

BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NA QUALIDADE DE VIDA DO POLICIAL MILITAR DO ESTADO DE GOIÁS

BENEFIT OF THE PHYSICAL EXERCISE IN THE QUALITY OF LIFE OF THE MILITARY POLICE OF THE STATE OF GOIÁS

PASSOS, Renato Martins da Silva ¹
SILVA, Bruna Daniella de Souza ²

RESUMO

O presente artigo demonstrou a importância da prática de exercícios físicos acompanhada por profissionais de educação física, para o desempenho do trabalho do Policial Militar do Estado de Goiás e para a sua vida pessoal, o levando a prevenção de doenças e uma melhora na qualidade de vida, pois uma boa parte destes profissionais levam uma vida sedentária, devido a horas extenuantes de trabalho, pois para o militar ter uma melhor renda, este sacrifica o tempo que poderia ser usado para a prática de exercícios físicos fazendo horas extras de trabalho. Para isso, foi feita uma revisão bibliográfica abordando os principais autores a respeito do assunto, onde são relacionados a prática de exercícios físico aliada a uma dieta de baixa ingestão de carboidrato tendo como resultado uma boa saúde e qualidade de vida.

Palavras-chave: Exercício físico. Qualidade de vida. Policial militar.

ABSTRACT

This article demonstrates the importance of the practice of physical exercises accompanied by physical education professionals, for the performance of the work of the Military Police of the State of Goiás and for their personal life, leading to the prevention of diseases and an improvement in the quality of life, because a good part of these professionals leads a sedentary life, due to exhausting hours of work, because for the military to have a better income, this one sacrifices the time that could be used for the practice of physical exercises doing overtime of work. For this, a bibliographical review was made addressing the main authors regarding the subject, where they are related to the practice of physical exercises allied to a diet of low carbohydrate intake, resulting in good health and quality of life.

Keywords: Physical exercise; Quality of life; Military police

¹ Aluno do Curso de Formação de Praças do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás – CAPM,renato.ms.passoas@gmail.com; Goiânia - GO, Junho de 2018

² Professora orientadora: Doutora, professora do Programa de Pós-Graduação e Extensão do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás CAPM, brunadani.souza@gmail.com, Goiânia – GO, Junho de 2018.

1 INTRODUÇÃO

Atualmente, tem-se dado uma grande importância ao exercício físico, visto os benefícios que traz ao ser humano sendo “uma das formas de atividade física planejada, estruturada, repetitiva que objetiva o desenvolvimento da aptidão física, de habilidades motoras ou a reabilitação orgânico-funcional” (NAHAS, 2003, p. 39 apud BOÇON 2015).

A problemática abordada neste trabalho será sobre situação de sedentarismo que leva a queda de rendimento no trabalho do policial militar, algo que prejudicará também a população no modo geral, uma vez que, depende de segurança, essa que tem crescido a demanda cada vez mais a cada dia.

Portanto, faz-se concreto a necessidade da prática de exercícios físicos para uma boa saúde, qualidade de vida e um desempenho do trabalho do policial militar do Estado de Goiás.

A Polícia Militar do Estado de Goiás dá uma grande importância ao exercício físico na vida do policial militar, verdade esta que, para o ingresso de novos policiais as fileiras da corporação dá-se após a realização de um teste físico chamado de Teste de Aptidão Física (TAF) que é etapa obrigatória do concurso, feito após a realização de exames clínicos e laboratoriais para identificar se o candidato possui alguma doença que o impossibilite de realizar o teste.

Seguindo o que foi exposto, percebe-se que para a realização do TAF o policial deve estar com uma boa aptidão física, caso contrário, não conseguirá executar o teste.

O policial militar do Estado de Goiás também é sempre informado, que manter a regularidade dos exercícios físicos, pode trazer inúmeros benefícios para a sua saúde.

Este trabalho se trata de busca de literatura a respeito do tema em sites de pesquisas e trabalhos científicos, como Scielo, Google Acadêmico, Revista Brasileira de Ciências do Esporte, Repositório da Universidade Do Paraná, site de jornais internacionais ligados a área, periódicos, sites ligados a medicina esportiva, Pubmed, MedlinePlus, site da Organização Mundial da Saúde (OMS), sites voltados a exercícios físicos e artigos científicos.

