



CENTRO UNIVERSITÁRIO FAMETRO
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

DIEGO SOUSA BARROS

APTIDÃO FÍSICA DOS GUARDAS MUNICIPAIS DE FORTALEZA: FATORES QUE
INFLUENCIAM EM SUA MANUTENÇÃO DURANTE A CARREIRA NA
INSTITUIÇÃO

FORTALEZA

2020

DIEGO SOUSA BARROS

APTIDÃO FÍSICA DOS GUARDAS MUNICIPAIS DE FORTALEZA: FATORES QUE
INFLUENCIAM EM SUA MANUTENÇÃO DURANTE A CARREIRA NA
INSTITUIÇÃO

Trabalho de conclusão de curso
apresentado ao curso de bacharelado em
Educação Física do Centro Universitário
Fametro - UNIFAMETRO sob orientação do
Professor Me. Lino Délcio Gonçalves Scipião
Júnior como parte dos requisitos para a
conclusão do curso.

FORTALEZA

2020

DIEGO SOUSA BARROS

APTIDÃO FÍSICA DOS GUARDAS MUNICIPAIS DE FORTALEZA: FATORES QUE
INFLUENCIAM EM SUA MANUTENÇÃO DURANTE A CARREIRA NA
INSTITUIÇÃO

Este artigo foi apresentado no dia 03 de dezembro de 2020 como requisito para obtenção do grau de bacharelado do Centro Universitário Fametro - UniFametro, tendo sido aprovada pela banca examinadora composta pelos professores

BANCA EXAMINADORA

Prof. Me. Lino Délcio Gonçalves Scipião Júnior
Orientador - UNIFAMETRO

Prof. Me. Ronnisson Luis Carvalho Barbosa
Membro - UNIFAMETRO

Prof. Me. Bruno Feitosa policarpo
Membro - UNIFAMETRO

APTIDÃO FÍSICA DOS GUARDAS MUNICIPAIS DE FORTALEZA: FATORES QUE INFLUENCIAM EM SUA MANUTENÇÃO DURANTE A CARREIRA NA INSTITUIÇÃO

Diego Sousa Barros¹
Lino Délcio Gonçalves Scipião Júnior²

RESUMO

A Guarda Municipal de Fortaleza, órgão que tem como finalidade a proteção de bens, serviços e instalações e que atua na proteção dos direitos humanos, do exercício da cidadania e das liberdades previstas na Constituição Federal, presta um serviço de segurança pública dentro de seu respectivo município por meio de homens e mulheres nas modalidades a pé e motorizado em todo o território da capital. Para isso é necessário que estes servidores possuam uma boa aptidão física, condição essa necessária para o ingresso na instituição. O objetivo deste trabalho foi o de pesquisar quais fatores podem influenciar na aptidão física do Guarda Municipal durante a sua carreira. Para isso participaram da pesquisa 30 servidores do Grupo de Operações Especiais pertencente à instituição ingressos no ano de 2015 por meio da realização de um concurso público e que prestam serviço de patrulhamento nas ruas da metrópole. Mandado um link para todos os entrevistados por meio do aplicativo *WhatsApp*, os dados foram coletados através de um questionário com perguntas objetivas e subjetivas formatadas e adicionadas no “formulários google” no período de 03 de agosto a 03 de setembro de 2020. Os resultados apontaram que os principais fatores elencados que influenciam na aptidão física dos entrevistados durante sua carreira são: a falta de horário específico para a prática de exercícios físicos no seu horário de trabalho e a prestação do serviço à população ser exaustiva tanto psicológica como fisicamente. Conclui-se que o objetivo central desta pesquisa foi alcançado por ouvir diretamente os servidores que estão na linha de frente prestando serviço à população ratificando o que o pesquisador tinha como suposição empírica sobre o assunto.

Palavras-chave: Guarda Municipal, aptidão física, exercícios físicos.

ABSTRACT

The Fortaleza Municipal Guard, a body whose purpose is the protection of goods, services and facilities and which acts in the protection of human rights, the exercise of citizenship and the freedoms provided for in the Federal Constitution, provides a public security service within its respective municipality by means of men and women on foot and motorized throughout the territory of the capital. For that, it is necessary that these employees have a good physical fitness, a necessary condition for entering the institution. The objective of this work was to research what factors can influence the physical fitness of the Municipal Guard during his career. To this end, 30 employees of the Special Operations Group belonging to the institution participated in the research, who entered tickets in 2015 through a public tender and which provide patrol services on the streets of the metropolis. A link was sent to all respondents through the WhatsApp application, the data was collected through a questionnaire with objective and subjective questions formatted and added to the “google forms” from August 3 to September 3, 2020. The results showed that the main factors listed that influence the physical fitness of the interviewees during their career are: the lack of specific hours for the practice of physical exercises during their working hours and the provision of services to the population being exhaustive, both psychologically and physically. It is concluded that the central objective of this research was reached by listening directly to the civil servants who are on the front line providing service to the population, confirming what the researcher had as an empirical assumption on the subject.

Keywords: Municipal guard, Physical aptitude, physical exercises

¹Graduando no Curso de Educação Física do Centro Universitário Fametro - UNIFAMETRO

² Mestre em Ciências do Desporto; Professor do Centro Universitário Fametro - UNIFAMETRO

1 INTRODUÇÃO

A prática regular de exercícios físicos se constitui um potencial fator de proteção das mais diversas condições mórbidas além de proteger das principais causas de mortalidade brasileira e, quando praticados de forma assídua, pode contribuir para que o indivíduo tenha uma boa qualidade de vida e aptidão física.

Por sua vez, possuir um nível de aptidão física considerável está diretamente ligado a um conjunto de atributos tais como: resistência cardiorrespiratória, resistência e força muscular, composição corporal e flexibilidade. Atributos esses que estão associados a ter mais energia, disposição e baixos níveis de fadiga em suas atividades pessoais e profissionais.

