

A importância do treinamento físico militar para saúde dos policiais militares do Amazonas

The importance of military physical training for the health of Amazon military policemen

Ailton Luiz dos Santos

Mestrando em Segurança Pública, Cidadania e Direitos Humanos pela Universidade do Estado do Amazonas (UEA). Especialista em Gestão Pública aplicada à Segurança pela Universidade do Estado do Amazonas (UEA). Especialista em Direito Administrativo pela Faculdade FOCUS. Especialista em Ciências Jurídicas pela Universidade Cidade de São Paulo (UNICID). Bacharel em Direito pela Universidade Cidade de São Paulo (UNICID). Bacharel em Segurança Pública pela Universidade do Estado do Amazonas (UEA). Especialista em Direito Penal e Processo Penal pela Universidade Candido Mendes (UCAM). É autor e organizador de livros técnicos e acadêmicos. Atualmente é Major QOPM da Polícia Militar do Estado do Amazonas.

Alysson de Almeida Lima

Especialista em Docência do Ensino Superior. Especialista em Planejamento Governamental e Orçamento Público. Especialista em Curso de Aperfeiçoamento de Oficiais. Bacharel em Segurança Pública e do Cidadão (2002). Engenharia Civil. Bacharel em Direito. Bacharel em Tecnologia Mecânica pela Universidade do Estado do Amazonas. Atualmente é Tenente Coronel QOPM da Polícia Militar do Estado do Amazonas.

Derquian José Ferreira Machado

Especialista em Gestão Pública aplicada à Segurança pela Universidade do Estado do Amazonas (UEA). Bacharel em Segurança Pública e do Cidadão pela Universidade do Estado do Amazonas (UEA). Atualmente é Major QOPM da Polícia Militar do Estado do Amazonas.

Flávio Carvalho Cavalcante

Mestrando em Segurança Pública, Cidadania e Direitos Humanos pela UEA – Universidade do Estado do Amazonas. Especialista em Gestão Pública Aplicada à Segurança pela Universidade do Estado do Amazonas - UEA. Especialista em Segurança Pública e Inteligência Policial pela UNIC/LITERATUS. Especialista em Direito Militar pela UNINORTE. Especialista em Ciências Jurídicas pela Universidade Cidade de São Paulo - UNICID. Possui graduação em Segurança Pública pela Universidade do Estado do Amazonas - UEA. Bacharel em Direito pela Universidade Cidade de São Paulo - UNICID. Atualmente é Major QOPM da Polícia Militar do Estado do Amazonas.

DOI: 10.47573/aya.5379.2.98.5

RESUMO

O objetivo desta pesquisa foi de compreender e destacar a importância do treinamento físico militar na operacionalidade da tropa da Polícia Militar do Amazonas (PMAM), visando a manutenção da saúde, o interesse da Força Policial e o cumprimento da sua missão institucional, evitando assim possíveis complicações tanto no desempenho profissional quanto no pessoal. Como tal, a metodologia adotada foi uma revisão bibliográfica de natureza qualitativa, a qual se destinou a apresentar os mais importantes aspectos do policial militar que para desempenhar seu papel de sentinela da sociedade, deve deter condicionamento imprescindível para sustentar sua disposição e sua postura. Assim, o Treinamento Físico Militar é fundamental para que o Policial Militar combatente, sobretudo o policial que está sujeito a todos os tipos de ocorrências (simples e complexas), possa estar em condições de dar uma resposta técnica, eficiente e eficaz no atendimento de ocorrências que exijam dele o preparo físico adequado e necessário para que tenha sucesso na sua ação. Conclui-se a importância que o policial deve dar a sua forma física, que influencia na sua saúde, progressão funcional na corporação e na segurança de todos que necessitam de um apoio em uma intervenção policial, contribuindo assim para um aumento na qualidade do serviço policial prestado à população e na capacidade operativa da força.

Palavras-chave: condicionamento físico. saúde. treinamento.