2 REVISÃO LITERÁRIA

2.1 Qualidade de Vida e Definições

É notório que a vários anos, entende-se que a prática de exercícios físico e atividade física está relacionada intimamente a qualidade de vida, através da melhoria da aptidão física. Cramer JA, Spilker B, 1998 apud Araújo (2000) relaciona qualidade de vida, que pode ser notada de forma individual, de grupos ou grandes de pessoas e os substratos de qualidade de vida que são descritos frequentemente na literatura são divididos em três categorias; condições psicológicas e sensação de bem-estar, condição física e habilidades funcionais e interação social.

Nessa mesma linha Fleck et al (2000) destaca que a qualidade de vida foi conceituada pela OMS, através do seu grupo de Qualidade de Vida com a compreensão do indivíduo e o seu posicionamento na vida, inserido no contexto de sistemas valores nos quais ele vive, em relação aos seus objetivos, padrões, expectativas, preocupações e cultura. Embora haja uma crescente importância da avaliação dessa situação em áreas da medicina que não se assemelham, não existia nenhum instrumento desenvolvido dentro de uma visão transcultural para o uso de outros países.

O site Acqua Treino [2017], (grifo nosso), site especializado em assessoria esportiva, em um dos seus artigos demonstra sabiamente como a prática de exercício físico influencia na vida do ser humano

O exercício físico, por exemplo, é uma variável determinante do grau de qualidade de vida, embora existam outras igualmente importantes, como a alimentação, a saúde mental, o combate ao estresse, a interação social etc. Estudos demonstram que, as pessoas que praticam exercícios físicos quase todos os dias da semana previnem problemas cardíacos e obesidade, além de proporcionarem outros benefícios como maior resistência ao estresse, melhoria na autoestima e no relacionamento interpessoal, aumento da disposição e estabilidade emocional.

O site Acqua Treino [2017] continua discorrendo que para o aperfeiçoamento do condicionamento e ter uma melhora na saúde, o treino deve ser feito em níveis e intensidade, período delimitado e duração de acordo com as limitações do indivíduo e seus objetivos. Por esses motivos, é necessário que seja feita a identificação do nível que você está, como está e aonde quer chegar. A intensidade, o período, duração e a natureza do treino, são fatores que, se bem delimitados pelo usuário ou pelo profissional, fará com que o praticante do exercício possa obter os resultados que deseja com segurança, dentro do período estipulado pelo plano de treino. O ponto focal para se entender como o corpo se comporta durante os treinos são os fenômenos metabólicos, que são as reações químicas em conjunto, que abrange as substâncias no interior do organismo e os nutrientes ingeridos na alimentação. Cada elemento metabólico responde aos

estímulos de formas bem específicas quando se aumenta a intensidade, as cargas impostas pelo exercício e o volume do treino. Analisando o metabolismo ou aspectos energéticos, o que não nos favorece é a desigualdade entre gasto calórico e o valor calórico dos alimentos nos diferentes treinos físicos

Em outro artigo, o site Acqua Treino [2012], (grifo nosso), texto da Dr^a Ana Nery Brigagão – Nutricionista, também relaciona uma boa alimentação e a prática de exercícios físicos, para benefícios para o indivíduo ativo

Em relação ao exercício físico, uma boa alimentação pode garantir resultados importantes e significativos, potencializando seus efeitos e otimizando desempenho. Atingir níveis de excelência requer a presença de carboidratos, proteínas, gorduras, vitaminas, minerais, fibras e água em quantidades suficientes e de ótima qualidade. Os suplementos nutricionais, quando utilizados com critério, poderão também contribuir para otimização dos resultados desejados.

Para Koelewijn-Van Loon MS et al, (2008, p.15) os indivíduos têm uma enorme dificuldade de mudar o estilo de vida para um estilo de vida saudável, principalmente em se tratando de seguir a prática de exercícios físicos aliado de uma dieta saudável, ou seja, o ser humano prefere a alta ingestão de carboidrato, gordura vegetal, alimentos altamente processados com elevada concentração de gorduras e sódio etc. Na sociedade contemporânea brasileira, destacando o estado de Goiás, identificamos que com todas as informações que se tem a respeito dos benefícios do exercício físico nota-se uma grande resistência por parte da população e de profissionais de várias áreas a prática de exercícios físicos, que aliada com uma dieta alimentar indicada por um nutricionista, conforme sabiamente o autor supracitado nos mostra em seu trabalho.

