

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM FORMAÇÃO PEDAGÓGICA PARA
PROFISSIONAIS DA SAÚDE**

GLEYDSON LOPES DO NASCIMENTO MARTINS

**A INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA O COMBATE AO
ESTRESSE EM POLICIAIS MILITARES DO CURSO ESPECIAL DE
FORMAÇÃO SARGENTOS DE GOVERNADOR VALADARES/MG:
UM PROJETO DE INTERVENÇÃO**

**GOVERNADOR VALADARES/MG
2015**

GLEYDSON LOPES DO NASCIMENTO MARTINS

A INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA O COMBATE AO ESTRESSE EM POLICIAIS MILITARES DO CURSO ESPECIAL DE FORMAÇÃO SARGENTOS DE GOVERNADOR VALADARES/MG: UM PROJETO DE INTERVENÇÃO

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Especialização em Formação Pedagógica para profissionais de Saúde – CEFPEPS, da Escola de Enfermagem da Universidade Federal de Minas Gerais, como requisito parcial para obtenção de título de especialista.

Orientadora: Prof. Marília Rezende da Silveira

GOVERNADOR VALADARES/MG
2015

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor, através do Programa de Geração Automática da Biblioteca Universitária da UFMG

MARTINS, GLEYDSON LOPES DO NASCIMENTO

A INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA O COMBATE AO ESTRESSE EM POLICIAIS MILITARES DO CURSO ESPECIAL DE FORMAÇÃO SARGENTOS DE GOVERNADOR VALADARES/MG: UM PROJETO DE INTERVENÇÃO [manuscrito] / GLEYDSON LOPES DO NASCIMENTO MARTINS. - 2015.

36 f.

Orientador: Marília Rezende da Silveira.

Monografia apresentada ao curso de Especialização em Formação de Educadores em Saúde - Universidade Federal de Minas Gerais, Escola de Enfermagem, para obtenção do título de Especialista em Formação Pedagógica para Profissionais de Saúde

1.Estresse. 2.Atividade Física. 3.Educação Permanente.
I.Silveira, Marília Rezende da. II.Universidade Federal de Minas Gerais. Escola de Enfermagem. III.Título.

Gleydson Lopes do Nascimento Martins

**A INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA O COMBATE AO ESTRESSE
EM POLICIAIS MILITARES DO CURSO ESPECIAL DE FORMAÇÃO
SARGENTOS DE GOVERNADOR VALADARES/MG: UM PROJETO DE
INTERVENÇÃO**

Trabalho apresentado ao Curso de Especialização de Formação Pedagógica para Profissionais de Saúde da Escola de Enfermagem da Universidade Federal de Minas Gerais, como requisito parcial para obtenção do Certificado de Especialista.

BANCA EXAMINADORA:



Prof. Dra. Marília Rezende da Silveira (Orientadora)



Prof. Dra. Teresa Cristina Silva Kurimoto

Data de aprovação: 26/06/2015

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus que nos permitiu passar por esse período de formação em meio a um ambiente agradável e o mais importante, concluir essa etapa da vida profissional o que sem dúvida é um privilégio singular. A minha família que entendeu nossa ausência nos momentos em que tivemos que nos dedicar à busca do conhecimento. À UFMG, que oportunizou a nós, interioranos de Minas Gerais, a possibilidade de participar de um curso com tanta qualidade como os que acontecem na capital. Aos tutores Sérgio e Carmen pelo suporte dentro do pouco tempo que lhes couberam, pelas suas correções e incentivo em nos proporcionar não apenas conhecimento como também caráter e responsabilidade dentro do processo de formação profissional. Em especial nossa orientadora Marília que nos fez trabalhar bastante, mas nos direcionou para um crescimento científico significativo dentro do contexto acadêmico uma vez que não se limitou apenas à orientação, ao apoio e a confiança, o que já seria suficiente, mas também se tornou uma grande amiga que nos conduziu até o final com qualidade e amizade. Meus agradecimentos aos colegas de classe pelo companheirismo e paciência. Enfim a todos que contribuíram para o nosso sucesso nossos sinceros agradecimentos.

RESUMO

O presente trabalho teve como objetivo elaborar um projeto de intervenção para estimular a prática de atividade física com qualidade como uma das principais ferramentas de prevenção ou tratamento do estresse dos policiais militares frequentadores do Curso Especial de Formação de Sargentos na cidade de Governador Valadares. Observou-se na literatura inúmeros estudos que apontam os policiais, dentre os diferentes profissionais, que mais sofrem de estresse uma vez que estão constantemente expostos ao perigo e à agressão, devendo frequentemente intervir em situações de conflito e tensão, portanto viu-se uma fundamental importância em buscar métodos que possam contribuir para a contenção desse mal entre os profissionais dessa categoria. Governador Valadares é uma cidade que se destaca no combate à criminalidade, o que faz com que os profissionais de segurança pública lotados nessa região sofram uma inevitável exposição ao estresse. O estresse, dentre outras definições, é apontado como uma reação fisiológica do organismo quando esse se vê submetido a certas pressões de cunho psicológico que lhe causem risco ou ameaça podendo ser real ou não desde que tenha consequência direta em sua vida.

Palavras chave: Estresse, Atividade Física, Educação Permanente

ABSTRACT

This study aimed to elaborate an intervention project to encourage physical activity with quality as a major tool for prevention or treatment of stress of the regulars military policemen of the Special Course of Sergeants Training in Governador Valadares. It has been observed in the literature numerous studies that link the police among the different professionals who suffer most stress since they are constantly exposed to danger and aggression, with often intervene in situations of conflict and tension, thus found itself in a fundamental importance seek methods that can contribute to contain this evil among professionals that category. Governador Valadares is a city that stands out fighting crime which causes the public safety professionals crowded in this region suffer an inevitable exposure to stress that among other settings is named as a physiological reaction of the organism when it is subjected to certain psychological nature of pressures that will cause you risk or threat may be real or not since it has a direct consequence on her life.