ABSTRACT

The objective of this research was to understand and highlight the importance of military physical training in the operation of the Military Police of Amazonas (PMAM), aiming at maintaining health, the interest of the Police Force and the fulfillment of its institutional mission, thus avoiding possible complications in both professional and personal performance. As such, the methodology adopted was a bibliographic review of a qualitative nature, which was intended to present the most important aspects of the military police officer who, in order to play his role as a sentinel of society, must have essential conditioning to sustain his disposition and posture. Thus, Military Physical Training is fundamental so that the combatant Military Police, especially the policeman who is subject to all types of occurrences (simple and complex), can be in a position to give a technical, efficient and effective response in the attendance of occurrences. that demand from him the adequate and necessary physical preparation for him to be successful in his action. It is concluded the importance that the police officer must give to his physical form, which influences his health, functional progression in the corporation and the safety of all who need support in a police intervention, thus contributing to an increase in the quality of the police service. provided to the population and in the operational capacity of the force

Keywords: physical conditioning. health. training.

INTRODUÇÃO

Neste estudo, destacar-se-á as Polícias Militares, instituições seculares na preservação e manutenção da ordem pública, deveriam possuir íntima relação com a educação física. Entendendo-se que um policial militar, para desempenhar seu papel de sentinela da sociedade, deve deter condicionamento imprescindível para sustentar sua disposição e sua postura no ambiente

operacional. Porém, como ser humano e suscetível a fadiga, esse guardião social não tem condições de manter sua disposição sem um preparo físico adequada.

O condicionamento físico do policial militar tem participação crucial por toda sua vida profissional que vai desde a sua admissão no concurso público até o final de sua carreira. Entretanto, os aspectos relacionados à sua saúde têm sido negligenciados, inclusive pelos policiais militares do Amazonas (JÚNIOR, 2005).

É de fundamental importância o entendimento de que o treinamento físico militar pode ser um instrumento promotor da saúde antes de um instrumento de adestramento militar. Destaca-se a importância do exercício físico para o corpo humano, como 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, 2017, p. 52). Assim, os benefícios trazidos pelo exercício, devem ser levados em conta durante toda a carreira do Policial Militar (BOÇON, 2015)

Observar-se que a atividade policial militar por sua característica urgente e dinâmica leva os policiais que trabalham sob stress e tensão, sobretudo os policiais que atuam na chamada 1ª malha do policiamento ostensivo, a negligenciar a manutenção de suas habilidades físicas.

Dito tudo isso, a problemática que estimulou esta pesquisa indaga-se: A falta de um acompanhamento do comando da corporação para garantir a motivação necessária à prática regular de uma atividade física fins de garantir a manutenção da forma física dos policiais militares pode comprometer o nível de atuação operacional da tropa?

Dessa forma, o objetivo desta pesquisa é a compreensão da importância do treinamento físico militar na operacionalidade da tropa da Polícia Militar do Amazonas, sobretudo nas Companhias Interativas Comunitárias, visando a manutenção da saúde do Policial Militar, o interesse da Força Policial e o cumprimento da sua missão institucional, evitando assim possíveis complicações tanto no desempenho laboral quanto no pessoal. Motivados pelos aspectos relacionados à inatividade física, os quais podem acarretar prejuízos à saúde desses agentes de segurança pública, este estudo procurou apresentar e discutir a frequência de atividade física realizada pelos policiais militares que integram o efetivo da PMAM. Partindo-se do pressuposto que devido aos elevados índices de violência e às características ocupacionais deletérias da função policial militar estes profissionais estão susceptíveis a maiores índices de sedentarismo em relação à população em geral.

A metodologia a ser utilizada nesta pesquisa é a do método dedutivo. Quanto aos meios, utilizar-se-á da pesquisa bibliográfica; quanto aos fins, a pesquisa será qualitativa.

Acredita-se que os resultados do presente artigo possam oferecer subsídios para contribuir à proposição de possíveis soluções relacionadas à necessidade de manutenção do exercício físico para o policial militar na Polícia Militar do Amazonas (PMAM), bem como conscientizar o público interno e o Alto Comando da instituição de que deve ser feito um esforço para melhorar o condicionamento físico de toda a tropa, fins de se obter uma melhor qualidade de vida e saúde do policial melhorando assim a atuação desse profissional no seio da sociedade que atua. Sendo assim, o objeto de estudo desta pesquisa foram os policiais militares que trabalham em nível de execução/operacional da instituição.

