A PRÁTICA ESPORTIVA E A SAÚDE BIOPSICOSSOCIAL: PROPOSTA DE INCLUSÃO INSTITUCIONAL DE MODALIDADES ESPORTIVAS NO TREINAMENTO FÍSICO DA POLÍCIA MILITAR DE ALAGOAS

SPORTS PRACTICE AND BIOPSYCHOSOCIAL HEALTH: PROPOSAL FOR INSTITUTIONAL INCLUSION OF SPORTS MODALITIES IN THE PHYSICAL TRAINING OF THE MILITARY POLICE OF ALAGOAS

A PRÁTICA ESPORTIVA E A SAÚDE BIOPSICOSSOCIAL: PROPOSTA DE INCLUSÃO INSTITUCIONAL DE MODALIDADES ESPORTIVAS NO TREINAMENTO FÍSICO DA POLÍCIA MILITAR DE ALAGOAS

SPORTS PRACTICE AND BIOPSYCHOSOCIAL HEALTH: PROPOSAL FOR INSTITUTIONAL INCLUSION OF SPORTS MODALITIES IN THE PHYSICAL TRAINING OF THE MILITARY POLICE OF ALAGOAS

Geison França Da Silva[1]
geisonfs@icloud.com

RESUMO
A cada dia cresce a quantidade de pessoas que sofrem de enfermidades biopsicossociais, muitas das quais advindas das atividades laborais. É o caso dos policiais militares alagoanos que, por desempenharem profissão de alto risco, são suscetíveis a estas enfermidades – biológicas (cardiopatias, dores muscoesqueléticas, hipertensão e diabetes), psicológicas (estresse, ansiedade, depressão e ideação suicida) e sociais (isolamento social e comportamento inadequado). Logo, considerando-se estudos que correlacionam a prática esportiva à saúde biopsicossocial, o problema de pesquisa surgiu da seguinte indagação: como o incentivo institucional de modalidades esportivas, no horário do treinamento físico, poderia proporcionar qualidade de vida aos policiais militares de Alagoas? Tendo como objetivo geral demonstrar a importância da institucionalização de modalidades esportivas no treinamento físico para promover saúde biopsicossocial aos policiais militares de Alagoas. Foi utilizado o método dedutivo, com abordagem qualitativa e pesquisa bibliográfica e documental. Ao final, conclui-se que a Polícia Militar de Alagoas pode, através da aproximação do Setor de Psicologia e Departamento de Educação Física e Desporto, aproveitando os militares com formação em treinamento físico, elaborar programas de incentivo à prática esportiva no horário do treinamento físico militar, com o fito de promover qualidade de vida aos policiais militares e, consequentemente, maior eficiência no serviço prestado à sociedade alagoana.

Palavras-chave: Biopsicossocial. Modalidades esportivas; Qualidade de vida; Polícia Militar de Alagoas.

ABSTRACT
Every day the number of people suffering from biopsychosocial illnesses is growing, many of which are caused by work activities. That is the case of military police officers from Alagoas, who, due to their high-risk profession, are susceptible to these illnesses – biological (heart disease, musculoskeletal pain, hypertension, and diabetes), psychological (stress, anxiety, depression, and suicidal ideation) and social (social isolation and inappropriate behavior). Therefore, considering studies that correlate sports practice with biopsychosocial health, the research problem arose from the following question: How could institutionalizing sports modalities during physical training provide quality of life for military police officers in Alagoas? The general objective was to demonstrate the importance of institutionalizing sports modalities in physical training to promote biopsychosocial health for military police officers in Alagoas. The deductive method was used in a qualitative approach, as well as bibliographic and documentary research. In the end, it is concluded that the Military Police of Alagoas can, through the approximation of the Psychology Sector and the Department of Physical Education and Sports, taking advantage of military personnel with training in physical training, develop programs to

[1] Major do Quadro de Oficiais do Estado Maior da Polícia Militar de Alagoas – PMAL. Graduado no Curso de Formação de Oficiais e concluinte do Curso de Comando e Estado Maior pela Academia de Polícia Militar de Alagoas. Bacharel em Psicologia pela Universidade Federal de Alagoas. Especialista em Metodologia do Treinamento Físico Policial Militar pela Academia de Polícia Militar de Alagoas. Especialista em Direitos Humanos pela Academia de Polícia Militar de Alagoas. Professor de Sensibilização Grupal e Relações Interpessoais. Palestrante de PNL – Programação Neurolinguística. E-mail: geisonfs@icloud.com. Orcid: https://orcid.org/0009-0007-6566-881x. Lattes: https://lattes.cnpq.br/0040370760233634.

encourage the practice of sports during military physical training hours, to promote quality of life for military police officers and, consequently, greater efficiency in the service provided to the society of Alagoas.

Keywords: Biopsychosocial; Sports modalities. Quality of life; Military Police of Alagoas.

1 INTRODUÇÃO

Contemporaneamente, acentuam-se as estatísticas de pessoas que apresentam algum tipo de doença laboral, quer seja desencadeada pela própria atividade exercida pelos profissionais ou pelas condições (ambiente e instrumentos) em que o trabalho é exercido (Rodrigues, L.; Rodrigues, J., 2020). De acordo com Limongi-França (2003, p. 14), estas enfermidades podem atingir as três vertentes do ser humano, denominadas de biopsicossociais, abrangendo as seguintes áreas – biológica (parte física e fisiológica do corpo humano), psicológica (área mental e emocional da pessoa) e social (referente as relações sociais e o comportamento das pessoas nos relacionamentos interpessoais).

Esta é a realidade da labuta dos policiais militares, que desempenham uma atividade profissional com alto grau de responsabilidade, muitas vezes em locais hostis e com instrumentos insuficentes ou inadequados para solucionar o seu mister laboral. A atividade desempenhada por este profissional ainda incorre em outro agravante, que é o risco iminente de morte (própria, do companheiro de farda e/ou de outrem da sociedade). Tudo isso gera uma somatização e deixa os policiais militares propensos a algum tipo de transtorno mental e emocional, como o estresse, a ansiedade, a depressão e, até mesmo a mais danosa de todas, a ideação suicida (Minayo; Assis; Oliveira, 2011).

