

O EXERCÍCIO FÍSICO NA ROTINA DO POLICIAL MILITAR DE GOIÁS

PHYSICAL EXERCISE IN THE ROTINE OF GOIÁS MILITARY POLICE OFFICERS

LIBERATO, Filipe José Dos Santos ¹
ITACARAMBI, Alisson de Alcântara ²

RESUMO

Este estudo foi realizado para verificar a presença do exercício físico na rotina dos policiais militares de Goiás. Nesse sentido, foi possível identificar os exercícios que a maioria dos militares pratica, observar como esses exercícios aliviam o estresse dos policiais e quantificar quantas vezes eles praticam atividade física na semana. Da mesma forma, foi notado que a ausência de exercício físico impacta negativamente na vida do policial; por outro lado, a sua prática reiterada proporciona diversos benefícios, como a redução do estresse e da ansiedade, bem como elevação da autoestima. O estudo usou uma amostra de 30 policiais, sendo composta por militares do choque e, também, por alunos soldados, tanto do sexo masculino, quanto feminino. Foi utilizado, como instrumento de avaliação, um questionário, em que foi possível identificar a porcentagem de policiais que praticam exercício físico mais de uma vez na semana; ainda, foi observado também que mais de 90% dos policiais acreditam que o exercício físico tem relação com a saúde mental. Portanto, é notável que o exercício físico é um grande aliado na atividade policial, uma vez que não só proporciona benefícios físicos, como ganho de massa muscular e força, mas também proporciona uma saúde mental estável – característica imprescindível para um militar.

Palavras-chave: Exercício Físico. Policial. Militar. Saúde mental. Estresse.

ABSTRACT

This study was carried out to verify the presence of physical exercise in the routine of military police officers in Goiás. In this sense, it was possible to identify the exercises that most military personnel practice, observe how these exercises relieve police officers' stress and quantify how often they practice this activity physics this week. Likewise, it was noted that the lack of physical exercise negatively impacts the police officer's life; On the other hand, its repeated practice provides several benefits, such as reducing stress and anxiety, as well as increasing self-esteem. The study used a sample of 30 police officers, consisting of riot police officers and also student soldiers, both male and female. A questionnaire was used as an evaluation instrument, in which it was possible to identify the percentage of police officers who practice physical exercise more than once a week; Furthermore, it was also observed that more than 90% of police officers believe that physical exercise is related to mental health. Therefore, it is notable that physical exercise is a great ally in police activity, as it not only provides physical benefits, such as gains in muscle mass and strength, but also provides stable

¹ Aluno do Curso de Soldado do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás – CAPM, filipe.vide0131@gmail.com; Goiânia – GO, Outubro de 2023.

² Professor Orientador: Instrutor de Educação Física Militar do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás, CAPM, alissoned.fisica@hotmail.com; Goiânia – GO, Outubro de 2023.

mental health – an essential characteristic for a soldier.

Keywords: Physical exercise. Police officer. Military. Mental health. Stress.

1 INTRODUÇÃO

Conforme NAHAS apud SOARES; RENATO, 2019, “Atividade física planejada, estruturada e repetitiva define o exercício físico, visando aprimorar e manter um ou mais elementos da aptidão física”.

Conforme a definição da Organização Mundial da Saúde, aptidão física refere-se à "capacidade de realizar trabalho muscular de maneira satisfatória". Nessa perspectiva, estar fisicamente apto indica que o indivíduo possui condições que possibilitam um bom desempenho motor ao enfrentar situações que demandem esforços físicos. (WHO, 1978 apud SOARES; RENATO, 2019, p. 3).

Para ITACARAMBI e DE OLIVEIRA, 2019, O policial militar é requerido a atender a diversos critérios de saúde para desempenhar suas funções, tornando essencial a adoção de diversas precauções para evitar problemas físicos e mentais. É imperativo que esse profissional tenha a habilidade de obedecer a ordens, manter disciplina, possuir equilíbrio emocional e apresentar uma excelente condição física. Ele deve agir quase automaticamente em questão de segundos, discernindo entre o certo e o errado. É evidente que esse profissional enfrenta pressões, tornando crucial lidar de forma inteligente com fatores que possam resultar em problemas de saúde.

A investigação dos efeitos da prática de atividade física na qualidade de vida e no desempenho profissional de indivíduos expostos a riscos físicos, como policiais, é essencial para permitir que esses profissionais enfrentem as diversas demandas físicas associadas às suas responsabilidades laborais. Em comparação com a população em geral, policiais exibem características singulares resultantes das particularidades de seus ambientes de trabalho, o que contribui para um estilo de vida menos saudável. A interação desfavorável entre fatores físicos, psicológicos e a cultura organizacional é identificada como um elemento crucial no aumento dos riscos de doenças cardiometabólicas (Franke WD, Ramey SL.; Shelley M.C., 2002).