Keywords: Stress, Physical Activity, Continuing Education

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

CEFS	Curso Especial de Formação de Sargentos
CEFPEPS	Curso de Especialização de Formação Pedagógica para Profissionais de Saúde
CREF	Conselho Regional de Educação Física
CRFB/88	Constituição da República Federativa do Brasil
IBGE	Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística
IMC	Índice de massa corporal
NAIS	Núcleo de Atenção Integral à Saúde
TEPT	Transtorno do estresse pós-traumático

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Piscina da praça de esportes do 6º Batalhão da Polícia Militar	Figura 01
Campo de Futebol da praça de esportes do 6º Batalhão da Polícia Militar	Figura 02
Núcleo de Atenção Integral à Saúde (NAIS)	Figura 03
Sala de aula do 6º Batalhão da Polícia Militar	Figura 04
Calçadão da Ilha dos Araújos	Figura 05
Praça Júlio Soares na Ilha dos Araújos	Figura 06

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	9
3 OBJETIVOS.....	12
3.1 Geral.....	12
3.2 Específicos.....	12
4 METODOLOGIA.....	13
5 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA.....	14
5.1 A profissão como fator de risco.....	14
5.2 Estresse.....	15
5.3 Atividade Física.....	17
5.4 Educação Permanente.....	18
6 PROPOSTA DE INTERVENÇÃO.....	20
6.1 Público Alvo.....	20
6.2 Horário/Frequência das atividades.....	20
6.3 Duração.....	20
6.4 Coordenação/Mediação.....	21
6.5 Locais das atividades.....	21
6.6 Vestuário para a prática das atividades.....	23
6.7 Quadros de execução de metas.....	23
7 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	30
REFERÊNCIAS.....	31

1 INTRODUÇÃO

Trata-se de conhecimento amplo por parte da sociedade que no contexto atual há um avanço contínuo da criminalidade não só nos grandes centros urbanos, mas também nas cidades do interior. Diante dessa situação percebemos que há sempre uma cobrança por parte da sociedade, principalmente por meio dos meios de imprensa, para que os órgãos competentes de segurança pública contribuam com ações eficazes para combater o crime e possam garantir a segurança de todos os cidadãos.

Governador Valadares é uma cidade que fica localizada na região leste do Estado de Minas Gerais e segundo censo de 2014 do IBGE possui uma população estimada de 276.995 habitantes distribuída em uma área de 2.342,319 Km² o que dá uma densidade demográfica de 112,58 hab/Km². Tais dados demonstram que é uma cidade populosa e como consequência possui os problemas inerentes aos grandes centros urbanos relacionados com saúde, educação, saneamento básico e dentre outros, se encontra a questão de segurança pública.

Em trabalhos coordenados pelo Fórum Brasileiro de Segurança Pública em São Paulo no ano de 2009, foi apresentado um estudo que constatou que das 266 cidades brasileiras com mais de 100 mil habitantes, apenas 10 apresentam um elevado grau de vulnerabilidade dos jovens de 12 a 29 anos à violência e segundo esse fórum Governador Valadares ocupa a quinta posição no ranking nacional (PÚBLICA, 2009). Tal situação mostrou-se um fator bastante preocupante para os órgãos de Defesa Social da cidade que trabalharam no sentido de conter esse avanço criminal e como consequência desses esforços ficou constatado em outro fórum realizado no ano de 2014 sobre o mesmo assunto que a cidade já ocupava a 62^a posição (SEIXAS, 2014). Esse é um contexto que apontou uma melhora significativa no combate à violência em Governador Valadares, mas que também chamou a atenção para uma reflexão de como foi o desprendimento dentro do trabalho dos integrantes do contexto de defesa social para que houvesse uma melhora nessa área.

É possível inferir, portanto, que os integrantes dessas instituições são pressionados a desenvolver um trabalho que satisfaça os anseios sociais, mas dentro de um contexto completamente desfavorável. Dentre os diversos órgãos do sistema de defesa social está a Polícia Militar, logo é de vital importância que os

profissionais policiais militares além de estarem bem preparados nos aspectos técnico e tático, estejam também preparados física e psicologicamente para que cumpram sua missão constitucional de polícia ostensiva e preservação da ordem pública.

Segundo as disposições do artigo 144 da Constituição da República Federativa do Brasil de 1988, são denominadas polícias militares as forças de segurança pública das unidades federativas e do Distrito Federal que têm por função primordial a realização do policiamento ostensivo e a preservação da ordem pública e essas se subordinam aos Governadores dos Estados, do Distrito Federal e dos Territórios (CRFB, 1988).

De acordo com o texto constitucional as Forças Militares Estaduais são forças auxiliares e reserva do Exército Brasileiro e integram o Sistema de Segurança Pública e Defesa Social. Os seus integrantes são denominados de militares dos Estados e do Distrito Federal. Os membros das Forças Armadas, em razão de sua destinação constitucional, formam uma categoria especial de servidores da Pátria e são denominados militares (CRFB, 1988). Diante dessa condição os militares estão expostos a uma rotina diferente de muitas outras profissões o que interfere diretamente em seu estado físico e mental uma vez que essa profissão é reconhecida como uma atividade com alto risco de dano à saúde, uma vez que esses profissionais lidam, no seu cotidiano, com a violência em diversos níveis que vão da mais simples ação até a intervenção letal. Tal situação pode levar ao estresse que tem como uma de suas variáveis o transtorno do estresse pós-traumático (TEPT) o qual pode ser definido como um distúrbio da ansiedade caracterizado por um conjunto de sinais e sintomas físicos, psíquicos e emocionais. Esse quadro ocorre devido à pessoa ter sido vítima ou testemunha de atos violentos ou de situações traumáticas que representaram ameaça à sua vida ou à vida de terceiros. (VIDA, 2015).