No Brasil, está na profissão na área da segurança pública requer do indivíduo uma boa condição física, uma vez que prestar esse serviço à sociedade impõe demandas que tem como requisito uma boa aptidão física.

No município de Fortaleza, a segurança pública é feita através da Guarda Municipal que tem como princípio de atuação o patrulhamento preventivo para a proteção sistêmica da população que utiliza os bens, serviços e instalações municipais. Logo, a Guarda Municipal de Fortaleza faz o trabalho de segurança pública e requer também uma boa condição física para seus servidores.

Diante dos aspectos mencionados, surge como objeto de estudo a seguinte questão da atividade investigativa: Quais fatores podem influenciar na aptidão física do Guarda Municipal durante a sua carreira?

Para responder essa pergunta a partir do empirismo do pesquisador pode-se supor que a falta de política pública direcionada para programas contínuos de exercícios físicos na instituição que incentivem seus servidores à sua realização são escassos e que alguns fatores intrínsecos e extrínsecos ao servidor o levam a não manter sua aptidão física.

O objetivo geral desta pesquisa é verificar os fatores que influenciam na aptidão física do guarda municipal no decorrer de sua carreira. Como objetivo específico: identificar os fatores que contribuem ou não para a manutenção da aptidão física desse profissional; descrever o perfil do Guarda Municipal; e desvelar a atuação do gestor do poder público nesse contexto.

Essa pesquisa justifica-se pelo fato de não haver políticas voltadas para a aptidão física dos guardas municipais de Fortaleza.

Cientificamente esse estudo se justifica por buscas nos sites *Scielo*, google acadêmico e *Pub Med* onde, quando colocado os termos aptidão física, segurança pública e/ou guarda municipal, verificou-se a escassez de estudos voltados para o município de Fortaleza.

Pesquisar sobre aptidão física e saúde do trabalhador da segurança é importante porque segundo dados do Ministério da Saúde de 2018 que apontam por meio da pesquisa de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças crônicas por Inquérito Telefônico (Vigitel), metade da população brasileira, 55,7%, tem excesso de peso e isso está aliado uma baixa aderência à prática de exercícios físicos que devem ser praticados com frequência mínima de 150 minutos semanais de praticas moderadas.

Pelo aporte teórico da pesquisa, esta se mostra relevante para os gestores municipais na área de segurança pública, guardas municipais e pesquisadores da grande área da saúde coletiva, uma vez que apontam fatores importantes que levam ou não à aptidão física do indivíduo.

Ademais, trata-se de uma pesquisa descritiva do tipo transversal de abordagem quantitativa com servidores da Guarda Municipal de Fortaleza ingressados no mês de julho de 2015 e que têm aproximadamente 05 anos de serviços prestados à população Fortalezense.

2 REFERÊNCIAL TEÓRICO

2.1 APTIDÃO FÍSICA COMO PRESSUPOSTO PARA ATUAÇÃO PROFISSIONAL

A Guarda Municipal de Fortaleza como sendo um órgão de segurança pública, presta serviço análogo ao das Policias Militares estaduais de todo o País no tocante à preservação da ordem pública, porém de forma independente e harmônica.

Tendo como princípios de atuação a proteção dos direitos humanos, a preservação da vida bem como o patrulhamento preventivo na área do município, a Guarda Municipal de Fortaleza presta um serviço concomitante aos das forças estaduais e os serviços por ela prestados apresenta-se tal qual um trabalho que traz efeitos deletérios à saúde (Smith et al. 2007).

Atuações como essas impõem aos seus servidores uma rotina de trabalho muitas vezes extenuante, sendo necessário possuir controle psicológico em suas condutas bem como um vigor físico a fim de prestar um bom serviço para a população. Cabe lembrar, também, que a lei que regulamenta suas ações prevê como um dos requisitos básicos para a investidura do cargo de guarda municipal a aptidão física. Segundo Guedes (1996), o termo aptidão física é definida como:

Um estado dinâmico de energia e vitalidade que permite a cada um não apenas a realização das tarefas do cotidiano, as ocupações ativas das horas de lazer e enfrentar emergências imprevistas sem fadiga excessiva, mas, também, evitar o aparecimento das funções hipocinéticas, enquanto funcionando no pico da capacidade intelectual e sentindo uma alegria de viver.

Em um estudo realizado com Policiais Militares do Estado de Santa Catarina, ARAÚJO (2017) afirma que a aptidão física é vista como um fator de proteção para inúmeras condições mórbidas.

Outro estudo conduzido por SILVA (2012), que teve como objetivo investigar a relação atividade física – qualidade de vida, cruzadas com outros fatores tais como composição corporal e características sócio-demográficas, verificou que os policiais que mais praticavam atividades físicas tinham uma maior qualidade de vida se comparado àqueles que não a praticavam.

Apesar da prática de exercício físico está associada à qualidade de vida e da aptidão física ser um requisito base para ser servidor da Guarda, após o ingresso na instituição não há mais nenhum tipo de Teste de Aptidão Física como exigência ou requisito para o servidor está nas ruas de Fortaleza desempenhando funções de policiamento.

Já o Exército Brasileiro, por meio de um manual de campanha, regulamentou a aplicação de 3 Testes de Aptidão Física ao ano, para todos os seus militares ativos e sem restrições médicas que o impeçam da realização, como condição mínima a ser mantida ao longo do tempo de permanência do militar no serviço ativo, respeitando as individualidades biológicas, é claro.

A fim de assistir as vítimas e assegurar o atendimento de ocorrências quando deparar-se com elas (Lei Nº 13.022/14), os profissionais da Guarda Municipal de Fortaleza que trabalham nas viaturas com uma jornada de 12 horas poderão

defrontar-se com alguma situação que irá lhes exigir uma boa aptidão física dada a complexidade que é executar patrulhamento nas ruas de Fortaleza.