Ratificando esta maléfica realidade vivida pelos policiais militares do Brasil, durante o Fórum Brasileiro de Segurança Pública de 2024, foi apresentado o quantitativo de mortes de agentes de segurança pública do Brasil, referente ao ano de 2023, e a maioria delas está relacionada às doenças laborais, sobretudo as de cunho psicológico. De acordo com as estatísticas divulgadas, o suicídio, muitas vezes desencadeado pelo estresse e a depressão, causou mais que o dobro de mortes de policiais militares em relação as decorrentes de confronto em serviço, em outras palavras, as enfermidades psicológicas mataram mais militares do que a troca de tiros em ocorrências policiais.

Por outro lado, educadores físicos comprovaram que a prática de esportes é uma ferramenta indispensável ao equilíbrio das funções corpóreas (Mello *et al.*, 2005). Cresce a cada dia a correlação de estudos de psicologia com os de educação física, enfatizando que os esportes trazem benefícios não só ao corpo físico, mas também é capaz de promover a saúde mental e social de seus praticantes. Isso porque, conforme pesquisa de Carvalho (2016), a prática esportiva gera um bem-estar emocional advindo da ativação de substâncias químicas no cérebro (imprescindíveis para uma mente sadia),

devido a integração e relação social desenvolvida pelas pessoas durante a execução de modalidades esportivas.

Nesse ínterim, os policiais militares de Alagoas também são alvos potenciais das doenças laborais, que podem afetar a saúde biopsicossocial como um todo e, assim como muitos outros profissionais, carecem de ações de prevenção e tratamento destas enfermidades. Uma destas ações poderia ser a inclusão de atividade esportiva no cotidiano deste profissional de segurança pública. No caso da Polícia Militar de Alagoas (PMAL), existe a disponibilização de um horário semanal – as duas primeiras horas do expediente (07h as 09h) em três dias intercalados da semana (segunda, quarta e sexta-feira) – especificamente para os militares realizarem seus treinamentos físicos.

Todavia, este horário fica disponível para o policial militar desenvolver quaisquer treinamentos físicos do seu interesse, não havendo direcionamento institucional para a realização de alguma modalidade esportiva (como futebol, voleibol, basquetebol, handebol, etc.). Com isso, a referida instituição militar alagoana está deixando de utilizar um instrumento (a prática esportiva) de grande valia para o equilíbrio da saúde biopsicossocial dos seus profissionais, condição fundamental para o bom desempenho de suas funções, de modo a garantir a segurança pública de Alagoas.

Contudo, percebe-se que a inclusão de modalidades esportivas, com o incentivo e o protagonismo da Polícia Militar de Alagoas, durante o horário do treinamento físico militar, representará qualidade de vida aos seus profissionais de segurança pública e, dentre outras melhorias, qualificação no serviço prestado à sociedade alagoana. Desta forma, a presente pesquisa almeja responder à seguinte indagação: como o incentivo institucional de modalidades esportivas, no horário do treinamento físico (TFM), poderia proporcionar qualidade de vida aos policiais militares de Alagoas?

Logo, tem-se como objetivo geral demonstrar a importância da institucionalização de modalidades esportivas no TFM para promover saúde biopsicossocial aos policiais militares de Alagoas. Para tal, busca-se expor que os policiais militares alagoanos são alvos potenciais de enfermidades biopsicossociais; analisar a relação existente entre a prática esportiva e a saúde biopsicossocial; evidenciar que a prática de modalidades esportivas promove qualidade de vida aos policiais militares de Alagoas; por fim, sugerir a inclusão institucional de modalidades esportivas no horário do TFM da PMAL.

Diante deste contexto, a escolha do tema se justifica pelo fato de ser um assunto bem atual e extremamente preocupante, pois algo diferente precisa ser feito a nível institucional para combater as doenças laborais de cunho biopsicossocial do seu efetivo. Neste artigo foi utilizado o método dedutivo, com abordagem do problema qualitativa e por meio de pesquisa bibliográfica e documental

– a partir da leitura, interpretação e análise de livros, revistas e artigos científicos que versam sobre a relação entre prática esportiva e saúde biológica, psicológica e social (Gerhardt; Silveira, 2009).

2 O SERVIÇO POLICIAL MILITAR E AS ENFERMIDADES BIOPSICOSSOCIAS

O serviço dos policiais militares é caracterizado por alta exposição à riscos físicos, psicológicos e sociais. Então, para que ele exerça sua atividade laboral plenamente, faz-se necessário que apresente um bom nível de aptidão física e psicológica, bem como bom relacionamento social (Azeredo *et al.*, 2021, p. 2). Todavia, como já referenciado aqui pela pesquisa desenvolvida por Limongi-França (2003), os estudos têm demonstrado o contrário, devido aos inúmeros desafios que esses profissionais enfrentam ao longo da carreira, são considerados altamente vulneráveis aos agravos a sua saúde como um todo, com enfermidades afetando as três dimensões do seu campo biopsicossocial.

Quanto às especificidades dos riscos do serviço policial militar, dentre vários estudos que apontam esses perigos que o militar está exposto, trouxemos uma referência que expõe os riscos que atacam as três dimensões da saúde do militar,

> Os policiais militares representam uma classe de trabalhadores diferenciados, por conta de vários fatores que influenciam o exercício da sua profissão, dentre os quais podem ser destacados a convivência com a **violência** e o **risco de morte**, a **carga** e **condições de trabalho** e o **estresse** (Santos Júnior; Argolo Júnior, 2016, p. 27, grifo nosso).

Assim, fica claro que a labuta deste agente de segurança pública, por sua natureza complexa de ações, intervindo nos mais diversos problemas sociais, muitas das vezes em ambientes insalubres e equipamentos inadequados, com a responsabilidade de resolver estes problemas, mesmo que seja preciso abordar, prender, usar força física ou arma de fogo contra pessoas, custa caro à saúde destes profissionais. O que desemboca em um déficit na sua qualidade de vida, com o surgimento de distúrbios nas três áreas da sua vida – biológica (física/fisiológica), psicológica (mental/emocional) e social (relacional/comportamental) –, que serão esmiuçadas nas seções seguintes.