Até mesmo a prática de atividade física, é negligenciada em alguns pontos, Araújo (2000) julga como atividade física movimento corporal qualquer com gasto energético acima dos níveis de repouso, acrescentando atividades do dia a dia, como escovar os dentes, tomar banho, enxugar, se vestir; as atividades laborais, como carregar, andar, correr; e as atividades de lazer, como prática de esportes, exercitar, dançar etc.

Mesmo, sendo atividades simples, a atividade física, retira o indivíduo do sedentarismo “...a atividade física acarreta melhoras na qualidade de vida em todos os aspectos” (SILVA, 2010, p. 5).

Segundo Matsudo (2009 apud RAVAGLIA et al., 2007), existe

[...] impacto positivo da atividade física regular em aspectos cognitivos, na saúde mental e bem-estar geral do indivíduo durante o processo de envelhecimento. Alguns destacam o efeito da atividade física, mais especificamente da caminhada, na diminuição do risco de demência vascular.

Matsudo (2009) acrescenta que é importante destacar a importância do estímulo a prática constante da atividade física aeróbica, do equilíbrio, de fortalecimento muscular e a mudança para um estilo de vida praticante de esportes, são partes indivisíveis para o envelhecimento com qualidade de vida e saúde.

Para se entender o que é exercício físico a PMGO, 2017, p.29, define: “[...] Exercício físico é toda atividade planejada, estruturada e repetitiva que tem por objetivo a melhoria e a manutenção de um ou mais componentes da aptidão física.”, a autora citada neste trecho, define bem, uma vez que os servidores da Polícia Militar do estado de Goiás, são submetidos a prática de exercícios físicos no período de formação de praças e oficiais e anualmente, através da chamada Educação Física Militar (EFM) e colocando a prova através do Teste De Aptidão Física (TAF), para os cursos de formação de praças e oficiais, aproximadamente de três e três meses e para os profissionais já formados, anualmente, visando melhorar a aptidão física e contribuindo para a saúde do profissional policial militar.

Caspersen et al, 1985, p.121 apud Araújo (2000) também define exercício físico [...]exercício físico é um subgrupo das atividades físicas, que é planejado, estruturado e repetitivo, tendo como propósito a manutenção ou a otimização do condicionamento físico.

Boçon (2015) descreve o quanto é importante o exercício físico gerando uma elevada aptidão física, devido ao tipo de trabalho exercido pelo policial militar, que deve estar sempre preparado para o pronto emprego, por serem trabalhadores diferenciados. Estes trabalhadores estão diuturnamente expostos a violência, ao risco de morte e a doenças ocupacionais, devido ao alto peso de materiais que são obrigados a levar em seus cintos de guarnição, coletes balísticos, mochila etc e desgaste psicológico, pela peculiaridade do trabalho.

Pela dissertação de Boçon, pode se identificar a importância da prática regular de exercícios físicos com ênfase na melhora da aptidão física, e se formos mais além, podemos relacionar também a aptidão física no que diz a Constituição Federal em seu Art. 144 , inciso V (grifo nosso) “A segurança pública, dever do Estado, direito e responsabilidade de todos, é exercida para a preservação da ordem pública e da incolumidade das pessoas e do patrimônio, através dos seguintes órgãos: V- polícias militares e corpos de bombeiros militares. Não importa a forma, desde que dentro da lei a polícia militar deve garantir e preservar a ordem pública.

Já Bouchard C et al, 1990, p.3 apud Araujo (2000), conceitua “aptidão física seria a capacidade de realizar esforços físicos sem fadiga excessiva, garantindo a sobrevivência de pessoas em boas condições orgânicas no meio ambiente em que vivem.”

A PMGO, 2017, p.29, em sua obra vai além, relacionando aptidão física a saúde, mostrando íntima ligação, através da prevenção de doenças: “A Aptidão física relacionada à saúde é a capacidade de realizar as atividades diárias com vigor, a fim de que haja menor risco

de doenças crônico-degenerativas, tais como: Câncer, Obesidade, Hipertensão, diabetes, doenças cardíacas, etc.”