Essa é uma situação que se encaixa perfeitamente no trabalho exercido pelo policial e que deve ser abordada com ênfase para que a vida útil desse ser humano seja mantida por mais tempo e com mais qualidade para ele e conseqüentemente para a comunidade que ele atua.

Embora o Curso Especial de Formação de Sargentos (CEFS) seja uma escola para formação militar profissional, seus cursos são regidos por diretrizes e normas regulamentares com grades curriculares que englobam disciplinas que exigem

profissionais de saúde, como é o caso da Educação Física, desta maneira o propósito desse projeto encaixa-se perfeitamente tanto nos objetivos da Instituição Polícia Militar quanto no que propõe o Trabalho de Conclusão do Curso de Especialização de Formação Pedagógica para Profissionais de Saúde – C E F P E P S.

Deste modo, baseado nas colocações acima e preocupado em melhorar os hábitos de vida de policiais militares freqüentadores do Curso Especial de Formação de Sargentos é que buscamos os fundamentos para o presente estudo.

3 OBJETIVOS

São os seguintes os objetivos desse trabalho:

3.1 Geral:

Elaborar um projeto de intervenção para estimular a prática de atividades físicas como uma das principais ferramentas de prevenção ou tratamento do estresse para policiais militares frequentadores do Curso Especial de Formação de Sargentos na cidade de Governador Valadares.

3.2 Específicos:

-Incentivar os alunos à pesquisa para identificar as intervenções mais utilizadas para tratar ou minimizar os efeitos do estresse.

-Conscientizar os alunos sobre a relevância de se inteirar de estudos sobre o assunto para com isso serem capazes de identificar e ter a iniciativa de policiar seus hábitos ou procurar ajuda para combater o estresse.

-Promover educação para a saúde dos policiais destacando as principais formas de se obter hábitos saudáveis.

-Envolver os militares participantes do curso na conscientização da importância de sua intervenção para disseminarem seu conhecimento nos locais próximos às comunidades em que estiverem atuando.

4 METODOLOGIA

Para apontar o estresse com um problema macro enfrentado pelos profissionais de segurança pública buscamos 27 artigos científicos disponíveis em sites de estudo e pesquisas científicas, utilizando os descritores estresse, educação permanente, atividade física

Para aproximar os estudos feitos com uma proposta de intervenção mais eficaz ao público alvo, alunos do Curso Especial de Formação de Sargentos da cidade de Governador Valadares, foi feito um levantamento do contexto atual em que se encontra a cidade no que diz respeito à segurança pública e verificamos que esse é um ponto crítico apontado por fóruns nacionais, logo se inferiu que há um nível considerável de exigência do trabalho desses profissionais o que os remetem consequentemente à exposição a fatores estressores.

Com as informações levantadas por meio da revisão bibliográfica foi proposto um projeto de intervenção que aproveitasse das próprias atividades já desempenhadas no dia a dia de policiais militares sem a necessidade de retirá-los de sua função diária e o CEFS é um momento propício para a aplicabilidade das ações uma vez que os militares são retirados do serviço ordinário para se prepararem para assumir uma nova função e dentro desse contexto o projeto pode ser desenvolvido aproveitando os encontros matinais para a prática de atividade física.

Nesse contexto serão assim ministradas palestras sobre a temática em sala de aula bem como, a prática de exercícios físicos em locais estratégicos do município.

Ressalto que o Curso Especial de Formação de Sargentos trata de um curso institucionalizado e já possui recursos próprios, o projeto será realizado por profissional de Educação Física já vinculado ao curso, logo o projeto não trará cursos extras para sua aplicação, desde que autorizado pela coordenação do curso.

5 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

5.1 A profissão como fator de risco

Pelas características de sua profissão, o policial é um forte candidato ao sofrimento por estresse, que possui várias maneiras de acometer o indivíduo e se caracteriza por apresentar sintomas e sinais de exaustão física, psíquica e emocional que decorrem de uma má adaptação do indivíduo a um trabalho prolongado e com uma grande carga de tensão (COSTA et al., 2007).

Nesse contexto a educação permanente faz-se necessária, pois profissionais responsáveis por assegurar a execução da política de segurança pública encontram-se bastante vulneráveis às constantes situações de tensão e perigo vivenciadas durante a realização de suas funções rotineiras (PESSANHA, 2009).

A atividade física, entendida como uma característica inerente ao ser humano, com dimensões biológica e cultural, representa um tema interdisciplinar e complexo que tem atraído a atenção de pesquisadores, da mídia e da saúde pública em todo o mundo nas últimas décadas (NAHAS, 2010).

Muitos estudos apontam que os policiais estão entre os profissionais que mais sofrem de estresse, pois estão constantemente expostos ao perigo e à agressão, devendo frequentemente intervir em situações com muito conflito e tensão (SPIELBERG et al, 1981).

O conceito da palavra estresse tem origem latina e é usado desde o século XVII, contudo apenas foi descrito pelo Dr. Hans Selye como estado de tensão patogênico do organismo em 1926 (LIPP, 2003b). O estresse também é denominado como um conjunto de reações que o organismo desenvolve ao ser submetido a uma situação que exige esforço e adaptação (FRANÇA & RODRIGUES 2007).

Diante das definições apresentadas podemos inferir que o estresse está presente na vida de todos os trabalhadores em diferentes graus, níveis e tipo de profissão. Porém há aquelas profissões que podem acometer o indivíduo do estresse com maior frequência, e a profissão de policial militar é uma delas.