2.1 O POLICIAL MILITAR E AS ENFERMIDADES BIOLÓGICAS

Diversos comportamentos da vida moderna estão acelerando o surgimento de doenças biológicas na humanidade, desde a alimentação irregular (e também com agrotóxicos/transgênicos) ao sedentarismo causado pelas facilidades da tecnologia (as pessoas não precisam se locomover tanto para executar muitas tarefas diárias). No caso específico do sedentarismo, ele é considerado um vetor de doenças e também pode ser ocasionado pelas doenças, pois sem fazer atividade física a pessoa está propícia a ter excesso de peso e desenvolver doenças crônicas degenerativas, como diabetes e hipertensão, e o contrário também ocorre, uma pessoa com estas doenças está propensa a ser sedentária (Santos Júnior; Argolo Júnior, 2016, p. 19).

Assim como a sociedade em geral, o policial militar também está suscetível as doenças da vida moderna e, devido a sua atividade laboral, estas enfermidades biológicas se potencializam, não só pelas comodidades tecnológicas, mas também pela sua jornada de trabalho exigir dedicação quase que exclusiva ao serviço. Muitas das vezes, durante o serviço este profissional não tem tempo de se alimentar adequadamente, ir ao banheiro e descansar, o que gera consequências a curto e médio prazo para sua saúde, por serem consideradas ações vitais para o ser humano.

O estudo de Minayo, Assis e Oliveira (2011, p. 8) ressalta esse dilema e acrescenta mais problemas que podem advir do serviço policial,

> Do ponto de vista físico, obesidade, agravos gastrintestinais, hipertensão arterial, doenças coronarianas e o desenvolvimento de alguns tipos de câncer, dentre outros, são alguns que os acometem de forma muito mais acentuada e em proporções muito mais elevadas do que na população em várias partes do mundo. [...] também as taxas de mortalidade e de morbidade por causas externas são muito superiores entre os policiais do que as que se referem à população como um todo e a qualquer outro grupo específico.

Outras nuances também podem ser relacionadas à equação serviço militar e enfermidades biológicas, como as advindas dos equipamentos pesados (como armamento, colete balístico e coturno) e o fato de permanecer muito tempo em uma mesma posição (em pé ou sentado). Tais aspectos ocasionam a dor crônica musculoesquelética (como nas costas, pescoço, joelhos, tornozelo e ombro), que representa uma das maiores causas de afastamento de serviço policial, onde tais características favorecem a presença de sintomas osteomusculares duradouros (Azeredo *et al.*, 2021, p. 2). Infelizmente, estas dores além de afastar o policial do serviço também o inibe de manter a forma física e o isola do convívio com os demais, abrindo espaço para as doenças de cunho psicológico e de relacionamento social.

Logo, a rotina do serviço militar desencadeia uma série de maus hábitos nos policiais, que dificultarão a manutenção da sua saúde biológica (física e fisiológica). Entre muitas doenças que acometem estes militares, as de ordem física que podemos destacar são as dores musculares e esqueléticas, e as fisiológicas destacamos diabetes e hipertensão. Todavia, vale ressaltar que estas doenças nem sempre devem ser observadas de modo solitário, pois podem estar conjugadas às enfermidades psicossociais, que serão tratadas nas duas próximas seções.

2.2 O POLICIAL MILITAR E AS ENFERMIDADES PSICOLÓGICAS

A profissão policial militar está entre as que mais geram doenças psicológicas nos trabalhadores, sobretudo o estresse, por estarem constantemente expostos a situações de perigo, agressão e risco de morte (Costa *et al.*, 2007). Em outras palavras, é uma atividade de alto risco, pois, os agentes de segurança pública lidam cotidianamente com a violência, a brutalidade e a morte, tendo

a missão de intervir e solucionar situações de crise e tensão envolvendo pessoas em conflito. Então, faz parte da sua labuta ser acionado para intermediar e resolver os problemas alheios que não conseguiram sanar. Validando esta ideia, Brasil (2010, p. 10) acrescenta,

> É importante considerar que na equação da segurança pública, que conjuga os problemas e as soluções, os agentes 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** (**grifo nosso**).

Seguindo o pensamento de Costa *et al.* (2007), devido as características inerentes ao serviço militar, este profissional é um forte candidato à síndrome de *burnout* – um tipo específico de estresse crônico caracterizado pelo surgimento de sintomas de exaustão física, psíquica e emocional, decorrentes de uma má adaptação do indivíduo a um trabalho prolongado e com grande carga de tensão. Tal situação se comprova em pesquisas com policiais, onde afirmam que sobrecargas de trabalho, adoecimentos físicos e psíquicos são evidentes nestes profissionais, com incidência maior de sofrimento psicológico (sintomas psicossomáticos, depressivos e de ansiedade), que culminam em insônia, nervosismo, irritabilidade e tristeza, tornando ainda mais penosa a realização da sua labuta diária (Minayo; Assis; Oliveira, 2011).

Somando-se as diversas causas e consequências, considera-se o trabalho policial uma fonte de estresse e, portanto, gerador de enfermidades psicológicas. Entre os efeitos do estresse podemos destacar os denominados mecanismos de defesa, que são as formas que a mente humana busca para se proteger de agressões internas e externas, suscetíveis de constituir fontes de excitação e, por conseguinte, fatores de desprazer (Roudinesco; Plon, 1998). Estes mecanismos se manifestam, sobretudo, nos casos em que os militares presenciam grave violência e/ou morte. E conforme pesquisa de Minayo, Assis e Oliveira (2011), constata-se que existe um maior nível de estresse psicológico em ocorrências críticas, que provocam adoecimentos psíquicos que podem culminar em suicídio de militares.