Bouchard C et al, 1990, p.5 apud Araujo (2000) diz em sua obra que depois de conceituarmos exercícios, aptidão física e atividade física, pode-se esclarecer que a saúde não é apenas a falta de doenças nas pessoas, mas caracteriza um estado geral de equilíbrio do esportista, nas diferentes formas de se caracterizar o homem; social, mental, biológico, emocional, psicológico e intelectual, chegando no resultado de sensação de bem estar. Para esses autores, divide-se a saúde em dois pontos, um positivo outro negativo. Os pontos positivos são ligados a capacidade dos indivíduos de aproveitarem as suas vias e ultrapassar os desafios e dificuldades, não só a ausência de doenças, enquanto o ponto negativo está ligado diretamente a morbidade e levando ao seu ponto mais extremos, a mortalidade, entendendo o primeiro ponto como saúde, resultado de uma doença específica.

Conceito de Bouchard C et al, vai de encontro com a definição de saúde para a Organização Pan-Americana da Saúde/Organização Mundial da Saúde Opas/oms... (2016) que a definição de saúde ultrapassa a simples ausência de doenças. Na realidade, só é possível ser saudável quando existe um completo bem-estar mental, social e físico.

2.2 Relevância da prática de exercícios físicos na vida do Policial Militar do Estado de Goiás

De fato, é de conhecimento dos seres humanos o quanto é valorosa a prática de exercícios físicos na vida do ser humano. Grande parte da população pratica algum tipo de exercício físico por hobby, mas também existe uma parte da população que faz uso dessa prática em virtude do trabalho, como os esportistas no geral, e em especial os policiais militares do Estado de Goiás.

A vida do policial militar é muito ativa, tanto durante o trabalho, quanto nos momentos de folga, praticando exercícios físicos para além de manter uma boa aptidão física para o desempenho do trabalho como na prevenção de doenças provocadas pelo sedentarismo, uma vez que o militar trabalha em regime de escala. Dentro deste contexto também temos uma problemática, uma vez que, pela falta de obrigatoriedade de exercícios físico, longas e extenuantes horas de trabalho em regime de escalas de 12 horas de trabalho por 36 horas de descanso e 24 horas de trabalho por 48 ou 72 horas de descanso e também com a realização de trabalho extra para melhoria do seu subsídio ou também por demanda da corporação devido a redução do efetivo ao longo do tempo, pela falta de concurso e a ida de policiais para a Reforma,

termo que é usado no meio militar, uma vez que o militar não aposenta e sim entra para a Reforma, a atenção para o exercícios físico fica prejudicada.

Sabendo desta realidade, o policial militar do Estado de Goiás é estimulado ao hábito da prática de exercícios físicos, tanto que, o ingresso na corporação se faz por meio de concurso público, onde, existe a fase da prova, exames médicos, investigação de vida pregressa do candidato aprovado nas etapas anteriores e o TAF, onde o candidato realizará uma corrida de 12 minutos com a distância mínima de 2100 metros para o sexo masculino e 1700 metros para o sexo feminino, tração na barra sequência de 03 para sexo masculino e 25 segundos de isometria na barra fixa, flexão de braços mínimo sequência de 22 para ambos os sexos, abdominal Curl-up mínimo sequência de 42 para o sexo masculino e 36 para o sexo feminino e prova de natação estilo livre em piscina de 25 metros apenas com o parecer de aprovado ou reprovado sem a exigência de tempo para ambos os sexos. (POLICIA MILITAR DO ESTADO DE GOIAS, 2008).

Durante o curso de formação os policiais militares são levados a práticas de atividades extenuante, simulando atividades típicas do trabalho, sempre assessorada por um profissional naquela área da atividade, atividade militar que de fato é bem peculiar, pelo tipo de trabalho que realiza, Albuquerque e Machado (2018) descreve que a formação policial se projeta em uma experiência psicossocial diferente, amparada pela instituição que promete, através da exaustão psicológica é física do policial em formação, força, superação de limites, satisfação em cumprimento de uma missão, espírito de corpo, companheirismo etc. Atividade que se desenvolve dentro de um prazo, espaço -tempo, marcado de significados e intensidade de conteúdo em que o indivíduo é emergido. A Revista Brasileira de Ciências do Esporte (2016) também descreve que os policiais militares e virtude do estresse e do tipo de atividade exercida apresentam um alto nível de atividade física.

No meio militar devido a altas cargas de horas de trabalho, em virtude falta de efetivo, para o complemento da renda ou pela falta de hábito da pratica de exercícios físicos, vários militares deixam de cuidar de sua saúde, através da saída do sedentarismo, uma vez que já foi comprado no meio médico, através de estudos detalhados que a pratica de exercícios físicos previnem, diabetes, hipertensão, doenças coronárias, doenças emocionais etc.

