

# A IMPLEMENTAÇÃO DO CURSO DE INSTRUTOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA MILITAR NO ÂMBITO DA POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DE MATO GROSSO COMO FORMA DE MELHORAR A SAÚDE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA DOS POLICIAIS MILITARES

*Lindberg Carvalho de Medeiros<sup>1</sup>*

*Wangles dos Santos Lino<sup>2</sup>*

## RESUMO

Este artigo objetivou classificar os policiais militares do serviço ordinário, quanto ao nível de atividade física, compreender as barreiras percebidas para a prática de atividades físicas, demonstrar o senso comum destes sobre a prática de atividade física e verificar se os Comandos Regionais e seus Batalhões possuem setores ativos de Educação Física. Foi realizada uma pesquisa de campo, com aplicação de questionários, onde verifica-se que grande parte dos Comandos Regionais e seus Batalhões não possuem o setor de Educação Física. Percebe-se que o nível de atividade física não está ideal para o público alvo, profissionais de segurança pública, o que demonstra a importância de investimento em políticas e programas, que visem promover a saúde e qualidade de vida dos seus membros, como a implementação do Curso de Instrutor de Educação Física e conseqüentemente a ativação dos setores de educação física em suas Unidades Policiais Militares.

**Palavras-Chaves:** Atividade Física - Curso de Instrutor - Policiais Militares - Qualidade de Vida - Saúde Física.

## ABSTRACT

This article aimed to classify the military police officers from the ordinary service, regarding the level of physical activity, to understand the perceived barriers to the practice of physical activities, to demonstrate their common sense about the practice of physical activity, and to verify if the Regional Commands and their Battalions have active sectors of Physical Education. A field research was carried out, with the application of questionnaires, in which it was shown that most of the Regional Commands and their Battalions do not have the Physical Education sector. It is noticed that the level of physical activity is not ideal for the target audience, public security professionals, which demonstrates the importance of investing in policies and programs, aimed at promoting the health and quality of life of its members, such as the implementation of the Physical Education Instructor Course and consequently the activation of the physical education sectors in their Military Police Units.

**Keywords:** Physical Activity - Instructor Course - Military Police - Quality of Life - Physical Health.

---

<sup>1</sup> Tenente Coronel da Polícia Militar do Estado de Mato Grosso (CFO/APMCV), Pós - Graduado (Lato Sensu) em Gestão em Segurança Pública pela Universidade do Estado de Mato Grosso (UNEMAT). Pós-graduado no Curso Superior de Polícia com ênfase em Estudo de Comando e Estado Maior - APMCV/PMMT.

<sup>2</sup> Tenente Coronel da Polícia Militar do Estado de Mato Grosso (CFO/APMCV), Pós - Graduado (Lato Sensu) em Gestão em Segurança Pública pela Universidade do Estado de Mato Grosso (UNEMAT). Pós-graduado no Curso Superior de Polícia com ênfase em Estudo de Comando e Estado Maior - APMCV/PMMT.

## INTRODUÇÃO

O homem primitivo precisava caçar para se alimentar, fugir e se defender para não morrer. Estava sempre ativo, pois vivia em uma busca constante de novos territórios que houvesse alimentos em abundância, com isso se tornava mais resistente. Com o avanço tecnológico e o processo de industrialização, foram criadas máquinas que facilitaram e muito a vida do homem, fazendo com que não mais precisasse realizar tanto esforço físico. Essas transformações tornaram o homem menos ativo fisicamente, trazendo como consequência o aparecimento de doenças crônico-degenerativas.

Será que os policiais militares do Estado de Mato Grosso estão praticando atividade física regular em um nível satisfatório, condizente ao desempenho das atribuições de agentes de segurança pública, quer seja em serviço quer seja em seu horário de folga? Como melhorar a saúde física e qualidade de vida da tropa ordinária da Polícia Militar do Estado de Mato Grosso?

Para resposta a este problema, estabelecemos como amostra o 14º Batalhão de Polícia Militar, localizado em Primavera do Leste. Neste local, buscamos demonstrar o nível de atividade física praticado, classificando-os em ativos ou inativos. Buscou-se descobrir as barreiras mais evidentes para a não prática ou a prática insuficiente de atividades físicas entre os policiais militares da tropa ordinária. Paralelo a isso, buscamos informações referentes à existência ou não do competente setor de Educação Física nos Comandos Regionais, Batalhões e Companhias Independentes, e, ainda, se estes setores possuem Oficiais com formação Acadêmica em Educação Física. Em posse de tais informações, podemos inferir uma perspectiva sobre o nível da prática da atividade física na UPM e os reflexos que um curso de educação física pode representar para toda a PMMT, referente a qualidade de vida e disposição para o trabalho dos policiais militares.

O método de abordagem utilizado nesta pesquisa foi o hipotético-dedutivo. A pesquisa é de natureza quantitativa, qualitativa e descritiva, utilizando como instrumento a pesquisa de campo com aplicação de questionários, com a finalidade de obter informações e conhecimento acerca do problema pesquisado.

Para a realização desta pesquisa foi utilizado como instrumento de coleta de dados o Questionário Internacional de Atividade Física - IPAQ (*international physical activity questionnaire*) - versão curta, proposto pela Organização Mundial de Saúde. O instrumento contém perguntas relacionadas à frequência (dias por semana) e a duração (tempo por dia) da realização de atividades físicas moderadas, vigorosas e da caminhada. Sendo o nível de atividade física classificado, conforme critérios de tempo e de intensidade, em: inativos, insuficientemente ativos, ativos e muito ativos, de acordo com o protocolo estabelecido por Dumith, em 2010.

Para a avaliação das barreiras percebidas para a prática de atividades físicas, foi utilizado o questionário proposto e validado por Martins e Petroski (2000, p.65). Tal instrumento lista 19 motivos que dificultam ou impedem a prática de atividades físicas, em uma escala de pontuação ordinal com os itens: sempre, quase sempre, às vezes, raramente e nunca, que permite avaliar quantitativamente a percepção de barreiras, assim como a importância de cada barreira, separadamente.

Para avaliarmos o senso comum dos policiais militares da tropa ordinária sobre a prática de atividade física aplicou-se um questionário próprio, com 5 (cinco) perguntas fechadas.

Para aplicação dos três questionários propostos tivemos como público alvo os policiais militares do 14º Batalhão de Polícia Militar, localizado no município de Primavera do Leste. O 14º BPM possui um efetivo pronto para o serviço de 38 (trinta e oito) policiais militares. A população deste estudo foi constituída por 30 (trinta) policiais militares, equivalente a 79% (setenta e nove por cento) do efetivo total do Batalhão. O referido Batalhão foi escolhido por ser uma Unidade Policial de serviço ordinário, que é a atividade mais comum entre os demais Batalhões da PMMT.

