entrevistados são da área operacional, correspondendo, portanto a 34 pessoas e os demais somam o percentual de 22,7% correspondendo a 10 pessoas.

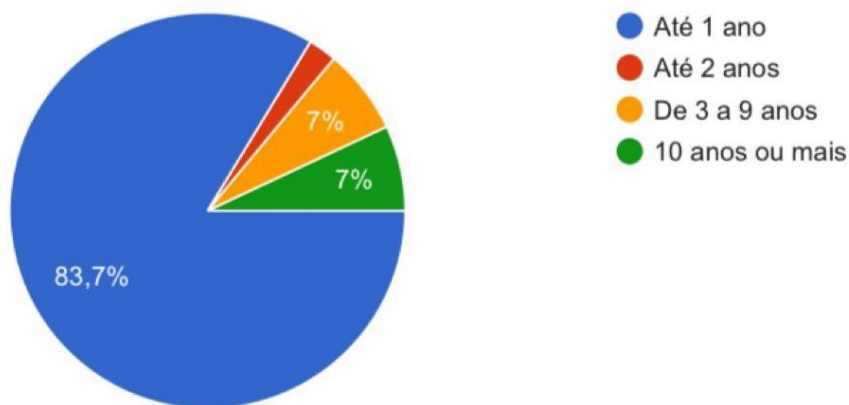
Gráfico 3 – Qual seu posto ou graduação?



Fonte: Próprio Autor (2024).

Com o gráfico 3 demonstrado acima nota-se que 90,9% são soldados, os demais se dividem entre cabo, sargento, subtenente, oficial, tenente, capitão/major e ten. coronel/coronel.

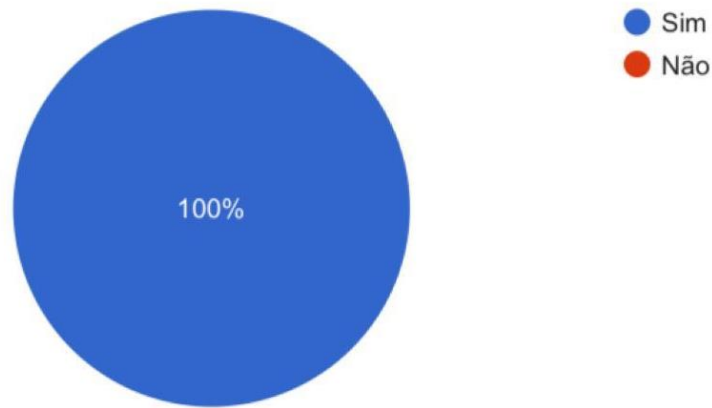
Gráfico 4 – Tempo de atuação na polícia:



Fonte: Próprio Autor (2024).

Com o gráfico 4 demonstrado acima nota-se que 83,7% (37 entrevistados) tem até um ano de atuação na polícia, os demais se dividem entre cabo, com 7% (3 entrevistados) de 3 a 9 anos, 7% (3 entrevistados) de anos ou mais e 2,3% (1 entrevistado) tem até dois anos.

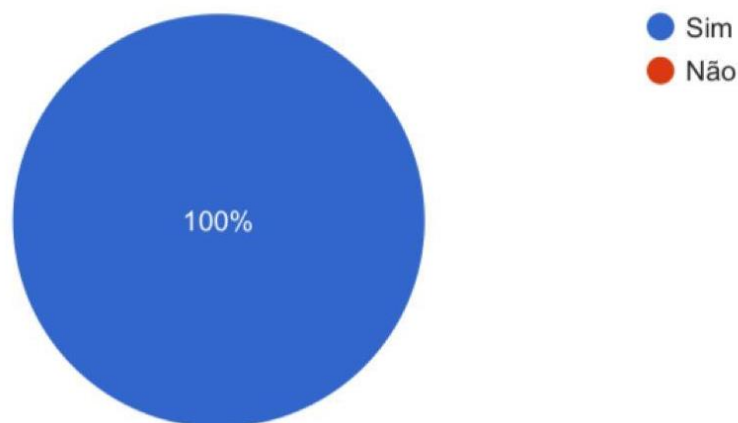
Gráfico 5 – Você acredita que a Educação Física pode influenciar o desenvolvimento da rotina de trabalho do policial?



Fonte: Próprio Autor (2024).

Com o gráfico 5 demonstrado acima nota-se que 100% dos entrevistados acreditam na boa influência da educação física para a rotina de trabalho do policial.