Em suma, são estas as ideias mais importantes que serão destacadas nesta pesquisa. Perante as suas prováveis limitações, espera-se que sejam pelo menos úteis ao fomento do estudo do tema que lhe cabe, contribuindo para que o hábito da atividade física se efetive com melhor qualidade adiante.

ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE

A definição mais famosa – e, indubitavelmente, ainda a mais influente – do que é saúde é da própria Organização Mundial da Saúde (OMS) onde destaca que a saúde não é a simples ausência de doença. Mas antes, um aglomerado de evidências e (ou) atitudes que afasta fatores de risco que aumentam a vulnerabilidade a doenças. Sendo uma multiplicidade de aspectos do comportamento humano voltados para um completo bem-estar, físico, mental e social.

Segundo Guiselini (2006):

[...] saúde é ter uma condição de bem-estar físico que inclui não apenas o bom funcionamento do corpo, mas também o vivenciar uma sensação de bem-estar espiritual (ou psicológico) e social, entendido este último – o bem-estar social- como uma boa qualidade nas relações que o indivíduo mantém com as outras pessoas e com o meio ambiente.

Conforme Glaner (2002) é evidente que a atividade física isolada não é a única solução para manter e/ou promover a saúde, bem como curar doença. Mas associa-se a fatores como: condições inadequadas de trabalho, o ambiente familiar, as dietas inadequadas, a falta de conhecimento sobre hábitos saudáveis de vida e acesso limitado aos serviços de saúde. Assim a saúde de uma pessoa não depende de apenas um fator, mas sim de uma série deles.

Para Danna e Griffin (1999 *apud* Gonçalves, 2006):

Ademais, observa-se que baixos níveis de saúde e bem-estar no trabalho podem levar a consequências danosas tanto para o indivíduo quanto para a empresa, e que trabalhadores com baixo nível de saúde podem ser menos produtivos, apresentar menor capacidade de decisões e ficar mais predispostos ao absenteísmo.

Conforme Matsudo *et al.* (2002), desde os textos clássicos oriundos dos povos romanos, gregos e orientais, a atividade física é citada como um instrumento de recuperação, manutenção e promoção da saúde. Segundo Schlichting Junior e Silva (2009) relatam estudos que atestam que a ocupação profissional em Segurança Pública afeta a saúde dos indivíduos que atuam nessa área, em especial, policiais militares. Existem ainda aspectos que são agravados pela inatividade física e pelo sedentarismo, como destacado a seguir:

(...) relatar uma quantidade considerável de transtornos traumáticos que afetam de forma direta a saúde física, psíquica e social de policiais militares, principalmente da ativa, como as doenças hipocinéticas devidas ao sedentarismo, os transtornos psíquicos associados aos estados de estresse e os problemas sociais relacionados à dependência química e ao estigma institucional (SCHLICHTING JUNIOR; SILVA, 2009, p. 1).

As causas desses problemas de saúde e de inatividade física têm como procedência, em parte, a contínua perspectiva dos riscos característicos da jornada de trabalho do policial. Pois, estes agentes de segurança pública estão expostos às doenças transmissíveis, as agressões físicas e verbais, as ocorrências que colocam a sua integridade física em perigo constante, como assaltos e/ou até mesmo os homicídios, a necessidade de enquadramento dos atos em que há algum tipo de delito, o extenso período de tempo de permanência sentado numa viatura, entre

outros. Nas palavras de Gonçalves, Veiga e Simões (2012), os policiais militares “exercem uma função muito desgastante, que requer grande preparo físico e psicológico”.

Além disso, somam-se as exigências da carga horária de trabalho nas circunstâncias referidas; a necessidade de cumprimento de horas extras para suprir a carência de efetivo necessário e acrescentar no rendimento mensal; e o crescimento desenfreado da violência urbana, uma vez que o número de servidor público militar da PMAM não concorreu com o crescimento populacional (13,6%) no último decênio, sendo este crescimento superior ao apresentado pela média nacional (12,5%) (IBGE, 2010).

Na literatura, Almeida, Medeiros, Kristensenii (2010) apontam que acerca dos afastamentos motivados por problemas de saúde, estes estão vinculados ao acúmulo de estresse e a inatividade física. Os autores destacam os transtornos de ajustamento, de personalidade e de estresse pós-traumático como algumas das inúmeras patologias e morbidades que são relativas ao afastamento de policiais militares no Brasil.