Após autorização do Comandante do 14º BPM, o contato com os policiais aconteceu nos dias em que estavam de serviço. A abordagem se deu de forma individual. Antes da aplicação do questionário, os indivíduos foram informados sobre o objetivo da pesquisa e da garantia do anonimato das informações e que os resultados seriam divulgados de forma coletiva. Na sequência, foi realizada a tabulação dos dados, a análise estatística e discussão dos resultados da pesquisa.

As informações referentes à existência ou não do competente setor de Educação Física nos Comandos Regionais, Batalhões e Companhias Independentes, bem como, se estes setores possuem Oficiais com formação Acadêmica em Educação Física, foram coletadas através de e-mails diretamente aos Comandos Regionais.

## ATIVIDADE FÍSICA E SEDENTARISMO

A atividade física tem sido objeto de estudos que buscam esclarecer a sua verdadeira necessidade e utilidade na vida das pessoas e que possuem como finalidade encontrar subsídios para que o Governo e especialistas na área possam conscientizar a população sobre a importância da prática de exercícios físicos regularmente, numa visão de manutenção da saúde e não no restabelecimento da saúde, após uma enfermidade (ASSUNÇÃO, 2008).

Represas (2000) enfatiza que o estilo de vida humano sofreu significativas mudanças positivas ocasionadas pelo avanço da ciência e tecnologia, todavia, houve há um fator negativo a ser considerado, qual seja o impacto na saúde física, devido a considerável diminuição da atividade física.

Esse comentário de Represas (2000) nos faz refletir se os avanços científicos e tecnológicos melhoraram ou pioraram a vida do homem, ao passo que, aparentemente, seu estilo de vida melhorou, porém, sua saúde piorou.

Por isso, a atividade física vem sendo discutida com mais afinco a nível mundial nas últimas décadas como forma de melhorar a qualidade de vida da população, diminuindo os níveis de estresse e reduzindo a incidência de diversas doenças degenerativas.

Pitanga (2010) colabora afirmando que há diversas vantagens na prática regular de atividade física para o ser humano, dentre elas a diminuição de doenças crônico-degenerativas, que uma vida mais ativa pode ser relacionada a prevenção e ao combate de doenças.

É na busca incessante da melhora da qualidade de vida que muitos pesquisadores do mundo todo vêm se empenhando e sempre reforçam que a prática da atividade física está relacionada a essa melhoria.

Jesus (2011, p.27) Apud Pitanga (2010) nos traz informações sobre o sedentarismo no Brasil:

As informações sobre a prevalência do sedentarismo no Brasil são inconsistentes. Estudos apontam que varia de 30% a 60% o número de inativos fisicamente. Quanto à inatividade física no tempo livre, há aumento para 50% a 90%, mas esses valores não são exatos em virtude da grande dificuldade em mensurá-lo. O sedentarismo é considerado o maior responsável pela prevalência de doenças crônico-degenerativas, sendo necessária a mudança de hábitos, ou seja, tornar-se mais ativo fisicamente para melhorar e controlar esses e outros fatores.

Apesar dos dados apresentados por Jesus (2011) não serem exatos, no nosso dia-a-dia conseguimos verificar quantos conhecidos nossos podemos considerar que são praticantes de atividades físicas e quantos não praticam nenhum tipo de atividade física, e notamos que o percentual maior é dos que não realizam nenhuma atividade física.

Ainda vamos utilizar Jesus (2011, p. 27) Apud Pitanga (2010) para definir atividade física, exercício físico e aptidão física:

**Atividade física** é todo movimento corporal, produzido voluntariamente pelos músculos esqueléticos, que resulta em gasto energético acima dos níveis considerados de repouso. **Exercício físico** é uma atividade planejada sistematicamente com o objetivo de manter ou melhorar um ou mais componentes da capacidade física. **Aptidão física** é a habilidade funcional de realizar esforços físicos associados à prática de atividade física, representada por um conjunto de componentes relacionados à saúde e ao desempenho atlético, além de está relacionado à resistência cardiorrespiratória, flexibilidade, força, resistência muscular, esses componentes associados oferecem ao indivíduo proteção contra doenças crônico-degenerativas e pode ser conseguido com a prática de exercícios físicos planejados, com o objetivo de melhorar esses elementos. **(grifo dos autores)**

Jesus (2011, p.28) Apud Lopes (2008), reitera a importância da Atividade Física (AF):

É importante o gerenciamento do estilo de vida da população, quanto à AF, alimentação e riscos ocupacionais da produção que podem contribuir de maneira significativa para a redução do surgimento de diversas disfunções crônico-degenerativas. A AF é importante ainda, na manutenção e perda do peso corporal em virtude das calorias gastas durante os exercícios e do gasto calórico ocorrido pós-exercício.

Agora que mostramos o que é Atividade Física e sua importância, precisamos esclarecer o que é sedentarismo. Folador (2008, p. 579) Apud Barbanti

(2003), define sedentarismo como: “Estado em que o indivíduo se movimenta muito pouco”.

Para colaborar Cruz (2006, p.23) cita os inúmeros benefícios que a atividade física promove à saúde, de acordo com a Organização Mundial de Saúde:

Redução no risco de morte prematura; doença cardiovascular e acidente vascular cerebral, os quais são responsáveis por um terço de todas as mortes; Redução em mais de 50% de desenvolver doença cardíaca, câncer de cólon e diabetes mellitus tipo II; Auxilia na redução/prevenção da osteoporose, reduz em mais de 50% o risco de fratura de quadril em mulheres; Redução do risco de desenvolver dor lombar; Promove bem estar psicológico, reduzindo o estresse, ansiedade e sentimento de depressão e solidão; Auxilia na prevenção ou no controle de comportamentos de risco, especialmente entre crianças e adolescentes, no uso de tabaco, álcool e drogas, dietas não saudáveis e violência; Auxilia no controle de peso, diminuindo o risco de tornar-se obeso; Auxilia para a prevenção e manutenção saudável dos ossos, articulações e músculos e, faz com que os indivíduos com condições crônicas ou incapacitantes melhorem sua força; Pode auxiliar no manejo de condições dolorosas, como dor nas costas ou nos joelhos.

Na Polícia Militar de Mato Grosso já tivemos vários casos de policiais com vícios como álcool e cigarro, acreditamos que seja comum também em outras polícias, pois, como já falamos antes, pouco se dá atenção à segurança e saúde dos agentes da segurança pública.

Burnley citado por Palma (2000, p.98) lembra que:

Entre as teorias que buscam explicar as causas das doenças, a teoria do estilo de vida, congruente com a prevenção, é uma responsabilidade pessoal, cujo foco de intervenção se dará sobre o controle dos fatores de risco individuais, pois os homens não reagem às situações tais quais elas são, mas tais quais eles as percebem.