No contexto social de extremo dinamismo no meio profissional torna-se inevitável o contato com atividades estressantes, logo é fundamental que todos os profissionais e em especial àqueles mais expostos ao estresse, como é o caso dos policiais militares, aprendam a identificar os sintomas e realizem trabalhos que

possam preservar sua saúde. Nesse sentido, a literatura aponta muitas formas não farmacológicas para enfrentamento ou alívio do estresse, entre as quais se encontra a atividade física.

A prática regular de atividade física é hoje uma das maneiras mais eficazes e divulgadas de combater o estresse. Diversos estudos científicos comprovam os benefícios para o organismo proporcionados pela prática rotineira de exercícios. Entre muitos benefícios a atividade física auxilia a reduzir os níveis de ansiedade e de depressão, melhora o estado de humor, aumenta a sensação de bem-estar e eleva a auto-estima (CORAÇÃO, 2015).

A atividade física possui uma evidente ação anti-depressiva, diferente para cada forma de exercício seja ele moderado ou intenso (DANTAS, 2001). O condicionamento físico e a atividade física estão relacionados com níveis menores de estímulos cardiovasculares durante e após o stress mental. Em alguns estudos, o condicionamento físico também auxilia o corpo a se proteger dos efeitos perniciosos do stress mental. Quando os indivíduos são submetidos a situações estressantes, eles apresentam um aumento da frequência cardíaca, da pressão arterial, das catecolaminas e da atividade do sistema nervoso (NIEMMAN 1999)

No caso de policiais militares devemos levar em conta que o estresse é uma constante na rotina de trabalho, nos curso de formação inclusive são criados vários teatros que visam levar o policial a uma situação “estressante” para que ele seja preparado para vivenciar situações reais em seu cotidiano com um nível de preparo adequado. Logo se vê que o policial militar é submetido a fatores estressante desde o berço de sua formação, contudo essa é uma situação previsível e necessária, pois alguns estressores podem ser benéficos para o organismo, pois o preparam para diversos eventos mantendo-o ativado ou em estado de alerta (JORGE e PICCOLI, 2009; MACHADO et al., 2011).

5.2 Estresse

O tipo de trabalho realizado por policiais chama a atenção pelos componentes estressantes a que expõe o trabalhador. O estresse entre policiais não possui um acervo muito grande de estudos, mas é inquestionável o fato de que uma das maiores preocupações da sociedade contemporânea é a segurança do cidadão diante da crescente violência, sobretudo nos grandes centros urbanos (Silva & Vieira, 2008)

O estresse é definido como o conjunto das perturbações orgânicas, psíquicas, provocadas por vários agentes agressores, como o frio, uma doença infecciosa, uma emoção, um choque cirúrgico, as condições de vida muito ativa e trepidante etc. (FERREIRA et al,2011).

O assunto vem sendo alvo de estudos há tempos sendo um dos primeiros estudos realizado em 1936 pelo pesquisador canadense Hans Selye, que submeteu cobaias a estímulos estressores e observou um padrão específico na resposta comportamental e física dos animais. Selye(1956) descreveu os sintomas do estresse sob o nome de Síndrome Geral de Adaptação, composto de três fases sucessivas; alarme, resistência e esgotamento. Após a fase de esgotamento era observado o surgimento de diversas doenças sérias, como úlcera, hipertensão arterial, artrites e lesões miocárdicas.

O policial militar é submetido a uma excessiva exposição a riscos e violência, juntamente com as cobranças de eficiência da sociedade e as precárias condições de trabalho no âmbito nacional. Tal situação constitui um fenômeno que atribui ao policial um status de destaque entre os servidores que mais sofrem de estresse (Souza, Franco, Meireles, Ferreira, & Santos, 2007).

O estresse é uma das áreas mais ricas em fontes de pesquisa para estudo, nunca se falou tanto sobre essa doença, que existe desde que se tem conhecimento da convivência do homem em sociedade. O estresse existe em diferentes formas, contudo veio a ser conceituado através de palavras como "aflição" e "adversidade", a partir do século XIV (LIPP, 1996). Os estudos sobre o estresse parecem intermináveis e um mesmo pesquisador pode realizar vários estudos sobre este mesmo tema e ainda abrir mais horizontes para explorar o assunto (LIPP, 1995), (LIPP, 1996) e (LIPP, 2003a).

O estresse é uma reação fisiológica do organismo quando esse se vê submetido a certas pressões de cunho psicológico que lhe causem risco ou ameaça podendo ser real ou não desde que tenha consequência direta em sua vida. Tal situação é mais fácil diagnosticar nos grandes centros onde o indivíduo está mais vulnerável a crimes, engarrafamentos falta de emprego, crise financeira, concorrência no trabalho e diversas pressões de caráter social. Ao ser exposto a esses fatores estressantes o indivíduo tem estimulado o seu sistema simpático do sistema nervoso autônomo e assim o seu corpo responde aos estímulos, o que desencadeia o estresse de origem fisiológica (MORINI, 1997). Tal situação seria

considerada normal desde que não se mantivesse por períodos prolongados, além da resistência do organismo, o que desencadeia um estresse nocivo.

O estresse pode ter origem nos eventos da vida diária, como no trabalho, por exemplo. Quando originado no trabalho ou vinculado a ele, é denominado estresse ocupacional, o qual é definido por Kroemer e Grandjen (2005) como estado emocional que resulta da discrepância entre o nível da demanda de trabalho e a habilidade da pessoa em lidar com a questão. Portanto, o estresse ocupacional é um fenômeno com elementos objetivos e subjetivos que depende do reconhecimento por parte do trabalhador de sua inabilidade ou dificuldade em lidar com as demandas das situações de trabalho.