A pesquisa é oportuna, pois busca mostrar que a prática regular de exercícios físicos pelo policial é capaz de reduzir o seu estresse, prevenir lesões e contribuir para uma saúde mental estável. Da mesma forma, será mostrado também que o exercício físico é capaz de

prevenir doenças psíquicas, como a depressão e a ansiedade.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 ATIVIDADE POLICIAL MILITAR E EXERCÍCIO FÍSICO

O trabalho policial militar envolve ações e operações com a finalidade de manter a ordem pública, assegurar a segurança da população e prevenir crimes. Ademais, a atividade policial militar envolve patrulhamento, atendimento a ocorrências, monitoramento e intervenção em situações de emergência. Essa atividade é muito desgastante, uma vez que exige muito do corpo do profissional de segurança pública; dessa forma, deve haver um fortalecimento do corpo, por meio de exercícios físicos. (BETINI; EDUARDO, 2009).

Para CASPERSEN, C. J., Powell, K.E., & CHRISTENSON, G.M. (1985), a prática de exercício físico consiste em uma atividade planejada, estruturada e repetitiva com o propósito de aprimorar a aptidão física e promover o bem-estar de um indivíduo. Tipicamente, abrange movimentos corporais, gasto de energia e envolvimento muscular, visando fortalecer músculos, melhorar a flexibilidade, aumentar a resistência cardiovascular, e proporcionar outros benefícios para o corpo e a mente. O policial militar deve incorporar uma abordagem abrangente do exercício físico para otimizar todas as partes do corpo, incluindo práticas como musculação e corrida. Além disso, é essencial que a Polícia Militar fomente e respalde programas de condicionamento físico e bem-estar para seus policiais, assegurando que a tropa esteja preparada para enfrentar diversas situações.

De acordo com a Organização Mundial de Saúde, a prática regular de exercício físico reduz significativamente o risco de morte prematura por doenças cardiovasculares, diabetes tipo II e câncer de cólon. Além disso, contribui para a diminuição da depressão e ansiedade, auxilia no controle do peso corporal, reduz a hipertensão arterial e promove a saúde e o adequado funcionamento do sistema musculoesquelético. Para os policiais, essa prática também proporciona bem-estar psicológico. (WHO, 2019).

O desempenho dos policiais é impactado por diversas variáveis, incluindo escalas de serviço prolongadas, a natureza perigosa das atividades, elevadas exigências no cumprimento de atribuições, tensões provenientes de conflitos de poder, disciplina rigorosa, fatores emocionais e responsabilidades pessoais. Esses elementos expõem esses profissionais a riscos significativos para a saúde. O trabalho policial, predominantemente realizado por meio de patrulhamento, implica que os policiais passam longas horas sentados em veículos. Além

disso, as responsabilidades administrativas realizadas por oficiais dentro da corporação frequentemente os mantêm sentados por períodos prolongados. Essas condições ocupacionais e ambientais podem propiciar um estilo de vida sedentário, e a falta de atividade física, por sua vez, gradualmente compromete a saúde (VIOLANTI JM, 2009).

2.2 BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA O POLICIAL MILITAR

O exercício físico traz grandes benefícios para os policiais, uma vez que, além de melhorar sua capacidade física, libera endorfina ao cérebro, o que ajuda a relaxar os músculos e aliviar a tensão. O exercício físico tem a capacidade de proporcionar relaxamento e redução de estresse, o que garante um efeito de tranquilidade e relaxamento (HASSMÉ, P., KOIVULA, N., & UUTELA, A., 2000)

O policial militar, ao longo de sua carreira, presencia diversos casos de violência exacerbada. Isso pode prejudicar bastante o seu sono; ademais, jornadas irregulares de trabalho, estresse e preocupação com a segurança pessoal também são grandes fatores que prejudicam o seu sono. O exercício físico regular é associado a uma melhora na qualidade e eficiência do sono, já que aumenta a profundidade do sono, diminui o tempo para adormecer, aperfeiçoa o ritmo circadiano e melhorar a qualidade do sono. (YOUNGSTEDT, S.D., 2005).

O exercício físico também proporciona aos policiais a prevenção de lesões, isso é um dos principais fatores para o policial praticar algum exercício, pois, no dia a dia do seu trabalho, ele carrega equipamentos pesados que, ao longo prazo, podem trazer alguma lesão para ele. A profissão do policial militar também é muito estressante, visto que ele atua sob forte pressão e, além disso, arrisca sua vida em diversas situações. Além disso, o exercício físico pode aumentar a resiliência e a capacidade de lidar com o estresse ocupacional, isso ajuda o policial a lidar com as mais diversas situações de pressão e estresse associados ao seu labor (HANTON, S., FLETCHER, D., & COUGHLAN, G., 2005).

Conforme Vieira (1996), a prática da corrida pode ser benéfica para a saúde do coração. Homens que se exercitam regularmente têm um menor risco de enfrentar problemas cardíacos. No caso das mulheres, caminhar o equivalente a três ou mais horas diárias geralmente resulta em uma redução de 35% nas chances de sofrer um acidente vascular ou cardíaco. O exercício regular contribui significativamente para a melhoria da oxigenação do organismo, promovendo a formação de novos vasos sanguíneos, facilitando a circulação cardíaca e reduzindo o risco de obstruções.