A partir disso, torna-se relevante à percepção dos policiais militares quanto à importância da manutenção da saúde, para a realização de suas atribuições da vida diária. Cabe, ainda, a esses homens e mulheres um olhar crítico ao que se refere à qualidade de vida e saúde, pois eles representam à segurança do cidadão.

## QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO

A segurança pública é um tema que gera discussões em todas as esferas da sociedade brasileira, que vive, atualmente, uma situação de insegurança de níveis

críticos e alarmantes<sup>3</sup>. Porém, pouco se dá atenção a segurança e a saúde daqueles que labutam na área de segurança pública, como é o caso dos Policiais Militares.

A história recente da democracia no país retrata a pressão com que as instituições do sistema de segurança pública e justiça criminal desempenham suas funções constitucionais. A violência e a criminalidade em crescimento têm influenciado a sociedade na cobrança por respostas adequadas, capazes de reverter o quadro de insegurança vivenciado.

As Instituições da área de segurança pública, são frequentemente convidadas a prestar contas à população sobre o manejo da política de segurança. Tais cobranças indicam que a sociedade deseja que os serviços mais comuns continuem a ser prestados com qualidade, além da realização de um trabalho rápido e eficiente na reversão de problemas mais agudos, como os observados cotidianamente nas páginas de jornal e nos noticiários de televisão. É importante considerar que na equação da segurança pública, que conjuga os problemas e as soluções, os agentes de segurança desempenham a função de fio condutor das ações e soluções para a área. No entanto, a função é desempenhada por pessoas, também integrantes da mesma sociedade, que podem responder aos estímulos dos problemas, das pressões por soluções, muitas vezes, de forma negativa, em especial, por meio de uma série de sofrimentos psíquicos.

Em direção às respostas adequadas à sociedade, as Instituições têm optado por orientar suas ações para a criação, manutenção e aperfeiçoamento de ferramentas de gestão. No entanto, tais medidas não representarão o fortalecimento das Instituições de Segurança Pública se o bem-estar do profissional da área não for considerado como elemento central para a reversão do quadro apresentado.

Nessa perspectiva, um importante passo em direção a uma mudança de cultura institucional é o investimento na qualidade de vida de seus trabalhadores, capaz de proporcionar satisfação e bem-estar no trabalho. Tal investimento é orientado pela concepção de que as organizações e as pessoas representam um único corpo, um todo, o que ficou conhecido por enfoque biopsicossocial. O novo direcionamento contribui para ações que começam com a realização de um

---

<sup>3</sup> Dados do Anuário Brasileiro de Segurança Pública 2014 a 2017. Disponível em [www.forumseguranca.org.br](http://www.forumseguranca.org.br).

diagnóstico claro do problema, que permite a criação de espaços democráticos de debate sobre o bem-estar do profissional, bem como a criação de serviços e implementação de projetos para a preservação e desenvolvimento das pessoas, conforme afirma França (1997, p.80).

A referência à qualidade de vida, por muito tempo, foi utilizada quase que exclusivamente para indicar o grau de desenvolvimento humano de um povo. O tema era relacionado à eficiência dos governos nacionais em proporcionar condições de vida adequadas aos seus cidadãos.

No entanto, os elementos componentes do índice levavam em conta, principalmente, aqueles dados mais facilmente mensuráveis na vida da população, como a existência de serviços de água e esgoto, analfabetismo, expectativa de vida populacional, mortalidade infantil, etc, deixando de lado perspectivas mais subjetivas, portanto mais difíceis de se comparar.

A Organização Mundial da Saúde (1994), citada por Alves (2009, p.24), definiu a qualidade de vida, como: “A percepção do indivíduo de sua posição na vida, no contexto da cultura e sistema de valores nas quais ele vive, e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”. Hoje, o tema não é mais monopólio dos governos nacionais, mas está incorporado ao dia a dia do cidadão comum, das comunidades e organizações, o que permite incorporar outras abordagens na discussão e na prática do “exercício” da qualidade de vida.

Dessa forma, podemos dizer que não basta solucionar apenas questões relacionadas aos indicadores socioeconômicos para se afirmar que há qualidade de vida em determinado contexto ou na vida pessoal de alguém. As discussões sobre o tema avançam na direção de considerar sua transitoriedade, na medida em que depende de fatores como as relações interpessoais, valorização profissional, saúde mental, saúde e bem-estar físico, assistência social, longevidade, satisfação no trabalho, relações familiares, produtividade, dignidade, espiritualidade, entre outros.

Algumas áreas do conhecimento têm contribuído sobremaneira com os recentes estudos sobre qualidade de vida no trabalho, por meio do aporte de valores importantes, que privilegiam aspectos ambientais e humanos da produção. Entre elas estão a saúde, ecologia, ergonomia, psicologia, sociologia, economia, administração e

engenharia, entre outras, que representam saberes fundamentais para o que hoje é compreendido como qualidade de vida no trabalho.

Além de o próprio indivíduo poder definir o que é melhor pra si, cabe aos governos, tal qual nas empresas, propiciarem as melhores condições que lhe forem possíveis para que os profissionais de segurança pública possam trabalhar e se desenvolverem.

Todos têm que ganhar com a parceria. O cidadão se torna mais feliz e motivado e o governo e as organizações passam a contar com mais qualidade e eficiência no trabalho de seus profissionais, o que os permite reverter todo o processo em melhores serviços para a sociedade.

Diante desses elementos, um modelo de gestão da organização que conjugue a compatibilidade entre o bem-estar dos seus profissionais, o desempenho de suas funções e a missão da instituição parece apontar para o caminho mais coerente quando o tema é a qualidade de vida.

## EDUCAÇÃO FÍSICA NA POLÍCIA MILITAR

A história da educação física na Polícia Militar possui os mesmos traços que a história nas Forças Armadas, pois com base na Constituição Federal, artigo 144, parágrafo 6º, as Polícias Militares são forças auxiliares e reserva do Exército, o que os fazem militares estaduais. Obviamente, a aptidão física tem necessária influência para exercerem sua função e conquistarem seus objetivos.

Um ponto histórico relevante da educação física dentro da Polícia Militar foi o surgimento da Escola de Educação Física da Polícia Militar do Estado de São Paulo em 1910<sup>4</sup>. Essa Escola constrói seus primeiros moldes com a chegada da Missão Francesa de Instrução Militar, que tinha como finalidade treinar a Força Pública do Estado de São Paulo. Posteriormente, esse centro de ensino passa a ter como objetivo a habilitação de militares para ministrarem aulas de educação física para a tropa.

---

<sup>4</sup> Fundada em maio 1910, por meio do Aviso nº 185, da Secretaria da Justiça e Segurança Pública. Sua origem remonta a 1898, quando vieram a São Paulo três esgrimistas italianos e começaram a lecionar esgrima. Disponível em: <https://www.policiamilitar.sp.gov.br/institucional/historia-da-pm-paulista%20e%20brasileira.-,1910,lecionar%20a%20arte%20de%20esgrimir>.

