

A IMPORTÂNCIA DE MANTER UMA ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA E UMA ROTINA DE ATIVIDADE FÍSICA NA VIDA DO POLICIAL MILITAR

THE IMPORTANCE OF MAINTAINING A BALANCED DIET AND A PHYSICAL ACTIVITY ROUTINE IN THE LIFE OF A MILITARY POLICEMAN

DE LIMA, Luiz Eduardo Tristão¹
DE PAULA, Márcio Antônio²

RESUMO

O presente trabalho visa demonstrar a importância de manter uma alimentação balanceada e uma rotina de atividade física na vida do Policial Militar, através de consultas a artigos sobre essa temática e também por meio da execução de um questionário a policiais militares lotados na Academia de Polícia Militar do Estado de Goiás. Os resultados indicam que a maioria dos policiais praticam atividades físicas em sua rotina, mas parte desses policiais não conseguem manter uma alimentação balanceada. Ressalta-se a importância de se conscientizar e intervir de maneira proativa para garantir a saúde dos Policiais Militares, pois só assim irão obter uma melhora em sua qualidade de vida e otimizar seu desempenho profissional.

Palavras-chave: Alimentação. Polícia Militar. Atividade física.

ABSTRACT

The present work aims to demonstrate the importance of maintaining a balanced diet and a physical activity routine in the life of a Military Police Officer, by consulting articles on this topic and also by carrying out a questionnaire for military police officers assigned to the Military Police Academy. of the State of Goiás. The results indicate that the majority of police officers practice physical activities in their routine, but some of these officers are unable to maintain a balanced diet. The importance of raising awareness and proactively intervening to ensure the health of Military Police officers is highlighted, as this is the only way to improve their quality of life and optimize their professional performance.

Keywords: Food. Military Police. Physical activity.

Luiz Eduardo Tristão de Lima, Aluno do Curso de Formação de Praças 2023, Turma K, do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás (CAPM). E-mail: luizeduardotristao@hotmail.com
Márcio Antônio de Paula, Professor orientador, do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás, E-mail: marcio.paula78@gmail.com, Goiânia – GO, Novembro

1 INTRODUÇÃO

A atividade física sempre esteve presente na vida do ser humano, pois, desde os primórdios, os indivíduos eram obrigados a caçar para se alimentar e por consequência vários movimentos corporais eram realizados, o que proporcionava um aumento no gasto de energia corporal maior que o nível gasto quando o corpo está em repouso. Além disso, mantinham uma alimentação a base de frutas, vegetais e carnes de animais, o que corroborava para a manutenção de um corpo saudável.

Com o passar dos anos, a população mundial mudou seu padrão de alimentação, visto que atualmente a maioria dos indivíduos substituíram os alimentos naturais pelo consumo de alimentos que são ricos em açúcar e que possuem grande quantidade de calorias. Outrossim, a frequência de atividade física realizada pela sociedade diminuiu drasticamente.

Um grande potencializador para a redução na prática de exercícios físicos pela população mundial foi a rápida evolução tecnológica, haja vista, que o ser humano deixou de fazer várias atividades em que outrora eram realizadas de maneira manual, através de movimentos corporais, e que atualmente foram substituídas por máquinas ou robôs.

Ademais, a utilização de eletrônicos como videogames, computadores e celulares, estimulam a liberação de endorfina e dopamina, conhecidos como hormônios do prazer, o que fez com que grande parte dos indivíduos substituíssem os exercícios físicos pela utilização desses aparelhos eletrônicos, e consequentemente isso provocou o aumento no número de pessoas sedentárias ao redor do planeta.

Nesse contexto, é importante ressaltar que Policial Militar está diretamente relacionado a este tema, tendo em vista que para exercer essa nobre profissão é necessário que o indivíduo esteja com sua saúde em dia, tanto física como mental. A rotina de um Policial Militar é estressante e desgastante, visto que o profissional de segurança pública passa por longos períodos em pé ou caminhando, além disso, atua diretamente com a criminalidade.

Reconhece-se que uma rotina de atividade física aliada a uma alimentação adequada é indubitavelmente necessário, haja vista que o desempenho no trabalho e a qualidade de vida estão diretamente interligados. O simples ato de se alimentar incorretamente e de não praticar

exercícios físicos leva a diversos problemas de saúde, seja problemas físicos ou psicológicos, tais como o estresse, irritabilidade, dificuldade de dormir, ganho excessivo de peso, entre outros.

Diante disso, é necessário buscar entender a problemática desse assunto, sobre quais fatos corroboram para que o Policial Militar não mantenha uma rotina de alimentação adequada e também não pratique atividade física de maneira regular.

O principal objetivo desse trabalho é possibilitar a conscientização dos Policiais Militares sobre a importância de se alimentar corretamente e de praticar exercícios físicos regularmente, visando melhorar sua qualidade de vida e sua eficiência no serviço. Para tanto, é necessário coletar dados que demonstrem para esses profissionais de segurança pública sobre os problemas gerados pela má alimentação e o sedentarismo.

A relevância desse trabalho está em identificar meios de ajudar os Policiais Militares a se livrar de todos os problemas de saúde que os cercam, conscientizando-os sobre a importância de se alimentar adequadamente e de praticar exercícios físicos regularmente, pois, dessa forma, conseguirão melhorar seu condicionamento físico e isso proporcionará uma evolução em sua atividade profissional.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 DEFINIÇÃO DE SAÚDE

A Constituição da República Federativa do Brasil, em seu artigo 196, enfatiza que a saúde é um direito universal, sendo incumbência do governo assegurar o acesso de toda a população a serviços de saúde, com a promoção, proteção e recuperação da saúde. Essa garantia é respaldada por meio de políticas sociais e econômicas destinadas a mitigar os riscos de doenças e outros problemas de saúde, visando proporcionar um acesso equitativo aos serviços de saúde (BRASIL, 1988).