Monteiro e Sobral Filho (2018) preconizam que se pode aliar o exercício físico ao tratamento de indivíduos hipertensos, aproveitando os seus benefícios, buscando reduzir a dose e quantidade de medicamentos ingeridos pelo paciente, ou até mesmo levar ao ponto de o paciente não necessitar de medicamento. Já em pacientes hipertensos e sedentários também se obtém resultados significativos na redução da pressão arterial, somente com uma pequena elevação no volume de atividades físicas, além do que, a quantidade de exercícios necessários

para a redução da pressão arterial pode ser relativamente pequeno, podendo ser atingido por qualquer pessoa.

Além dos benefícios da atividade física e dos exercícios físicos na vida do hipertenso, podemos destacar também uma área muito delicada para o policial militar, que é a parte de patologias emocionais. Área que os policiais não dão muita atenção, mas que também necessita de ajuda de um profissional, Cheik, Reis e Heredia (2003) destacam bem a prática de exercícios físicos aliados ao tratamento de doenças emocionais:

[...] a prática regular de exercícios físicos orientados com parâmetros fisiológicos obtidos em uma avaliação cardiorrespiratória e ou ergoespirométrica, e com o treinamento em intensidade e volume correspondente ao limiar anaeróbio e ou limiar anaeróbio ventilatório pode auxiliar na redução dos escores indicativos para a depressão e ansiedade.

Aliado do policial militar ativo se tem a qualidade de vida, algo que o ser humano está em busca a todo momento, Lucas, Freitas (2017), diz que existe uma ligação positiva e bem importante entre o exercício físico com a qualidade de vida, principalmente a com uma maior frequência de exercícios físicos.

Dessa forma pode se entender a importância da prática de exercícios físicos para o policial militar do Estado de Goiás, de forma indireta melhora a sua saúde, bom desempenho do seu trabalho atingindo uma excelente aptidão física, prevenção de doenças e funciona como um estímulo a sua família e pessoas próximas, atingindo assim uma boa qualidade de vida.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Conforme Nahas (2001) apud Argento (2010) a prática estruturada de exercícios físicos proporciona uma melhora na estrutura fisiológica: melhor qualidade do sono, controle da pressão arterial, controle nos níveis de glicose no sangue, melhor aptidão física e da saúde, relaxamento, diminuição dos índices de ansiedade, uma melhora integração social e cultural, além da prevenção de doenças relacionadas a postura da coluna vertebral. Raso (2007) apud Argento (2010) também relaciona alguns benefícios obtidos através da atividade física, como o aumento do consumo de oxigênio, melhora na queixa de dores, melhora na diminuição do perfil lipídico, aumento de massa magra, aumento na sensibilidade de insulina, prevenindo assim diabetes. Como se pode notar, através da disposição destes grandes autores que se torna fundamental a prática de exercícios físicos para o bem-estar do policial militar.

Benedetti et al (2003) apud Argento (2010) descreve outros benefícios que vão de encontro com os autores citados anteriormente onde, é possível adquirir outros benefícios com

a prática regular de exercícios físicos, como a prevenção de doenças cardíacas, com a diminuição de LDL (colesterol ruim) e o aumento do HDL (colesterol bom), aumenta a funcionalidade do sistema imunológico, a liberação de endorfina (hormônios do que traz sensação de bem estar), somado a tudo isso o controle da obesidade, algo que conforme já citado anteriormente é um mal que atinge as fileiras da corporação Polícia Militar.

Artmann (2015) informa que o exercício físico feito corretamente e acompanhada por um profissional de educação física, proporciona ao indivíduo tanto a saúde física quanto a mental, aumentando a disposição física, prevenindo o mau humor e proporcionando bem-estar. Outro benefício que se pode citar é o aumento da força física, um melhor desempenho cardiovascular e uma melhora na coordenação motora.

Caromano et al (2016) associa a qualidade de vida e o bem estar proporcionado ao ser humano, mesmo que este, comece a prática de exercícios físico, em uma fase da vida mais avançada, tanto por portadores de doenças crônicas quanto para sedentários, conclusão muito importante, uma vez que na Polícia Militar do Estado de Goiás, encontra-se em plena atividade pessoas com idades um pouco avançada em plena operacionalidade, já que se permite que uma pessoa seja militar da ativa com até 65 anos, após essa idade sendo aposentado compulsoriamente.