2.3 SAÚDE MENTAL E EXERCÍCIO FÍSICO

Segundo a Organização Mundial da Saúde, a saúde mental é um estado de bem-estar emocional, psicológico e social em uma pessoa lida com o cansaço normal da vida, laborar de forma produtiva e colaborar com a comunidade. Ela também envolve a capacidade de gerenciar emoções, lidar com problemas, conservar relacionamentos saudáveis e tomar decisões certas (WHO, 2019).

O exercício físico está completamente ligado com uma saúde mental estável do policial, pois ajuda a lidar com o estresse, melhorar o humor, aumentar a autoestima, facilitar a interação social e promover uma mente equilibrada. É imprescindível dizer que o exercício físico deve ser incorporado na Polícia Militar em suas rotinas diárias para impactar significativamente a saúde mental dos policiais. Nos dias atuais, é fundamental um policial estar com uma saúde mental estável, pois a natureza da sua profissão exige muito isso. É com uma saúde mental estável que ele irá tomar decisões importantes para salvar a vida de um cidadão. Apesar disso, é relevante também o policial estar com uma saúde mental equilibrada justamente para não ter nenhum tipo de doença, que afete suas emoções e traga risco para sua vida. Dessa forma, o exercício físico deve ser explorado na rotina do policial justamente para ele ter uma mente estável e equilibrada. (XIAOCHU ZHANG, 2021)

Conforme Camargo (1989), o tempo de lazer representa o período escolhido pelo indivíduo para se dedicar a atividades prazerosas, descompromissadas e libertas de obrigações. Atualmente, esse tempo tem se reduzido devido às demandas e responsabilidades inerentes à realidade de cada pessoa. No entanto, estudos recentes indicam que as mudanças de comportamento decorrentes da prática de musculação recreativa, como maior relaxamento físico e mental, melhoria da autoconfiança e autoestima, redução da ansiedade, além de um aumento no entusiasmo e no humor, resultam em uma maior dedicação do tempo livre ao lazer. Esse aspecto é considerado por Cobra (2003) como um fator essencial para alcançar uma ótima qualidade de vida.

2.4 EXERCÍCIOS FÍSICOS NO MEIO MILITAR

A atividade do Policial Militar é intrinsecamente arriscada, exigindo que esses profissionais mantenham um elevado condicionamento físico (DAMASCENO et al., 2016). No desempenho de suas funções na atualidade, os Policiais Militares podem, a qualquer momento, necessitar empregar seu corpo em diversas situações desafiadoras, como

perseguições, que envolvem saltos, agachamentos, empurrões, corridas e arrastamentos. Em grande parte de seu serviço, esses militares dependem de sua aptidão física para alcançar seus objetivos fundamentais, que consistem em assegurar o cumprimento da lei (ARAÚJO et al., 2017).

Conforme Gentil (2014) citado por Cardoso Filho (2019), o treinamento de força oferece diversos benefícios, incluindo a manutenção e aumento do metabolismo devido ao desenvolvimento da massa muscular (hipertrofia). Além disso, contribui para a redução da gordura corporal devido ao aumento do gasto energético, bem como para o aprimoramento da força muscular. É fundamental que os policiais incorporem a musculação em sua rotina, tanto nos dias de folga quanto nos momentos disponíveis durante o trabalho. Isso visa alcançar um excelente condicionamento físico e prepará-los para enfrentar os desafios inerentes à profissão.

Pesquisas (Mcardle, Katch; Katch, 2011; citados por Cardoso Filho, 2019) evidenciam que o treinamento aeróbico induz adaptações cardiorrespiratórias e musculoesqueléticas, incluindo: elevação do consumo máximo de oxigênio (VO₂ máx); aumento do débito cardíaco máximo e do volume sistólico; aumento da densidade capilar no músculo esquelético; redução da frequência cardíaca e da pressão arterial em repouso; e diminuição do percentual de gordura.

3 METODOLOGIA

Será aplicado um questionário a alguns policiais militares de Goiás, esse questionário será composto por perguntas relacionadas ao exercício físico na vida dos militares. As perguntas buscaram entender quais exercícios esses policiais praticam; quantas vezes por semana eles praticam; se o exercício físico ajudou o policial a aliviar o estresse, bem como se ajudou a deixar sua saúde mental estável, ou seja, sem nenhum tipo de doença psicológica, como a depressão e a ansiedade.

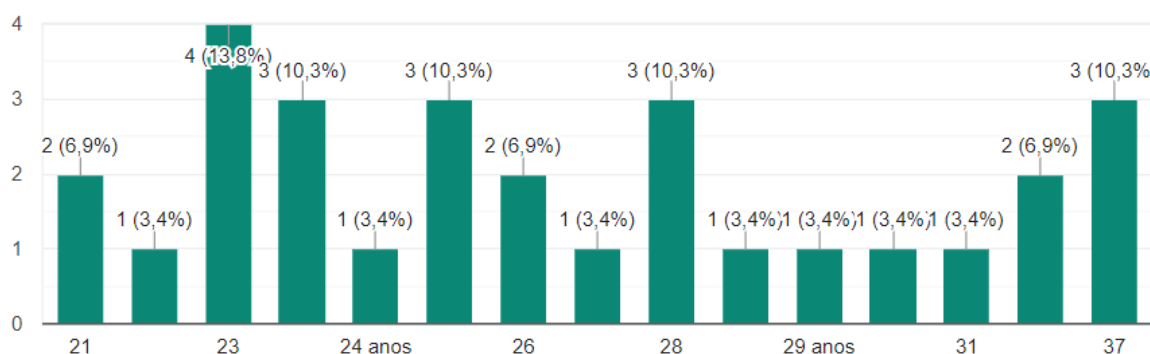
Da mesma forma, o questionário buscará avaliar uma amostra de policiais da ativa, de ambos os sexos, tanto oficiais, quanto praças, de todas as idades. Assim, será possível fazer uma comparação da vida daqueles policiais que inserem a atividade física em suas vidas com aqueles que não praticam nenhum tipo de atividade.

