



UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO

POLÍCIA MILITAR DO MARANHÃO
ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR GONÇALVES DIAS
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM GESTÃO DE
SEGURANÇA PÚBLICA - X CEGESP/2024



MÁRCIO HENRIQUE PEREIRA ESTRÊLA

WALTER WOLFF DE ANDRADE

PROPOSTA DE IMPLANTAÇÃO DE ATIVIDADE FÍSICA POR MEIO DO
EXERCÍCIO RESISTIDO JUNTO AOS POLICIAIS MILITARES PRIVADOS DE
LIBERDADE NO PRESIDIO DA POLÍCIA MILITAR DO MARANHÃO (PPM-MA)

SÃO LUÍS – MA, 09 de dezembro/2024

**MÁRCIO HENRIQUE PEREIRA ESTRÊLA
WALTER WOLFF DE ANDRADE**

**PROPOSTA DE IMPLANTAÇÃO DE ATIVIDADE FÍSICA POR MEIO DO
EXERCÍCIO RESISTIDO JUNTO AOS POLICIAIS MILITARES PRIVADOS DE
LIBERDADE NO PRESIDIO DA POLÍCIA MILITAR DO MARANHÃO (PPM-MA)**

Projeto de intervenção apresentado ao Curso de Especialização em Gestão de Segurança Pública (CEGESP) ofertado em parceria pela Universidade Federal do Maranhão e a Polícia Militar do Maranhão (PMMA) como requisito parcial para obtenção do título Especialista em Gestão de Segurança Pública.

Orientador: Prof. Dr. Edvan Wilson Ferreira Pinto

SÃO LUÍS – MA, 09 de dezembro 2024

Estrêla, Márcio Henrique Pereira

Proposta de implantação de atividade física por meio do exercício resistido junto a policiais militares privados de liberdade no presídio da Polícia Militar do Maranhão (PPM-MA). / Márcio Henrique Pereira Estrêla, Walter Wolff de Andrade. - São Luís, 2024.

60 f. il.

Orientador: Prof. Dr. Edvan Wilson Ferreira Pinto
Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização) - Gestão de Segurança Pública – Universidade Federal do Maranhão, São Luís, 2024.

1. Exercício resistido. 2. Policiais militares privados de liberdade. 3. Presídio da Polícia Militar do Maranhão. I. Estrêla, Márcio Henrique Pereira. II. Andrade, Walter Wolff de. III. Título.

CDU: 376.35


MÁRCIO HENRIQUE PEREIRA ESTRÊLA
WALTER WOLFF DE ANDRADE

**PROPOSTA DE IMPLANTAÇÃO DE ATIVIDADE FÍSICA POR MEIO DO
EXERCÍCIO RESISTIDO JUNTO A POLICIAIS MILITARES PRIVADOS DE
LIBERDADE NO PRESIDIO DA POLÍCIA MILITAR DO MARANHÃO (PPM-MA)**


Projeto de intervenção apresentado ao Curso de Especialização em Gestão de Segurança Pública (CEGESP) ofertado em Parceria pela Universidade Federal do Maranhão e a Polícia Militar do Maranhão (PMMA) como requisito parcial para obtenção do título Especialista em Gestão de Segurança Pública.

São Luís - MA, 09 de dezembro de 2024.


BANCA EXAMINADORA

Documento assinado digitalmente
 **EDVAN WILSON FERREIRA PINTO**
Data: 14/12/2024 17:42:43-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Edvan Wilson Ferreira Pinto
Orientador
Doutor em Políticas Públicas

Documento assinado digitalmente
 **IDELCI SILVA DOS PASSOS**
Data: 14/12/2024 19:12:17-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Maj. QOAPM Ildeci Silva dos Passos
Polícia Militar do Maranhão

Documento assinado digitalmente
 **HELIO TRINDADE DE MATOS**
Data: 14/12/2024 15:58:04-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Prof. Dr. Hélio Trindade de Matos
Universidade Federal do Maranhão - UFMA

AGRADECIMENTOS

Ao Senhor meu Deus, pela oportunidade e pelo privilégio em vivenciarmos tamanhas experiências e, ao frequentar o X Curso de Especialização e Gestão em Segurança Pública - CEGESP, perceber a importunância de temas que propõe a melhoria de nossa Instituição Policial Militar, dando oportunidade a novos gestores terem um direcionamento para melhor administrar suas unidades e, conseqüentemente a Policia Militar.