Matsudo (2006) relaciona bem o que foi citado por Caromano et al (2016) e Artmann (2015), que uma excelente opção para o indivíduo que está envelhecendo é a prática de atividade física planejada que tenha em seu plano, atividades que inclua treino aeróbico, treino de força e equilíbrio.

O policial militar sedentário poderá ser submetido a vários problemas de saúde como informa Dâmaso (2001) apud Bites et al (2013), onde o autor diz que o sedentarismo é uma problemática que está em uma crescente exponencial na atualidade, abarcando a maioria da população ativa brasileira, cerca de 70%, com números bem maiores que o diabetes, obesidade, hipertensão, o colesterol alto e o tabagismo.

Em se tratando ainda a cerca do sedentarismo na vida do policial militar do Estado de Goiás preconizam Bites e Vilela (2013) que para acabar efetivamente com esses males, indica-se a prática regular de atividade física, constante, acompanhada e orientada por um profissional de educação física. Pode-se enumerar vários benefícios como consequência da prática de atividade física para o organismo, que estão: a) Musculoesquelético, auxilia na melhoria da força, flexibilidade, do tônus muscular, fortalecimento dos ossos e das articulações; b) para crianças, no desenvolvimento psicomotor; c) na saúde, na perda de porcentagem de gordura corporal, na perda de peso, melhora do diabetes, redução da pressão arterial, o aumento do HDL (colesterol bom) e diminuição do colesterol total; d) na saúde mental, regula

substâncias relacionadas ao sistema nervoso, ajuda na capacidade de lidar com problemas e com o estresse, melhora o fluxo de sangue para o cérebro, ajudando ainda na abstinência de drogas e na recuperação da autoestima. Ainda, há que se ressaltar que a mudança de hábitos é capaz de provocar uma grande melhora na qualidade de vida e na saúde do indivíduo, além de auxiliar na prevenção e controle de doenças coronarianas, diminuindo a mortalidade associada a elas.

Através da análise dos autores citados, nota-se a importância da prática de atividade física por qualquer pessoa, desde que não tenha limitações que há impeça, acompanhada sempre por um profissional e que também se tenha um plano de treino, uma vez que, o excesso de treino e sem planejamento, pode trazer malefícios ao indivíduo, seja por sobrecarga esquelética ou até mesmo por sobre carga cardíaca.

Todos esse benefício que são descritos, embasam total sustentação a necessidade de o policial militar do Estado de Goiás, que para se ter uma boa qualidade de vida, terá que se afastar do sedentarismo, uma vez que, pela peculiaridade da atividade, o policial está exposto a vários tipos de doenças, desde físicas até mental.

Durante a pesquisa não foi encontrado trabalhos científicos e nem autores que discordassem do tema central deste trabalho, que é a qualidade de vida relacionada a prática de exercícios físicos.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente trabalho produzido por meio de revisão bibliográfica, possibilitou identificar a importância da prática de exercícios físicos pelos policiais militares do Estado de Goiás. A prática de exercícios físicos de forma regular e acompanhado de um profissional de educação física, melhora a aptidão física, a saúde corporal e mental prevenindo e auxiliando tratamento levando a qualidade de vida.

A prática regular de exercícios físicos mostrou a sua importância na prevenção e combate de doenças cardíacas, síndromes metabólicas e doenças psicológicas como:

- Infarto do miocárdio;
- acúmulo de gordura nas artérias;
- Hipertensão;
- acúmulo de gordura visceral;
- acúmulo de gordura abdominal;
- Diabetes;
- Redução nos índices de cortisol;
- Ansiedade;
- Depressão;
- Síndrome do pânico.

O Governo em seus diversos níveis, deve considerar a prática de exercícios físicos como questão fundamental de saúde pública, divulgando as informações relevantes a seu respeito e implementando programas para uma prática orientada. Principalmente, em se tratando da Polícia Militar de Goiás, é de suma importância que seja agregado o exercício físico como item obrigatório para todos os policiais militares em suas unidades durante o seu expediente, por exemplo, ao começar o expediente, seja praticado no mínimo de uma hora de treino funcional e após o treino seja feito um lanche para repor as energias perdidas no treino, claro que respeitando as restrições e limitações de cada militar. Com essa atitude, espera-se que os índices de militares sedentários diminuam e como consequência, a saúde tanto física quanto mental desses homens também melhore, levando a uma boa qualidade de vida.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALBUQUERQUE, Marcos Linhares de; MACHADO, Eduardo Paes. **Sob o signo de Marte: modernização, ensino e ritos da instituição policial militar**. Disponível em: <<http://www.redalyc.org/html/868/86819570010/>>. Acesso em: 05 abr. 2018. 14:32:27