O entendimento de saúde vai além da simples ausência de lesões e doenças. A Organização Mundial de Saúde (OMS) descreve a saúde como um estado abrangente de bem-

estar mental, social e físico, e não apenas a falta de doenças. Nesse contexto, segundo Scliar (2007), a definição da OMS, presente na carta de princípios de 7 de abril de 1948, reconhece o direito à saúde e estabelece a responsabilidade do Estado na promoção e proteção da saúde.

Com base nesses apontamentos, observa-se o quão sério é a questão da saúde para a sociedade. Um indivíduo acometido por algum problema de saúde se torna relativamente incapaz de realizar suas atividades rotineiras com a mesma eficiência de quando estava com a saúde em dias, visto que toda enfermidade traz consigo alguma incapacidade à pessoa humana, seja física ou mental.

De acordo com MOREIRA e SOUZA (2018), a saúde não se resume simplesmente à ausência de enfermidades. Em vez disso, ela implica que o indivíduo alcance plenitude social e pessoal, desfrutando de relações sociais harmônicas. Nesse contexto, a saúde abrange não apenas a ausência de doenças, mas sim diversas conquistas que colaboram para o bem-estar.

Entende-se, portanto, que a saúde está diretamente relacionada com a qualidade de vida de uma pessoa. Para se manter saudável é extremamente necessário que o indivíduo mantenha uma alimentação moderada e tenha o hábito de praticar exercícios físicos no seu dia a dia.

2.2 DOENÇAS FREQUENTES NA VIDA DO POLICIAL MILITAR

O Policial Militar possui uma rotina diferenciada de trabalho, haja vista que até nos dias de folga o mesmo deve estar sempre alerta contra qualquer situação de perigo que ocorra no ambiente que se encontrar. E, por consequência, isso impulsiona o aparecimento de algumas doenças psicológicas, como o estresse e a depressão, além de ocasionar também doenças físicas, como a diabetes, hipertensão arterial e a obesidade.

O estresse é uma doença que está presente na vida de várias pessoas devido a rotina de trabalho e os problemas rotineiros em suas vidas. No contexto abordado por Oliveira e Oliveira (2018), destaca-se que o estresse é uma condição frequente na vida do policial militar, uma vez que essa manifestação está presente na maioria das ocupações, sendo mais prevalente na profissão de policial militar.

O profissional de segurança pública é diretamente afetado pelo estresse, haja vista que em sua rotina de trabalho o policial atua diretamente em contato com situações que envolvem os piores crimes na sociedade.

Nesse viés, de acordo com Rodrigues e Rosa (2018), a ocupação na área policial militar faz parte de um conjunto de profissões consideradas desgastantes e estressantes. Isso ocorre porque os profissionais que atuam nesse serviço estão sujeitos a índices elevados de pressão e estresse. O policial militar, na qualidade de executor da lei e combatente da criminalidade, enfrenta cotidianamente situações de risco, desempenhando suas funções em ambientes perigosos, hostis e insalubres.

Segundo Oliveira e Oliveira (2018), a incumbência que o policial militar carrega em sua trajetória, que envolve a salvaguarda da sociedade e a intervenção positiva para assegurar proteção e segurança aos cidadãos, transforma sua ocupação em uma profissão de elevado risco. Esse aspecto constitui um fator agravante para o surgimento do estresse.

Outro transtorno psicológico recorrente na vida do Policial Militar é a depressão. Uma doença que muitas vezes não é tratada devidamente, os sintomas podem variar de indivíduo para indivíduo, alguns deles são: Ansiedade, sentimento de culpa, falta de esperança, perda de peso e apetite, pessimismo, irritabilidade, insônia, ocasionando até em ideia de suicídio. (OLIVEIRA; OLIVEIRA, 2018)

Além dos transtornos mentais, o Policial Militar possui maior risco de desenvolver doenças físicas que atrapalhem diretamente a exercer suas funções. A falta de uma alimentação saudável e balanceada, combinado ao sedentarismo, proporcionam a alguns policiais o desenvolvimento dessas enfermidades que o incapacitam de realizar diversas atividades no serviço policial e em seus momentos de folga.

2.2.1 ALIMENTAÇÃO INADEQUADA

No decorrer dos anos a sociedade mudou o seu hábito alimentar, deixando de consumir alimentos naturais ou minimamente processados por produtos industrializados que são colocados nas prateleiras dos supermercados e são prontos para consumir. No Brasil, essa mudança pode ser observada com grande intensidade, o que consequentemente ocasiona o desequilíbrio na ingestão de nutrientes e a deglutição calórica em excesso.

Conforme destacado no Guia Alimentar para a população brasileira, elaborado pelo Ministério da Saúde, aborda especificamente essa questão. As alterações significativas incluem a troca de alimentos naturais por produtos industrializados prontos para consumo (BRASIL, 2014).

Uma dieta balanceada é estritamente necessária para o bem-estar do ser humano. O Policial Militar por adotar rotinas de trabalho muito longas, com escalas de 24 horas de serviço, por exemplo, é bastante limitado com relação a sua alimentação. Muitas das vezes, os profissionais de segurança pública não possuem tempo suficiente para preparar uma refeição com alimentos naturais, e com isso, optam por consumir alimentos industrializados ou fast-foods, ingerindo calorias em excesso.