De acordo com dados da OMS – Organização Mundial de Saúde, divulgados pela Organização das Nações Unidas, em 2021, o suicídio é uma das principais causas de morte no mundo, inclusive, no ano de 2019 apresentou índices mais elevados do que as mortes ocasionadas em guerras e homicídios. Ainda conforme a OMS, na última década, estima-se que a média anual de mortes por suicídio foram de quase 1 milhão de pessoas, e que os policiais militares, devido ao "seu ambiente laboral e as condições de desenvolvimento funcional" (Futino; Delduque, 2020, p. 124), estejam mais vulneráveis ao adoecimento mental e, consequentemente ao suicídio, do que os outros profissionais.

A maléfica realidade do crescente número de suicídio de policiais militares foi confirmada no Fórum Brasileiro de Segurança Pública de 2024, na apresentação dos dados estatísticos do 18º Anuário Brasileiro de Segurança Pública, que constatou que o suicídio causou mais que o dobro de mortes de policiais militares em relação aos confrontos em serviço no ano de 2023 (110 suicídios e 46 mortes nos embates do serviço). O Anuário ainda apontou os graves efeitos causados por dois fatores presentes nos agentes de segurança pública – os transtornos psicológicos e a facilidade de acesso a armas de fogo (por ser autorizado por lei a posse e o porte de armas) –, que culminam no militar ceifando a própria vida.

Ainda complementando este preocupante quadro de elevado índice de suicídio dos policiais militares, a pesquisa de Chaves (2023, p. 55) alerta, "o suicídio entre integrantes das corporações policiais brasileiras é um grave problema que vem aumentando e devido a isso deve ser objeto de preocupação da sociedade civil e do poder público". Isso porque quando o policial militar adoece, além dele o povo também tem prejuízo, devido ao déficit deste profissional no serviço de segurança pública.

Após a exposição de muitos estudos demonstrando que os policiais militares, por conta do seu mister laboral, tendem a sofrer das mais diversas doenças psicológicas, também temos outras inúmeras pesquisas que alertam para a atenção que o caso requer. Dentre estas, temos o estudo de Costa *et al.* (2007, p. 218) preconizando que

> [...] esses profissionais precisam, também, ser acompanhados e melhor avaliados no que tange às suas condições de saúde, principalmente aos aspectos psicossomáticos, onde a variável estresse tem um enorme poder de destruição da capacidade de trabalho dos indivíduos.

Vale ressaltar que este dilema vivenciado pelos policiais militares, tendo o estresse como recorrente na sua profissão, sem a tomada de ações para preveni-lo ou tratá-lo pode evoluir para a depressão que, também sem intervenção para saná-la, poderá desembocar na ideação suicida que, como já vimos nesta seção, é o estágio mais grave e preocupante do adoecimento psicológico.

2.3 O POLICIAL MILITAR E AS ENFERMIDADES SOCIAIS

Apesar das enfermidades advindas das relações sociais não serem tão comentadas quanto as doenças físicas e psicológicas, elas também merecem atenção, pois podem ter o mesmo desfecho destas doenças (a morte do indivíduo). Estas enfermidades são desencadeadas a partir do desiquilíbrio de um ou mais fatores da vida social da pessoa, estes fatores são chamados de Determinantes Sociais de Saúde (DSS), destacando-se os fatores sociais, econômicos, culturais, étnicos/raciais, deficiências,

educacionais, **segurança** (fator correlacionado à profissão militar), espiritualidade, psicológicos e comportamentais (Dias, 2024).

Para ratificar o conceito de DSS, a Organização Mundial de Saúde, desde o ano de 2009, a definiu como sendo

> As circunstâncias nas quais as pessoas nascem, crescem, trabalham, vivem, e envelhecem, e o amplo conjunto de forças e sistemas que moldam as condições da vida cotidiana. Essas forças e sistemas incluem sistemas e políticas econômicas, agendas de desenvolvimento, normas sociais, políticas sociais e sistemas políticos.

Quando alguém tem um ou mais fatores de DSS afligidos, seja discriminado ou ignorado, fatalmente irá interferir na forma como este indivíduo se comporta e se relaciona com as pessoas e o ambiente que convive. Segundo Dias (2024), existem muitos motivos para uma pessoa ter seus DSS abalados, desde discriminação por excesso de peso, cor da pele e religião, a isolamento social por falta de dinheiro, deficiência física e dificuldades nas relações interpessoais e integração social.

Fazendo a conexão com a realidade do policial militar, o DSS que é mais afetado e provoca enfermidades sociais nestes profissionais é a segurança. Isso porque em muitas ocorrências se deparam com criminosos perigosos, fazendo com que os policiais precisem selecionar bem os locais por onde andam, evitando possíveis ambientes inseguros, vindo a sofrer com o isolamento social. "No caso específico de policiais, existe a probabilidade de que eles sejam identificados por bandidos enquanto praticam atividades físicas nas ruas da cidade, o que, portanto, traria riscos às suas vidas" (Santos Júnior; Argolo Júnior, 2016, p. 26).

Em contrapartida, também podemos destacar a jornada de trabalho intensa e exaustiva como preponderante para distúrbios nos DSS dos militares, pois isso impacta sobremaneira as suas relações sociais com familiares, amigos e demais segmentos da sociedade (Santos Júnior; Argolo Júnior, 2016, p. 26). Isso acaba por gerar no policial algumas emoções retidas que, por não ter a quem relatar, evoluem para doenças psicológicas mais graves, assim como bem explica França (2022),

> Quando é o aspecto social que não está sendo atendido, a saúde pode estar em xeque também, o que é super preocupante porque essa pessoa pode manter suas preocupações, emoções retidas, que por sua vez, podem se manifestar no corpo e que quando não é exposto para alguém (seja num ambiente terapêutico ou não), ou trabalhado de alguma forma, com terapias alternativas, vira um sofrimento interno que pode gerar transtornos mentais ou doenças psicossomáticas.

Logo, um policial militar que não consegue ter relação interpessoal (ou se tem não seja boa) por conta da sua profissão, será mais uma vítima das enfermidades sociais, o que acarretará em não saber lidar e ter um comportamento inadequado tanto nas ocorrências do serviço quanto nas horas de folga, uma coisa está intimamente ligada a outra. Urge a instituição militar ter opções para minimizar este dilema, uma delas é a prática de atividade esportiva, que será explanado nas seções seguintes.