Assim, a criação da Escola de Educação Física constituiu o primeiro núcleo de ensino da educação física no país, seguindo princípios pedagógicos e científicos.

Com o passar dos anos, Polícias Militares de outros Estados da Federação também criaram seus Cursos de Instrutor de Educação Física, como é o caso das Polícias Militares do Paraná e do Ceará.

As Polícias Militares seguem alguns parâmetros similares as Forças Armadas no que diz respeito ao conceito de educação física como ciência, adotando como referência para elaboração de Manuais de Educação Física, criação dos Testes de Aptidão Física e a inclusão da disciplina de Educação Física Militar nos cursos de formação.

A Polícia Militar de Mato Grosso, através da Portaria nº 011/GCG/2007 de 16 de outubro de 2007, criou seu Manual de Educação Física Policial Militar (2007) que visa:

Oferecer aos policiais militares um guia de consulta que disponha de informações à prática da Educação Física na Polícia Militar do Estado de Mato Grosso, em conformidade com os fundamentos técnicos e doutrinários que norteiam o campo da Educação Física.

O referido Manual de Educação Física Policial Militar (2007) verificou: “os conhecimentos específicos já existentes na Polícia Militar, considerando principalmente a preservação da saúde do policial militar e identificando e desenvolvendo as qualidades físicas necessárias para o cumprimento da atividade policial”.

Esse Manual nos apresenta como as atividades físicas regulares, planejadas e controladas pedagogicamente podem fazer com que o policial militar alcance a condição física necessária ao bom desempenho de suas funções e conseqüentemente a uma melhora em sua qualidade de vida. Esse é o real objetivo do referido manual.

Segundo o Manual de Educação Física Policial Militar (2007), a atividade física na Polícia Militar pretende:

- Proporcionar a manutenção preventiva de saúde do policial militar;
- Desenvolver, manter ou recuperar a condição física total do policial militar;
- Cooperar no desenvolvimento das qualidades morais e profissionais do policial militar;

-Proporcionar uma diminuição dos níveis de estresse adquiridos no dia a dia.

No dia 17 de junho de 2013, a Polícia Militar de Mato Grosso ativou sua Coordenadoria de Educação Física, através da Portaria nº 007/SPOE/PMMT, com sede no Quartel do Comando Geral da PMMT, com o objetivo de planejar, coordenar e estimular a prática de atividade física no âmbito da PMMT.

A partir da ativação desta Coordenadoria de Educação Física no Comando Geral da PMMT, todos os Comandos Regionais e seus respectivos Batalhões deveriam ativar seus respectivos setores de Educação Física, como de fato aconteceu naquele momento. Após esta pesquisa, podemos afirmar que hoje a realidade é outra, como mostraremos durante as discussões.

Ainda no ano de 2013, a Secretaria de Segurança Pública através de convênio com a Secretaria Nacional de Segurança Pública – SENASP, adquiriu seis academias de musculação e ginástica, com o objetivo de promover a valorização do profissional de segurança pública, reduzir o stress ocupacional e melhorar a qualidade de vida dos profissionais das quatro forças (PM, CBM, PJC E POLITEC).

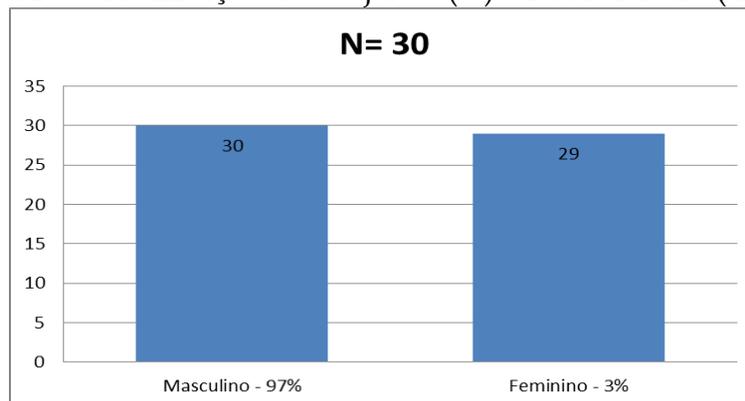
Todas as seis academias foram instaladas em Cuiabá e Várzea Grande, esta política buscou trazer fatores importantes para melhora, motivação e autoestima dos policiais militares desses municípios. É possível inferir, através das diversas bibliografias apresentadas, que a prática da atividade física é um fator positivo na saúde dos policiais militares, o que pode causar diminuição significativa dos índices de absenteísmo e adoecimento no trabalho.

Infelizmente esta ação, aquisição de seis academias, não foi ampliada, ficando somente a atender os servidores de Cuiabá e Várzea Grande. Outras ações, de igual impacto como esta, não aconteceram mais, Ações que pudessem continuar a fomentar e estimular a prática de atividade física, aumento da motivação e melhoria da qualidade de vida dos servidores da segurança pública.

## RESULTADOS E DISCUSSÕES

A amostra da pesquisa foi composta por 30 indivíduos, de ambos os sexos, que trabalham no Policiamento Ostensivo do 14º Batalhão de Polícia Militar da PMMT, com idade entre 22 a 46 anos.

Figura 1. Classificação dos Sujeitos (%) e Idade Média (anos)



Fonte: os autores

A figura 1 demonstra que 97% (noventa e sete por cento) dos indivíduos que participaram da pesquisa são do sexo masculino com idade média de 30 anos e 3% (três por cento) são do sexo feminino com idade média de 29 anos, onde N indica o total da amostra de indivíduos.

Apesar de a maioria expressiva ser do sexo masculino, isso não inviabiliza a pesquisa tendo em vista que a atividade desempenhada é a mesma em ambos os sexos e sua média de idade ficou muito próxima.