2.2.2 SEDENTARISMO

A atividade física é essencial para evitar todos esses problemas de saúde e contribuir para seu bem-estar. Contudo, ainda existem policiais militares que pouco praticam atividade física, o que gera uma preocupação nas entidades militares. De acordo com Borges e Souza (2018), o sedentarismo é caracterizado pelo nível de aptidão física demonstrada pelo sujeito, isto é, pela condição física em que se encontra em relação à sua faixa etária.

Segundo Gualano e Tinucci (2011), a contemporaneidade vivenciou transformações significativas. Com as revoluções industriais e tecnológicas, a oferta alimentar tornou-se abundante e constantemente disponível. A atividade física, anteriormente essencial, passou a ser dispensável. O ser humano, outrora nômade e fisicamente ativo, adotou um estilo de vida sedentário. Os substratos energéticos, como glicogênio e triglicérides, que antes flutuavam em resposta ao ciclo de "caça/jejum-alimentação/repouso", agora permanecem estáveis, muitas vezes em níveis elevados. Essas mudanças contribuíram para o surgimento de condições como a síndrome metabólica e a obesidade.

Entende-se portanto que a evolução tecnológica mundial trouxe diversos benefícios para a sociedade, porém, propiciou que as facilidades modificassem o estilo de vida da sociedade, visto que atualmente parte da humanidade não pratica atividade física e consequentemente essa faixa da população mundial está adoecendo paulatinamente.

Diante disso, Borges e Souza (2018) discorrem acerca da crucialidade da prática de exercícios físicos, destacando como essa atividade é absolutamente essencial para a sociedade. Eles afirmam que o sedentarismo acarreta prejuízos ao organismo, considerando que a atividade física aprimora o desempenho do corpo em sua totalidade, desde a circulação até as funções cerebrais. Além disso, contribui para a aceleração do metabolismo e a redução dos riscos de doenças, bem como do ganho de peso.

Desse modo, destaca-se que os Policiais Militares devem manter uma boa saúde física e mental, pois estão diretamente atuando frente a proteção da sociedade. Conforme está descrito no artigo 144 da Constituição da República Federativa do Brasil, em seu § 5º, no qual define a função da Polícia Militar como sendo a de polícia ostensiva e preservadora da ordem pública (BRASIL, 1988).

2.3 BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA

Conforme Araújo e Oliveira (2018), a prática de atividade física gera vantagens tanto psicológicas quanto fisiológicas. Os efeitos positivos nos aspectos psicológicos derivam da satisfação obtida durante a execução do exercício. Após a fase inicial, a atividade torna-se agradável, proporcionando benefícios aos praticantes, que vão desde a melhoria do perfil lipídico até um aumento da autoestima.

É importante destacar, que a atividade física possibilita a liberação de hormônios da felicidade, como a dopamina e a endorfina, além de proporcionar o equilíbrio do peso corporal, pois ajuda na queima de gordura e no crescimento de massa muscular. Segundo Borges e Souza (2018), a prática de exercícios físicos desempenha um papel significativo tanto na esfera pessoal quanto profissional, transcendendo a mera preocupação com a estética corporal. Os benefícios são vastos, uma vez que a saúde física e mental do indivíduo está intimamente ligada ao seu bem-estar.

Existem diferenças quando se fala de atividade física e exercício físico. O exercício físico é uma ação delineada, que necessita de um profissional capacitado para acompanhar o indivíduo que o realizará, já a atividade física é estabelecida como uma atividade qualquer que serão realizados movimentos corporais, como por exemplo, a corrida ou caminhada.

Quando se trata de qualidade de vida na profissão Policial Militar, Borges e Souza (2018) afirmam que, no âmbito profissional, a qualidade de vida transcende a preocupação exclusiva com a saúde e a proteção dos servidores. Envolve a implementação de iniciativas de saúde ocupacional e prevenção de riscos, visando aumentar a eficácia e a produtividade. Relaciona-se com as experiências individuais, exigindo atenção em todas as áreas, tanto pessoais quanto no ambiente laboral. Assim, ao focar na qualidade de vida, especialmente na saúde física, o profissional, como no caso da atividade policial, pode desempenhar seu papel de maneira mais eficiente e positiva.

Seguindo esse contexto, Messias e De Oliveira (2018) destacam que na profissão de policial militar, é imperativo que o profissional mantenha elevados níveis de disposição física para executar suas funções. Para alcançar essa demanda, é essencial que o policial conserve um bom condicionamento físico e um estado de saúde adequado para cumprir suas missões institucionais.

Logo, entende-se sobre a necessidade do exercício físico ser realizado pelos policiais militares, principalmente nos períodos de folga, pois é considerado uma nobre ferramenta para conseguir uma excelente qualidade de vida.

3 METODOLOGIA

Essa pesquisa teve a finalidade de realizar um estudo sobre o quanto é importante se alimentar de forma adequada e ter uma rotina de atividade física, sendo um Policial Militar. Para coletar os dados sobre a pesquisa foi utilizado um questionário com 11 perguntas (anexo 1).

O questionário foi compartilhado através das redes sociais e pelo aplicativo WhatsApp com os alunos soldados do Curso de Formação de Praças e também com os Policiais Militares já graduados que estão lotados no Comando da Academia de Polícia Militar do Estado de Goiás. Ao todo 53 Policiais Militares, escolhidos de forma aleatória, participaram da pesquisa e contribuíram com a realização do estudo.

As perguntas foram de fácil entendimento e contavam com alternativas múltiplas, o que possibilitou respostas rápidas sobre a frequência em que os policiais participantes praticam exercícios físicos, com o que costumam se alimentar e uma pergunta para discorrer

sobre o que poderia ser feito para incentivar os policiais militares a praticar atividade física regularmente e a se alimentarem de maneira adequada.