5.3 Atividade Física

É de amplo conhecimento que dentre os hábitos que as pessoas desenvolvem ao longo da sua vida, a prática regular de exercício físico é uma variável importante para a saúde em geral. Estudos comprovam que o hábito de se exercitar regularmente aumenta a tolerância ao estresse ocupacional (Taylor, 1986). Praticar atividade física de forma planejada e orientada ajuda diversos tipos de trabalhadores a controlar e diminuir os níveis de estresse laboral (Freeberg, 1984).

O organismo humano foi feito para se movimentar, músculos, ossos e articulações precisam estar em constante trabalho, pois esse funcionamento proporciona ao corpo a garantia da funcionalidade harmônica de todas as outras funções fisiológicas. Nos tempos primitivos o homem dependia muito mais de sua força para viver, prova disso são suas constantes migrações em busca de moradia faziam com que realizasse longas caminhadas nas quais deveria vencer uma série de obstáculos, o que mostra a uma trajetória de atividade física intensa por parte dos nossos antepassados (PITANGA, 2002).

A evolução tecnológica social foi benéfica em diversos aspectos, mas a medida que novas necessidades foram surgindo e novos instrumentos foram criados para facilitar a vida humana a força física foi sendo substituída paulatinamente pelas máquinas o que conseqüentemente foi diminuindo o uso das potencialidades do organismo humano na prática da atividade física que dentre outros conceitos é tratada como qualquer movimento corporal produzido por contrações esqueléticas que aumentam o gasto energético substancialmente (PITANGA,2004). A atividade física engloba os movimentos realizados no trabalho, nas atividades domésticas e no

tempo livre (CASPERSEN, 1985).

Geralmente há uma mistura entre os conceitos de atividade física e de exercício físico os quais algumas vezes são tratados como sinônimos, mas há diferença é de que atividade física se refere a todos os tipos de movimentos corporais em que há gasto energético. Exercício físico é uma forma de atividade física planejada, estruturada, repetitiva, que objetiva o desenvolvimento (ou manutenção) da aptidão física, habilidades motoras ou a reabilitação orgânico-funcional (NAHAS, 2010).

É com o conceito de exercício físico que se pretende trabalhar durante a execução do projeto uma vez que no meio militar, a saúde e a aptidão física são fatores muito importantes, mas assim como as demais áreas sociais a forma de emprego dos policiais militares vêm se alterando a cada dia devido à constante evolução das modalidades criminosas. O treinamento físico para esse público destina-se à melhoria do desempenho físico para o cumprimento de sua missão constitucional específica, o que dificulta a aplicação de princípios do treinamento físico como o da individualidade biológica, entretanto seus efeitos sobre a saúde são indiscutivelmente benéficos, melhorando a qualidade de vida com efeitos duradouros (ROCHA, 2008).

5.4 Educação Permanente

Durante todo o curso muito se falou em educação permanente e de sua importância para a formação de trabalhadores de todos os níveis. Para que nossa proposta fosse congruente com os conceitos buscamos desenvolver os estudos apresentados para que evidenciassem a vulnerabilidade dos profissionais da segurança pública, alvos do presente projeto, e nesse cenário ressaltar a importância de desenvolver ações educativas para essa clientela. A forma como será aplicado o projeto visa envolver os participantes por meio de problemas enfrentados na realidade, considerando os conhecimentos e as experiências que cada um já traz consigo e assim desenvolver a educação permanente. Neste ínterim, os processos de educação permanente objetivam a modificação das práticas profissionais e inclusive da própria instituição (BRASIL, 2009).

Destinado ao público multiprofissional, a educação permanente em saúde leva o profissional a reflexões a partir das práticas do trabalho (ALMEIDA, 1997). Uma teoria defendida pelo Ministério da Saúde (2004) considera que, no processo

de Educação Permanente em Saúde, o aprender e ensinar devem se incorporar ao cotidiano das organizações e ao trabalho, tendo como objetivos a transformação das práticas profissionais e da própria organização do trabalho, sendo estruturados a partir da problematização do processo de trabalho, onde a atualização técnico-científica é um dos aspectos da transformação das práticas. Desta forma, a Educação Permanente é considerada como algo mais abrangente, enquanto formação integral e contínua do ser humano com um referencial teórico-metodológico problematizador (Brasil, 2004).

6 PROPOSTA DE INTERVENÇÃO

O plano de intervenção foi sistematizado para contemplar a execução de 4 (quatro) passos, que não necessariamente obedecem a uma ordem cronológica, podendo ocorrer de maneira concomitante, de acordo com a necessidade da execução do mesmo.

Dos diversos problemas encontrados na rotina diária do cenário foi destacado como nó crítico o pouco conhecimento dos policiais militares sobre a importância da prática de atividades físicas como uma das principais ferramentas de prevenção ou tratamento do estresse.

6.1 Público Alvo

O Corpo discente será composto pelos cabos matriculados no Curso Especial de Formação de Sargentos – CEFS/2015, da 101ª Cia de Ensino e Treinamento do 6º BPM.

Os militares para se matricularem CEFS precisam obrigatoriamente serem considerados aptos em inspeção de saúde, logo possuirão plenas condições de estarem executando todas as atividades propostas. A quantidade de alunos variam de acordo com o número de vagas disponíveis no ano, contudo o número total é dividido em turmas que são compostas de no máximo 30(trinta) alunos.

6.2 Horário/Frequência das atividades

O projeto ocorrerá nas terças e quintas-feiras, de 07:00 às 07:50 horas, duas vezes por semana. Em caso de necessidades especiais poderá ocorrer mudança de horários ou dias na semana.

6.3 Duração

A duração do projeto está vinculada à duração do curso especial de formação de Sargentos que é de quatro meses, sendo que as atividades de sala de aula têm duração de três meses, ou seja, doze semanas, sendo o mês restante de estágio operacional dos alunos, portanto o projeto terá a mesma duração acadêmica de 12 semanas, totalizando um total de vinte e quatro encontros. Não é possível estender o projeto para o período de estágio tendo em vista que os alunos são divididos entre Unidades e até municípios diferentes.