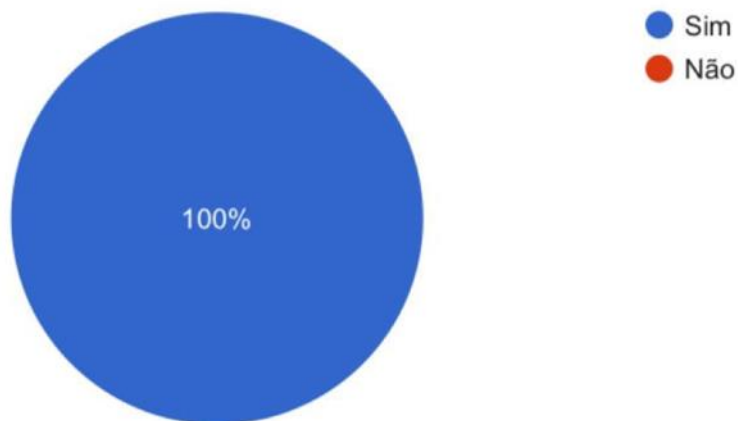
Gráfico 6 – Você acredita que a influência da atividade física pode alcançar também a parte mental e psicológica do policial?



Fonte: Próprio Autor (2024).

Com o gráfico 6 demonstrado acima nota-se que 100% dos entrevistados acreditam no alcance da a parte mental e psicológica do policial pela educação física.

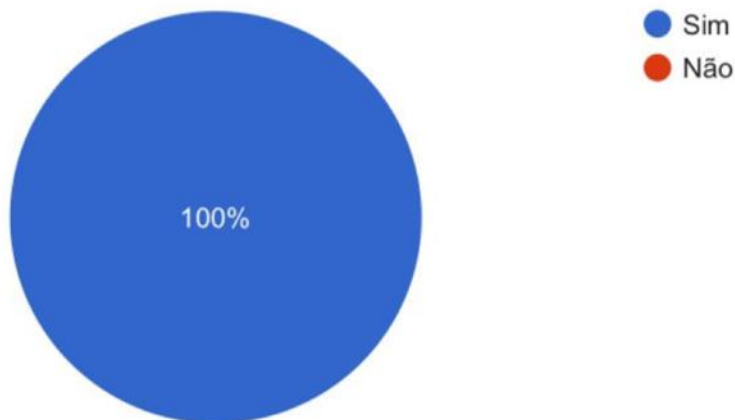
Gráfico 7 – Você pratica alguma atividade física em sua rotina?



Fonte: Próprio Autor (2024).

Com o gráfico 7 demonstrado acima nota-se que 100% dos entrevistados praticam algum tipo de atividade física.

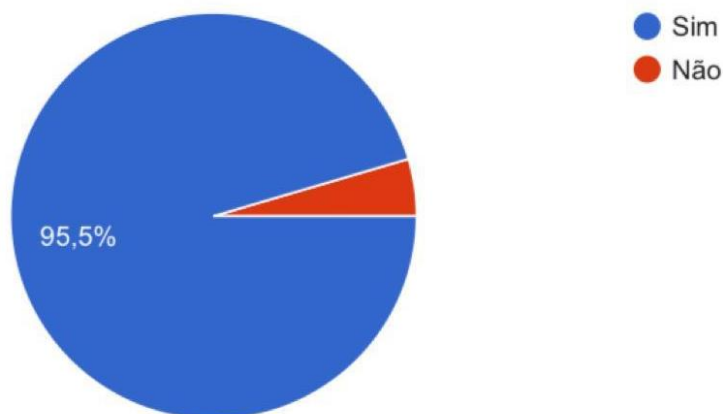
Gráfico 8 – Se sim, você percebe diferença em sua disposição com relação a períodos em que não praticava nenhuma atividade física?



Fonte: Próprio Autor (2024).

Com o gráfico 8 demonstrado acima nota-se que 100% dos entrevistados percebem a diferença em sua disposição com relação a períodos em que não praticavam nenhuma atividade física.

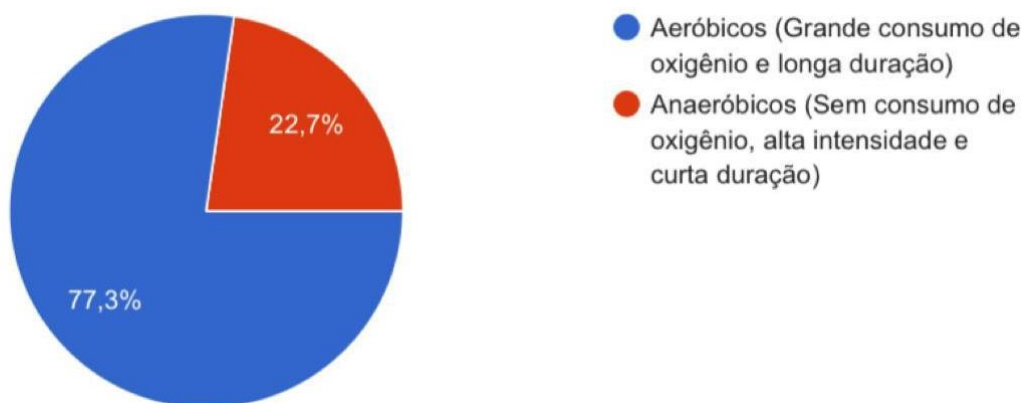
Gráfico 9 – Para você, a prática de atividade física para o policial que trabalha em âmbito operacional deveria ser obrigatória?