Durante o patrulhamento de rotina nas ruas, pessoas quando flagradas em conflito com a lei ao avistarem uma viatura da guarda municipal e a fim de não serem presas, optam por empreender fuga e se esta for a pé para um local onde seja necessário o desembarque da viatura pelo profissional, este deverá correr na direção daquele, respeitando sempre a autosegurança, para garantir a detenção do infrator que se encontra em flagrante delito (Decreto-lei Nº 3689/41).

Em um estudo conduzido por Magalhães (2005), onde foi verificada a validação do Teste de Aptidão Física do Exército Brasileiro como instrumento para a determinação das valências necessárias ao militar, possuir aptidão física como um pressuposto para a atuação profissional contribui para o aumento significativo da prontidão dos militares.

Corroborando com a realidade do serviço de patrulhamento ostensivo nas ruas de Fortaleza o que o autor expõe, uma vez que as exigências físicas impostas para o profissional da Guarda Municipal durante seu trabalho, requisita desse servidor uma boa aptidão e possuir essa valência como um requisito para sua atuação é ter a capacidade de realizar diferentes ações frente a situações inesperadas que aparecem no decorrer de seu serviço (Brasil 2015).

2.2 ATUAÇÃO DA GUARDA MUNICIPAL E O GUARDA MUNICIPAL

Em alguns municípios do Brasil foram criadas Guardas Municipais para atender um papel fundamental na atuação da segurança pública tendo como base a Constituição Federal de 1988, que em seu Art. 144, parágrafo 8º, conjectura que “os Municípios poderão constituir Guardas Municipais destinadas à proteção de seus bens, serviços e instalações, conforme dispuser a lei”. Vale salientar, ainda, que sua atuação tem como base o poder de polícia onde o Código Tributário Nacional expõe que o poder de polícia é conceituado de seguinte forma:

Considera-se poder de polícia atividade da administração pública que, limitando ou disciplinando direito, interesse ou liberdade, regula a prática de ato ou abstenção de fato, em razão de interesse público concernente à segurança, à higiene, à ordem, aos costumes, à disciplina da produção e do

mercado, ao exercício de atividades econômicas dependentes de concessão ou autorização do Poder Público, à tranquilidade pública ou ao respeito à propriedade e aos direitos individuais ou coletivos.

Partindo da sustentação que a Guarda Municipal de Fortaleza exerce um poder de polícia através da segurança pública, esta é responsável pela prestação direta dos serviços de patrulhamento preventivo na área do município; pela garantia do atendimento de ocorrências emergenciais; pelo uso progressivo da força e pelas mais diversas atribuições de interesse do município através de seu efetivo de guardas municipais (Lei Nº 13.022/14).

Estes profissionais por sua vez, passaram por rigorosos testes para incorporarem aos quadros do efetivo dessa instituição. Foram prova teórica, exames médicos, curso de formação profissional, teste psicológico e Teste de Aptidão Física (TAF) onde eram cobrados os seguintes requisitos para os candidatos do sexo masculino:

- 3 (três) execuções de Flexão de barra;
- 35 (trinta e cinco) abdominais do tipo remador; e
- 2300 metros de corrida em 12 minutos.

O candidato que obtivesse um bom desempenho nas demais etapas e no Teste de Aptidão Física, ingressava na Guarda Municipal de Fortaleza. Como um dos requisitos para ingresso na instituição era o TAF, muitos deles criaram o hábito de praticar exercício físico para poder então ter aptidão física para o cargo almejado.

Após o ingresso em 2015, a esmagadora maioria desses profissionais foi interrompendo a prática do exercício físico por diversos fatores. Teixeira e Pereira (2009), em um estudo realizado com homens adultos que teve como fim analisar os níveis de aptidão física de acordo com a idade e o estado nutricional, pontuaram que após o ingresso no trabalho e com o aumento da idade, as práticas de exercícios físicos vão ficando mais escassos e isso se deve a uma série de aspectos que apontam o desempenho físico de cada indivíduo.

Em outro estudo realizado por Michelin et al. (2008), que teve como objetivo avaliar o efeito do destreinamento sobre a aptidão física relacionada à saúde, concluíram que apenas um mês é o suficiente para que indivíduos percam os níveis

de flexibilidade o que sugere que a prática ininterrupta de exercício físico leva o homem a ficar livre de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) e ter uma boa qualidade de vida.

2.3 EXERCÍCIO FÍSICO E QUALIDADE DE VIDA: COMO ESSAS ÁREAS SE ARTICULAM?

Partindo do pressuposto que os termos atividade física e exercício físico são distintos, é preciso primeiro destacar cada um conforme sua definição. Para a OMS, exercício físico faz parte do subgrupo da atividade física onde esta é qualquer movimento realizado pelos músculos sem nenhum planejamento prévio ou mesmo com a intenção de obter ganhos na performance física.

Atividade como um simples caminhar até o supermercado, subir escadas, varrer a casa ou até mesmo ir caminhando até o trabalho são tidos como atividade física. Já exercício físico é periodizado, estruturado e tem como finalidade o ganho ou a manutenção de valências físicas.

Segundo a OMS, para as pessoas entre 18 e 64 anos de idade é sugerida a prática de exercícios de leve a moderado por, no mínimo, 150 minutos semanais onde com sua prática poderá ter efeitos benéficos à saúde.

Ainda conforme a OMS, a baixa aderência aos exercícios físicos tem sido um dos fatores de grande associação com as principais doenças crônicas não transmissíveis. São elas: Diabetes tipo II, hipertensão, hipercolesterolemia e doenças coronárias. Acrescenta ainda que, além de onerar o setor da saúde, pessoas insuficientemente ativas têm entre 20% e 30% de chance a mais de risco de morte se comparadas com pessoas fisicamente ativas.