Para Favacho (2016) Apud Giuselini (2006), “A atividade física envolve qualquer movimento corporal causado por uma contração muscular que resulta num gasto de energia”.

Guiselini (2006) acrescenta ainda que:

A atividade física é qualquer movimento corporal, produzido pelos músculos esqueléticos, sendo, portanto, voluntário, e resultando em gasto energético maior do que os níveis de repouso, tendo comportamento biopsicossocial a exemplos – jogos, lutas, danças, esportes, etc. Caracterizada também, por atividades físicas de: lazer, deslocamento, domésticas e no trabalho.

Para Glaner (2002) é importante ressaltar que: “[...] a atividade física traz benefícios para a saúde mental, aumentando a autoestima e o bem estar geral, e diminuindo a ansiedade e depressão [...]”.

Segundo o Manual de Campanha de Treinamento Físico Militar do Exército Brasileiro observam-se três fatores fundamentais acerca da atividade física:

(1) existem evidências verificadas em diversos relatos, como os da campanha do Exército Britânico nas Ilhas Falkland e os das ações do Exército Americano em Granada, de que os militares bem-preparados fisicamente são mais aptos para suportarem o estresse debilitante do combate. A atitude tomada diante dos imprevistos e a segurança da própria vida dependem, muitas vezes, das qualidades físicas e morais adquiridas por meio do treinamento físico regular, convenientemente orientado. (2) A melhoria da aptidão física contribui para o aumento significativo da prontidão dos militares para o combate, e os indivíduos aptos fisicamente são mais resistentes à doenças e se recuperam mais rapidamente de lesões do que pessoas não aptas fisicamente. Além disto, e mais importante, os indivíduos mais aptos fisicamente têm maiores níveis de autoconfiança e motivação. (3) Estudos comprovam que uma atividade física controlada pode melhorar o rendimento intelectual e a concentração nas atividades rotineiras, levando a um maior rendimento no desempenho profissional, mesmo em atividades burocráticas (MANUAL DE CAMPANHA, 2002, p.3).

Anez (2003) pontua que os exercícios físicos e uma melhor condição física possuem uma importância pronunciada para os programas preventivos de problemas de saúde em locais de trabalho. Em consequência disso, é possível diminuir o absenteísmo e as despesas oriundas para restabelecer a saúde do trabalhador com vista a aumentar a produtividade.

Nesse sentido, o condicionamento físico é fundamental, pois contribui sobremaneira para

o aumento significativo da prontidão dos policiais militares. Militares bem preparados fisicamente possuem maiores níveis de liderança, confiança e motivação. Assegura-se, também, benefícios fisiológicos, psicológicos e sociais desenvolvidos por quem pratica, rotineiramente, atividades físicas.

No campo fisiológico, destaca-se mais força muscular, mais densidade óssea, mais controle da pressão arterial, melhores níveis de colesterol, mais saúde geral e do coração, menos gordura corporal, menos riscos de doenças, menos risco de insônia e menos doenças crônicas.

Já no campo psicológico e social, destacam-se a autoestima, a melhora da imagem corporal, o aumento da autonomia, do convívio social, da saúde mental, a diminuição da depressão, da ansiedade, do estresse e do isolamento social. De modo geral, proporciona ao militar uma melhor qualidade de vida, tanto no ambiente de trabalho, quanto no ambiente familiar.

Segundo Nieman (1993) o exercício físico é uma subcategoria da atividade física, uma vez que a intensidade da capacidade física estruturada é maior e o tempo de duração menor. Por definição, o exercício físico é toda atividade física planejada, estruturada e repetitiva com o intuito de manutenção e melhoria de um ou mais componentes da aptidão física.

Conforme a Organização Mundial de Saúde (1978) aptidão física é também, chamada de condicionamento físico. E para Nieman (1993) deve ser entendida como “a capacidade de realizar trabalho muscular de maneira satisfatória”.