O intuito da pesquisa não é colocar apenas números no trabalho e sim proporcionar o entendimento sobre a motivação correta do problema exposto através da pesquisa de campo realizada por meio do questionário.

4 RESULTADO E DISCUSSÕES

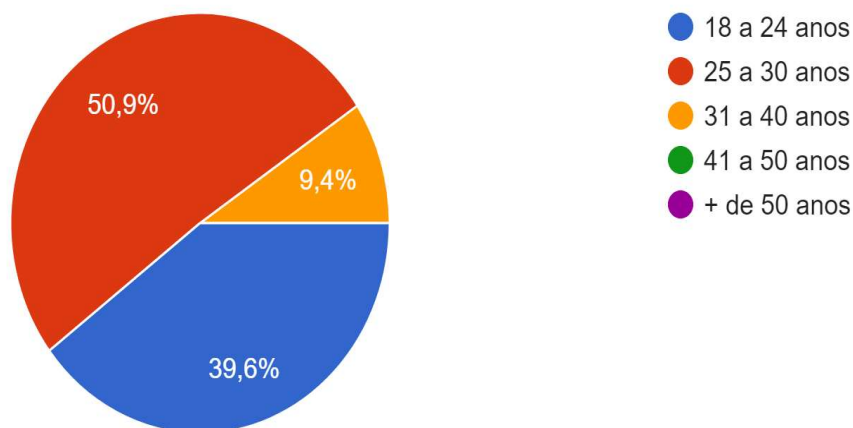
O questionário foi disponibilizado e 53 Policiais Militares resolveram participar, sendo escolhidos aleatoriamente na Academia de Polícia Militar de Goiás. Essa coleta de dados foi essencial para a pesquisa, visto que, tais dados demonstram se o Policial Militar consegue em meio as suas atribuições diárias, manter uma dieta adequada e ter um programa de exercícios físicos.

As respostas foram colocadas em forma de gráficos e tabelas para facilitar o entendimento e a leitura de todos os dados coletados. Sendo assim, o primeiro gráfico descreve a faixa etária dos pesquisados, e conforme é demonstrado no gráfico abaixo, 50,9% se encontram entre os 25 e 30 anos, 39,6% entre os 18 e 24 anos e 9,4% entre 31 e 40 anos.

Já na segunda questão, representada pelo segundo gráfico abaixo, foi perguntado quanto tempo cada profissional de segurança pública está trabalhando na Polícia Militar do Estado de Goiás. Conforme é demonstrado, 88,7% estão na corporação entre 1 a 5 anos, 9,4% estão há 6 a 10 anos e 1,9% estão entre 11 a 20 anos.

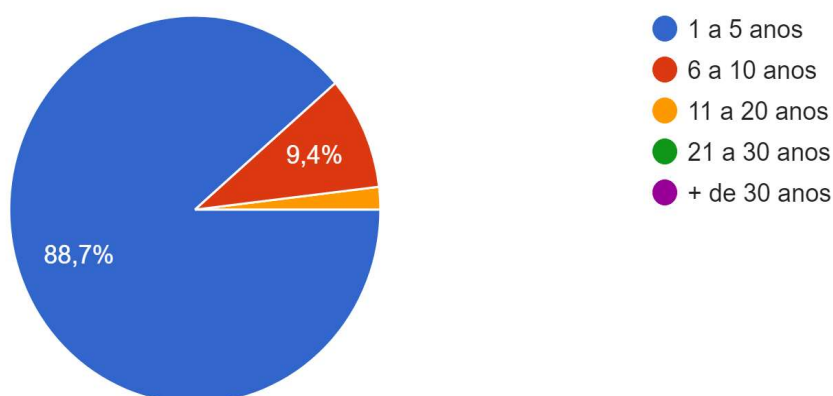
Dessa maneira, entende-se que os policiais mais jovens são os que mais praticam exercícios físicos e buscam uma melhora em seu bem-estar. De acordo com Da Cunha Junior e Silva (2018), é crucial destacar que nas profissões policiais, a preservação desse estado de saúde é essencial para o eficaz desempenho dessa atividade de grande valor e imprescindibilidade para a população.

Gráfico 1: Idade dos pesquisados



Fonte: Elaborada pelo autor em 2023.

Gráfico 2: Tempo de trabalho na PMGO



Fonte: Elaborada pelo autor em 2023.

O terceiro gráfico reflete a questão da atividade física na rotina dos Policiais Militares, visto que fora perguntado se os respondentes praticam atividade física diariamente, onde fora constatado que 98,1% praticam atividade física rotineiramente e apenas 1,9% responderam que não praticam, atividade física em seu dia a dia.

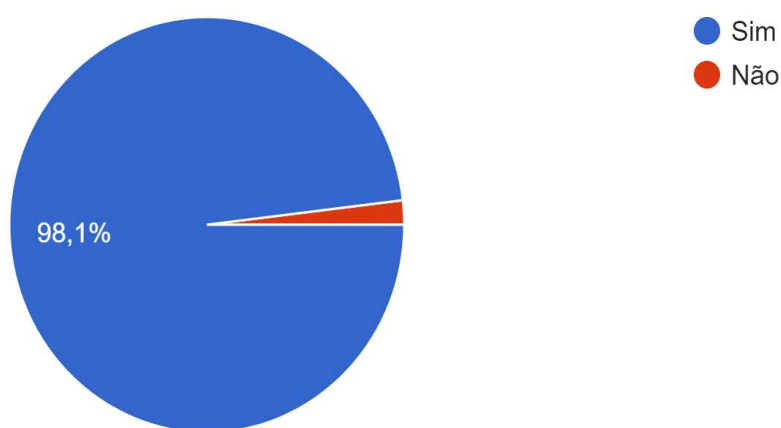
Seguindo essa mesma temática, a quarta pergunta, representada pelo quarto gráfico, visava descobrir qual o tipo de exercícios físicos os Policiais Militares costumam praticar, podendo responder uma ou mais opções, conforme é demonstrado. Diante disso, fora

constatado que 81,1% são praticantes de corrida, 56,6% de musculação, 34% de futebol, e 13,2% são praticantes de artes marciais, dentre outros exercícios físicos que os respondentes puderam colocar. Segundo Da Cunha Junior e Silva (2018), a realização habitual de atividades físicas visa proporcionar maior vitalidade ao profissional, ao mesmo tempo que assegura a preservação saudável das habilidades físicas e mentais.