Segundo dados do IBGE (2018), a expectativa de vida do brasileiro ao nascer era de 76,3 anos de idade e um dos fatores de principal relevância para alcançar essa idade é que as pessoas têm se preocupado mais com sua saúde por meio de exercícios físicos, o baixo consumo de bebida alcoólica e do tabagismo, buscando uma alimentação regrada e uma boa qualidade de sono capaz repor toda a energia despendida durante o dia.

De acordo com SILVA (2012), para sugerir que o indivíduo possui uma qualidade de vida não se pode deixar de analisar além do exercício físico, fatores como: saúde, atividade física, ocupação, composição corporal e características sócio-demográficas, pois há uma relação intrínseca entre essas áreas.

Nesse mesmo estudo foi sugerido que indivíduos casados, com boa escolarização e que realizam exercícios físicos e dedicam seu tempo de lazer ao lado da família, tendem a ter uma melhor qualidade de vida uma vez que esses fatores de domínio social são indissociáveis.

Corroborando com o referido estudo Vuillemin et al. (2005) encontraram resultados semelhantes quando compararam indivíduos franceses que realizavam atividade física de lazer com os que não a realizavam e sugeriram que esses tinham mais vantagens para ter uma qualidade de vida sobre estes.

Conforme afirma ARAÚJO (2000), são necessárias políticas de segurança pública voltadas para o ordenamento do espaço público bem como a divulgação de programas para a prática de exercícios físicos e a disseminação de informações relativas a uma qualidade de vida a fim de manter a população mais informada inserindo na cultura das pessoas que essas ações têm impacto não somente em sua saúde a longo prazo, mas sim em todos os setores da sociedade, sejam eles econômico, na saúde ou social.

3 MATERIAIS E MÉTODOS

3.1 Tipo de Estudo

A pesquisa se classifica como um estudo do tipo transversal de abordagem quantitativa, onde, Segundo ROUQUAYROL (1994), pesquisa transversal é definida como sendo um estudo epidemiológico em que o fator e o efeito são observados em um mesmo momento.

Trazendo outra definição, ARAGÃO (2011) aponta que estudos transversais são estudos que visualizam a situação de uma população em um determinado momento como instantâneos da realidade. Fazendo uma analogia é como associar os altos índices de acidentes de trânsito aos fatores de imprudência, imperícia ou negligência por parte dos motoristas. Ou seja, estudos desse tipo indicam os fatores que levam a uma determinada causa.

3.2 Período e local da pesquisa

A fim de viabilizar as perguntas/respostas para esta pesquisa, toda a pesquisa se deu de forma remota com os servidores da Guarda Municipal de Fortaleza sendo direcionado a um grupo específico da instituição denominado Grupo de operações Especiais (GOE), uma vez que todos que compõem este grupamento exercem o trabalho de patrulhamento urbano na cidade de Fortaleza.

3.3 Amostra

O universo da pesquisa Constará de profissionais da segurança pública do município de Fortaleza onde a população do estudo englobará servidores da Guarda Municipal de Fortaleza ingressos no ano de 2015 através de concurso público realizado no ano de 2014.

A amostra foi composta por 30 indivíduos escolhidos de forma randomizada desde que fossem voluntários para a pesquisa. Este número de servidores representa 33% do efetivo do Grupo de Operações Especiais.

3.4 Sujeitos da Pesquisa

Os indivíduos participantes da amostra foram convidados a participarem da pesquisa pelo autor do estudo por meio de um convite pelo *WhatsApp* pessoal de cada um, sendo que após a explicação de como iria ser o curso da pesquisa somente 30 concordaram em participar.

A pesquisa foi realizada no período de 03 de agosto a 03 de setembro de 2020 por meio de um questionário com perguntas objetivas e subjetivas formatadas e adicionadas no “formulários *google*” onde para viabilizar a coleta de dados foi mandado um link para todos os entrevistados por meio do *WhatsApp* onde estes responderam e automaticamente as respostas eram enviadas para o *google drive* deste pesquisador. No prazo de 15 dias todas as respostas foram enviadas devidamente preenchidas e integralmente anônimas.

3.4.1 Critérios de Inclusão / Exclusão

Foram incluídos na amostra: Os guardas municipais ingressos no ano de 2015 na GMF e que compõem o Grupo de Operações Especiais (GOE) que concordaram em participar da pesquisa após convite pelo *WhatsApp*; e os que não possuem nenhuma restrição médica quanto à realização de exercício físico.

Foram excluídos da amostra todos aqueles participantes que não trabalham nas ruas de fortaleza exercendo patrulhamento urbano, mesmo pertencente ao GOE e aqueles que porventura não assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE.

3.5 Coleta de dado e Instrumento de Coleta

Sabendo que esta pesquisa é do tipo transversal de abordagem quantitativa e que os objetivos da temática correspondem a questões de cunho empírico, os dados foram coletados através de um questionário disponibilizado na plataforma digital e foi disponibilizado aos 30 indivíduos através do *WhatsApp* de forma individualizada onde, ao término da preenchimento, foi enviado ao pesquisador.

O questionário, segundo Gil (1999, p.128), pode ser definido “como a técnica de investigação composta por um número mais ou menos elevado de questões

apresentadas por escrito às pessoas, tendo por objetivo o conhecimento de opiniões, crenças, sentimentos, interesses, expectativas, situações vivenciadas etc.”

A aplicação dos instrumentos será realizada no cenário de pesquisa de cada participante, perante a disponibilidade de tempo do envolvido e após a assinatura do TCLE.

Houve uma breve explicação de como era aplicado o questionário. Os indivíduos tiveram um mês para responder as perguntas.

Ao término da aplicação do questionário, todos os resultados ficaram guardados no *google* drive deste pesquisador onde foi impossível a identificação dos sujeitos; estes achados foram manipulados apenas pelo pesquisador.

3.6 Aspecto Ético

Todas as informações necessárias sobre a pesquisa estavam presentes no TCLE que foram devidamente assinados por todos os pesquisados de forma espontânea e voluntária.

