

EDUCAÇÃO FÍSICA E PROMOÇÃO DE SAÚDE NO ÂMBITO DA POLÍCIA MILITAR

EDUCATION AND HEALTH PROMOTION WITHIN THE CONTEXT OF THE MILITARY POLICE

Luciano da Silva Almeida¹, Rodrigo Almeida Pereira¹, Marcelle Esteves Reis Ferreira²

RESUMO

Considerando o estreito laço entre saúde e trabalho nos aspectos físico e mental, importante discutir a necessidade de efetivação de programas de prevenção e promoção da saúde dos policiais militares. Logo, o presente estudo tem como objetivo analisar a prática de Educação Física pela polícia militar e a implicação na promoção de saúde desses trabalhadores. Trata-se de uma revisão integrativa de estudos existentes nas bases de dados LILACS, SciELO e no portal de periódicos CAPES/MEC, utilizando como descritores “policial”, “exercício físico” e “qualidade de vida”, sendo selecionados aqueles no idioma português, publicados entre 2005 e 2019 e que possuíam textos completos disponíveis. Nove estudos compuseram a amostra final, os quais demonstraram a relação da Educação Física com a Polícia Militar desde o prelúdio das suas práticas no país. As pesquisas ratificam a importância da execução dos exercícios físicos pelos policiais militares com objetivo de prevenir doenças ligadas à inatividade e para condicioná-los físico e mentalmente para enfrentarem com melhor disposição as jornadas de trabalho.

Palavras-chave: Polícia. Exercício Físico. Qualidade de vida.

ABSTRACT

Considering the close link between health and work in physical and mental aspects, it is important to discuss the need to implement programs to prevent and promote the health of military police officers. Therefore, the present study aims to analyze the practice of Physical Education by the military police and the implication in the health promotion of these workers. This is an integrative review of existing studies in the LILACS, SciELO databases and the CAPES/MEC journal portal, using “police”, “physical exercise” and “quality of life” as descriptors, with those in the Portuguese language being selected., published between 2005 and 2019 and which had full texts available. Nine studies made up the final sample, which demonstrated the relationship between Physical Education and the Military Police since the beginning of its practices in the country. Research confirms the importance of physical exercise by military police officers with the aim of preventing illnesses linked to inactivity and to condition them physically and mentally to face working hours in a better mood.

Keywords: Police. Physical exercise. Quality of life.

¹ Bacharéis em Educação Física pelo Centro Universitário Nobre (UNIFAN), Feira de Santana, Bahia, Brasil.

² Docente do Centro Universitário Nobre (UNIFAN), Feira de Santana, Bahia, Brasil.

INTRODUÇÃO

Aos dois de julho do ano de 1969, o então Presidente da República do Brasil, Artur da Costa e Silva, promulgou o Decreto-Lei nº 667 reorganizando as Polícias Militares e os Corpos de Bombeiros Militares dos Estados, dos Territórios e do Distrito Federal¹. Esse instrumento serviu como base legal para a atuação das polícias militares brasileiras, bem como definiu suas missões, competências e eixos de atuação no âmbito de suas respectivas jurisdições.

Nesse sentido, cabe à Polícia Militar a manutenção da ordem pública através do policiamento ostensivo, fardado, com atuação preventiva e repressiva, a fim de assegurar o cumprimento das leis regentes e a preservação da ordem e dos poderes constitucionalmente instituídos. Ainda no referido Decreto, considerando a relevância da higidez da tropa, ficou deliberado o arranjo institucional do efetivo ligado à saúde, com a delegação de médicos, dentistas e farmacêuticos, os quais deviam ser Oficiais da própria corporação, fato categórico ao interrelacionar às características do serviço policial militar com as demandas físicas e psíquicas dos seus integrantes¹.

Em razão da estreita relação da saúde com o trabalho, associada ao desenvolvimento do capitalismo em fins do século XVIII e início do século XIX, ocorre a socialização do corpo enquanto força de produção, sendo investido política e socialmente como força de trabalho. Logo, o Estado, com o esteio da medicina, necessitou evoluir no sentido social, colocando o problema do corpo, da saúde e do nível da força produtiva dos indivíduos correlacionados, objetivando proteger e promover a saúde e o bem-estar dos cidadãos, representando a consubstanciação de uma série de considerações políticas, econômicas, sociais e éticas².