O quinto gráfico pretendia descobrir qual a frequência em que os Policiais Militares praticavam esses exercícios físicos. Conforme fora constatado, 28,3% praticam três vezes na semana, 26,4% praticam entre cinco ou mais vezes na semana, 20,8% praticam quatro vezes na semana, 15,1% duas vezes na semana e 9,4% apenas uma vez na semana.

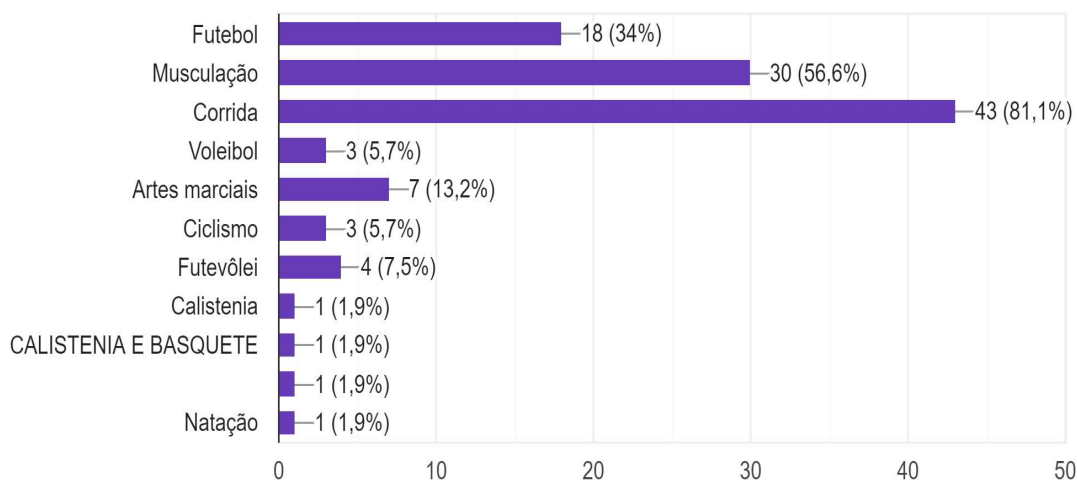
Dessa forma, verificou-se que os Policiais Militares mantém em seu dia a dia o padrão de realizar atividade física, o que contribui com a melhora em seu bem-estar. Com base nas leituras realizadas, Oliveira e Oliveira (2018) destacam a relevância dos exercícios físicos na preparação de contingentes, evidenciando que a educação física desempenha uma função terapêutica no tratamento de diversas enfermidades que afetam os policiais.

Gráfico 3: Você costuma praticar atividade física em seu dia a dia?



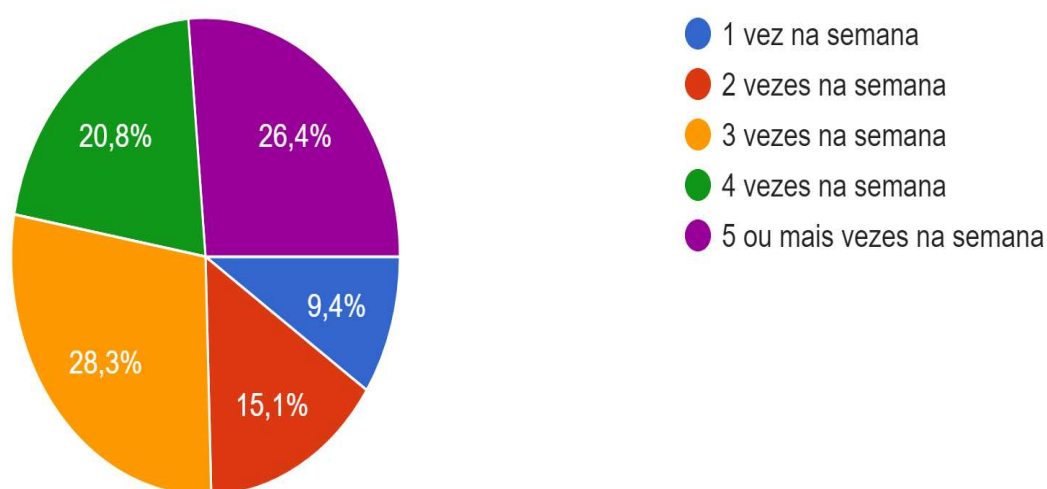
Fonte: Elaborada pelo autor em 2023.

Gráfico 4: Qual das modalidades de exercício físico a seguir você pratica?



Fonte: Elaborada pelo autor em 2023.

Gráfico 5: Quantas vezes na semana você pratica essa modalidade de exercício físico?