6.4 Coordenação/Mediação

O treinamento será desenvolvido e executado por profissional de Educação Física capacitado e filiado ao Conselho Regional de Educação Física (CREF), o qual deverá priorizar os objetivos do projeto como finalidades de todas as ações que desencadear frente aos discentes.

6.5 Locais das atividades

Os locais propostos para a prática de intervenção se revezarão em ambientes externos e internos para que haja uma rotatividade maior das atividades e haja favorecimento da exploração máxima das possibilidades de interação entre os cursandos através da variação da rotina diária.

Seguem os endereços e as imagens dos locais disponíveis para realização do projeto:

- a) Praça de esportes do 6º Batalhão da Polícia Militar
Rua Marechal Floriano, 2441, Lourdes
Governador Valadares/MG
CEP 35030330



Figura 1



Figura 2

b) Núcleo de Atenção Integral à Saúde (NAIS)

Rua Marechal Floriano, 2441, Lourdes

Governador Valadares/MG

CEP 35030330



Figura 3

c) Salas de aula do 6º Batalhão da Polícia Militar

Rua Marechal Floriano, 2441, Lourdes

Governador Valadares/MG

CEP 35030330



Figura 4

d) Calçada da Ilha dos Araújos e Pça Júlio Soares
Avenida Rio Doce
Bairro Ilha dos Araújos
Governador Valadares/MG.



Figura 5



Figura 6

6.6 Vestuário para a prática das atividades

Short, camiseta, tênis e meia ou outras roupas similares apropriadas à prática de atividade física.

6.7 Quadros de execução de metas

A execução do projeto se dividirá na organização de 4(quatro) metas que seguem relacionadas abaixo e que visam contribuir para mudanças de comportamento e atitudes, e com dedicação, quiçá, mudar essa realidade.

META 1: Apresentar à coordenação do Curso Especial de Formação de Sargentos (CEFS) o Projeto de Intervenção (PI) para formalizar a execução de todas as etapas.

Objetivos específicos	Ações/atividades	Responsáveis	Cronograma
<p>-Legitimar o plano de intervenção junto ao CEFS.</p> <p>-Organizar capacitações com vistas a facilitar a disseminação de informações no que se refere ao PI.</p>	<p>-Solicitar autorização da coordenação do curso para viabilizar a implantação do projeto</p> <p>-Acompanhar a tramitação do processo administrativo.</p> <p>-Conduzir o processo de implantação.</p> <p>-Promover uma reunião com a equipe para apresentar, discutir e viabilizar o projeto.</p> <p>-Realizar reuniões periódicas para definir inicialmente a composição das turmas, para participar das oficinas, exposição da metodologia do curso/principais assuntos abordados.</p> <p>-Fazer o mapeamento dos recursos existentes</p>	<p>-Coordenação do Curso</p> <p>-Professor/Mediador</p>	<p>Julho/2015</p>

META 2: Conscientizar os alunos sobre a relevância de se inteirar de estudos sobre o assunto para com isso serem capazes de identificar e ter a iniciativa de policiar seus hábitos e quando necessário procurar meios para combater o estresse.

Objetivos específicos	Ações/atividades	Responsáveis	Cronograma
<p>-Introduzir a temática do PI para os alunos</p> <p>-Esclarecer os alunos sobre a dinâmica que será aplicada durante o PI.</p> <p>-Estimular a cooperação entre os participantes para que se dediquem a todas as atividades até o final do processo.</p>	<p>-Realização do primeiro encontro para desenvolver a sociabilidade dos participantes; criar situações onde se possa experimentar a construção, o respeito e a transformação dos hábitos de vida.</p> <p>-Promover a Discussão sobre os temas de interesses do grupo como forma de aproximar os trabalhos à cultura do grupo atendido vinculá-los ainda mais a atividade como um elemento de agregação de conhecimento permanente.</p> <p>- Discussão sobre a importância da atividade física na para a profissão policial militar e na vida pessoal, como forma de combater o estresse e outras alterações decorrentes. (palestra)</p> <p>-Avaliação da composição corporal inicial (coleta das medidas circunferenciais e peso para cálculo do IMC e porcentagem de gordura corporal).</p>	<p>-Coordenação do Curso</p> <p>-Professor/Mediador</p>	<p>-Agosto/2015</p>

META 3: Promover educação para a saúde dos policiais destacando as principais formas de se obter hábitos saudáveis.

Objetivos específicos	Ações/atividades	Responsáveis	Cronograma
<p>-Desenvolver o aprendizado através das atividades práticas.</p> <p>-Estimular as habilidades pessoais já existentes sobre os métodos de manutenção da saúde.</p> <p>-Avaliar o desenvolvimento do grupo durante a execução das atividades.</p>	<p>-Realização das atividades de campo com a participação direta do mediador através da demonstração prática da forma correta de executar os exercícios a fim de manter uma performance eficaz de trabalho.</p> <p>- Orientação constante para os alunos acerca dos prejuízos que uma má execução de exercícios pode trazer ao organismo e conseqüentemente um agravamento de um fator estressor pré-existente.</p> <p>-Alongamento e corrida leve ou caminhada parando na Praça Júlio Soares para que todos possam fazer considerações sobre a atividade.</p> <p>-Demonstração prática da forma correta de executar exercícios diários a fim de melhorar a performance de execução durante os trabalhos.</p> <p>-Os alunos serão orientados acerca dos males que a execução incorreta de exercícios pode</p>	<p>-Professor/Mediador</p>	<p>-Agosto/2015</p> <p>-Setembro/2015</p> <p>-Outubro/2015</p>