3 A ATIVIDADE ESPORTIVA COMO SAÚDE BIOPSICOSSOCIAL

Diante do cenário preocupante elencado acima e levando em consideração que a OMS define a saúde como sendo um estado completo de bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doença ou enfermidades (França, 2022), um importante passo para mudar o quadro de adoecimento dos policiais militares é o investimento institucional na qualidade de vida. Tal iniciativa tem que proporcionar satisfação e bem-estar no seu trabalho, baseando-se na concepção que as organizações e seus funcionários representam um único corpo (um todo), e para sua manutenção é preciso ter um enfoque **biopsicossocial** (Brasil, 2010).

De acordo com estudo de Limongi-França (2003, p. 14), este enfoque contempla três dimensões:

> 1ª – A dimensão biológica refere-se às características físicas herdadas ou adquiridas ao nascer e durante toda a vida. Inclui metabolismo, resistências e vulnerabilidades dos órgãos ou sistemas;
> 2ª – A dimensão psicológica refere-se aos processos afetivos, emocionais e de raciocínio, conscientes ou inconscientes, que formam a personalidade de cada pessoa e seu modo de perceber e de se posicionar diante das demais pessoas e das circunstâncias que vivencia; e
> 3ª – A dimensão social revela os valores socioeconômicos, a cultura e as crenças, o papel da família e as outras formas de organização social, no trabalho e fora dele, os sistemas de representação e a organização da comunidade a que cada pessoa pertence e da qual participa.

Posto isso, para a busca de qualidade de vida dos policiais militares faz-se necessário o empenho de diversas áreas do conhecimento, entre elas estão a saúde, ergonomia, **psicologia**, sociologia, economia, administração e **educação física** (Brasil, 2010). Logo, fazendo a junção de duas áreas – psicologia e educação física – pode-se alcançar qualidade de vida. Embora os efeitos positivos da prática regular de atividade física, para a prevenção de doenças e **saúde biológica**, já estejam estabelecidos na literatura e confirmados na prática, o que vem ganhando destaque são os mecanismos neurobiológicos da **atividade esportiva** sobre a função cerebral, ensejando na **saúde mental e social** dos seus praticantes (Coelho; Virtuoso, 2015).

Em relação a atividade esportiva institucional, Lourenço *et al.* (2017) afirmam, quando uma organização, pública ou privada, dispõe um horário para a prática de atividades lúdicas e de lazer, como esportes coletivos, os funcionários se tornam mais envolvidos e cooperativos, entre si e com as atividades que precisam desempenhar. Em outras palavras, o funcionário que realiza esportes tende a se tornar mais institucionalizado, de modo a defender a instituição que trabalha, devido ao aumento do sentimento de pertencimento adquirido na prática esportiva.

Vale destacar que toda atividade física, principalmente as modalidades esportivas coletivas, pelo seu caráter lúdico e de relação interpessoal, podem surtir efeitos de prevenção, tratamento e até cura de diversas enfermidades (veremos nas seções a seguir). E dentre as inúmeras atividades físicas, que vai desde uma simples caminhada até longas corridas, destacamos a prática de esportes devido ao

seu amplo leque de benefícios, pois além de abarcar melhorias na saúde biopsicossocial também pode tornar os funcionários (policiais militares) mais cooperativos.

3.1 A ATIVIDADE ESPORTIVA E A SAÚDE BIOLÓGICA

A atividade física, como já comentado amplamente, geram benefícios nas três dimensões (biopsicossocial) da saúde do praticante. Mas, levando-se em consideração apenas a área biológica, a OMS confirma que sua prática reduz o risco de morte por doenças crônicas como cardiopatia, acidente vascular encefálico, câncer, hipertensão e diabetes. Além destes benefícios, podemos complementar que auxilia no tratamento de artrite e osteoporose, no bom funcionamento do sistema musculoesquelético e respiratório, melhorando a mobilidade e combatendo o sobrepeso e a obesidade (Santos Júnior; Argolo Júnior, C., 2016).

Ainda sobre o favorecimento biológico da prática esportiva, Wachs (2008) aponta os ganhos fisiológicos específicos que surtirão efeitos imediatos no combate das doenças elencadas no parágrafo anterior. Dentre eles destacamos o aumento da produção dos hormônios endorfina e serotonina (junto da ocitocina e dopamina geram a sensação da felicidade, ofertando a sensação de prazer para quem desempenha algum esporte); o aumento da oxigenação no sangue; a diminuição dos níveis de açúcar e insulina no sangue; a formação de vasos sanguíneos e a síntese de neurotransmissores (Mello *et al.*, 2005).

Trazendo esses aspectos de ganhos biológicos para o meio militar, a prática regular de esportes proporcionará prevenção, tratamento e cura das enfermidades (citadas anteriormente) interligadas ao desempenho laboral da segurança pública. Como já referenciado, a pesquisa de Azeredo *et al.* (2021) constatou uma forte prevalência, nos policiais militares, de dor nas costas, pescoço, joelhos, tornozelo e ombro, muito por conta da falta de preparo/fortalecimento musculoesquelético e de articulações, ou seja, por falta de treinamento físico regular. Então, os esportes surgem como solução para fortalecer músculos e articulações dos policiais militares.

3.2 A ATIVIDADE ESPORTIVA E A SAÚDE PSICOLÓGICA

Os benefícios da realização de atividades esportivas também se traduzem na prevenção e tratamento de diversos transtornos psicológicos (Wachs, 2008). Colaborando com essa afirmação, Takeda e Stefanelli (2006) afirmam que muitos estudos evidenciam que a atividade esportiva, realizada com regularidade, contribui para a manutenção e recuperação da saúde psíquica, com mudanças saudáveis no estilo de vida de seus praticantes. Acrescentando ainda que a influência da prática

esportiva, para um estilo de vida saudável, é considerada como um fator salutar para o bem-estar psicológico laboral.