4 RESULTADO E DISCUSSÃO

Foi conduzida uma pesquisa de campo envolvendo 30 policiais, compreendendo alunos do Comando da Academia de Polícia Militar (CAPM) e membros do Batalhão de Choque. A análise incluirá gráficos relacionados à prática de exercício físico por esses policiais, a frequência semanal de suas atividades físicas, os tipos de exercícios realizados e as idades dos participantes.

Os resultados e análises derivados desta pesquisa de campo serão apresentados a seguir. O primeiro gráfico ilustra a faixa etária dos participantes, variando de 21 a 37 anos, com uma média de idade de 25 anos.

GRÁFICO 1: IDADE DOS PARTICIPANTES:

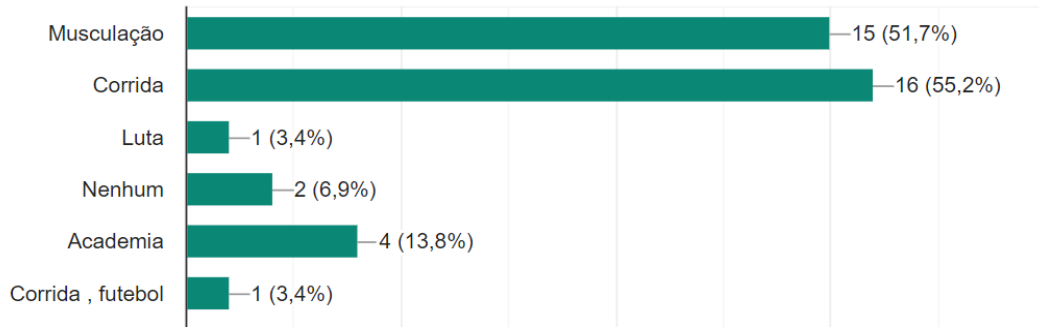


Fonte: elaborada pelo autor (2023).

Na sequência, pode ser observado os exercícios que a maioria gosta de praticar; os exercícios escolhidos foram: musculação, corrida, luta, futebol e academia. É importante destacar que a opção academia é para os indivíduos que vão para esse estabelecimento dançar ou praticar natação, ou seja, pessoas que não praticam musculação.

É importante dizer também que os entrevistados puderam escolher mais de uma opção, ou seja, não foi limitado escolher somente um exercício. Um exemplo são os policiais que praticam corrida e futebol, o que equivale a 3,4%.

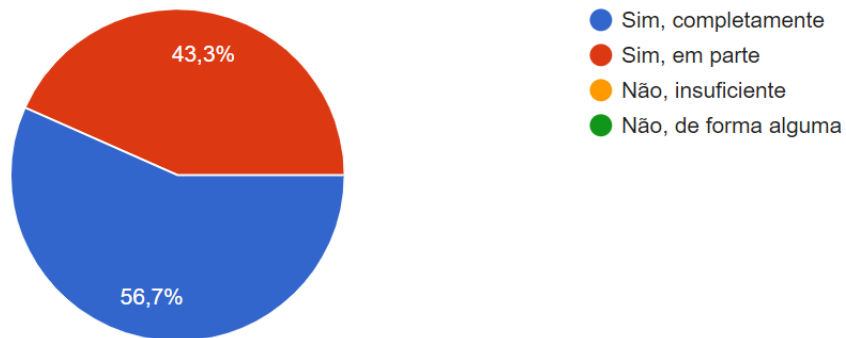
GRÁFICO 2: EXERCÍCIOS FÍSICOS QUE OS POLICIAIS PRATICAM:



Fonte: elaborada pelo autor (2023).

O gráfico 3 aborda o tanto que o exercício físico alivia o estresse do indivíduo, sendo que todos os participantes afirmaram que o exercício de alguma forma aliviou o seu estresse.

GRÁFICO 3: ALÍVIO DO ESTRESSE:



Fonte: elaborada pelo autor (2023).

A pergunta era: “Você acha que o exercício físico alivia o seu estresse?”. É notável que o exercício físico é um auxiliar do alívio ao estresse, já que ninguém que pratica algum exercício afirmou que ele é insuficiente ou que não ajudou de forma alguma.