Destarte, entende-se a necessidade de uma atenção criteriosa ao profissional em seu âmbito de trabalho, enfatizando que os programas de promoção à saúde estendem-se muito além da notória vantagem de promover uma melhora na saúde dos trabalhadores. Sem dúvidas, tais medidas viabilizam benefícios como: mudança na forma de “encarar” o trabalho, vivência plena com mais saúde, melhoria nas relações profissionais, maximização da sensação de pertencimento e consequentemente valorização do

profissional, diminuição do absenteísmo, dentre outros³.

Na atividade policial militar, a relevância da prática regular de exercícios físicos ultrapassa a questão do condicionamento físico empregado nas ações cotidianas laborais, dado que os policiais militares pertencem a uma classe de trabalhadores que atuam em situações de eminente risco físico e psicológico, além de terem que tomar decisões rápidas, por vezes enérgicas, baseadas em normas e doutrinas institucionais de segurança, ostensividade e repressividade, dentro dos parâmetros constituídos em lei. Diversos são os fatores que influenciam o exercício da atividade policial, como o trato constante com a violência e proeminente risco de morte, intervenções em difíceis situações que envolvem o comportamento humano, como situações de conflito e tensão, a carga e condições de trabalho e o estresse⁴.

Conceitualmente Exercício Físico é definido como a atividade física de forma planejada, estruturada, repetitiva e intencional⁵. Sua utilização como meio promotor de saúde as polícias militares é manifesta, a julgar pelos diversos benefícios obtidos através de sua prática regular, a exemplo da prevenção e conseqüente minimização da incidência de doenças crônico-degenerativas, ressaltando que a inatividade física se configura como fator de risco ao surgimento destas patologias⁶.

Nesse sentido, surge a importância da implantação de um serviço efetivo e continuado no campo da Educação Física no âmbito organizacional da Polícia Militar, o qual contemple toda a tropa, com vistas à fomentação e promoção de saúde, adoção de hábitos saudáveis e conseqüente qualidade de vida e bem-estar físico e mental, além de condicionamento físico para possibilitar obtenção de melhor resultados na execução da missão policial.

A quantidade de material disponível no tocante à relação da prática de exercícios físicos com as peculiaridades da atividade profissional exercida pelos policiais é escassa, bem como a influência dessa conexão nos aspectos biopsicossociais e o desdobramento desses coeficientes na melhoria na qualidade de vida e no serviço prestado pela tropa à comunidade, o que ratifica a importância do presente estudo, que teve como objetivo analisar a prática da Educação Física pela polícia militar e a implicação na promoção de saúde desses trabalhadores.

METODOLOGIA

O corrente estudo consiste numa revisão bibliográfica, do tipo integrativa, com abordagem qualitativa e caráter descritivo acerca dos processos e fenômenos relacionados aos objetos e sujeitos da pesquisa, baseando-se em materiais já elaborados e que contemplem a temática escolhida, bem como forneçam dados relevantes que sintetizem o arcabouço histórico e atual a respeito do conteúdo desta investigação, além de suscitar a aplicação dos resultados dos estudos na prática.

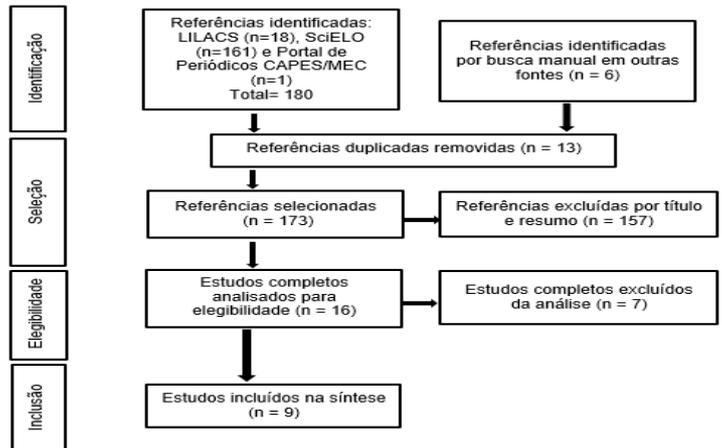
O material para o desenvolvimento da pesquisa foi selecionado em bases de dados eletrônicas, considerando artigos científicos, documentos, livros, teses, dissertações, monografias, entre outros, com o fito de efetivar a magnitude científica e social do tema proposto. Em suplementação aos estudos selecionados nas bases de dados foram efetivadas pesquisas em outras obras, de diferentes autores, sobre o mesmo tema, em plataformas impressas e digitais, a fim de enriquecer o rol de informações arroladas, considerando, inclusive, os diversos métodos de investigação utilizados pelos autores e a forma de elocução dos resultados.