O estresse que, como já foi visto, é uma enfermidade psicológica presente no cotidiano do serviço policial, por inúmeros motivos também já citados, é amplamente combatido ao se praticar modalidades esportivas. As modalidades esportivas são capazes, além da liberação fisiológica dos hormônios que ampliam a sensação de bem-estar (já explanado), também de promover alterações a nível cerebral como aumento do fluxo sanguíneo, crescimento neuronal e redução de processos inflamatórios (Detoni, 2020).

Já com relação aos sintomas da depressão, Coelho e Virtuoso (2015, p. 2) ressaltam que a prática de modalidades esportivas propicia ganhos no desempenho cognitivo e na diminuição dos sintomas depressivos, e que são desenvolvidos em três níveis de intervenção:

> a) Primária – proteger a saúde e evitar o aparecimento de doenças – neste sentido, manter-se ativo desencadeia benefícios psicológicos e emocionais que protege e promove a saúde mental e diminui o risco de declínio cognitivo e depressão;
> b) Secundária – identificar precocemente a patologia quando ainda é assintomática e tratá-la com o reestabelecimento do estado normal – o comprometimento cognitivo leve (reflete um estado de transição entre o declínio cognitivo advindo do envelhecimento normal e a demência) e a depressão podem ser revertidos com atividades físicas; e
> c) Terciária – evitar a progressão da doença já instalada com o tratamento dos sintomas da mesma – neste caso, a atividade física é considerada como uma alternativa não farmacológica que pode influenciar positivamente os sintomas cognitivos e comportamentais da demência e atenuar a progressão da mesma.

Vale destacar que minimizando os efeitos do estresse também estaremos diminuindo ou evitando que os militares sofram com a síndrome de *burnout* e a ansiedade, responsáveis por uma série de maus hábitos e atitudes – como insônia, irritabilidade, impulsividade, nervosismo e dificuldade na tomada de decisão (imprescindível no serviço policial militar) – que convergem para o envelhecimento precoce (Minayo; Assis; Oliveira, 2011). Em outras palavras, o policial militar que pratica esportes tem ganhos enormes associados à sua saúde psicológica, em vários aspectos conjugados ou independentes entre si.

3.3 A ATIVIDADE ESPORTIVA E A SAÚDE SOCIAL

A saúde social envolve a capacidade de estabelecer relacionamentos interpessoais satisfatórios com outras pessoas, de se adaptar confortavelmente a diferentes situações sociais e agir de forma adequada nos mais variados ambientes (França, 2022). De acordo com o pensamento de Dias (2024), a saúde social desempenha um papel crucial no bem-estar das pessoas e das comunidades, a influencia e é influenciada pela saúde biopsicológica, ou seja, um desiquilíbrio dela pode ocasionar alguma lesão física ou distúrbio fisiológico e mental, e vice-versa. Então, o cuidado de se ter uma vida social saudável é o mesmo que em relação à saúde biológica e psicológica.

Com relação ao público de instituições/empresas, Lourenço *et al.* (2017) reforça que uma vida social equilibrada, dentro e fora do ambiente laboral, tem um papel significativo no contexto corporativo, pois afeta diretamente o bem-estar e o desempenho dos funcionários. Em contrapartida, promover a saúde social no local de trabalho também envolve reconhecer a importância do equilíbrio entre trabalho e vida pessoal (Dias, 2024), um parâmetro puxo o outro, é importante ter um equilíbrio entre trabalho e vida pessoal. Infelizmente, pelos muitos aspectos já explicados, fica difícil o policial militar desassociar ou ter este equilíbrio entre vida pessoal e profissional, mas existem mecanismos que podem auxiliá-lo no bem-estar laboral, como a prática regular de atividades esportivas.

As pesquisas de Takeda e Stefanelli (2006) afirmam que a prática esportiva, além dos inúmeros benefícios biológicos e psicológicos, também proporciona melhora nas relações sociais, pois auxilia na elevação da autoestima e redução do isolamento social, considerada relevante na redução do estresse, tratamento da depressão e ansiedade. Eles ainda afirmam que os efeitos antidepressivos das atividades esportivas foram detectados em todos os tipos de esportes, gerando melhora emocional e sociabilidade de quem os pratica. Em outras palavras, a realização de atividades esportivas contribui para a reabilitação social de quem sofre alguma enfermidade comportamental e de relacionamento interpessoal.

Por fim, no caso do policial militar, como já comentado anteriormente, seu trabalho o deixa muito vulnerável a desenvolver distúrbios sociais, quer sejam atrelados a doenças físicas ou psicológicas. Porém, ele faz parte de um grupo que possui íntima relação com a educação física, pois ela o acompanha desde a admissão até o final da carreira policial militar (Santos Júnior; Argolo Júnior, C., 2016). Logo, a instituição militar pode utilizar os esportes para combater as enfermidades de cunho social do seu efetivo.

4 A PRÁTICA ESPORTIVA COMO QUALIDADE DE VIDA DOS POLICIAIS MILITARES DE ALAGOAS

Após várias pesquisas e estudos citados que confirmam a forte relação entre a profissão policial militar e o adoecimento físico, mental e social, bem como as pesquisas que correlacionam a prática esportiva e a saúde biopsicossocial, percebemos que a organização policial militar pode utilizar esta ferramenta (as modalidades esportivas) como forma de proporcionar qualidade de vida aos seus profissionais. De acordo com Costa *et al.* (2007), a atividade esportiva pode ser usada como ação preventiva contra os adoecimentos, e esta ação poderia incluir (além de todas aquelas ações da área de saúde, incluindo-se aí os médicos e psicólogos militares) a implantação de um programa de

treinamento físico (com o incremento de variadas modalidades esportivas) e a construção/recuperação de espaços adequados a essas práticas.

Seguindo a mesma otimização quanto à realização de modalidades esportivas, Lourenço *et al.* (2017, p. 2) destacam a importância que a atividade esportiva traz para a instituição e os seus funcionários (através da ativação de uma maior sensação de pertencimento),

> A prática de atividade física pode ser vista como possibilidade de resgate de eficácia terapêutica das relações sociais. Assim pensando, destaca-se especialmente quando a atividade física está em aplicação dirigida à [sic] pessoas institucionalizadas, amenizando a sensação de isolamento, tornando a pessoa mais envolvida e cooperativa nas atividades em que participa melhorando sua disposição física, aumentando a sua autoestima, bem como reduzindo a ociosidade.