	<p>trazer ao organismo.</p> <ul style="list-style-type: none">-Alongamento e exercícios educativos na piscina para trabalhar a respiração.-Alongamento e execução de um circuito para trabalhar reflexos de agilidade visando desenvolver as capacidades físicas necessárias à perfeita execução dos movimentos que requerem esforço aeróbio e anaeróbio abrangendo o maior número possível de capacidades físicas.-Demonstração de como caminhar ou correr adequadamente através de atividades que serão executadas com a participação do professor corrigindo movimentos de braço, respiração, passadas e outras posturas que possam potencializar o rendimento dos alunos durante a atividade.-Alongamento e atividades aquáticas para trabalhar a capacidade aeróbia e anaeróbica e mostrar aos alunos exercícios que auxiliam na recuperação física.		
--	--	--	--

	<ul style="list-style-type: none">-Realização de um circuito montado com cones que intercalará esforço moderado e mínimo trabalhando principalmente sua a capacidade anaeróbia.-Alongamento e treino intervalado, intercalando corrida leve e caminhada. (total de 4.500 metros).-Alongamento e corrida de baixa intensidade ao redor do campo de futebol intercalando movimentos calistênicos.-Momento de avaliação do trabalho que está sendo executado para que se verifique a necessidade de alterar ou não a metodologia.- Início do novo ciclo de atividades, as atividades que serão realizadas nos dias posteriores a esse encontro serão as mesmas já realizadas na primeira metade do projeto, contudo serão realizados de forma regressiva de intensidade até o fechamento do projeto.		
--	---	--	--

META 4: Envolver os militares participantes do curso na conscientização da importância de sua intervenção para disseminarem seu conhecimento nos locais próximos às comunidades em que estiverem atuando.

Objetivos específicos	Ações/atividades	Responsáveis	Cronograma
<p>-Tornar os alunos multiplicadores do conhecimento adquirido durante as atividades do PI.</p> <p>-Realizar a avaliação das ações do projeto.</p>	<p>- Confraternização e atividade livre</p> <p>- Momento final de avaliação do trabalho que foi executado, onde os alunos compartilharão suas experiências e opiniões a respeito da relação com as atividades realizadas e se identificaram resultados específicos em se tratando de tratamento ou prevenção do estresse.</p> <p>-Fechamento com participação da Coordenação do Curso.</p>	<p>-Coordenação do Curso</p> <p>-Professor/Mediador</p>	<p>-Novembro/2015</p>

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Todas as atividades educacionais na Polícia Militar de Minas Gerais são regidas pela Resolução nº 4.210, de 23 de abril de 2012, logo são pré-definidas, seguem um rito específico, na maioria das vezes são seguidas por uma avaliação do aluno e qualquer mudança de sua aplicabilidade deve ser aprovada por comissão própria. A atividade proposta pelo presente projeto é apresentada como uma forma de fazer com que os alunos possam realizar uma atividade sem se preocupar como será mensurado o seu rendimento ao final, mas usar a atividade ele próprio se avaliar e identificar pontos que podem ser trabalhos por eles mesmos de acordo com a necessidade individual.

Fica assim comprovada a necessidade de se implantar e implementar não só as atividades propostas mas também outros projetos que atendam ao mesmo objetivo, que combatam e promovam ações de prevenção e promoção da saúde de maneira continuada com estratégias que realmente evitem que essa classe profissional seja acometida deste que é considerado o mal do século. A expectativa para que haja resultados positivos é grande uma vez que, pelas fundamentações já apresentadas, a atividade física é uma grande aliada para o tratamento desse tipo de problema, logo a partir de um trabalho bem executado e avaliado poderemos ampliar as ações e envolver um público maior descentralizando o programa, facilitando para que mais pessoas possam ser contempladas pelo projeto.

A execução do projeto combinado a concepção de educação permanente se torna um processo que alia educação e gestão, um enorme potencial transformador na prática do trabalho do público alvo interferindo diretamente na qualidade de sua saúde e na qualidade do serviço prestado.

Diante de todos os estudos apresentados, podemos concluir que a atividade física auxilia na redução do estresse de qualquer profissional, mas em especial aos profissionais da segurança pública, pois pode contribuir para a melhoria na qualidade de vida destes profissionais, portanto fica recomendada a prática de atividade física regular como meio de gerenciamento e redução do estresse policial.

REFERENCIAS

ALMEIDA MJ. Educação permanente em saúde: um compromisso inadiável. *Olho Mágico* 1997; 5(14): 41-7.

BRASIL. Constituição (1988). Constituição da República Federativa do Brasil. Brasília, DF: Senado, 1988.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Gestão do Trabalho e da Educação na Saúde. Departamento de Gestão da Educação em Saúde. Política Nacional de Educação Permanente em Saúde. Brasília: Ministério da Saúde. 2009.

CASPERSEN, C. J; POWELL, K. E. CHRISTENSON, G. M. Physical Activity, Exercise, and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research. **Public Health Reports**, Atlanta - Eua, v. 100, n. 2, p.126-131, Apr.1985.

CORAÇÃO, Hospital do. **A Atividade Física no combate ao estresse**. Disponível em: <http://www.4corredores.com.br/index_arquivos/Page18820.htm>. Acesso em: 14 fev. 2015.

COSTA, M. et al. Estresse: diagnóstico dos policiais militares em uma cidade brasileira. **Revista Panamericana de Salud Pública**, Washington, v. 21, n. 4, abr. 2007.

CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM FORMAÇÃO PEDAGÓGICA PARA PROFISSIONAIS DE Saúde (Belo Horizonte). Educação e Saúde: Conhecimento e Ação. Belo Horizonte: Escola de Enfermagem da UFMG, 2014. p. 40-44.

DANTAS, E.H.M., Psicofisiologia, Rio de Janeiro: Shape, 2001.