No que tange às plataformas digitais, foram adotados alguns critérios para sistematizar a investigação e tornar mais fidedigna a apuração dos dados, a conhecer: escolha dos descritores de acordo com o DeCS (Descritores em Ciências da Saúde), quais sejam, “policia”, “exercício físico” e “qualidade de vida”; utilização das bases de dados da LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde), do SciELO (Scientific Electronic Library Online) e o Portal de Periódicos CAPES/MEC (Coordenação de Aperfeiçoamento Pessoal de Nível Superior/Ministério da Educação); além do uso do operador booleano “AND” para o arranjo somatório dos termos nas bases de dados que assim o permitem.

Outrossim, também foram empregados como critérios de inclusão: publicações em português, ínterim de 2005 a 2019 e textos completos disponíveis; e como critérios de exclusão: publicações duplicadas e que fugiam ao tema. As pesquisas foram realizadas no dia 20 de setembro de 2019, com início às 10h e término às 18h.

Para facilitar a compreensão da busca realizada nas bases de dados e no portal de periódicos mencionados, segue fluxograma de seleção dos estudos para a presente revisão, segundo o modelo da Cochrane Collaboration, citado por Teixeira e Viana⁷.

Figura - Fluxograma dos estudos selecionados para a revisão.



RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na busca realizada nas bases de dados referidas foram identificados inicialmente 186 estudos e, ao fim do processo de seleção, foram selecionados nove, os quais cumpriram todos os critérios de elegibilidade pré-estabelecidos e foram, portanto, incluídos no estudo, conforme discriminado no fluxograma acima.

Importante compreender que, segundo Cunha Junior⁸, a Educação Física no Brasil foi iniciada através da prática da Ginástica, por militares, no século XIX, que fundamentaram suas atividades utilizando a metodologia alemã, sendo, já naquela época, ferramenta de grande utilidade para a promoção do condicionamento físico no âmbito militar e incisiva no processo de disciplinarização das praças e oficiais. Dentro desta notória influência, cita-se como agente promotor o Império Português, caracterizando, assim, a iniciação do desenvolvimento da Educação Física aqui no Brasil.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde⁹, entende-se como definição de saúde um estado que envolve bem-estar físico, espiritual, social e mental, o que extrapola a simples circunstância de ausência de enfermidades. Portanto, partindo deste pressuposto, a aptidão física é necessária para que o policial militar possua vitalidade e energia suficiente para a execução das demandas do dia a dia com

vigor, bem como realizar atividades recreativas com uma melhor qualidade, ou seja, sem fadiga, e isso só é possível se o indivíduo detém uma capacidade cardiorrespiratória considerável, aptidão musculoesquelética e composição corporal razoáveis.

Durante estudo realizado na cidade de Curitiba – PR, com participação de 190 policiais operacionais, foi identificado que, após o período de ingresso e formação do policial militar, se o mesmo estiver com todas as suas obrigações cumpridas e foi avaliado apto em todas as disciplinas do curso, inclusive na disciplina de Educação Física, o militar passa a atuar nas diversas áreas concernentes à missão da polícia, podendo cumprir expedientes no quadro administrativo ou, como a maioria do efetivo, no quadro operacional. A partir dessa fase profissional, a atividade física, que durante o período de instrução era uma exigência por conta dos testes físicos para aprovação, de ora em diante fica promovida ao bel-prazer do policial¹⁰.

A partir de um estudo descritivo, com dados coletados entre junho de 2004 e janeiro de 2005, com participação de 264 policiais militares do Comando de Policiamento da Capital, situado em Natal – RN, foi detectado que quase metade da corporação (47,4%) apresentava sintomas de estresse, sendo que, desse total, 76% apresentavam sintomas psicológicos e 24% sintomas físicos⁴.