Quando se vislumbra a rotina de policiais militares, observa-se que a atuação desses profissionais no “teatro de operações” oferece riscos à integridade física e psicológica deles. Assim, corroborando Almeida, Medeiros e Kristensenii (2010) que chamam a atenção ao fato de que o estresse pós-traumático, os problemas de adaptação à profissão e os níveis elevados de ansiedade, de angústia e de depressão são algumas das patologias relacionadas aos agentes de segurança pública. E, muitos desses aspectos, poderiam ser minimizados com a prática de atividade física. Além disso, os autores citam que o nível de sedentarismo, entre policiais militares, é relativamente mais elevado se comparado à população em geral.

De acordo com o Manual de Treinamento Físico Militar do Exército Brasileiro (2002), estudos comprovam que uma atividade física controlada pode melhorar o rendimento intelectual e a concentração nas atividades rotineiras, levando a um maior rendimento no desempenho profissional, mesmo em atividades burocráticas. Entretanto, o enfoque do treinamento físico sobre a saúde atende de melhor forma aos interesses do militar e é relacionado com o seu bem-estar, tendo objetivos e benefícios mais duradouros no tempo e proporcionando uma melhor qualidade de vida.

Existem evidências verificadas em diversos relatos, como os da campanha do Exército Britânico nas Ilhas Falkland e os das ações do Exército Americano em Granada, de que os militares bem-preparados fisicamente são mais aptos para suportarem o estresse debilitante do combate. A atitude tomada diante dos imprevistos e a segurança da própria vida dependem, muitas vezes, das qualidades físicas e morais adquiridas por meio do treinamento físico regular, convenientemente orientado.

O SERVIÇO POLICIAL MILITAR E A IMPORTÂNCIA DO HÁBITO DE VIDA SAUDÁVEL

O serviço policial constitui importante instrumento do Estado na preservação da Ordem Pública, faz parte de uma categoria considerada estressante e desgastante para o indivíduo que o exerce. É uma profissão que trata com fatores de riscos que envolvem capacidades físicas e psicológicas, fatores que exigem da pessoa o mínimo de preparo no binômio corpo e mente, evitando possíveis complicações tanto no desempenho profissional quanto no pessoal. É neste ponto que a atividade física vem para desempenhar um papel fundamental visando trazer resultados reais e visíveis para estes profissionais (FERREIRA, 2005).

A atividade física visa trabalhar diretamente na melhora de um conjunto de atributos relacionados ao dia-a-dia, onde estando o policial militar bem preparado, estará com maiores condições de decisão no momento de atender as ocorrências que lhe são solicitadas. Na maioria das regiões do Brasil o trabalho de policiais é caracterizado como estressante, e isso se deve aos seguintes fatores inerentes a esta atividade tais como: os Policiais Militares, em sua quase totalidade, não trabalham aquartelados; é visível a ausência de uma atividade física sistematizada e obrigatória; uma relativa jornada de trabalho alta para poucos efetivos; tempo de descanso reduzido. Tais situações contribuem sobremaneira para um baixo nível de atividade física e que podem desencadear estresses físicos e psicológicos como - artrites, urticárias, hipoglicemia, déficit de memória, osteoporose, aumento da pressão arterial, insônia, dentre outros nesta população (FAVACHO, 2016).

Desenvolver um o hábito de vida saudável destacando uma boa ingestão alimentar, não fazendo consumo de drogas e cultivando práticas de exercícios físicos regulares é fundamental para a promoção e/ou manutenção da Atividade física dos militares, visto que, o exercício físico é inversamente relacionado a doenças crônico-degenerativas. Assim, criar uma rotina de atividades físicas na vida de policiais militares, é de extrema importância tanto para a saúde dos mesmos quanto para a melhoria do rendimento em suas práticas profissionais. É sabido que quando uma pessoa comum tem composição corporal desarmônica está predisposta a desenvolver traumas/estresses físicos, mentais e/ou sociais. Ao se tratar de Policiais Militares, este potencial é extremamente elevado, pois estes profissionais já vivem diuturnamente em conflitos sociais colocando sua própria vida em risco (JUNIOR, 2009).

O FIM DO CURSO DE FORMAÇÃO E O SEDENTARISMO

Ao término do período de formação, se o Policial Militar cumpriu com todas as suas obrigações e foi devidamente considerado apto em todas as disciplinas, inclusive na disciplina de Treinamento Físico Militar, este passa a atuar nas diversas áreas e unidades que compõem a Polícia Militar do Amazonas, podendo então ser locado no quadro administrativo ou no quadro operacional. Nesta fase, a atividade física, que antes era uma obrigação por conta dos testes físicos tanto para ingresso quanto para aprovação nos diversos cursos de formação, agora fica por conta do próprio policial (BOÇON, 2015).