Segundo Corbin e Lindsey (1994), o estresse é considerado uma resposta não específica, uma adaptação generalizada do corpo a qualquer exigência, visando manter o equilíbrio fisiológico. Todos os seres vivos experimentam constantemente algum nível de estresse, variando em intensidade. Diversos agentes estressores contribuem para esse estado, incluindo fatores ambientais, como calor, barulho e multidões, bem como fatores emocionais,

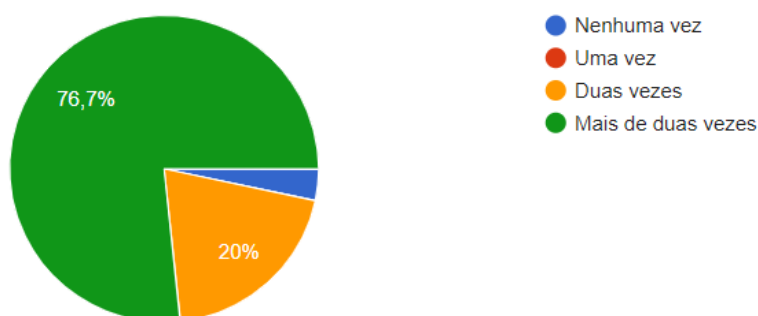
sendo estes últimos os mais frequentes e significativos que impactam os seres humanos.

Isso corrobora com os estudos de GODOY (2002), em que o exercício físico é capaz de reduzir o estresse, a ansiedade, a agressividade, a emotividade excessiva, a insegurança, a irritabilidade, a baixa autoestima, a intolerância, a tristeza, a depressão, a sensação de fadiga, de exaustão e de desânimo.

No ano de 1994, Corbin e Lindsey conduziram uma comparação entre os sintomas de estresse e a qualidade de vida de praticantes regulares e novos participantes sedentários em programas de atividade física supervisionada. No primeiro estudo, realizado com um grupo focado na prevenção cardiológica primária e secundária, identificaram-se sintomas mais intensos de estresse entre os indivíduos sedentários. Em contrapartida, o segundo estudo revelou uma qualidade de vida superior entre os praticantes regulares, indicando níveis de estresse mais positivos em comparação aos novos participantes sedentários.

O gráfico 4 expõem a quantidade de vezes que os policiais praticam exercício físico na semana, o que mostra uma população bastante ativa, já que quase 80% dos policiais praticam algum tipo de exercício mais de duas vezes.

GRÁFICO 4: QUANTIDADE DE VEZES QUE OS POLICIAIS PRATICAM



EXERCÍCIO FÍSICO NA SEMANA:

Fonte: elaborada pelo autor (2023).

A quantidade de policiais que não praticam exercício físico nenhuma vez na semana é ínfima, menor que 4%. Ainda, 20% praticam duas vezes na semana, o que também é um número alto, uma vez que engloba exercícios de longa duração, como corridas (maratonas) de 2 horas, por exemplo, e também jogos de futebol, que normalmente duram cerca de 90

minutos cada partida.

Eles seguem a recomendação da Organização Mundial da Saúde, em que afirma que as pessoas devem praticar no mínimo 150 minutos de atividade física intensa por semana (WHO, 2020).

A orientação atual sugere que os adultos pratiquem no mínimo 300 minutos de atividades físicas por semana, o equivalente a uma hora de exercícios distribuídos ao longo de cinco dias ou 40 minutos diariamente. Para aqueles capazes de realizar atividades mais intensas, a recomendação é de 150 minutos por semana. Anteriormente, em 2010, a diretriz estabelecia 150 minutos para atividades leves ou moderadas e 75 minutos para atividades intensas. Portanto, houve uma duplicação nos números. (WHO, 2020).

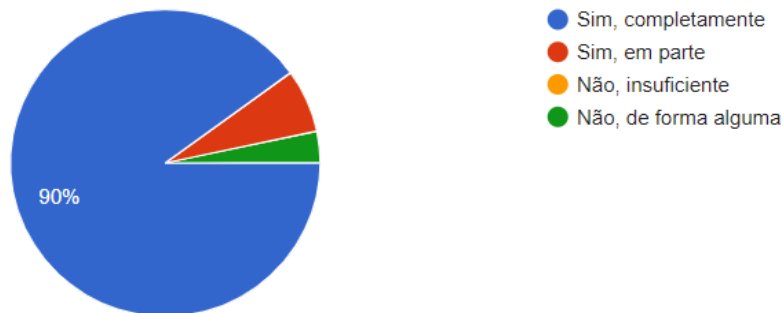
Essas recomendações corroboram com o argumento de BETINI (2018), em que é necessário uma tropa praticar exercícios físicos intensos, como forma de trabalhar o seu corpo e mente.

ERIC BLEHM (2012) também fala que a quantidade de vezes que policiais militares devem praticar exercícios físicos na semana vai variar de acordo com as políticas e regulamentos de cada instituição de polícia, bem como as necessidades individuais de condicionamento físico de cada militar. Todavia, em geral, a manutenção de um bom condicionamento físico é uma parte relevante do treinamento e da rotina de trabalho dos policiais. Recomenda-se que os policiais militares participem cotidianamente de atividades físicas para manter sua saúde e preparo físico. Isso vai envolver exercícios aeróbicos, treinamento de força e flexibilidade. Algumas diretrizes gerais são:

1. Treinamento de Força: realizar exercícios de treinamento de força duas a três vezes por semana com o objetivo de fortalecer os músculos.
2. Flexibilidade: realizar exercícios de alongamento regularmente para garantir flexibilidade.