ARAUJO, Denise Sardinha de, **Aptidão Física, Saúde e qualidade de vida relacionada a saúde em adultos**. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1517-86922000000500005&script=sci_arttext&tlng=es>. Acesso em: 29 jan. 2018, 22:42:19.

ARGENTO, Rene de Souza Vianello. **BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA NA SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO**. 2010. 34 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2010. Disponível em: <<http://www.bibliotecadigital.unicamp.br/document/?code=000806280>>. Acesso em: 03 maio 2018.

ARTMANN, Tiago Henrique. **ATIVIDADE FÍSICA: CONHECIMENTO, MOTIVAÇÃO E PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM ADOLESCENTES**: Pontos positivos de uma vida ativa. 2015. 38 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Departamento de Humanidades e Educação - Dhe, Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, Santa Rosa, 2015. Disponível em: <[http://bibliodigital.unijui.edu.br:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/3381/TCC tiago 30-12-15 Pronto.pdf?sequence=1](http://bibliodigital.unijui.edu.br:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/3381/TCC%20tiago%2030-12-15%20Pronto.pdf?sequence=1)>. Acesso em: 03 maio 2018.

BITES, Luiz Alberto Sardinha; VILELA, Mauro Ferreira. **A EDUCAÇÃO FÍSICA NA POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DE GOIÁS**. 2013. 43 f. TCC (Graduação) - Curso de Curso Superior de Polícia, Comando da Academia de Polícia Militar, Academia de Polícia Militar, Goiania, 2013. Disponível em:

<[https://acervodigital.ssp.go.gov.br/pmgo/bitstream/123456789/418/4/A Educação Física na Polícia Militar do Estado de Goiás.pdf](https://acervodigital.ssp.go.gov.br/pmgo/bitstream/123456789/418/4/A%20Educa%C3%A7%C3%A3o%20F%C3%ADsica%20na%20Pol%C3%ADcia%20Militar%20do%20Estado%20de%20Goi%C3%A1s.pdf)>. Acesso em: 24 fev. 2018. 21:36:55

BOÇON, Marilys. **NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE POLICIAIS MILITARES OPERACIONAIS DA CIDADE DE CURITIBA**. 2015. 46 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Universidade Tecnológica Federal do Paraná Campus Curitiba, Curitiba, 2015. Disponível em:
<http://repositorio.roca.utfpr.edu.br/jspui/bitstream/1/5090/1/CT_COEFI_2015_1_15.pdf>. Acesso em: 24 fev. 2018., 14:58:03

BRASIL. SENADO FEDERAL. . **Constituição federal: CAPÍTULO III DA SEGURANÇA PÚBLICA**. 1988. Disponível em:
<http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm>. Acesso em: 24 fev. 2018. 15:10:35

BRIGAGÃO, Ana Nery. **Nutrição**. 2012. Acquatreino. Disponível em:
<<http://acquatreino.com.br/site/artigos/nutricao/>>. Acesso em: 24 jan. 2018., 13:49:41

CHEIK, Nadia Carla; REIS, Ismair Teodoro; HEREDIA, Rímmel Amador Guzman. **Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos: conclusão**. 2003. 7 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, A Faculdade de Educação Física da Universidade Federal de Uberlândia, Uberlandia, 2002. Disponível em:
<<https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/viewFile/509/534>>. Acesso em: 04 abr. 2018. 20:35:36

EXERCÍCIO Físico e Qualidade de Vida. Marco Antonio Mota, Roberto Motta. Disponível em: <<http://acquatreino.com.br/site/artigos/exercicio-fisico-e-qualidade-de-vida/>>. Acesso em: 24 fev. 2018, 13:31:04

FLECK, Marcelo Pa et al. Aplicação da versão em português do instrumento abreviado de avaliação da qualidade de vida “WHOQOL-bref” Application of the Portuguese version of the abbreviated instrument of quality life WHOQOL-bref. **Revista de Saúde Pública: Journal of Public Health**, São Paulo, Sp, v. 34, n. 2, p.178-183, abr. 2000. Semanal. Disponível em:
<<https://www.scielo.org/pdf/rsp/2000.v34n2/178-183/pt>>. Acesso em: 30 jan. 2018., 02:32:34.