Fonte: Próprio Autor (2024).

Com o gráfico 9 demonstrado acima nota-se que 95,5% (42 entrevistados) dos entrevistados acreditam que a prática de atividade física para o policial que trabalha em âmbito operacional deveria ser obrigatória e os demais 4,5% (2 entrevistados) discordam dessa hipótese.

Gráfico 10 – Qual sua preferência com relação a exercícios físicos?



Fonte: Próprio Autor (2024).

Com o gráfico 10 demonstrado acima nota-se que 77,3% (34 entrevistados) preferem exercícios aeróbicos e os demais 22,7% (10 entrevistados) discordam dessa hipótese.

## CONCLUSÃO

O presente trabalho deixou claro que a Educação Física traz benefícios diretos para a melhoria do trabalho do policial militar, além de afetar a qualidade de vida dos mesmos. A vida saudável auxilia na redução de estresse, melhora a saúde mental e gera um maior bem-estar do corpo.

Dentro da Polícia Militar, a Educação Física traz benefícios que incluem o início da carreira, como o curso de formação alcançando até aqueles que já estão em serviço há mais tempo. Dessa forma, ela auxilia na realização de tarefas, aumentando a eficiência, reduz o risco de lesões e aumenta a longevidade de carreira dos policiais. Além desses benefícios, há ainda que se falar na diminuição do sedentarismo, e das consequências trazidas por ele, como: doenças cardíacas, diabetes e afins. Logo, tem-se um menor número de licenças médicas e agentes muito mais preparados e aptos para lidar com casos específicos.

O dia a dia do policial é intenso, por isso, os agentes precisam se preparar de forma rigorosa para dar conta de uma gama de casos desafiadores encontrados dentro do cumprimento de suas funções. Portanto, a Educação é quem desempenha papel essencial para a formação do policial militar, ajudando no desenvolvimento físico, na preparação de casos de emergência, na reafirmação de valores voltados para o respeito, a disciplina e a atuação em equipe, bem como a qualidade de vida dos próprios policiais.

Quando há investimento na Educação Física dos membros militares, há a manutenção das forças que garantem a segurança da sociedade, deixando-os prontos para lidar com quaisquer desafios dispostos pela profissão. Dito isto, a inserção da Educação Física na Polícia Militar não se trata apenas de necessidade, mas de investimento para a sociedade que depende dela para cuidar da ordem pública.

## REFERÊNCIAS

BATISTA, Uanderson Martins. **Prevalência e Fatores Associados ao Sobrepeso e à Obesidade em Policiais Militares de Goiânia**. Revista Brasileira Militar de Ciência (RBMC), nº 08, março de 2018 – Goiânia-GO.

CARMONA, ROCHA. Claudécir Ricardo Ramires e Vagner Fabio da. **Estudo sobre a importância da educação física na rotina da Polícia Militar do Paraná**. Artigo, 2023. Disponível em

<<https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/64246/46149>>. Acesso em: 03 de dezembro de 2023.

COSTA, Marcos; ACCIOLY JR., Horácio; OLIVEIRA, José e MAIA, Eulália. **Estresse: diagnóstico dos Policiais Militares em uma cidade brasileira**. Rev. Panam Salud

Publica, v.21, n. 4. 2015.

MARCELL, DANTAS. Allan de Menezes e Talita Souza. **A importância da atividade física na atividade da Polícia Militar do Estado de Goiás.** Artigo, 2018. Disponível em <<https://acervodigital.ssp.go.gov.br/pmgo/bitstream/123456789/1456/1/Allan%20Marcell%20De%20Menezes.pdf>>. Acesso em 03 de dezembro de 2023.

MINUTOSAYO, Maria Cecília de Souza; ASSIS, Simone Gonçalves de; OLIVEIRA, Raquel Vasconcellos Carvalhaes de. **Impacto das atividades profissionais na saúde física e mental dos policiais civis e militares do Rio de Janeiro (RJ, Brasil).** Ciência & Saúde Coletiva, v. 16, n. 4. 2015.

OLIVEIRA, Lara Rodrigues. **A importância da atividade física para a polícia militar.** Revista Brasileira Militar de Ciência (RBMC), nº 08, março de 2018, Goiânia-GO.

Organização Mundial da Saúde (OMS). **Physical Activity Recommendations.** Disponível em: <<http://www.who.int/dietphysicalactivity/physical-activity-recommendations-18-64years.pdf>>. Acesso em 01 de março de 2024.