Tabela 1. Nível de Atividade Física dos Sujeitos (N=30)

Atividade	Sujeitos (%)	Frequência (dias)	Duração (min)
Caminhada	80	3,3	57,3
Atividade física moderada	90	3,56	64,44
Atividade física vigorosa	90	3,19	65,56

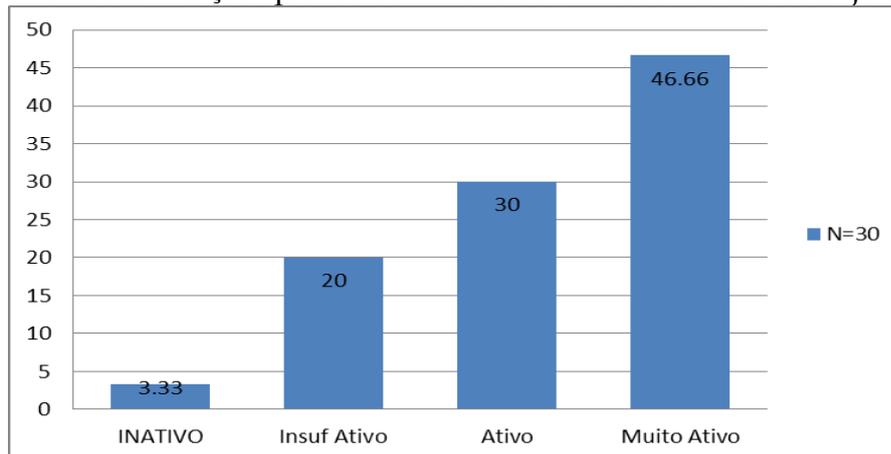
Fonte: os autores

De acordo com os dados da tabela 1, verificou-se que, 80% dos entrevistados caminham 3,3 dias por semana com duração média de 57,3 minutos; 90% fazem atividades físicas moderadas com frequência de 3,56 dias na semana e duração média

de 64,44 minutos; e 90% fazem atividades físicas vigorosas 3,19 dias por semana com duração média de 65,56 minutos.

Essas informações nos ajudam a classificar nossos entrevistados utilizando o Protocolo de Dumith, em Muito Ativo, Ativo, Insuficientemente Ativo e Inativo, conforme a figura 2 abaixo.

**Figura 2.** Classificação quanto ao nível de atividade física dos sujeitos (%)

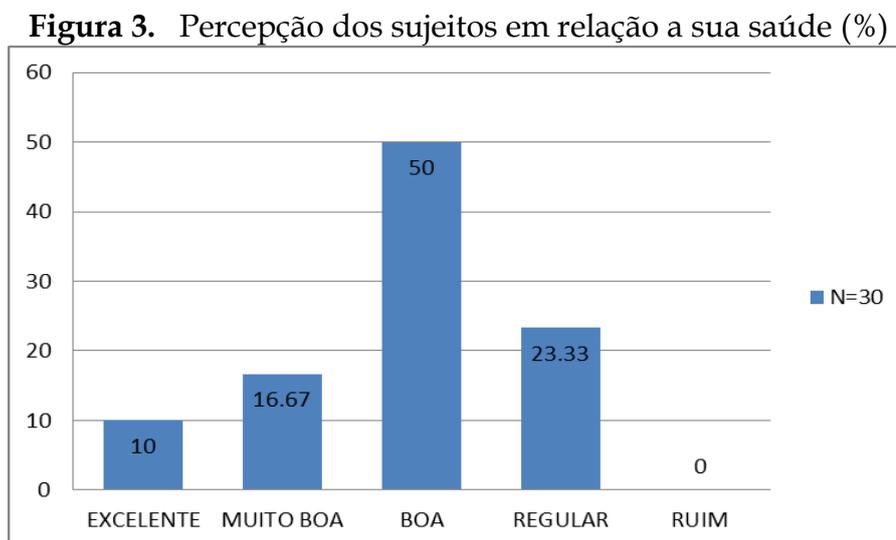


Fonte: os autores.

Utilizando o protocolo de Dumith, a figura 2 mostra os resultados da classificação quanto ao nível de atividade física, conforme critérios de tempo e de intensidade, verificado no total da amostra. Encontrou-se, então, um percentual de indivíduos classificados como inativos de 3.33%, insuficientemente ativos 20%, ativos 30%, muito ativos 46.66%. De acordo com esses resultados e após aglomerar o percentual do grupo inativo com o grupo insuficientemente ativo e aglomerar o grupo ativo com o grupo muito ativo, verifica-se que, entre os indivíduos pesquisados, 23.33% se encontram com um baixo nível de atividade física, e 76.66% podem ser considerados como ativos.

Em uma primeira análise, podemos dizer que o nível de atividade física entre os entrevistados está satisfatório, pois quase 77% do público entrevistado pratica atividade física com uma frequência regular e com intensidade satisfatória para um público comum. Porém, quando analisamos novamente os resultados e lembramos que nosso público não é um público comum, nossos entrevistados são agentes de segurança pública, cuja atividade-fim necessita ter uma boa condição física para um

desempenho satisfatório, percebemos que os resultados não são os ideais, pois é desejável ter uma tropa com 100% do efetivo ativo para que se tenha um bom desempenho de suas funções, quando levamos em consideração somente a atividade fim das nossas funções, desconsiderando as atividades-meio ou administrativas.



Fonte: os autores.

A figura 3 apresentou como os Militares Estaduais entrevistados se sentem em relação à saúde. Da amostra pesquisada, 0% informou que se sente com uma saúde ruim; 23.33% que se sente com saúde regular; 50% que se sente com saúde boa; 16.67% que se sente com saúde muito boa; 10% que se sente com saúde excelente, ou seja, 76,67% consideram que estão com uma saúde de boa a excelente.

Percebemos aqui que o percentual que julgou que sua saúde está regular e não boa é o mesmo percentual apontado como insuficientemente ativos, 23,33%, ou seja, já podemos perceber aqui uma relação, embora apenas embasada na sensação dos entrevistados, entre atividade física regular com a saúde do indivíduo.

**Tabela 2.** Barreiras que dificultam a prática de atividade física (N=30)

	SUJEITOS (Número real)	%
Jornada de Trabalho extensa	28	93.30
Compromissos Familiares	22	73.33
Falta de equipamento disponível	19	63.33
Ambiente Insuficientemente Seguro	17	56.67

A IMPLEMENTAÇÃO DO CURSO DE INSTRUTOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA MILITAR NO ÂMBITO DA POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DE MATO GROSSO COMO FORMA DE MELHORAR A SAÚDE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA DOS POLICIAIS MILITARES

Falta de Energia	16	53.33
Tarefas Domésticas (para com sua casa)	15	50.00
Dores Leves ou Mal-estar	14	46.67
Falta de Companhia	13	43.33
Falta de Recursos Financeiros	12	40.00
Nota: cada sujeito pôde optar por mais de uma barreira acima mencionada.		

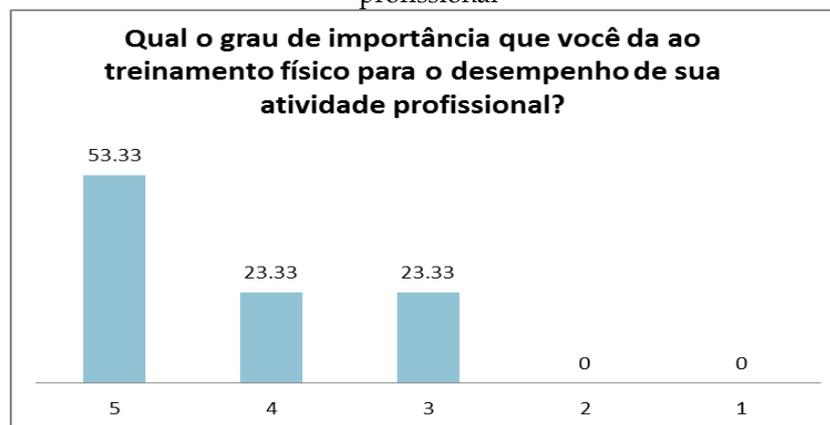
**Fonte:** os autores.