Koelwijn-Van Loon MS, Van Steenkiste B, Ronda G, Wensing M, Stoffers HE, Elwyn G, et al. **Improving Patient Adherence to Lifestyle Advice (IMPALA): a cluster-randomised controlled trial on the implementation of a nurse-led intervention for cardiovascular risk management in primary care (protocol)**. BMC Health Serv Res. 2008 Jan p.15 . 21:24:45

LUCAS, Catarina; FREITAS, Clemense. **1004EXERCÍCIO FÍSICO E SATISFAÇÃO COM A VIDA**. 2017. 10 f. Tese (Doutorado) - Curso de Mestrado, Instituto Universitário de

Lisboa, Lisboa, 2017. Disponível em: <<https://psychtech-journal.com/index.php/psychtech/article/view/psychtech-v1n2a04-2018/31>>. Acesso em: 04 abr. 2018.19:45:32

MATSUDO, Sandra Marcela Mahecha. Envelhecimento, atividade física e saúde. **BIS, Bol. Inst. Saúde (Impr.)**, São Paulo, n. 47, abr. 2009 . Disponível em <http://periodicos.ses.sp.bvs.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1518-18122009000200020&lng=es&nrm=iso>. Acesso em 30 jan. 2018, 01:48:58

MONTEIRO, Maria de Fátima; SOBRAL FILHO, Dário C.. Exercício físico e o controle da pressão arterial. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Niteroi, v. 10, n. 6, p.1-21, 04 abr. 2018. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922004000600008#end>. Acesso em: 04 abr. 2018. 23:58:03

NAHAS, Markus Vinícius apud BOÇON, Marilys. **NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE POLICIAIS MILITARES OPERACIONAIS DA CIDADE DE CURITIBA**. 2015. 46 f. Tese - Curso de Educação Física, Departamento de Educação Física, Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Curitiba, 2015. Disponível em: <http://repositorio.roca.utfpr.edu.br/jspui/bitstream/1/5090/1/CT_COEFI_2015_1_15.pdf>. Acesso em: 24 fev. 2018. 20:16:01

OPAS/OMS apoia governos no objetivo de fortalecer e promover a saúde mental da população. 2016. Disponível em: <http://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5263:opas-oms-apoia-governos-no-objetivo-de-fortalecer-e-promover-a-saude-mental-da-populacao&Itemid=839>. Acesso em: 27 jan. 2018. 21:57:18

PMGO, **Saúde e Segurança Pública**. Disponível em: <https://ead.pm.go.gov.br/pluginfile.php/24279/mod_resource/content/9/Saude%20e%20Seguranca%20Publica.pdf> Acesso em 27 jan. 2018, 15:56:26.
POLICIA MILITAR DO ESTADO DE GOIAS (Estado). Portaria nº 42, de 10 de outubro de 2008. ESTABELECE NORMAS E CONDIÇÕES PARA O TESTE DE AVALIAÇÃO FÍSICA. **Normas e Condições Para O Teste de Avaliação Física**. Goiania, GO, 30 set. 2008. Seção 1, p. 1-21. Disponível em: <<http://hpm.org.br/wp-content/uploads/2014/06/portaria-n.-042-regula-o-taf.pdf>>. Acesso em: 24 fev. 2018.01:25:23

REVISTA BRASILEIRA DE CIÊNCIAS DO ESPORTE: Atividade física e qualidade de sono em policiais militares. Florianopolis: Cb, 14 nov. 2016. Disponível em: <https://ac.els-cdn.com/S0101328916302128/1-s2.0-S0101328916302128-main.pdf?_tid=b3ff3327-aa79-49d8-be1d-7c432a0792ae&acdnat=1522898364_531056375801dd9aee727bbe5dd5ae1f>. Acesso em: 04 abr. 2018.20:15:46

Rodrigo Sinnott Silva et al. Atividade física e qualidade de vida. **Ciência & Saúde**, Pelotas, v. 1, n. 15, p.115-120, 01 dez. 2010. Quadrimestral. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/csc/v15n1/a17v15n1.pdf>>. Acesso em: 27 jan. 2018. , 15:52:13.