Dessa maneira, fica evidente que uma forma de preservar a saúde biopsicossocial dos profissionais militares, quer seja do setor administrativo ou operacional, é incrementando no seu cronograma atividades esportivas, criando e/ou mantendo um horário específico para este propósito. O importante é a institucionalização da prática regular de modalidades esportivas, de modo a trazer para dentro da organização os benefícios físicos, psicológicos e de relações sociais que estas modalidades proporcionam. Destacando que isso promove qualidade de vida aos seus agentes de segurança pública e, consequentemente, também aprimora as suas atividades laborais.

No caso específico da PMAL, deve-se levar em conta o que diz Brasil (2010), muitos profissionais já gostam e até praticam esportes coletivos fora do horário de trabalho, vindo a não associar o ambiente de trabalho com os ganhos da atividade esportiva. Todavia, cabe à organização militar trazer o esporte para dentro do ambiente institucional. Esta realidade, de práticas esportivas, pode ser facilmente introduzida no cotidiano dos policiais militares de Alagoas, propiciando, dentre outras qualidades, a melhora nas suas relações sociais, tanto com o público interno (militares) quanto o público externo (família e sociedade em geral).

Desta feita, levando-se em consideração que muitos policiais militares têm um gosto especial pelos esportes coletivos (como futebol, voleibol, basquetebol e handebol), eles já se organizam e formam grupos (inclusive no horário de folga) para a prática esportiva de maneira informal. Segundo Brasil (2010), essa voluntariedade acontece devido ao fato dos esportes aliarem o prazer natural da sua prática ao desenvolvimento das valências físicas e mentais, bem como também promovem um bem-estar emocional por meio da integração e relação social (iniciadas durante a realização da atividade e continuando após o esporte).

Vale ressaltar que a PMAL já possui um horário destinado ao treinamento físico militar (TFM) – segunda, quarta e sexta-feira, das 07h às 09h –, bem como dispõe de um setor destinado às atividades físicas e esportivas – Departamento de Educação Física e Desporto (DEFD), além de ter em seu

efetivo militares formados no Curso de Metodologia do Treinamento Físico Policial Militar (CMTFPM), realizado pela própria Corporação, e também possui um quadro específico de psicólogos. Logo, uma ação conjunta entre psicólogos, DEFD e militares formados em CMTFPM, poderia promover e incentivar a prática esportiva dos militares no horário de TFM, com o intuito de promoção de qualidade de vida.

A sistematização e padronização das ações conjuntas dos três eixos acima poderia funcionar da seguinte forma – o DEFD promovendo e incentivando a prática esportiva no TFM da Instituição; os militares formados no CMTFPM sendo os instrutores (que de fato são habilitados para este fim) das modalidades esportivas nas suas Unidades da PMAL; e o Setor de Psicologia fazendo o acompanhamento psicológico periódico dos policiais militares, através de cronograma próprio ou por acionamento do DEFD. Esta ação poderia iniciar com um Programa Piloto convidando militares voluntários de uma Unidade Militar ou setor específico, administrativo ou operacional, para formarem grupos e, durante um período estipulado, realizarem o seu TFM com a prática de uma ou duas modalidades esportivas.

Portanto, uma forma eficaz para promover qualidade de vida aos policiais militares alagoanos é a realização de modalidades esportivas no TFM, horário já estabelecido pela PMAL para o treinamento físico dos policiais militares. Para tal, é preciso que se institucionalize a prática esportiva neste momento, de modo a facilitar e incentivar a formação voluntária de grupos de policiais militares para a prática de variadas modalidades esportivas.

3 CONCLUSÃO

Esta pesquisa permitiu alcançar o que se almejava como resultado, pois ficou evidenciado que os policiais militares alagoanos, devido à atividade de segurança pública que desempenham, estão suscetíveis às enfermidades biopsicossociais. Ao tempo que também foram esmiuçadas as suas três dimensões: as doenças biológicas referentes ao físico e fisiológico (como cardiopatias, dores muscoesqueléticas, hipertenção e diabetes); as doenças psicológicas de cunho mental e emocional (como estresse, ansiedade, depressão e ideação suicida); e as doenças sociais de ordem comportamental e relacional (isolamento social e comportamento inadequado nas suas relações sociais e ocorrências policiais).

No transcorrer do trabalho também foi possível assegurar que a realização de modalidades esportivas gera um equilíbrio na saúde biopsicossocial do seu praticante, com o poder de prevenção, tratamento e cura destas enfermidades biopsicossociais. Tendo em vista este aspecto salutar da prática esportiva, ficou confirmada a necessidade do incentivo institucional da realização de modalidades

esportivas no horário do treinamento físico da Polícia Militar de Alagoas (segunda, quarta e sexta-feira, das 07h às 09h), como forma de promover a qualificação de vida dos seus profissionais de segurança pública.

Logo, apontou-se na pesquisa três vertentes presentes no efetivo da PMAL – Setor de Psicologia, Departamento de Educação Física e Desporto (DEFD) e militares formados no Curso de Metodologia do Treinamento Físico Policial Militar (CMTFPM). Então, seria viável a instituição unir estes três eixos com o intuito de desenvolver a qualidade de vida nos seus profissionais. Para tal, o DEFD deveria promover e incentivar a prática esportiva no TFM, os militares formados no CMTFPM seriam os instrutores das modalidades esportivas nas suas Unidades da PMAL e o Setor de Psicologia faria o acompanhamento psicológico periódico dos policiais militares, através de cronograma próprio ou por acionamento do DEFD.

Sendo assim, uma medida para favorecer a saúde biopsicossocial dos policiais militares alagoanos é a consolidação da prática esportiva no TFM. Fazendo-se necessário o protagonismo institucional da PMAL em incluir modalidades esportivas neste horário, vindo a facilitar e incentivar os militares na formação voluntaria de grupos de esportes. Resultando em qualidade de vida pessoal e profissional, bem como a eficiência na prestação do serviço de segurança pública à sociedade alagoana.