Contudo os policiais que integram o serviço operacional trabalham por escalas, que em sua grande maioria variam de 12 horas contínuas, intercaladas com descanso de 24 horas (no

caso de escalas diurnas) e 72 horas (no caso de escalas noturnas). Justamente esta falta de rotina nos horários de trabalho, onde o tempo livre precisa ser conciliado com compromissos familiares e demais afazeres, o qual afirma Boçon (2015) que é um fator agravante que leva ao sedentarismo.

Além disso, “O mundo moderno trouxe ao homem uma grande quantidade de alternativas que, sem dúvida, facilitaram o processo de comunicação e, principalmente, a velocidade de informações” (GUISELINI, 2006). “Todavia, é notória a diminuição das demandas físicas diárias” (SIMÃO, 2008).

Para Favacho (2016) o homem do séc. XXI está sempre exposto há mudanças orgânicas devido a influencias externas como: estilo de vida, ambiente físico e atributos pessoais. De fato, a inovação tecnológica mudou drasticamente nossos estilos de vida e hábitos cotidianos. Como principais influências podemos citar: aumento do uso do automóvel, elevadores, computadores/internet e televisão.

De acordo com Foss e Keteyian (2000) assim como alguns avanços tecnológicos tornaram parte da vida das pessoas mais simples. Tal progresso não ocorreu sem certo custo na medida em que eliminamos um ingrediente fundamental para a boa saúde: a atividade física diária.

Assim, percebe-se facilmente que houve uma diminuição da utilização dos músculos para sobrevivência e conseqüentemente o dispêndio energético do corpo chegou ao mínimo possível, causando um maior percentual de energia orgânica no corpo, acarretando assim, o acúmulo de gordura característico da obesidade e/ou sobrepeso.

O descontentamento do policial com as condições de trabalho sob diferentes aspectos, como financeiro, ambiental, físico e psíquico, contribui para a redução de sua autoestima, motivação e, conseqüentemente, diminui a produtividade do policial militar e eleva os números de policiais afastados por motivo de doenças e invalidez temporária e/ou permanente (MINAYO; SOUZA; CONSTANTINO, 2007, p. 2777).

Em consonância, Minayo, Assis e Oliveira (2011) observam que os policiais militares apresentam inúmeros sintomas que sinalizam distúrbios que tem relação direta com o sedentarismo, o que origina níveis altos de estresse, como: pensamentos confusos, desordem pós-traumática, uso abusivo de drogas, alcoolismo, alteração nas respostas emocionais, pesadelos, estado de hiper vigilância, taxas elevadas de suicídio e de tentativas de suicídio, arteriosclerose e diversas doenças cardíacas.

Esses padrões ou até condições físicas e mentais são evidentemente inadequados e capazes de causar conseqüências desastrosas na vida dos profissionais de segurança pública. Não chegam nem perto das condições mínimas que deveriam ser constantemente mantidas ao longo do tempo de permanência do militar no serviço ativo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A problemática que estimulou essa pesquisa foi a de verificar se falta de um acompanhamento do comando da corporação para garantir a motivação necessária à prática regular de uma atividade física fins de garantir a manutenção da saúde e forma física dos policiais militares pode comprometer o nível de atuação operacional da tropa?

Os objetivos da pesquisa foram cumpridos, uma vez que se analisou a importância da iniciativa de se elaborar campanhas de educação nutricional a fim de promover ações que incentivem os indivíduos a adotarem hábitos alimentares saudáveis, além de incluírem em seu estilo de vida a prática de atividade física.

A obtenção dos dados e os conhecimentos gerados pela pesquisa, relativos à frequência de atividade física desses agentes de segurança pública, tornar-se-ão fundamentais para o desenvolvimento de estratégias que contribuirão para a conscientização e a promoção de hábitos e comportamentos de vida saudáveis com o intuito de prevenir doenças e contribuir com uma melhor atuação dos policiais militares, que mesmo diante dos perigos cotidianos à própria vida e da possibilidade de frustrações inerentes a eventos traumáticos imprevisíveis, mantém uma ótica idealizadora no que diz respeito à responsabilidade na proteção da sociedade diante da insegurança pública, considerada por eles como uma missão que exige heroísmo, abnegação e renúncia.