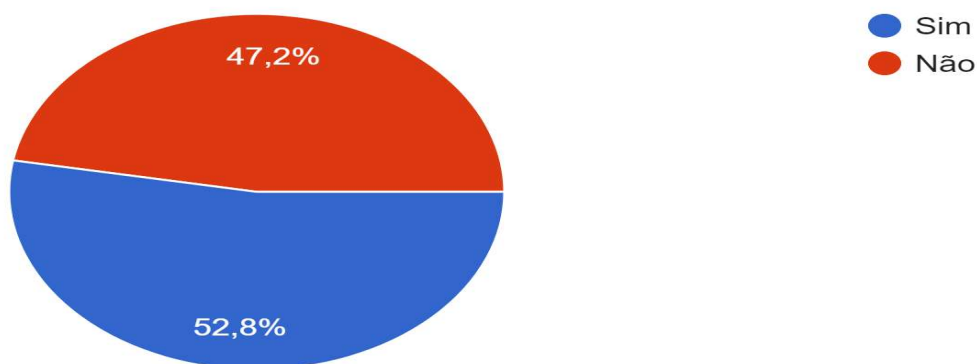
Fonte: Elaborada pelo autor em 2023.

Na questão de número 6, fora perguntado se o respondente consegue manter uma alimentação balanceada, e 52,8% responderam que conseguem e 47,2% responderam que não. A alimentação balanceada é extremamente necessária, quando se trata de qualidade de vida, visto que o Policial Militar exerce uma atividade intensa e necessita de se alimentar de bons nutrientes.

Dessa maneira, se alimentar corretamente e se exercitar diariamente, se torna essencial devido aos benefícios que tais hábitos oferecem para um desempenho mais eficaz das atividades como policiais militares. Este ofício é reconhecido como um dos mais desafiadores, e negligenciar tais hábitos repercute tanto no desempenho em seu trabalho quanto em sua vida pessoal. (DA CUNHA JUNIOR; SILVA, 2018).

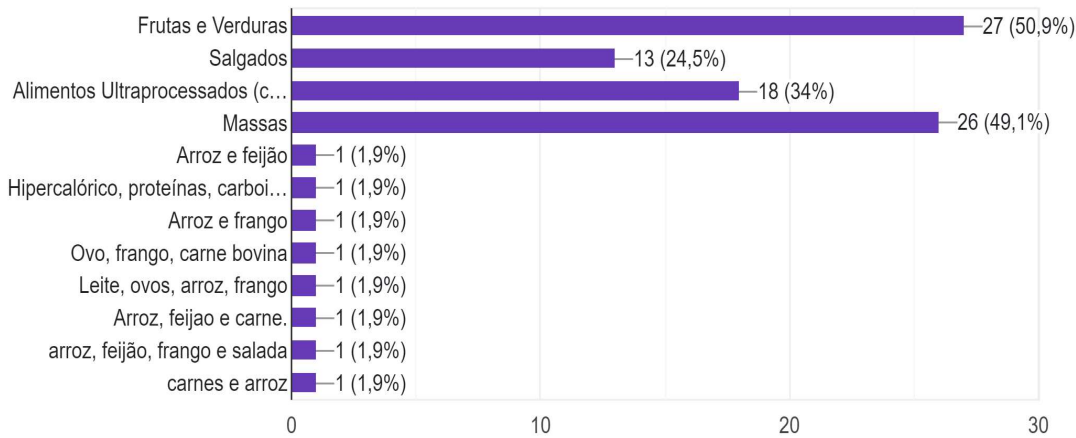
No gráfico 7, os pesquisados puderam responder quais eram os alimentos que mais consumiam em seu cotidiano, podendo selecionar uma ou mais opções e podendo contribuir com outros tipos de alimentos que não estavam nas opções descritas. Com isso, fora verificado que o grande parte dos Policiais Militares se alimentam de arroz, feijão, ovos e algum tipo de carne, como por exemplo o frango ou carne bovina. Ademais, 50,9% responderam que se alimentam de frutas e verdura, 24,5% de salgados, 49,1% de massas e 34% de alimentos ultraprocessados.

Gráfico 6: Você consegue manter uma alimentação balanceada?



Fonte: Elaborada pelo autor em 2023.

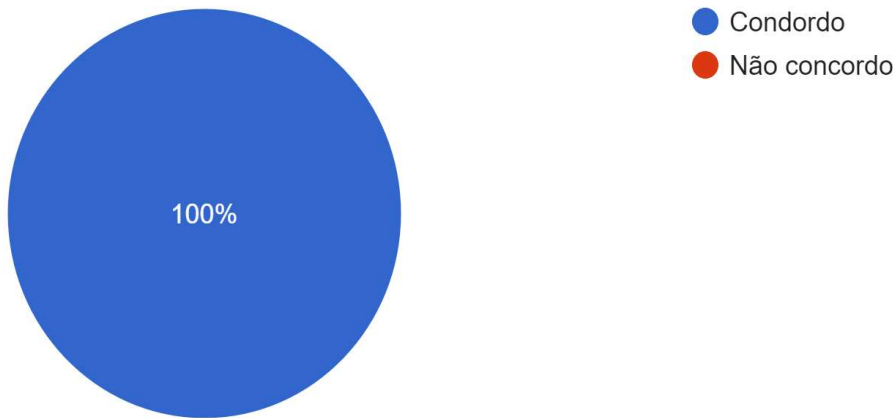
Gráfico 7: Qual tipo de alimento você mais consome em seu cotidiano?



Fonte: Elaborada pelo autor em 2023.