No decurso de um estudo descritivo de abordagem quantitativa realizado em 2011, em que participaram 200 policiais militares do Serviço Operacional do 16º Batalhão de Polícia Militar do 11º Comando Regional, localizado no município de Formosa, estado de Goiás, com tempo de serviço variando de 6 meses a 25 anos, foi constatado nos resultados que 47% dos Policiais Militares estavam com o IMC (Índice de Massa Corporal) satisfatório, 45% com sobrepeso e 8% muito superior ao peso adequado; Dos que apresentaram IMC inapropriado, 16% exibiram quadro de doenças crônicas; 11% realizavam acompanhamento nutricional; 92% deles consideraram a atividade física importante para o desempenho profissional e, destes, 32% disseram não se sentirem preparados fisicamente para a função profissional que executam¹¹.

Também tem sido reportado em pesquisas que, quando um indivíduo possui composição corporal dessimétrica tem maior predisposição a desenvolver traumas

ou estresses físicos, mentais ou sociais. Por conseguinte, ao se tratar de indivíduos que executam o trabalho policial militar, esta predisposição é majorada, haja vista eles já passaram prolongadamente em seus turnos de trabalho por situações de conflitos sociais, além de expor a própria vida a riscos eminentes¹².

O Policial Militar utiliza junto ao seu fardamento, como tática de acesso rápido e de proteção pessoal, diversos materiais que são indispensáveis para sua performance profissional, como colete balístico, colete tático e cintos de guarnição, armas, carregadores de munição e algemas, entre outros equipamentos, o que gera a locomoção de um sobrepeso corporal, fato que pode culminar em dores, tensões e lesões musculares, além de distúrbios posturais. Conforme estudo de Minutosayo *et al.*¹³, empreendido com 1.108 policiais militares do Estado do Rio de Janeiro, foi analisada a saúde de policiais pelo meio de uma abordagem qualitativa, através de entrevistas individuais e observações *in loco* que constataram que danos osteomusculares como dores no pescoço, costas ou coluna são as principais queixas físicas, impactando 38,8% dos policiais em análise.

Em um estudo realizado por Jesus¹⁴, com policiais militares da Bahia acerca das possíveis barreiras para a prática de atividades físicas ou exercícios físicos, ficou constatado que 39,2% dos 316 profissionais avaliados remetem esses obstáculos aos compromissos pessoais e familiares, e que 36,7% relacionam com a extensa jornada de trabalho, sendo que esta última é variável entre diurna e noturna, além de poder ser atrelada a descansos contínuos ou intervalados.

Cooperando com este debate, em estudo realizado com policiais militares do 20º Batalhão de Belém do Pará, Nunes¹⁵ concluiu que aqueles profissionais que tinham um nível de atividade física baixo ou inativos detinham um estágio de estresse mais elevado quando comparados com aqueles que realizavam atividades pelo menos de maneira moderada, bem como outros sintomas adversos à realização das suas funções, como o sobrepeso, diabetes, hipertensão, entre outros.

Em um estudo realizado com policiais militares de Cataguases – MG, verificou-se que 70% dos participantes afirmaram praticar atividades ou exercícios ao menos uma vez por semana, sendo que os principais exercícios são os esportes. A

maioria dos exercícios (90%) era ministrado ou supervisionado pelo superior hierárquico e apenas 10% relataram ter supervisão de Profissional de Educação Física. A duração das atividades tinha média de 01h30 e a qualidade dos exercícios variava, em sua maior parte (80%), entre boa e regular na percepção dos participantes. Destaca-se, então, a necessidade da inserção do Profissional de Educação Física no âmbito daquele destacamento policial, bem como das práticas serem condição obrigatória aos policiais, além da indispensabilidade de oferecer espaços apropriados na própria corporação¹⁶.

Segundo estudo realizado por Costa *et al.*⁴, cerca de 47% dos policiais militares do Rio Grande do Norte apresentam sintomatologia de estresse. Nesse contexto, estão presentes os níveis de alerta, resistência, quase exaustão e exaustão, que classificam os policiais acometidos por esta psicopatologia. Nota-se, dessa forma, que o fator estressante é uma realidade na atividade policial militar em decorrência das situações no meio profissional e extraprofissional.

Salla e Neto¹¹ investigaram a composição corporal de policiais do município de Formosa – GO e constaram que 45% destes profissionais apresentavam sobrepeso, ou seja, uma parcela expressiva dos policiais militares apresentou massa corporal insatisfatória, considerando os parâmetros de mensuração, o que consequentemente implica no quadro de desenvolvimento de doenças crônicas.