Ainda se pode concluir que, a pesquisa atingiu os seus objetivos, ao constatar como o policial militar do Amazonas se torna descuidado com sua saúde e preparo físico, logo após sua formação policial militar, quando deixa de ser cobrado e avaliado pela instituição que o acolheu. Mas, também pode-se concluir que esses profissionais têm consciência da importância da manutenção de seu preparo físico para o melhor desempenho de sua atuação, assim como para o atingimento de uma melhor qualidade de vida e saúde.

Assim, a pesquisa permitiu compreender que é possível traçar um planejamento para melhorar a condição física do policial militar, adequar horários, como por exemplo, iniciar a atividade física uma hora antes do início da jornada de trabalho nas ruas, o que se chama área de serviço; e utilizar profissionais habilitados e/ou com formação profissional em Educação Física da corporação, para assim transmitir conhecimentos e favorecer a prática de hábitos saudáveis a toda a tropa.

Embora seja evidente a imensa demanda de policiamento para as ruas, sobretudo para os policiais que estão atuando no chamado policiamento de 1ª malha. Justamente aqueles que em 90% das ocorrências são os primeiros a chegarem aos locais do evento crítico e que necessitam estar tecnicamente preparados para qualquer intervenção, muitas vezes para o próprio confronto armado, exigindo disposição e preparo. Faz-se necessária uma melhor atenção por parte do Alto Comando da instituição, escalão superior com nível de decisão, em priorizar a prática da atividade física, dando condições para que os seus subordinados estejam dentro do padrão mínimo de desempenho.

Finalmente, através do policial militar mais bem preparado, mais disposto e mais saudável, toda a corporação ganha, e não somente ela, a sociedade também; esta que tanto se resente e que tanto merece uma prestação de serviço de segurança pública de excelência.

Em suma, são estes os resultados gerais deste estudo. Ante as suas prováveis limitações, espera-se que sejam úteis no fomento de estudo do tema, contribuindo para o entendimento apropriado dos seus pormenores mais relevantes em outros estudos posteriores.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA R. M.; MEDEIROS G. L.; KRISTENSEN H. C. Estresse pós-traumático, ansiedade e depressão em vítimas de queimaduras. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, Rio de Janeiro, v. 62, n. 1, p. 148-155; 2010. Disponível em: <<http://www.psicologia.ufrj.br/abp>>. Acesso em: 05 mai. 2022.
- ANDRADE, Maria Margarida de. *Introdução à metodologia do trabalho científico: elaboração de trabalhos na graduação*. - 6. ed. - São Paulo: Atlas, 2003.
- ANDRADE E. R.; SOUZA E. R. Autoestima como expressão de saúde mental e dispositivo de mudanças na cultura organizacional da polícia. *Psic. Clin.*, Rio de Janeiro, v. 22, n. 2, p. 179 - 195, 2010. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/pc/v22n2/12.pdf>>. Acesso em: 06 mai. 2022.
- ANEZ, C. R. R. Sistema de avaliação para promoção e gestão do estilo de vida saudável e da aptidão física relacionada à saúde de policiais militares. 143f. Tese (Doutorado em Engenharia de Produção) – Centro Tecnológico, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2003.
- BOÇON, M. Nível de Atividade Física de Policiais Militares Operacionais da Cidade de Curitiba. 2015. 46 f. Trabalho de Conclusão de Curso do Curso (Bacharelado) - Curso de Graduação em Educação Física, Universidade Tecnológica Federal do Estado do Paraná, Curitiba, 2015.
- BRASIL. Constituição (1988). *Constituição da República Federativa do Brasil*. Brasília: Senado Federal, 1996.
- BRASIL. Ministério da Defesa. Exército Brasileiro. Portaria nº 089-EME, de 7 de novembro de 2002. Aprova o Manual de Campanha C20-20, 3ª Edição, 2002. Disponível em <<http://www.cciex.eb.mil.br/arquivos/docs/publicacoes/manuais/c20-20.pdf>>. Acesso em: 15 mai. 2022.
- DANNA, K.; GRIFFIN, R.W. Healthy and well being in the workplace: A review and synthesis of the literature. 1999. Disponível em: < <http://www.findarticles.com>>. Acessado em 20/05/2022.
- FAVACHO, F. B. Aptidão Física Relacionada à Saúde de Policiais Militares. 2016. 21 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Universidade do Estado do Pará, Belém, 2016.
- FERREIRA, J S. Necessidade da atividade física para o serviço policial militar. 2005. 2f. Artigo Científico – Academia de Polícia Militar do Estado do Pará, Pará, 2005.
- FOSS, M. L.; KETEYIAN, S. J. *Bases Fisiológicas do Exercício e do Esporte*. 6. ed. Rio de Janeiro: GUANABARA KOOGAN, 2000.
- GONÇALVES, S. J. C.; VEIGA, A. J. S.; SIMÕES, L. M. Qualidade de vida dos policiais militares que atuam na área da 2ª CIA do 10º Batalhão Militar (Miguel Pereira e Paty do Alferes). *Revista Fluminense de Extensão Universitária, Vassouras*, v. 2, n. 2, p. 53-76, jul./dez., 2012.
- GLANER, M. F. Crescimento físico e aptidão física relacionada à saúde em adolescentes rurais e urbanos. 2002. 142 f. Tese (Doutorado) – Universidade Federal de Santa Maria, Rio Grande do Sul, 2002.
- GONÇALVES, L. G. de O. Aptidão Física Relacionada à Saúde de Policiais Militares do Município de Porto Velho-RO. 2006. 88 f. Tese. Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde.
- GUISELINI, M. *Aptidão física, saúde e bem-estar*, 2.ed. São Paulo: Phorte, 2006.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). Censo 2010. 2010. Disponível em: <<http://www.censo2010.ibge.gov.br>>. Acesso em: 30 mai. 2022.