Vale reforçar que todos os participantes tiveram a identidade preservada e puderam desistir a qualquer momento do estudo não sofrendo nenhum ônus financeiro ou risco/dano físico, mental ou social.

A pesquisa estava de acordo com a resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde (CNS).

3.7 Análise dos dados

Os resultados, por se se tratarem de questões objetivas, foram analisados através da estatística descritiva e apresentados através de gráficos e quadros; e, as questões abertas, por meio da análise de conteúdo das respostas, foram categorizadas e discutidas à luz da subjetividade. Também foram comparados entre si e confrontados com a literatura específica da área.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para a análise dos resultados foi coletado o resumo das respostas no *google* formulário e transcrito neste trabalho os percentuais dos resultados obtidos nas perguntas de caráter objetivo. Nas questões que envolviam respostas de cunho subjetivo foram analisadas as respostas que mais foram ditas pelos entrevistados de forma predominante e confrontadas com a literatura existente sobre o tema.

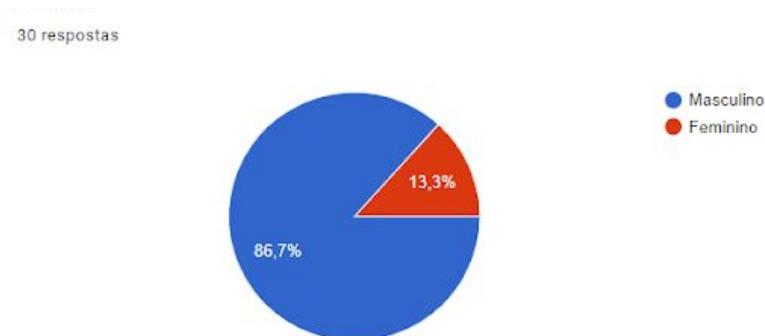


Gráfico 1 – Gênero dos pesquisados

O gráfico 01 demonstra o resultado da primeira questão onde dos 30 entrevistados que responderam ao questionário de forma remota 26 (vinte e seis) eram do sexo masculino e 4 (quatro) eram do sexo feminino. Apesar da diferença substancial encontrada entre os gêneros pesquisados, LOBATO (2017) afirma que as poucas mulheres que compõem esses grupos de forças especiais têm-se mostrado tão capacitadas quanto os homens nos mais diversos âmbitos policiais.

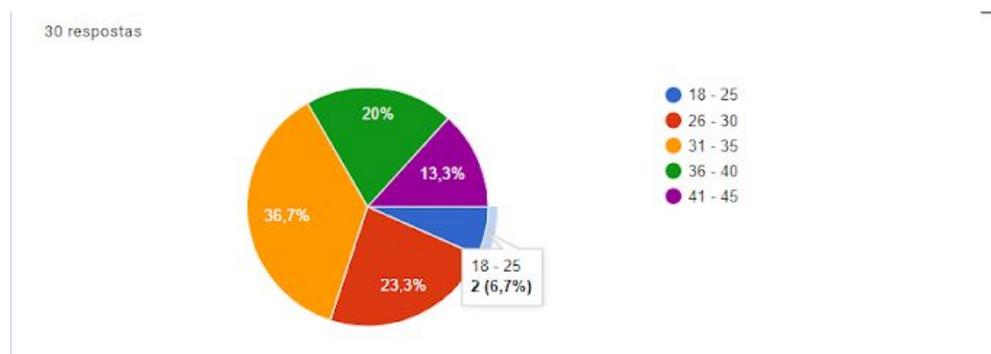


Gráfico 2 – Idade dos pesquisados

O gráfico 2 representa as respostas das idades cuja distribuição ficou com intervalos da seguinte forma: 18-25 anos foram 6,5% ou 2 (dois); 26-30 anos 23,3% ou (sete); 31-35 anos 36,7% ou 11 (onze); 36-40 anos 20% ou 6 (seis); 41-45 anos 13,3% ou 4 (quatro).

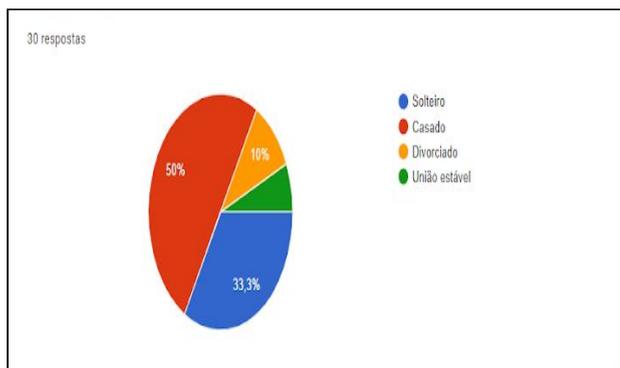


Gráfico 3 – Estado civil

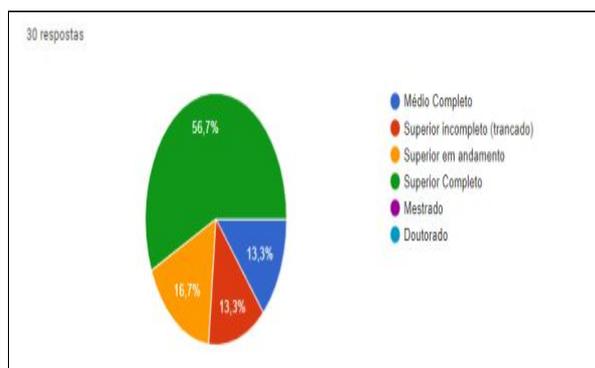


Gráfico 4 – Nível de escolaridade

O gráfico 3 aponta o estado civil dos pesquisados e 33,3% ou 10 (dez) são solteiros; 50% ou 15 (quinze) são casados; 10% ou 3 (três) divorciados; e 6,7% ou 2 possuem uma união estável.