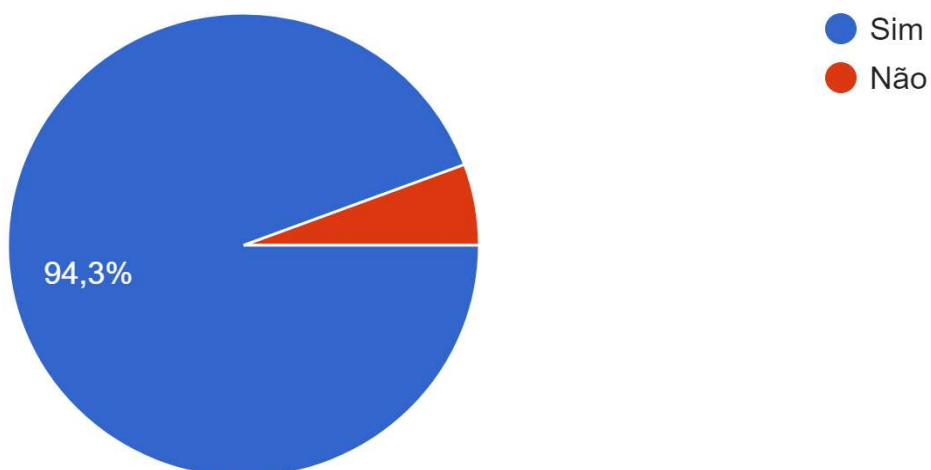
A questão de número 8 perguntava se o respondente concordava em que a atividade física juntamente com uma alimentação equilibrada contribuem para que o Policial Militar consiga executar com excelência todas as demandas de sua profissão, e 100% dos policiais concordaram com essa afirmação.

Gráfico 8: Você concorda que a atividade física juntamente com uma alimentação equilibrada, contribuem para que o Policial Militar consiga executar com excelência todas as demandas em sua profissão?



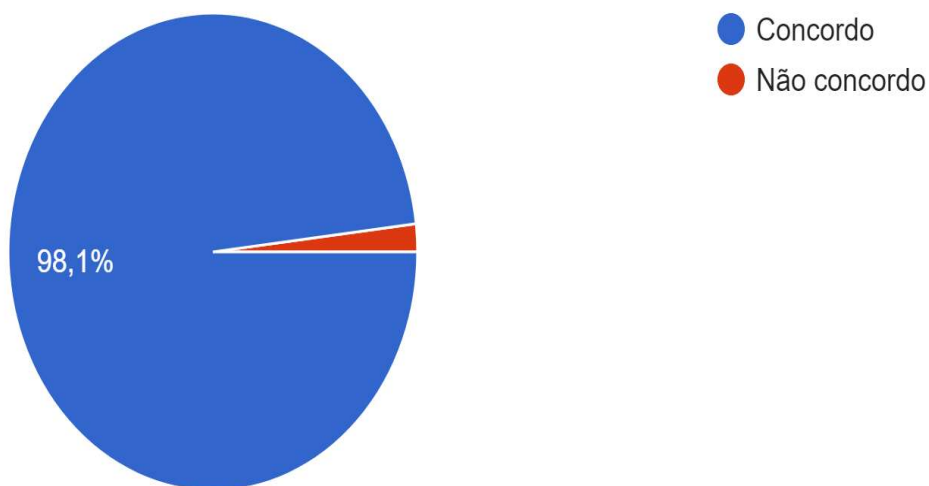
Fonte: Elaborada pelo autor em 2023.

Gráfico 9: A Polícia Militar deve oferecer meios para que o Policial consiga manter um acompanhamento com Nutricionista periodicamente?



Fonte: Elaborada pelo autor em 2023.

Gráfico 10: Você concorda que a Polícia Militar poderia incentivar mais seus policiais a se alimentarem de maneira balanceada e a praticarem atividade física rotineiramente através de palestras, oficinas e atividades em grupo?



Fonte: Elaborada pelo autor em 2023.

A questão 9, demonstrada pelo gráfico 9, visava descobrir se os policiais militares concordavam se a Polícia Militar deveria oferecer um acompanhamento com nutricionista de forma periódica. Sendo assim, 94,3% responderam que sim e 5,7% responderam que não. Dessa forma, pode-se observar que a grande maioria dos Policiais Militares que responderam

a pesquisa concordam que a corporação deveria fornecer um acompanhamento nutricional para melhorar o bem-estar dos profissionais de segurança pública do Estado de Goiás.

Na questão de número 10, representada pelo gráfico 10 logo acima, foi perguntado se a Corporação deveria ofertar palestras, oficinas e atividades em grupo, a fim de incentivar os policiais militares a se alimentarem de forma balanceada e a praticarem atividade física, com isso 98,1% responderam que concordavam e apenas 1,9% não concordavam.

É importante ressaltar que a Polícia Militar deve agir de maneira a conscientizar os seus integrantes a praticarem exercícios físicos e a se alimentarem de maneira equilibrada, mas também é importante salientar, que os Policiais Militares devem ser proativos e agir sem a necessidade de um impulso por parte da corporação.

Diante disso, Da Cunha Junior e Silva (2018) discorrem que para combater essa situação alarmante, é crucial que os profissionais de segurança pública incorporem hábitos de vida condizentes com suas responsabilidades, praticar regularmente exercício físico e adotar refeições equilibradas, por exemplo. Essas medidas têm como propósito prevenir o surgimento de diversos problemas, como obesidade, depressão e doenças cardiovasculares, contribuindo para uma melhoria no humor, autoestima e, conseqüentemente, no desempenho funcional. É fundamental que as instituições policiais promovam uma conscientização mais eficaz, incentivando essas práticas saudáveis. Dessa forma, tanto os novos membros quanto os policiais em atividade irão evitar o desenvolvimento de doenças relacionadas ao trabalho.

Na pergunta de número 12, os questionados ficaram livres para opinar sobre o que pode ser feito para que os Policiais Militares mantenham uma rotina de atividade física e uma dieta equilibrada. Dentre as respostas, observou-se um padrão: incentivos da corporação a uma vida saudável, horários dedicados à preparação física, horários de descanso e diminuição de escalas de trabalho.