JÚNIOR, R. S. Barreiras para a prática de atividade física em Policiais Militares do Estado de Alagoas. 2005. 3f. Artigo Científico – Academia de Polícia Militar de Alagoas Senador Arnon de Mello, Maceió, 2005.

JÚNIOR, J.R. Avaliação da composição corporal em policiais militares do 22º batalhão da polícia militar do estado de Goiás. 2009. 39 f. Dissertação (Mestrado em Ciências da Saúde) – Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde, 2009.

MANUAL de Campanha C 20-20. Treinamento Físico Militar. EME: Imprensa Nacional, 2002.

MATSUDO, S.; ARAÚJO, T.; MATSUDO, V.; ANDRADE, D.; ANDRADE, E.; OLIVEIRA, L. C.; BRAGGION, G. Questionário internacional de atividade física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, v. 6, p. 06-11; n. 2, 2001.

MINAYO, M.C.S.; ASSIS, G.L.; OLIVEIRA. Impacto das atividades profissionais na saúde física e mental dos policiais civis e militares do rio de janeiro. Ciência & saúde coletiva, Rio de Janeiro, v.16,n.4,p.2199-2209,2011. Disponível em:<<http://www.scielo.br/pdf/csc/v16n4/v16n4a19.pdf>>. Acesso em: 04 mai. 2022.

MINAYO, M. C. S.; SOUZA, R. E.; CONSTANTINO, P. Riscos percebidos e vitimização de policiais civis e militares na (in)segurança pública. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, v. 23, n. 11, p. 2767-2779. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/csp/v23n11/23.pdf>. Acesso: 14 mai. 2022.

NIEMAN, D. C. Exercício e saúde: teste e prescrição de exercícios. 6.ed.São Paulo: Manole, 1993.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. United NationsChildren’s Fund. Cuidados Primários de Saúde Alma-Ata. URSS: OMS, 1978.

SIMÃO, R. Fisiologia e Prescrição de Exercícios para Grupos Especiais, 3. ed. São Paulo: Phorte, 2008.

SCHLICHTING JUNIOR, A. M.; SILVA, R. Revisão sistemática da produção científica relacionada à atividade física e qualidade de vida de militares. Revista de Educação Física - Escola de Educação Física do Exército, v. 145, n. 3, p. 28-36, 2009.