O gráfico 4 representa os Guardas Municipais pesquisados no que se refere ao nível de escolaridade onde 13,3% ou 4 (quatro) possuem o nível médio completo; 13,3% ou 4 (quatro) superior incompleto (trancado); 16,7% ou 5 (cinco) superior em andamento; e 56,7% ou 17 (dezessete) superior completo.

Em um estudo publicado na Revista Brasileira de Epidemiologia (2001), onde foram verificados os fatores associados à prática de exercícios físicos em adultos residentes da Grande São Paulo, constatou-se que os que possuíam o ensino superior completo as chances de praticar exercícios físicos eram 8,39 vezes maior em relação aos que possuíam o nível médio completo o que vai de encontro com os achados desta pesquisa onde dos 30 pesquisados a unanimidade respondeu no questionário que realiza exercícios físicos durante sua folga de 36h tendo a ciência que essa prática é importante para o bom desempenho profissional uma vez que devido aos inúmeros equipamentos que carrega junto ao seu corpo torna-se necessário uma boa aptidão física.

Para o ingresso na instituição Guarda Municipal de Fortaleza no ano de 2015 era necessário que o (a) candidato (a) obtivesse na sua prova de avaliação da capacidade física a condição de apto para que pudesse tomar posse no cargo e quando perguntado como era, à época da prova, a percepção de sua aptidão física 96,7% ou 29 (vinte e nove) responderam que se sentiam aptos fisicamente e 3,3% ou 1 (um) respondeu que não.

Foi perguntado se na data do questionário os entrevistados sentiam-se aptos fisicamente e 73,3% ou 22 (vinte e dois) disseram que sim contra 26,7% ou 8 (oito) afirmaram que não.

Apesar de não ser unânime a percepção positiva da aptidão física por parte dos entrevistados, aqueles que se mostram fisicamente ativos podem ter uma melhor preparação cognitiva em detrimento dos fisicamente inativos corroborando assim com os achados de ANTUNES (2006) onde o autor sugere que a prática de exercícios físicos promove melhora nas funções de aprendizagem, raciocínio lógico e facilidade na resolução de problemas.

Sabendo que o nível de frequência cardíaca interfere diretamente na tomada de decisões que requer pouco tempo para sua reposta, foram questionados na visão dos pesquisados quais fatores poderiam contribuir para controle e estabilidade da frequência cardíaca em um evento de altíssimo estresse para que o servidor tomasse a decisão certa do que fazer naquele momento (quando o servidor municipal está envolvido em alguma ocorrência policial) e 26,7% ou 8 (oito) responderam que a experiência de trabalho no serviço operacional conta para a administração da Frequência Cardíaca; 60% ou 18 (dezoito) responderam que possuir uma boa aptidão física conta para essa administração; e 13,3% ou 4 (quatro) afirmaram que outros fatores poderiam ponderar sobre a atividade do miocárdio.

De acordo com a lei de Yerkes-Dodson *apud* ANTUNES (2006) conhecida como a lei do “U” invertido, à medida que o nível de estresse aumenta seu desempenho aumenta, mas só até certo ponto. Em pormenores, essa lei diz que tarefas bem aprendidas como, por exemplo, as experiências vividas no trabalho operacional (26,7% dos pesquisados), chegam a melhorar sua performance na medida que os níveis de estresse aumentam facilitando assim a tomada de decisões quando deparar-se com situações semelhantes as que já vivenciou.

Diferentemente de tarefas mais complexas, desconhecidas ou difíceis de realizar, a relação entre a excitação e o desempenho começa a cair após certo ponto, conseqüentemente o desempenho diminui à medida que a excitação (estresse) vai aumentando o que pode ocorrer com um indivíduo que não possui uma boa aptidão física, confrontando a resposta dos 60% que responderam que essa valência seria necessária para controlar a frequência cardíaca para com isso tomar a decisão mais adequada em dada situação.

Durante a jornada de trabalho de 12h foi questionado se tinha um horário destinado para a prática de exercícios físicos onde 90% ou 27 (vinte e sete) alegaram que não contra 10% ou 3 (três) que afirmaram dizendo ter. Os 90%, esmagadora maioria, sugere a inclusão de um horário específico durante a jornada de trabalho para a prática de exercícios físicos voltados para o fim policial.

O Exército Brasileiro por meio da 4ª edição de seu Manual de Campanha (2015) que regula o Treinamento Físico Militar, afirma que:

“Nos exércitos modernos, pretende-se a formação de um soldado de qualidade, que desenvolva seu trabalho em cenários muito diversificados e, às vezes, em condições extremas, o que exige grande versatilidade. Além da aptidão física, este deve ser capaz de adaptar-se a situações ambientais novas e árduas, nas quais o fator psicológico sempre estará presente. Sendo assim, torna-se necessário buscar métodos de preparação, estímulos e sistemas de avaliação para que militares cuidem bem de sua condição física, visando a duas finalidades: a melhoria da saúde e a aptidão para o desempenho de suas funções. Para isso, recorrer-se-á ao Treinamento Físico Militar [...] Ademais, faz-se necessária a adequação de horários para a realização de atividades físicas a fim de que os/as militares possam dedicar o tempo necessário a sua preparação física sem que haja prejuízo do rendimento de seu trabalho.”

A preocupação com a saúde de seus servidores separando um horário de seu expediente específico para a prática de exercícios físicos de maneira contínua e baseada na ciência mostra-se um fator a ser ponderado pelos gestores da instituição

para que os guardas municipais tenham mais adesão aos exercícios e assim tornarem-se mais dispostos para a rotina de trabalho por vezes cansativo.