A tabela 2 mostra os resultados dos fatores que dificultam a prática de atividade física. Dentre os 19 (dezenove) fatores constante no questionário aplicado aos entrevistados, elencamos os 9 (nove) fatores que mais foram assinalados pelos entrevistados como sendo fatores que **SEMPRE, QUASE SEMPRE OU AS VEZES** dificultam a prática de atividade física, e aglomerando os três itens, encontrou-se, então, com um percentual de 93.3% Jornada de trabalho extensa, com 73.33% Compromissos familiares, com 63.33% Falta de equipamento disponível, com 56.67% Ambiente insuficientemente seguro, com 53.33% Falta de energia, com 50% Tarefas domésticas, com 46.67% Dores leves ou mal-estar, com 43.33% Falta de companhia e com 40% Falta de recursos financeiros.

Quando analisamos as causas de impedimento ou barreiras para a prática de atividade física mais destacada pelos entrevistados, encontramos em primeiro lugar a jornada de trabalho extensa, apesar de ser a prevista em lei os entrevistados a consideram extensa, e ainda alguns buscam um complemento aos ganhos com um segundo emprego nos horários de folga, isso também interfere diretamente no tempo que deveria ser destinado ao lazer, fazendo com que essa seja a barreira mais apontada, pelos entrevistados, para a prática de atividade física.

É importante destacar também que uma jornada de trabalho extensa pode influenciar os policiais a perceberem como barreira para a prática de atividades físicas, motivos como a falta de energia, a ocorrência de dores e mal estar, o mau humor, em função da exigência física e psicológica da atividade policial, apresentada como altamente estressante.

**Figura 4.** Grau de importância da relação entre treinamento físico e desempenho da atividade profissional

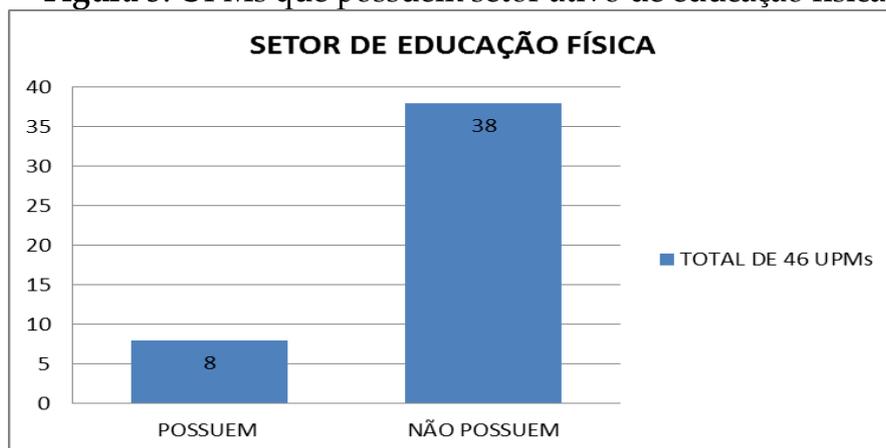


Fonte: os autores.

Foi perguntado aos pesquisados: “Qual o grau de importância que você dá ao treinamento físico para o desempenho de sua atividade profissional”, onde deveriam classificar a nota de importância de 1 a 5. A figura 4 nos revela que 53.33% dos pesquisados atribuem um grau de importância 5, 23.33% atribuem um grau de importância 4 e outros 23.33% atribuem um grau de importância 3. Isso demonstra que os pesquisados são conscientes da importância da atividade física para o bom desempenho das suas atividades de segurança pública.

Porém, 93.33% disseram que em sua Unidade Policial Militar (UPM) não existe treinamento físico eficiente que te proporcione o condicionamento necessário para o desempenho de suas funções. O mesmo percentual afirma que em sua UPM não existe profissional de Educação Física disponível para orientá-lo acerca do treinamento mais adequado para o desempenho de sua atividade profissional. Esse percentual também se repete quando os pesquisados são perguntados se a Instituição Polícia Militar deveria disponibilizar um profissional Educador Físico em cada UPM para realizar o planejamento e acompanhamento do treinamento físico da tropa, onde 93.33% afirmam que sim. E 100% dos pesquisados acreditam que a prática de atividade física melhora a qualidade de vida do praticante.

**Figura 5.** UPMs que possuem setor ativo de educação física



**Fonte:** os autores.

Para corroborar esta pesquisa, buscamos dados sobre a existência de setor de Educação Física nos Comandos Regionais da PMMT, e suas UPMs até o nível de Companhia Independente. O contato com os Comandos Regionais foi através de e-mails e o retorno com as respostas foi da mesma forma. Atualmente, existem 15 (quinze) Comandos Regionais e 1 (um) Comando Especializado na PMMT. Obtivemos dados em 11 Comandos Regionais. Em um total de 46 (quarenta e seis) UPMs pesquisadas, dos 11 (onze) Comandos Regionais pesquisados, somente 8 (oito) possuem setor de Educação Física. O resultado apresentado na figura 5 corrobora com o relatado pelos policiais militares pesquisados.

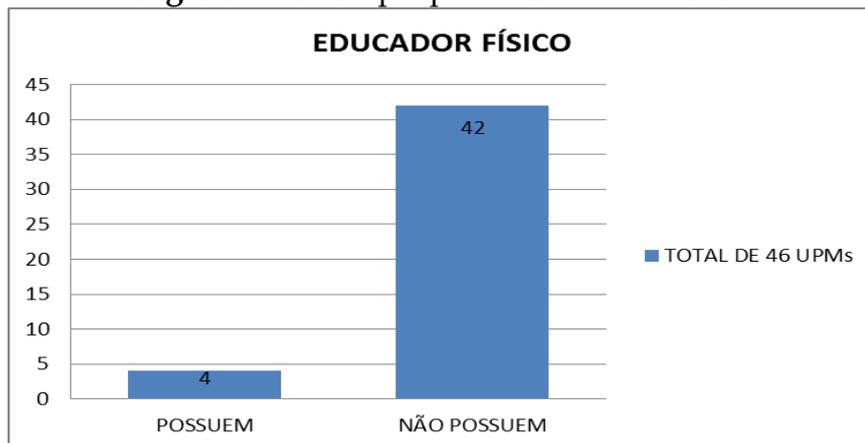
Percebemos aqui uma falha na organização estrutural da PMMT, onde em muitas das unidades policiais não estão ativos os setores responsáveis pela Educação Física da tropa, seja por falta de políticas direcionadas a esse fim ou por falta de efetivo. Sabemos que, para conseguirmos atingir uma condição física satisfatória para o bom desempenho da função policial militar, necessitamos de um nível de atividade física regular com uma boa intensidade e, sem esses setores em pleno funcionamento, não conseguiremos atingir essa condição, posto que alguns policiais militares informam diversas dificuldades em manter um ritmo de atividade física individualmente e fora dos quartéis, sendo necessário o estabelecimento de um programa voltado para a prática institucional.