O gráfico 5 aborda como a ausência de exercício físico pode impactar negativamente na vida do policial militar.

GRÁFICO 5: AUSÊNCIA DE EXERCÍCIO FÍSICO NA VIDA DO POLICIAL MILITAR:



Fonte: elaborada pelo autor (2023).

Foi realizada a seguinte pergunta aos policiais militares: “você acredita que a ausência de exercício físico pode impactar negativamente na vida do policial militar?”.

Mais de 90% responderam que sim, o que mostra que os policiais têm consciência de que o exercício físico é fundamental para sua vida, tanto no trabalho, quanto na vida pessoal, uma vez que a atividade desses profissionais está diretamente ligada com o uso do seu corpo, portanto, é necessário treiná-lo.

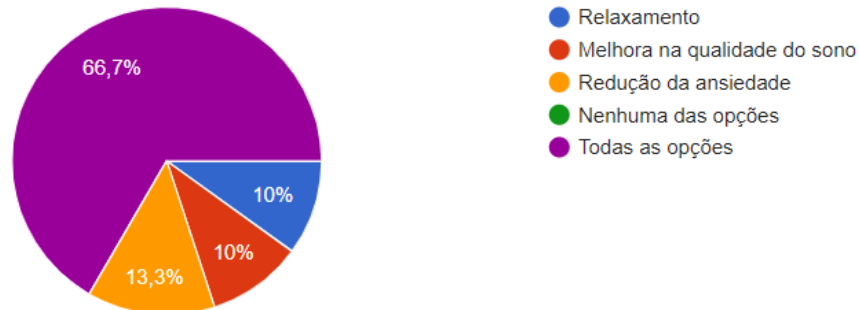
BETINI (2018) destaca que o policial deve treinar a aptidão física constantemente, praticando exercícios e cuidando da saúde física e mental para poder suportar a carga diária de serviço. Assim, o exercício físico impede a doença do sedentarismo nos policiais.

BARROS NETO (1997) enfatiza-se que um estilo de vida sedentário resulta no desuso dos sistemas funcionais. Tanto o aparelho locomotor quanto outros órgãos, quando não são exercitados com frequência adequada, têm a propensão a regredir funcionalmente. Isso se manifesta, no caso dos músculos esqueléticos, por meio de fenômenos como a atrofia das fibras musculares e a diminuição da flexibilidade articular, impactando negativamente vários órgãos funcionais.

Dessa forma, é notável que a vida policial é incompatível com o sedentarismo, já que a atividade de polícia exige muito do corpo do militar, logo, ele deve estar apto para exercer o seu trabalho.

O gráfico 6 aborda os benefícios que o exercício físico causa na vida do policial militar. É interessante observar que todos os policiais marcaram que o exercício físico traz algum tipo de benefício em sua vida.

GRÁFICO 6: BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NA VIDA DO POLICIAL MILITAR:



Fonte: elaborada pelo autor (2023).

KRAUSE, GOLDENHAR, LIANG E OUTROS (1993) destacam que a prática regular de exercícios está associada a uma redução na ocorrência de transtornos psicológicos, tais como ansiedade, e observam que muitos agentes estressores tendem a perder intensidade à medida que a frequência do exercício físico aumenta.

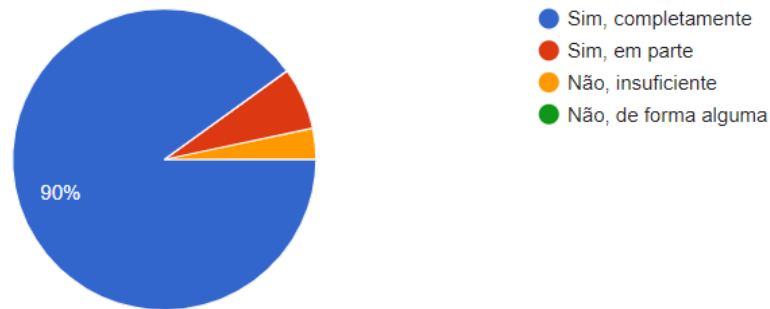
No estudo de MORGAN (1984 e 1985), ficou demonstrado que o exercício físico diminui efetivamente os níveis de ansiedade e depressão.

Os programas voltados para a promoção da saúde por meio de exercícios físicos devem incorporar, de acordo com Cossenza (1997), atividades que predominantemente estimulem o sistema cardiorrespiratório. Isso resultará em uma maior eficiência do sistema respiratório para o transporte e utilização do oxigênio, com um custo energético mais baixo. Essa abordagem contribui para o aumento do débito cardíaco, fortalecimento do miocárdio e regulação da pressão arterial.