A vida profissional e pessoal do policial militar é permeada por circunstâncias que envolvem percalços físicos e estresse extremo. Esta condição colabora para o desenvolvimento de quadros de desequilíbrio físico e emocional. Partindo do entendimento que o exercício da atividade policial é notadamente a de maior importância para a manutenção da segurança pública do Brasil, considerando também o entendimento de que os riscos diários requerem do policial um preparo físico, psíquico e emocional, é extremamente relevante a adoção de medidas que viabilizem a minimização dos impactos causados por tais situações, sendo a atividade física praticada de forma periodizada funciona como um agente de intervenção significativo para a promoção do bem estar físico e psicológico do policial militar.

Boçon¹⁰ constatou, em sua pesquisa com policiais na cidade de Curitiba

– PR, que a prática de exercícios físico no âmbito da polícia militar só é estimulada durante o período de formação, assim que o profissional adentra às fileiras da corporação, funcionando como critério de avaliação para a sua permanência nos quadros da polícia. No entanto, uma vez concluso este período de instrução e capacitação, a realização da atividade física fica a critério de escolha do profissional.

Os equipamentos utilizados pelos policiais militares da cidade do Rio de Janeiro e o impacto que estes ofertam ao corpo foram objeto de estudo de Minutosayo *et al.*¹³. Segundo os autores, cerca de 38% dos profissionais entrevistados queixaram-se de dores no pescoço, costas ou coluna, o que reflete diretamente no desempenho das atividades laborais.

Depreende-se a ausência de estímulo para a prática regular de exercício físico por parte dos policiais militares ao término de sua formação, justamente quando ele passa a atuar nas ruas e a carregar em seu corpo uma gama de equipamentos pesados, o que conseqüentemente acarreta lesões e danos osteomusculares. Nesta perspectiva, é imprescindível que o policial tenha garantida a vivência permanente de atividade física na corporação, a fim de que consiga manter um condicionamento físico favorável à realização de suas atividades laborais, sofrendo nenhum ou o mínimo de impacto possível em decorrência do peso destes equipamentos.

Contrariando a maior parte das pesquisas encontradas, verifica-se que policiais militares da cidade de Cataguases – MG são submetidos à prática de atividade física diária, porém apenas 10% são supervisionados por um Profissional de Educação Física, sendo que a grande maioria é orientado por um superior hierárquico sem formação especializada¹⁶.

Os policiais militares da Bahia atribuíram aos compromissos pessoais e familiares (39%) os grandes dificultadores para a prática de exercícios físicos, além da extensa jornada de trabalho (36%)¹⁴.

A partir do levantamento dos estudos realizados constata-se a urgência do entendimento, por parte da Instituição Policial Militar, da necessidade da vivência da atividade física no âmbito organizacional, bem com a indispensabilidade do acompanhamento por parte de um Profissional de Educação Física, a fim de que sejam elaborados programas de

treinamento apropriados para cada policial, respeitando-se a especificidade de cada sujeito e assegurando a melhora na condição de saúde de forma geral. Ademais, é importante que as instituições compreendam a relevância da vivência destas práticas de forma continuada e busquem sistematizar a composição da escala para assegurar que o policial consiga praticar a atividade física diariamente.

Nas considerações dos estudos, a relevância do grau da prática de exercícios físicos na atividade laboral das polícias vai para além do condicionamento físico para atuar nas situações de pronta resposta, haja vista que os policiais militares configuram uma classe de profissionais singulares. Diversos são os coeficientes que incidem no exercício da missão, tal como o convívio estreito com situações que envolvem violência e o risco da própria vida e de outrem, até intervenções em dramáticas condições da conduta humana, como situações de conflito e tensão, além de extenuantes cargas e condições instáveis de trabalho e o estresse⁴.

CONCLUSÃO

A prática do exercício físico no âmbito da polícia militar é necessária para a viabilização de melhor qualidade de vida ao policial e otimização de suas atividades profissionais. A vivência do exercício físico de forma continuada na corporação oferta aos policiais benefícios no contexto pessoal e laboral que vão desde o reforço da musculatura e do sistema cardiovascular, melhora do sistema imunológico, prevenção de doenças, melhor disposição para as atividades de lazer, redução do estresse, até mesmo o aperfeiçoamento de habilidades atléticas que favorecem a execução de ações no cotidiano policial.