Vejamos o que Fernandes (2015, p. 40) Apud Oliveira (2006) colabora com nosso entendimento:

A atividade profissional desempenhada pelo policial militar é reconhecidamente uma atividade de estresse elevado, sendo necessário, para o desempenho adequado de suas funções, uma atenção especial voltada para a saúde física e mental.

Endossando mais uma vez a importância da saúde física dos policiais militares para o bom desempenho das atividades profissionais de segurança pública.

**Figura 6.** UPMs que possuem educador físico.



**Fonte:** os autores.

A figura 6 nos revela que somente 4 (quatro) UPMs, de um total de 46 (quarenta e seis) pesquisadas, possuem em seus quadros, oficiais com formação acadêmica em Educação Física. Fato este muito preocupante e isso nos revela uma baixa preocupação com este aspecto tão importante ao desempenho das atribuições de segurança pública, pois é através da prática de atividade física regular que alcançamos uma melhora em nossa saúde física e mental e ainda uma qualidade de vida satisfatória e condição física adequada ao bom desempenho das funções de segurança pública. E sem esse profissional habilitado para desenvolver esse planejamento, bem como motivar a tropa, esse objetivo ficará cada vez mais distante de ser alcançado.

Existe um estresse gerado pela função PM que se mantém ativo e que afeta o comportamento, a atitude e as reações emocionais de uma forma maléfica, por isso, sugere-se que seja feita uma intervenção no sentido de promover a diminuição da ansiedade e o relaxamento corporal, conforme afirma Minayo (2006).

Essa intervenção sugerida por Minayo (2006) pode ser feita através da prática regular de atividade física, pois, como vimos anteriormente, alguns dos benefícios dessa prática regular é justamente a diminuição da ansiedade, o relaxamento corporal e a diminuição do estresse.

Desta forma, Cassou (2008, p.354) afirma que:

A prática regular de atividades físicas na população é determinada por inúmeros fatores demográficos, sociais, físicos, ambientais, econômicos e psicológicos, que podem ser estimuladores ou, quando inibidores, constituem-se como barreiras.

Os resultados revelaram, também, que os compromissos familiares possuem uma importância grande no sentido de ser uma barreira para a prática de atividades físicas, seguida de falta de equipamento disponível, ambiente insuficientemente seguro, falta de energia, tarefas domésticas, dores leves ou mal-estar, falta de companhia e falta de recursos financeiros.

É possível que a barreira “Compromissos familiares” pode também ser influenciada pela “Jornada de trabalho extensa”, já que o fato de o indivíduo ter pouco tempo livre – devido ao trabalho – pode levá-lo a optar por ficar em casa, na companhia de sua família, o que acaba dificultando que pratique atividades físicas, o que seria mitigado com uma prática institucional.

O mais preocupante foram os resultados apresentados nas figuras 5 e 6, onde fica evidente a falta de uma política institucional de atenção à saúde e à qualidade de vida desses trabalhadores, pois em sua grande maioria as UPMs não possuem setores responsáveis pela prática de atividade física, controle do condicionamento físico, e muito menos possuem Oficiais com formação acadêmica em Educação Física.

O educador físico nas UPMs é peça fundamental para motivar os policiais militares a praticar atividade física. Onde de forma planejada e sistematizada, pode desenvolver programas de treinamento individualizados, que auxiliam a melhorar o condicionamento físico, a perda de peso, aumento da resistência, melhorar o humor, diminuir o estresse, ou seja, uma melhora na qualidade de vida e saúde física da tropa.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Podemos concluir que o nível de atividade física não está o ideal para nosso público alvo, profissionais de segurança pública, tendo em vista a peculiaridade do serviço policial e ser, reconhecidamente, uma atividade de estresse elevado, necessitando que esses profissionais tenham uma boa saúde física e mental.

Concluímos, também, que as barreiras para a prática de atividades físicas percebidas como maior evidencia são as de cunho pessoal, que são influenciadas, entre outros motivos, pela falta de tempo, em função da jornada de trabalho extensa e dos compromissos familiares. No entanto, podem ser também influenciadas pela falta de uma política de promoção da prática de atividades físicas, esportivas e de lazer na Polícia Militar de Mato Grosso, bem evidenciada com a falta de oficiais com formação acadêmica em Educação Física e a falta de ativação e estruturação dos setores de educação física das UPMs.

Portanto, ações que visem intervir na remoção desses empecilhos não devem focalizar apenas os indivíduos. Mais que isso, devem constituir uma política institucional de atenção à saúde e à qualidade de vida desses trabalhadores, no sentido de promover a prática de atividades físicas, o que pode auxiliar na diminuição dos desgastes físicos e psicológicos, na prevenção de doenças crônicas e melhorando, também, o desempenho nas atividades policiamento.

A proposta é elevar o nível de Atividade Física de cada pessoa. Assim, a meta é estimular os indivíduos sedentários a serem um pouco ativos; indivíduos pouco ativos a se tornarem regularmente ativos; indivíduos regularmente ativos a passarem a ser muito ativos e os indivíduos muito ativos a continuarem a ser muito ativos.

Portanto, diante do exposto, recomenda-se à instituição, Polícia Militar do Estado de Mato Grosso, investir para o desenvolvimento de políticas e programas, que visem promover à saúde e qualidade de vida dos seus membros. Ou seja, aplicar medidas preventivas desde a contratação dos servidores até a aposentadoria, tendo também como objetivo a redução de encargos aos cofres públicos do Estado, por motivos de doença, readaptação ao serviço e, também, o desvio de função. E, com a

devida urgência, recomenda-se a implementação do Curso de Instrutor de Educação Física Militar, no âmbito da PMMT, bem como a ativação e estruturação dos setores de educação física em todas suas UPMs.

## REFERENCIAIS

ALVES, Esther Pateise Yamashita. **Caracterização da abordagem ao hipertenso tabagista por profissionais de saúde na zona rural do município de Gália.** Universidade Estadual Paulista "Julio de Mesquita Filho"- UNESP, 2009, 92f. Dissertação- Mestrado em Enfermagem. Disponível em: <[https://repositorio.unesp.br/bitstream/handle/11449/96409/alves\\_epy\\_me\\_botfm.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.unesp.br/bitstream/handle/11449/96409/alves_epy_me_botfm.pdf?sequence=1&isAllowed=y)>. Acesso em 16 nov. 2018.