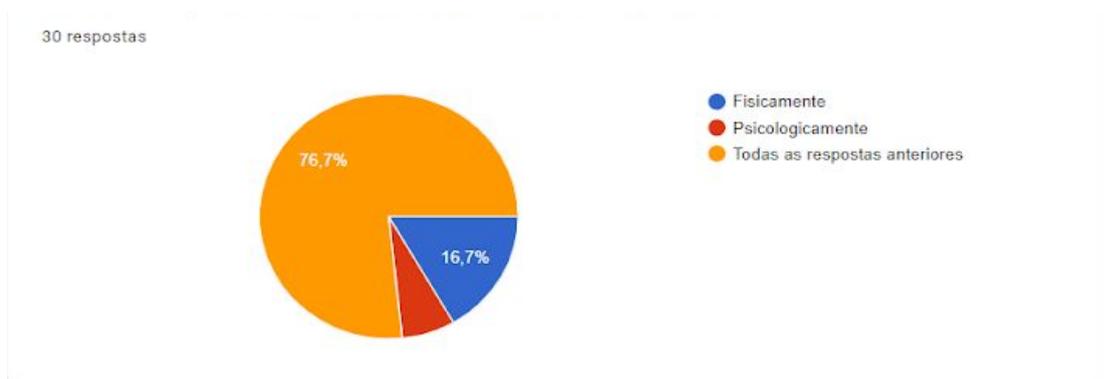


Gráfico 5 – Fadiga pós 12h de trabalho

Conforme mostra o gráfico 5 quando perguntado aos 30 entrevistados como se sentiam depois de 12h trabalhadas no serviço operacional, 16,7% ou 5 (cinco) afirmam que a rotina de trabalho torna-se extenuante de forma física; 6,7% ou 2 (dois) esse exaurimento é de predominância psicológica; e 76,7% ou 23 (vinte e três) declaram que a rotina é cansativa tanto psíquica como fisicamente.

Em um estudo conduzido com 16 bombeiros militares do Estado do Espírito Santo onde foram verificados fatores estressores e seus reflexos na saúde destes, Cremasco e Silva (2008) após questionarem os pesquisados para saberem quais pontos eles destacavam como negativo no serviço de 24h os militares afirmaram que por atenderem ocorrências que exige preparo psicológico esse era um dos impactos que sentiam no decorrer de sua carreira e que isso impactava diretamente sua saúde e atendimento à população.

No que se refere à quantidade de horas trabalhadas versus a quantidade de horas de folga foi questionado se essa relação era compatível para a função dos pesquisados e 66,7% ou 20 (vinte) responderam que não enquanto 33,3% ou 10 (dez) alegaram que sim.

Quando perguntado quais motivos os entrevistados pontuam como problema ou restrição para a prática de exercício físico durante sua rotina de trabalho as frases que mais apareceram nas respostas foi “muitas missões”, “falta de prioridade com o servidor” e “falta de planejamento” o que sugere que a maioria dos

pesquisados almeja dos seus superiores hierárquicos e gestores da instituição um olhar mais crítico para essa demanda que ainda está sob uma lacuna.

Foram dadas opções para os entrevistados apontarem como empecilho que os impediam de não praticar exercício físico ao ar livre no horário de sua folga, tais como corrida, pedalar de bicicleta ou caminhar e 41,4% ou 12 (doze) responderam que a insegurança pública; 31% ou 9 (nove) afirmaram que o tráfego intenso de veículos; 6,9% ou 2 (dois) praças mal iluminadas; 13,8% ou 4 (quatro) não realizam nenhum exercício ao ar livre por motivo pessoal; 6,8% ou 2 (dois) a poluição do ar.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Apesar de boa parte do público pesquisado se sentir apto fisicamente, os fatores apontados que podem influenciar direta ou indiretamente na aptidão física dos Guardas Municipais de Fortaleza durante sua carreira tais como: a falta de horário específico para a prática de exercícios físicos no seu horário de trabalho e a prestação do serviço à população ser exaustiva tanto psicológica como fisicamente, podem ser condições que levam os profissionais pesquisados a terem efeitos deletérios à saúde a longo prazo, por consequência, perdendo sua aptidão física e afetando seu rendimento no trabalho comprometendo a essência do seu serviço que é de servir à população Alencarina de forma eficiente.

O objetivo deste trabalho foi alcançado uma vez que foram ouvidos 30 servidores do Grupo de Operações Especiais da Guarda Municipal de Fortaleza onde estes ratificaram o que o pesquisador tinha como suposição empírica.

Ademais, o encerramento desta pesquisa não tem como finalidade findarem as buscas por mais fatores que influenciam na aptidão física dos pesquisados sugerindo assim que os gestores tanto da prefeitura municipal de Fortaleza bem como da instituição em questão insiram em seus planejamentos projetos ou ações que tenham como fim a redução total ou parcial dos obstáculos enfrentados pelos pesquisados tendo como base pra isso mais estudos com o próprio público visando seu melhor estado de saúde como um todo.

REFERÊNCIAS

ANTUNES, Hanna K.M. et al . Exercício físico e função cognitiva: uma revisão. Rev Bras Med Esporte, Niterói , v. 12, n. 2, p. 108-114, Apr. 2006 . Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S151786922006000200011&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 21 Out 2020

ARAUJO, Lia Grego Muniz de et al . APTIDÃO FÍSICA E LESÕES: 54 SEMANAS DE TREINAMENTO FÍSICO COM POLICIAIS MILITARES. Rev Bras Med Esporte, São Paulo , v. 23, n. 2, p. 98-102, Apr. 2017. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S151786922017000200098&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 12 Mar 2020.

ARAUJO, Denise Sardinha Mendes Soares de; ARAUJO, Claudio Gil Soares de. Aptidão física, saúde e relacionada à saúde em adultos. Rev Bras Med Esporte, Niterói , v. 6, n. 5, p. 194-203, out. 2000

ARAGÃO, Júlio. (2011). Introdução aos estudos quantitativos utilizados em pesquisas científicas. Revista Praxis. III. 59. 10.25119/praxis-3-6-566.