No entanto, foi verificada uma deficiência na oferta de programas de Educação Física direcionados aos policiais pela corporação. Além do que, percebeu-se que, quando ofertados, são insuficientes as oportunidades para orientação com profissionais desta área.

Sugere-se que mais estudos em torno da temática sejam realizados, pois ainda são incipientes considerando a relevância do objeto investigado e a necessidade latente do fomento e da

promoção da Educação Física no seio da instituição policial militar.

REFERÊNCIAS

1. BRASIL. Decreto-Lei Nº 667, de 02 de Julho de 1969. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/Decreto-Lei/Del0667.htm> Acesso em: 28 de setembro de 2024.
2. FOUCAULT, M. *Microfísica do Poder*. Organização e introdução de Roberto Machado. 3.Ed. Rio de Janeiro: Graal, p.47, 1982.
3. SALDANHA, J.H.; ANGELIM, M.; DA FONSECA, R. *Estudos de saúde, ambiente e trabalho: aspectos socioculturais*. 1. ed. Salvador: Edufba, p. 27-29, 2018.
4. COSTA, M. *et al*. Estresse: diagnóstico dos Policiais Militares em uma cidade brasileira. *Rev. Panam Salud Publica*, v.21, n. 4, p. 217-222, 2007.
5. MCARDLE, W. D.; KATCH, F. I.; KATCH, V. L. *Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho humano*. 8. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 56-58, 2017.
6. PITANGA, F. J. G. *Epidemiologia da Atividade Física, do Exercício Físico e da Saúde*. 3ª ed. São Paulo: Phorte, p. 15-18, 2010.
7. TEIXEIRA, A.F.; VIANA, K.D., *Triagem nutricional em pacientes pediátricos hospitalizados: uma revisão sistemática*. *Jornal de Pediatria, Sociedade Brasileira de Pediatria*, p. 347, 2016.
8. CUNHA JÚNIOR, C. F. F. da. *História da Educação Física no Brasil: reflexões a partir do Colégio Pedro Segundo*. *Revista Digital*, Buenos Aires, nº 123, p. 95-99, 2008.
9. NAÇÕES UNIDAS BRASIL; ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE; ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. *Saúde mental depende de bem-estar físico e social*. Disponível em: <<https://nacoesunidas.org/saude-mental-dependzde-bem-estar-fisico-e-social-diz-oms-em-dia-mundial/>> Acesso em: 23 de setembro de 2024.
10. BOÇON, M. *Nível de Atividade Física de Policiais Militares Operacionais da Cidade de Curitiba*. *Trabalho de Conclusão de Curso*, p. 24-27, 2015.
11. SALLA, A.C.; NETO, C.J.S. *A Atividade Física e o Policial Militar: A qualidade de vida do policial militar e estar preparado para a atividade laboral*. *Estudo de caso*, p. 20-25, 2011.

12. BANDEIRA, V. M.; COSTA D.D.; JUNIOR J. R. Avaliação da composição corporal em policiais militares do 22º batalhão de polícia militar de Goiás. Tese de Mestrado na Universidade Federal de Brasília, p. 11-12, 2009.
13. MINUTOSAYO, M. C. S.; ASSIS, S. G.; OLIVEIRA, R. V. C. Impacto das atividades profissionais na saúde física e mental dos policiais civis e militares do Rio de Janeiro. *Ciência e Saúde Coletiva*, v. 16, n. 4, p. 2199-2209, 2011.
14. JESUS, G. M.; JESUS, E. F. A. Níveis de atividade física e barreiras percebidas para a prática de atividades físicas entre policiais militares. *Revista Brasileira de Ciência do Esporte*. Florianópolis, v. 34, n. 2, p. 433-448, 2012.
15. NUNES, as contribuições da prática regular de atividade e exercício físico no controle do estresse: Um estudo integrativo. Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade do Estado do Pará, Belém, p. 11-12 2011.
16. PEREIRA, D.A.A.; MORAES, R.C.; PINTO, S.G.; ABRANTES F.S.; SILVA, M.F. Prática de exercício físico por policiais militares em um município da Zona da Mata de Minas Gerais. *Anais do III Fórum de Pesquisa Científica e Tecnológica de Ponte Nova*, p. 5-6, 2016.