ASSUNÇÃO, Marcos do Carmo. **O reflexo da falta de atividade física no Policiamento Ostensivo.** 2008. Monografia apresentada no Curso de Bacharel em Segurança Pública, Academia de Policia Militar Costa Verde. Várzea Grande, 2008.

CASSOU, A. C. N. **Barreiras para a atividade física em idosos: uma análise por grupos focais.** Revista da Educação Física/UEM. Maringá: v. 19, n. 3, p. 353-360, 3.trim. 2008. Disponível em: <<http://eduem.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/view/3675>>. Acesso em: 16 nov. 2018.

CRUZ, Alexandre Armando M. da. **Caracterização do Perfil de Atividade Física e sua Relação com os Indicadores de Saúde em Indivíduos de Etnia Japonesa Residentes na Região Metropolitana de Porto Alegre.** Porto Alegre: Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, 2006, 123f. Tese (Curso de Doutorado em Medicina e Ciência da Saúde 2006). Disponível em: <<http://core.ac.uk/download/pdf/48137167.pdf>>. Acesso em 16 nov. 2018.

DUMITH, S. C. **Atividade física e sedentarismo: diferenciação e proposta de nomenclatura.** Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, Londrina: v. 15, n. 4, p. 253-254, 2010. Disponível em: <<http://rbafs.org.br/RBAFS/article/download/734/741/>>. Acesso em 16 nov. 2018.

FERNADES, Ana Carolina Vale. **Aptidão motora dos policiais militares do curso da escola de formação e aperfeiçoamento de sargentos (EsFas) da Brigada Militar de Santa Maria - RS.** Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP, Campinas, v. 13, n. 1, p. 36-52, jan./mar. 2015. Disponível em: <[https://www.researchgate.net/publication/311505928\\_Aptidao\\_motora\\_dos\\_policiais\\_militares\\_do\\_curso\\_da\\_Escola\\_de\\_Formacao\\_e\\_Aperfeicoamento\\_de\\_Sargentos\\_ESFAS\\_da\\_Brigada\\_Militar\\_de\\_Santa\\_Maria\\_-\\_RS](https://www.researchgate.net/publication/311505928_Aptidao_motora_dos_policiais_militares_do_curso_da_Escola_de_Formacao_e_Aperfeicoamento_de_Sargentos_ESFAS_da_Brigada_Militar_de_Santa_Maria_-_RS)>. Acesso em 17 nov. 2018.

FOLADOR, Daniel Nogueira. **Incidência de óbitos provocada por doenças do sistema circulatório e a prática do exercício físico no estado do espírito santo.** Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, São Paulo, v.2, n.11, p.578-585. Set/Out. 2008. Disponível em:

<<http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/download/121/125>>.  
Acesso em 18 nov. 2018.

FRANÇA, A. C. L. **Qualidade de vida no trabalho: conceitos, abordagens, inovações e desafios nas empresas brasileiras.** Revista Brasileira de Medicina Psicossomática, Rio de Janeiro, v. 1, n. abr./ju 1997, p. 79-83, 1997.

JESUS, Cátia Cristina Brito. **Nível de atividade física dos policiais militares da 53ª CIPM em Mata de São João - Bahia.** Revista do Curso de Educação Física - UNIJORGE, v.1, n.1, p. 25-36, Jul-Dez 2011. Disponível em: <[http://revistas.unijorge.edu.br/corpomovimentosaude/pdf/artigo2011\\_2\\_artigo25\\_36.pdf](http://revistas.unijorge.edu.br/corpomovimentosaude/pdf/artigo2011_2_artigo25_36.pdf)>. Acesso em 16 nov. 2018.

MARTINS, M.; PETROSKI, E. L. **Mensuração da percepção de barreiras para a prática de atividade física: uma proposta de instrumento.** Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano, Florianópolis: v. 2, n. 1, p.58-65, 2000. Disponível em: <<http://www.google.com.br/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0CEwQFjAA&url=http%3A%2F%2Fwww.periodicos.ufsc.br%2Findex.php%2Frbcdh%2Farticle%2Fdownload%2F3958%2F16881&ei=w-0rUMmJO4S88ASMyYHYCw&usg=AFQjCNG3FFhNB-AHX-A1s5jYFXfYePlwsQ>>. Acesso em 16 nov. 2018.

MATO GROSSO. Polícia Militar do Estado de Mato Grosso. **Manual de Educação Física Policial Militar: Uma proposta de Vida Saudável.** Cuiabá, 2007.

MINAYO, Maria Cecília de S. (coord.). Associação Brasileira de Saúde Coletiva. **Estudo Comparativo sobre Riscos Profissionais, Segurança e Saúde Ocupacional dos Policiais Cíveis e Militares do Rio de Janeiro.** Rio de Janeiro: FIOCRUZ-ENSP-CLAVES, 2006, Relatório de Pesquisa. Disponível em: <[http://www.mj.gov.br/senasp/pesquisas\\_aplicadas/anpocs/proj\\_aprov/est\\_com\\_p\\_sob\\_maria.pdf](http://www.mj.gov.br/senasp/pesquisas_aplicadas/anpocs/proj_aprov/est_com_p_sob_maria.pdf)>. Acesso em: 16 nov. 2018.

MONTEIRO, L. C. et al. **Fatores Sócio-Econômicos e Ocupacionais e a Prática de Atividade Física Regular: Estudo a Partir de Policiais Militares em Bauru, São Paulo.** Motriz: v. 4, n. 2, Dez.1998. Disponível em: <[http://www.rc.unesp.br/ib/efisica/motriz/04n2/4n2\\_ART3.pdf](http://www.rc.unesp.br/ib/efisica/motriz/04n2/4n2_ART3.pdf)>. Acesso em: 17 nov. 2018.

PALMA, Alexandre. **Atividade Física, processo Saúde-Doença e Condições Sócio-Econômicas: uma revisão de literatura.** Revista Paulista de Educação Física, São Paulo: v.14, n.1, p. 97-106, jan./jun.2000. Disponível em: <<http://citrus.uspnet.usp.br/eef/uploads/arquivo/v14%20n1%20artigo8.pdf>>. Acesso em: 16 nov. 2018.

PITANGA, Francisco José Gondin. **Epidemiologia da Atividade Física, Exercício Físico e Saúde.** 2 ed. São Paulo: Phorte, 2010.

PITANGA, Francisco José Gondim. **Epidemiologia, Atividade Física e Saúde**. Rev. Bras. Ciên. e Mov. Brasília, v. 10, n. 3, pag. 49-54, julho 2002. Disponível em: <<https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/viewFile/463/489>>. Acesso em: 16 nov. 2018.

REPRESAS, José P. **As 7 Biorotas para a Saúde, o Bem-Estar e a Longevidade**. Rio de Janeiro: Record, 2000.