Ramos (1997) destaca os benefícios associados à prática regular de exercício físico, incluindo: Aprimoramento da estabilidade articular; Incremento da massa óssea e aumento do colesterol HDL; Redução da frequência cardíaca em repouso; Redução do risco de arteriosclerose, varizes, acidente vascular cerebral e lombalgia; Elevação da flexibilidade, força, resistência aeróbia e anaeróbia.

O gráfico 7 relaciona o exercício físico com a saúde mental dos policiais militares.

GRÁFICO 7: EXERCÍCIO FÍSICO E SAÚDE MENTAL:



Fonte: elaborada pelo autor (2023).

Foi feita a seguinte pergunta aos policiais militares: “Você acredita que o exercício físico tem relação com a sua saúde mental?”. Mais de 90% afirmaram que sim, o que evidencia a relevância do exercício na vida dos militares. É relevante dizer que a prática constante de exercício físico repele as principais doenças mentais atuais.

Estudos conduzidos por Long e Haney (1988) revelaram uma significativa diminuição nos níveis de ansiedade através da prática de exercícios físicos.

No trabalho de WYKOFF (1993), além da diminuição da depressão, foi comprovado que a prática de exercícios físicos aprimora o estado de ânimo e a habilidade da pessoa em lidar com os estressores psicossociais presentes no mundo contemporâneo.

Cossenza e Carvalho (1997) destacam que a atividade física pode servir como um extraordinário meio alternativo para liberar tensões, emoções e frustrações acumuladas pelas demandas da vida moderna.

Lidando com as alterações de humor, Lane e Lovejoy (2001) conduziram uma pesquisa que investigou os efeitos do exercício, concluindo que este está associado a melhorias no estado de espírito de pessoas que apresentavam sintomas depressivos antes de iniciar a prática de exercícios.

Em um estudo envolvendo populações não clínicas, realizado por Ross e Hayes (1988), observou-se uma correlação significativamente positiva entre a atividade física e o bem-estar, indicando que o exercício contribuiu para a redução dos sintomas de depressão e ansiedade.

KRAUSE, GOLDENHAR, LIANG ET AL. (1993) indicam que a regularidade na

prática de exercícios está associada a uma menor incidência de transtornos psicológicos, e diversos fatores estressores tendem a perder intensidade à medida que o hábito de exercício físico se intensifica.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS:

Com a presente pesquisa ficou claro que o exercício físico é um grande aliado do policial, uma vez que a carreira de policial militar é muito desgastante, tanto fisicamente, quanto mentalmente. Durante o plantão do policial, ele é submetido a ficar longas horas em pé, além disso, deve carregar diversos equipamentos pesados; assim, é necessário ter uma aptidão física que seja capaz de aguentar toda essa carga.

Além disso, é evidente que o trabalho policial gera uma sobrecarga emocional, o que pode gerar ansiedade e outros problemas decorrentes de uma saúde mental instável. Nesse sentido, o exercício físico é capaz de reduzir a ansiedade, o que ajuda o policial a desenvolver um trabalho melhor.

Portanto, cumpre destacar também que a prática de exercício físico ajuda a reduzir o estresse. Ainda, traz benefícios, como, por exemplo, relaxamento, melhora da qualidade do sono e elevação da autoestima.

Com isso, a importância desta pesquisa está no fato de que os policiais leiam este estudo e procurem inserir o exercício físico cada vez mais em suas vidas, como forma de não só usufruir dos benefícios, mas também de se capacitarem ao longo de sua vida laboral.

Nesse sentido, a importância deste trabalho está também em mostrar as autoridades competentes que elas têm um papel relevante na vida dos policiais, já que elas são responsáveis por fomentar e investir a prática de exercícios físicos durante e após a jornada de trabalho dos militares, o que proporciona adequação a prática de atividade física.

Em resumo, as Instituições Militares, por meio deste estudo, poderão encorajar uma vida mais saudável aos seus servidores, com uma vida menos sedentária, o que trará benefícios a curto, médio e longo prazo; um exemplo seria a redução da ansiedade e do estresse.

Por fim, é imprescindível dizer que os argumentos do texto corroboram com a tese de COBRA (2003), já que aborda os benefícios do exercício físico, tanto para o corpo quanto para a saúde mental do policial militar.

6 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARAÚJO, M. G. L.; SANCHES, M; TURI, C. B; MONTEIRO, L. H. **Aptidão física e lesões: Um estudo de 54 semanas de treinamento físico com policiais militares.** Revista Brasileira de Medicina do Esporte, volume 23, número 2, páginas 98-102. Ano 2017.

BARROS NETO, T. L. **Exercício, saúde e desempenho físico.** São Paulo: Editora Athensu, 1997.

BAYLEY, D. H. (2008). **Policing for the Future.** Oxford University Press.

BETINI, EDUARDO, **Charlie. Oscar. Tango.** Ícone editora, 2018.

BLEHM, ERIC. In 2012, "**Fearless: A Coragem Inabalável e o Sacrifício Supremo do Operador Adam Brown, da Equipe Navy SEAL Team SIX.**"

LUÍS O. LIMA CAMARGO. Segunda edição de "**O que é lazer.**" Publicado em 1989 pela Editora Brasiliense, em São Paulo.

CARDOSO FILHO. **A Importância da Prática Regular de Exercícios Físicos Para o Trabalho policial,** 2019.