Conforme o exposto, é observado que para atingir níveis satisfatórios na sua profissão os membros da Polícia Militar precisam manter uma boa condição de trabalho e aptidão física, já que, de maneira geral, os policiais militares enfrentam um desgaste físico, mental e cognitivo mais acentuado em comparação com trabalhadores de outras áreas. (OLIVEIRA; OLIVEIRA, 2018).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo foi de extrema importância para entender mais sobre o bem-estar do Policial Militar do Estado de Goiás. A pesquisa em forma de questionário que fora aplicada aos Policiais Militares que estão lotados na Academia da Polícia Militar permitiu compreender como é a rotina desses profissionais, quando se trata de atividade física e alimentação.

Pode-se constatar que a grande maioria dos policiais pratica atividade física rotineiramente, além disso, destaca-se a importância que esses profissionais concedem à manutenção de uma boa forma física. A perspectiva sobre a alimentação balanceada revela uma divisão entre aqueles que conseguem manter uma alimentação equilibrada e os que não conseguem, devido aos problemas do dia a dia.

A pesquisa possibilitou entender que parte dos policiais gostaria que houvesse mais condutas pela corporação a fim de promover ações que corroborem para a prática de atividades que conscientizem os profissionais de segurança a manter hábitos saudáveis, através de acompanhamento com nutricionistas de forma periódica ou com palestras e atividades que promovam essa conscientização.

Com o exposto, ficou evidenciado que o Policial Militar precisa preservar sua saúde para poder cumprir com excelência sua profissão, mesmo com rotinas estressantes, escalas de trabalho longas e cansativas, os policiais necessitam manter hábitos saudáveis através de uma dieta equilibrada e praticar regularmente exercícios físicos.

Portanto, é importante ressaltar que os Policiais Militares necessitam de um tempo reservado para praticar atividade física em seu dia a dia, no horário de folga e no seu horário de trabalho. Devem também se alimentar de maneira mais balanceada, se livrando de fast-foods e alimentos ultraprocessados. Além disso, é importante que consigam encontrar uma harmonia entre as responsabilidades no trabalho e os momentos de repouso, de forma que não se submetam a escalas extras, e por conseguinte, irão obter uma melhor qualidade de vida e isso possibilitará que exerçam de forma plena sua digna profissão.

Que este trabalho sirva de inspiração para que novos pesquisadores possam dar continuidade a esta pesquisa.

REFERÊNCIAS

ARAUJO, Heverton Eduardo Soares; OLIVEIRA, Guilherme Ponciano Cunha de. **A atividade física e a qualidade de vida do policial militar de Goiás**. Anápolis – GO, 2018.

BRASIL. Constituição (1988). **Constituição da República Federativa do Brasil de 1988**. Brasília, DF: Presidência da República,. 1988. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm. Acesso em: 07/10/2023.

BRASIL, Ministério da Saúde, **Guia Alimentar para a população brasileira**. Brasília – DF, 2014.

DA CUNHA JÚNIOR, Ronaldo Antonio; SILVA, Bruna Daniella de Souza. **A importância da atividade física e de uma boa alimentação na vida do policial militar**. Itumbiara – GO, 2018.

GODOY, Arilda Schmidt. **Introdução à pesquisa qualitativa e suas possibilidades**. RAE - Revista de Administração de Empresas, São Paulo, v. 35, n. 2, p. 57-63, 1995.

GUALANO, Bruno; TINUCCI, Taís. **Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas**. São Paulo – SP, 2011.

MESSIAS, Neemias; DE OLIVEIRA, Anderson Gomes. **A importância da atividade física para atividade policial**. Águas Lindas de Goiás – GO, 2018.

MOREIRA, Stella Kiara; SOUZA, Hidecazio de Oliveira. **Avaliação da saúde física dos policiais militares lotados no 12º Batalhão – Iporá Goiás**. Iporá, GO, 2018.

OLIVEIRA, Wesley Borges de1; OLIVEIRA, Guilherme Ponciano Cunha de; **A importância da Educação Física no desenvolvimento do trabalho da Polícia Militar**. Mineiros – GO, 2018.

RODRIGUES, Marco Antonio Sirotheau Corrêa; ROSA, Moisés Santa. **A relevância do treinamento físico para o desempenho do serviço militar**. Belém – PA, 2018.

SCLIAR, Moacyr. **História do conceito de saúde**. Porto Alegre, RS, 2007.

APÊNDICE – QUESTIONÁRIO SOBRE A IMPORTÂNCIA DE MANTER UMA ALIMENTAÇÃO BALANCEADA E UMA ROTINA DE ATIVIDADE FÍSICA NA VIDA DO POLICIAL MILITAR

1. Idade?
2. Tempo de trabalho na PMGO?
3. Você costuma praticar atividade física em seu dia a dia?
4. Qual das modalidades de exercício físico a seguir você pratica?
5. Quantas vezes na semana você pratica essa modalidade de exercício físico?
6. Você consegue manter uma alimentação balanceada?
7. Qual tipo de alimento você mais consome em seu cotidiano?
8. Você concorda que a atividade física juntamente com uma alimentação equilibrada, contribuem para que o Policial Militar consiga executar com excelência todas as demandas em sua profissão?
9. A Polícia Militar deve oferecer meios para que o Policial consiga manter um acompanhamento com Nutricionista periodicamente?
10. Você concorda que a Polícia Militar poderia incentivar mais seus policiais a se alimentarem de maneira balanceada e a praticarem atividade física rotineiramente através de palestras, oficinas e atividades em grupo?
11. Em sua opinião, o que pode ser feito para que os Policiais Militares mantenham uma rotina de atividade física e uma dieta equilibrada?