ESTATUTO DOS MILITARES: Lei Nº 6.880, de 9 de dezembro de 1980. Disponível no sítio eletrônico http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/Leis/L6880.htm Acessos em 17 fev. 2015.

FERREIRA, D. K. S; BONFIM, C; AUGUSTO, L. G. S. Fatores associados ao estilo de vida de policiais militares. **Ciência & Saúde Coletiva**, João Pessoa, PB, v. 8, n. 16, p.3403-3412, 15 set. 2011.

FRANÇA, A. C. L.; RODRIGUES, A. L. **Stress e trabalho: Uma abordagem psicossomática**. 4 ed. São Paulo: Atlas, 2007.

IBGE. **Censo Demográfico 2014 - Resultados do universo**. Disponível em: <http://www.ibge.gov.br>. Acesso em: 10 mai. 2015.

FREEBERG, S. G. Effortless exercises to balance daily executive stress. **Journal of Rehabilitation Administration**, v. 8, n. 4, p. 128-132, 1984.

IBGE. **Censo Demográfico 2014 - Resultados do universo**. Disponível em: <http://www.ibge.gov.br>. Acesso em: 10 mai. 2015.

JORGE, A. A.; PICCOLI, J. C. J. **Nível de estresse e atividade Física de policiais militares da brigada de Porto Alegre: um estudo diagnóstico**. Lecturas: Educación Física y Deportes, vol. 14, n. 135, ago. 2009.

KROEMER, K.H.E.; GRANDJEN, E. **Manual de ergonomia: adaptando o trabalho ao homem**. 5 ed. Porto Alegre: Bookman, 2005.

LIPP, M. E. N. **Mecanismos Neuropsicofisiológicos do stress: Teoria e aplicações clínicas**. São Paulo: Casa do psicólogo, 2003a.

LIPP, Marilda Emmanuel Novaes. Pesquisas sobre stress no Brasil – **Saúde, ocupações e grupos de risco**. Campinas: Papirus, 1996.

LIPP, Marilda Novaes e MALAGRIS; Lúcia Novaes. **Manejo do estresse**. In: RANGÉ, Bernard. Psicoterapia comportamental e cognitiva: pesquisa, prática, aplicações e problemas. Campinas: PSY, 1995.

_____. Ministério da Saúde. Portaria GM/MS Nº 198, de 13 de fevereiro de 2004.

Institui a Política Nacional de Educação Permanente em Saúde como estratégia do Sistema Único de Saúde para a formação e o desenvolvimento de trabalhadores para o setor. Diário Oficial da República Federativa do Brasil, Brasília, nº 32/2004, secção I.

MACHADO, S. C.; MATOS, F. O.; SAMULSKI, D. M. Análise dos estados de estresse e recuperação de participantes de grupos de corrida: um estudo piloto. Lecturas: Educación Física y Deportes, vol. 16, n. 156, ago. 2011. <http://www.efdeportes.com/efd156/estresse-de-participantes-de-grupos-de-corrida.htm>

MINAS GERAIS, Polícia Militar. **Diretrizes da Educação da Polícia Militar – DEPM**. Belo Horizonte, 2012.

MORINI, C. A. T. **Ativação bioenergética em meio líquido**: Stress e qualidade de vida. 1 ed. Jundiaí: Ápice, 1997.

NAHAS, M. V. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 5. ed. rev. atual. Londrina: Midiograf, 2010. 318p.

NIEMMAN, D. **Exercício e Saúde**. São Paulo: Manole, 1999.

PESSANHA, J. Um Fardo Peculiar de Agentes da Segurança Pública. **Serviço Social e Realidade**. França, v. 18, p. 279-305, 2009.

PITANGA, F. J. G. Epidemiologia, atividade física e saúde. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**. Brasília, v.10 n. 3, p. 49-54, julho, 2002.

PITANGA, F. J. G. **Epidemia da atividade física, exercício físico e saúde**. 2. ed. São Paulo: Phorte, 2004.

PÚBLICA, Fórum Brasileiro de Segurança. **Exposição de jovens de 12 a 29 anos à violência**. 2009. Disponível em: <<http://g1.globo.com/Noticias/Brasil/0,MUL1390506-5598,00-RANKING+DA+VIOLENCIA+EXCLUI+SAO+PAULO+E+RIO+>

DA+ LIDERANCA.html>. Acesso em: 10 maio 2015.

ROCHA, C. R. G; FREITAS, C. R; COMELARTO, M. Relação entre nível de atividade física e desempenho no teste de avaliação física de militares. **Revista de Educação Física**, Rio de Janeiro n. 142, p.19-27, set. 2008.

SEIXAS, Fred. Valadares fica na 62ª posição em ranking de vulnerabilidade. 2014. Disponível em: <http://www.drd.com.br/news.asp?id=5008910005850932015->. Acesso em: 10/05/2015

SELYE, H. **Stress, a tensão da vida**. São Paulo: Instituição Brasileira de Difusão Cultural, 1956.

Silva, M. B., & Vieira, S. B. (2008). **O processo de trabalho do militar estadual e a saúde mental**. Saúde e Sociedade, 17(14), 161-70.

Souza, E. R., Franco, L. G., Meireles, C. C., Ferreira, V. T., & Santos, N. C. (2007). **Sofrimento psíquico entre policiais civis: uma análise sob a ótica de gênero**. Cad. Saúde Pública, 23(1), 105-114.

SPIELBERG, C.D. et al. **The Police Stress Survey: sources of stress in law enforcement**. Tampa, FL: Human Resources Institute; 1981.

TAYLOR, S. E. **Health psychology**. New York: Random House, 1986.

VIDA, Revista Minha. **Transtorno do estresse pós-traumático**. Disponível em: <<http://www.minhavidacom.br/saude/temas/transtorno-do-estresse-pos-traumatico>>. Acesso em: 22 fev. 2015.