CASPERSEN, C. J., POWELL, K. E., & CHRISTENSON, G. M. (1985). **Atividade física, exercício e aptidão física: definições e distinções para pesquisas relacionadas à saúde.** Relatórios de Saúde Pública, 100(2), p. 126-131.

COBRA, NUNO. **Atividade física é qualidade de vida.** Isto É, Gente, Rio de Janeiro, n.189, p.79, mar. 2003.

CORBIN, C. B., LINDSEY, R. **Conceitos de aptidão física com laboratórios.** Indianápolis: WOB Brown & Benchmark, 1994.

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

DA SILVA, **Exercício físico e o desempenho da atividade policial**. P.5, 2019.

DAMASCENO, V. K. R.; BENEVIDES, S. C. A.; CUNHA, O. D.; LIMA, F. L. D.; GONZALEZ, H. R.; MENDONÇA, F. C. F. **Avaliação da composição corporal e dados antropométricos em policiais militares do Batalhão de Choque do estado do Ceará**. Revista de Saúde e Desenvolvimento Humano, volume 4, número 2, 2016.

FRANKE WD, RAMEY SL; SHELLEY M.C. **Correlation of Cardiovascular Disease Morbidity, Risk Factors, and Stress in a Cohort of Law Enforcement Professionals**. Journal of Occupational and Environmental Medicine. December 2002; 44(12): 1182-1189.

GODOY, R. **Impactos positivos do exercício físico na esfera emocional**. Movimento. 2002; 8(2): 7-16, 2002.

HASSMÉN, P., KOIVULA, N., & UUTELA, A. (2000). **Exercício físico e bem-estar psicológico: um estudo populacional na Finlândia**. Medicina Preventiva, 30(1), p. 17-25.

ITACARAMBI e DE OLIVEIRA. **Exercício Físico Na Prevenção Do Estresse No Policial Militar, 2019**.

KRAUSE, N.; GOLDENHAR, L.; LIANG, J.; JAY, G. **Estresse e exercício entre idosos japoneses**. Social Science and Medicine, volume 36, número 11, páginas 1529-1541, 1993.

KRAUSE, N.; GOLDENHAR, L.; LIANG, J.; JAY, G. **Estresse e idosos**. Social Science and Medicine, volume 36, número 11, páginas 1429-1441, 1993.

LANE, A. M.; LOVEJOY, D. J. **Os efeitos do exercício nas alterações de humor: o efeito moderador do humor depressivo**. Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, volume 41, número 4, páginas 539-545, 2001.

LONG, B. C.; HANEY, C. J. **Acompanhamento de longo prazo de mulheres trabalhadoras estressadas: uma comparação entre exercício aeróbico e relaxamento progressivo.** Journal of Sport and Exercise Psychology, Champaign, volume 10, número 4, páginas 461-470, 1988.

MORGAN, W. P. **Atividade física e saúde mental.** American Academy of Physical Education Papers, Champaign, volume 17, páginas 132-145, 1984.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: definições e recomendações para um modo de vida ativo,** 4ª edição. Londrina: Editora Midiograf, 2006.

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

RAPOSO J. **Effects of structured exercise and pharmacotherapy vs. pharmacotherapy for adults with depressive symptoms: a randomized clinical trial.** J Psychiatr Res. 2015 Dec 1;71:48-55. Acessível em: <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2015.09.007>.

ROSS, C., HAYES, D. **Exercício e bem-estar psicológico na comunidade.** Baltimore: American Journal of Epidemiology, volume 127, número 4, páginas 762-771, 1988.

TUBINO, MANOEL JOSÉ GOMES. Terceira edição de "**Metodologia Científica do Treinamento Desportivo.**" Publicado em 1984 pela Editora Ibrasa, em São Paulo.

VIEIRA, A. **Musculação e Controle da Qualidade Total: Impactos na Qualidade de Vida.** Florianópolis: Editora Insular, 1996.

VIOLANTI JM, BURCHFIEL CM, HARTLEY TA, MNATSAKANOVA A, FEKEDULEGN D, ANDREW ME, et al. **Atypical work hours and metabolic syndrome among police officers.** Arch Environ Occup Health. 2009 Fall;64(3):194-201.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). (1978). **Relatório Mundial sobre a Saúde: Saúde Mental: Nova Conceção, Nova Esperança.** Geneva, Switzerland: World Health Organization.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). (2019). **The international classification of functioning, disability and health: concepts, uses and perspectives.** Geneva, Switzerland: World Health Organization.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). (2020). **Novas Diretrizes sobre Atividade Física e Comportamento Sedentário.** Geneva, Switzerland: World Health Organization.

WYKOFF, W. **The psychological effects of exercise on non clinical population of adult women.** Occupational Therapy in Mental Health. New York, v. 12, n. 3, p. 69-106,1993.

XIAOCHU, ZHANG, **Mental Health of Police Officers: A Narrative Review With a Stressed Occupational Environmente,** 2021.

YOUNGSTEDT, S. D. (2005). **Effects of Exercise on Sleep.** Clinics in Sports Medicine, 24(2), P. 355-365.