BRÁSILIA. Secretaria de Vigilância em Saúde. Ministério da Saúde (comp.). **VIGILÂNCIA DE FATORES DE RISCO E PROTEÇÃO PARA DOENÇAS CRÔNICAS POR INQUÉRITO TELEFÔNICO: ESTIMATIVAS SOBRE FREQUÊNCIA E DISTRIBUIÇÃO SOCIODEMOGRÁFICA DE FATORES DE RISCO E PROTEÇÃO PARA DOENÇAS CRÔNICAS NAS CAPITAIS DOS 26 ESTADOS BRASILEIROS E NO DISTRITO FEDERAL EM 2018.** 2018. Disponível em: <https://portalarquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2019/julho/25/vigitel-brasil-2018.pdf>. Acesso em: 14 mar. 2020.

BRASIL. Constituição (1988). **Constituição da República Federativa do Brasil.** São Paulo: Imprensa Oficial do Estado, 1988.

BRASIL. Subchefia Para Assuntos Jurídicos. Casa Civil. **Estatuto Geral das Guardas Municipais.** 2014. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2011-2014/2014/lei/l13022.htm. Acesso em: 28 mar. 2020.

BRASIL. Estado-maior de Exército. Exército Brasileiro. **Treinamento Físico Militar.** 2015. Disponível em: http://www.ipcfex.eb.mil.br/images/ipcfex_docs/manual-tfm-4ed-2015.pdf. Acesso em: 09 abr. 2020.

BRASIL. Exército Brasileiro. Ministério da Defesa. **Manual de Campanha: treinamento físico militar.** Treinamento Físico militar. 2015. Disponível em: http://www.esao.eb.mil.br/images/Arquivos/CART/publicacoes/manuais_campanha/EB20-MC-10.350%20_pb%20-%20TFM.pdf. Acesso em: 24 set. 2020.

BRASIL. Subchefia Para Assuntos Jurídicos. Casa Civil. **Sistema Tributário Nacional**. 1966. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l5172.htm. Acesso em: 03 abr. 2020

BRASIL. Subchefia Para Assuntos Jurídicos. Casa Civil. **Código de Processo Penal**. 1941. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/decreto-lei/del3689.htm. Acesso em: 24 set. 2020.

CREMASCO, Luiza; SILVA, Viviane Angelina da. A FARDA QUE É UM FARDÃO: o estresse profissional na visão de militares do corpo de bombeiros. 2008. 07 f. TCC (Graduação) - Curso de Terapia Ocupacional, Centro Universitário Faesa, São Carlos, 2008.

EM2018, expectativa de vida era de 76,3 anos. IBGE. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-sala-de-imprensa/2013-agencia-de-noticias/releases/26104-em-2018-expectativa-de-vida-era-de-76-3-anos>. Acesso em: 28 mar. 2020.

GUEDES DP. Atividade física, aptidão física e saúde. In: Carvalho T, Guedes DP, Silva JG (orgs.). *Orientações Básicas sobre Atividade Física e Saúde para Profissionais das Áreas de Educação e Saúde*. Brasília: Ministério da Saúde e Ministério da Educação e do Desporto, 1996.

GIL, Antônio Carlos. *Métodos e técnicas de pesquisa social*. 5. ed. São Paulo: Atlas, 1999.

LOBATO, Regina Ferreira. **Mulheres nas Forças Especiais**: batalhas profissionais e dramas pessoais. 2015. 83 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Pós-Graduação em Segurança Pública, Instituto de Filosofia e Ciências Humanas da Universidade Federal do Pará, Universidade Federal do Pará, Belém, 2017. Cap. 02.

MAGALHÃES OLIVEIRA, E. DE A. Validade do teste de aptidão física do exército brasileiro como instrumento para a determinação das valências necessárias ao militar. **Revista de Educação Física / Journal of Physical Education**, v. 74, n. 2, p. 24-31, 26 ago. 2005.

MICHELIN, Edilaine; COELHO, Christianne de Faria; BURINI, Roberto Carlos. Efeito de um mês de destreinamento sobre a aptidão física relacionada à saúde em programa de mudança de estilo de vida. **Rev Bras Med Esporte**, Niterói, v. 14, n. 3, p. 192-196, jun. 2008. Disponível em

<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922008000300006&lng=pt&nrm=iso>. acesso em 12 mar. 2020

REVISTA BRASILEIRA DE EPIDEMIOLOGIA. São Paulo: Associação Brasileira de Saúde Coletiva - Abrasco, v. 04, n. 02, 2001. Mensal.

ROUQUAYROL, M.Z; FILHO, N.A. Epidemiologia e saúde. 5 ed. Rio de Janeiro: MEDSI, 1999.

SILVA, R. et al . Aspectos relacionados à qualidade de vida e atividade física de policiais militares de Santa Catarina - Brasil. **Motri.**, Vila Real , v. 8, n. 3, p. 81-89, July 2012 . Disponível em http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1646-107X201200030009&lng=en&nrm=iso. Acesso em 09 12 Abr. 2020.

SMITH, T. C., Zamorski, M., Smith, B., Riddle, J. R., LeardMann, C. A., Wells, T. S., Millennium Cohort Study Team (2007). The physical and mental health of a large military cohort: baseline functional health status of the Millennium Cohort. BMC Public Health, 7, 340

TEIXEIRA, Clarissa Stefani; PEREIRA, Érico Felden. Aptidão física, idade e estado nutricional em militares. **Arq. Bras. Cardiol.**, São Paulo , v. 94, n. 4, p. 438-443, abr. 2010. Disponível em<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0066782X201000040002&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 12 mar. 2020

Vuillemin, A., Boini, S., Bertrais, S., Tessier, S., Oppert, J. M., Hercberg, S., Briançon, S. (2005). Leisure time physical activity and health--related quality of life. Preventive Medicine, 41(2), 562-569.

World health organization. **Physical activity.** 2018. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>. Acesso em: 30 mar. 2020.