REFERÊNCIAS

AZEREDO, P. O. *et al.* Atuação do policial militar: reflexo na qualidade de vida e dor. **Revista Saúde (Santa Maria)**, v. 47, 2021. Disponível em: https://periodicos.ufsm.br/revistasaude/article/view/66213. Acesso em: 20 set. 2024.

BRASIL. Ministério da Justiça. **Projeto qualidade de vida:** valorizando o profissional de segurança pública. Brasília: SENASP, 2010.

CARVALHO, K. R. **A Importância da atividade física na liberação de hormônios**. São Paulo: Portal Educação, 2016.

CHAVES, S. C. **Assistência de saúde mental da polícia militar e seu impacto na implementação da política pública de segurança:** um estudo no 21º batalhão de Polícia Militar Do Paraná. 2023. Dissertação (Mestrado) Desenvolvimento Regional, Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Pato Branco.

COELHO, F. G. M.; VIRTUOSO, J. S. Atividade física e saúde mental: o que precisamos entender sobre promoção, prevenção e tratamento. **Revista de Enfermagem e Atenção à Saúde**, ago/set de 2015. Disponível em: http://seer.uftm.edu.br/revistaeletronica/index.php/enfer/article/view/1547/pdf_1. Acesso em: 18 jul. 2024.

COSTA, M. *et al.* Estresse: diagnóstico dos policiais militares em uma cidade brasileira. **Revista Panamericana de Saúde Pública**, v. 21, n. 4, 2007. Disponível em: https://www.scielosp.org/pdf/rpsp/v21n4/04.pdf. Acesso em: 16 jul. 2024.

DETONI, A. **Exercícios físicos são benéficos no combate ao estresse**. Porto Alegre, 2020. Disponível em: https://portal.pucrs.br/blog/exercicios-fisicos-sao-beneficos-no-combate-ao-estresse/. Acesso em: 23 set. 2024.

DIAS, E. **Conheça a importância e dicas para melhorar a saúde social**. Rio de Janeiro, 2024. Disponível em: https://gogood.com.br/blog/saude-social/. Acesso em: 22 set. 2024.

FÓRUM BRASILEIRO DE SEGURANÇA PÚBLICA. **18º Anuário Brasileiro de Segurança Pública**. São Paulo: Fórum Brasileiro de Segurança Pública, 2024. Disponível em: https://publicacoes.forumseguranca.org.br/handle/123456789/253. Acesso em: 15 jul. 2024.

FRANÇA, G. **Saúde social:** o que é e como cuidar dela. Disponível em: https://www.terra.com.br/vida-e-estilo/autocuidado/saude-social-o-que-e-e-como-cuidar-dela-psicologa-explica,0758f89082d7689761f319b2b84477d67ll0sboi.html. Acesso em:19 set. 2024.

FUTINO, R. S.; DELDUQUE, M. C. Saúde mental no trabalho de segurança pública: estudos, abordagens e tendências da produção de conhecimento sobre o tema. **Caderno Ibero-americano de Direito Sanitário**, Brasília, v. 9, n. 2, abr/jun de 2020.

GERHARDT, T. E.; SILVEIRA, D. T. **Métodos de pesquisa**. Porto Alegre: UFRGS, 2009.

LIMONGI-FRANÇA, A. C. **Qualidade de Vida no Trabalho:** conceitos e práticas nas empresas da sociedade pós-industrial. São Paulo: Atlas, 2003.

LOURENÇO, B. S. *et al.* **Atividade física como uma estratégia terapêutica em saúde mental:** revisão integrativa com implicação para o cuidado de enfermagem. Rio de Janeiro: Escola de Enfermagem Anna Nery, 2017. Disponível em: http://www.scielo.br/pdf/ean/v21n3/pt_1414-8145-ean-2177-9465-EAN-2016-0390.pdf. Acesso em: 18 jul. 2024.

MELLO, M. T. *et al.* O exercício físico e os aspectos psicobiológicos. **Revista Brasileira de Medicina e Esporte**, v. 11, n. 3, maio/jun de 2005. Disponível em: http://www.scielo.br/pdf/rbme/v11n3/a10v11n3.pdf. Acesso em: 20 jul. 2024.

MINAYO, 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. Revista Ciência & Saúde Coletiva**, v. 16, n. 4, abr. 2011. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232011000400019&lng=en&nrm=iso&tlng=pt. Acesso em: 16 jul. 2024.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS. **OMS quer redução das taxas de suicídio em pelo menos um terço até 2030**. Nova Iorque, 2021. Disponível em: https://news.un.org/pt/story/2021/06/1753992. Acesso em: 21 set. 2024.

RODRIGUES, L. M.; RODRIGUES, J. M. **Doença Laboral:** entenda o que é e quais são as mais frequentes. São Paulo, 2015. Disponível em: https://lmradvogados.com.br/doenca-laboral-entenda-o-que-e-e-quais-sao-as-mais-frequentes/. Acesso em: 20 set. 2024.

ROUDINESCO, E.; PLON, M. **Dicionário de psicanálise**. Rio de Janeiro: Zahar, 1998.SANTOS JÚNIOR, R.; ARGOLO JÚNIOR, C. Identificação dos fatores determinantes pessoais e ambientais para a prática de atividade física em policiais militares do estado de alagoas. **Caderno de Graduação – Ciências Biológicas e da Saúde**, v. 3, n. 2, mar. 2016.

TAKEDA, O. H.; STEFANELLI, M. C. Atividade física, saúde mental e reabilitação psicossocial. **Revista Mineira de Enfermagem**, v. 10.2, fev/jun de 2006.

WACHS, F. **Educação física e saúde mental:** uma prática de cuidado emergente em centros de atenção psicossocial (CAPS). 2008. Dissertação (Mestrado) Escola de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre. Disponível em: http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/2010/artigos_teses/EDUCACAO_FISICA/dissertacao/Educacao-Fisica-e-saude-mental.pdf. Acesso em: 18 jul. 2024.