Ao nosso orientador Dr. Edvan Wilson Ferreira Pinto, pelo incentivo e auxílio nas atividades, sobre o andamento e normalização deste trabalho final.

Em especial a Professora Doutora Zenir de Jesus Lins Pontes, pela sua forma descontraída e simpática de ensinar, mas principalmente pela sua paciência e dedicação.

Aos companheiros e companheiras de turma que conquistamos ao longo do X Curso de Especialização e Gestão em Segurança Pública - CEGESP.

Aos nossos familiares que sempre estiveram presente em todas as etapas de nossas vidas, incentivando e apoiando.

A todos que direta e indiretamente influenciaram na realização desse Projeto de Intervenção, meu muito obrigado.

RESUMO

A importância da atividade física para a promoção do bem-estar corporal e mental é amplamente reconhecida. Diante desse reconhecimento, é essencial analisar os efeitos positivos da prática de exercícios resistidos - também conhecidos como treinamento de resistência ou força - nos indivíduos encarcerados, especificamente policiais militares detidos. A condição de clausura exacerba a ociosidade e intensifica as memórias dos erros que levaram ao encarceramento, impactando negativamente a qualidade de vida e dificultando a convivência dos detidos. Desse modo, o presente projeto de intervenção visa elucidar os impactos da atividade física, especificamente através de exercícios resistidos, na qualidade de vida e na ressocialização de policiais militares encarcerados. Para tal, foi utilizado um *corpus* de 29 policiais militares custodiados no Presídio da Polícia Militar do Maranhão (PPM-MA), que se encontram em regime fechado e semiaberto. Além disso, o projeto contém um ensaio sobre a instalação de um núcleo desportivo destinado à prática de exercícios resistidos, com o objetivo de proporcionar uma melhoria nas condições físicas e psicológicas dos encarcerados. A metodologia adotada é um estudo observacional longitudinal (Kline, 2015), focado na observação direta dos comportamentos e condições dos policiais militares ao longo do tempo, proporcionando uma análise detalhada e ética do impacto do exercício resistido em um ambiente carcerário. Ademais, a adoção do método 5W2H, descrito por Daychoum (2013) como uma ferramenta para obter as informações primordiais que servirão de apoio ao planejamento no ensaio de implantação da unidade de exercício resistido. O referencial teórico está baseado nos estudos da legislação vigente nos artigos da Constituição Federal de 1988, Decreto-lei nº 1.001/1969 - Código Penal Militar, Decreto-lei nº 1.002/1969 - Código de Processo Penal Militar, Lei nº 7.210/1984 - Lei de Execução Penal e a Lei nº 6.513/1995 - Estatuto dos Policiais-Militares da Polícia Militar do Maranhão. Ademais, utilizou-se os estudos de Direito Penal, Direito Administrativo e Direito Constitucional de Grego (2015), Neto (2014), Novelino (2014) e a literatura sobre a atuação policial por Sandes (2008).

Palavras-chave: Exercício resistido. Policiais militares privados de liberdade. Presídio da Polícia Militar do Maranhão.

ABSTRACT

The importance of physical activity for promoting physical and mental well-being is widely recognized. Considering this recognition, it is essential to analyze the positive effects of practicing resistance exercises - also known as resistance or strength training - on incarcerated individuals, specifically detained military police officers. The condition of confinement exacerbates idleness and intensifies memories of the mistakes that led to incarceration, negatively impacting the quality of life and making it difficult for those held. Therefore, this intervention project aims to elucidate the impacts of physical activity, specifically through resistance exercises, on the quality of life and resocialization of incarcerated military police officers. To this end, a corpus of 29 military police officers held in the Presídio da Polícia Militar do Maranhão (PPM-MA), who are in closed and semi-open regimes, was used. In addition, the project contains an essay on the installation of a sports center for the practice of resistance exercises, with the aim of providing an improvement in the physical and psychological conditions of inmates. The methodology adopted is a longitudinal observational study (Kline, 2015), focused on the direct observation of the behaviors and conditions of military police officers over time, providing a detailed and ethical analysis of the impact of resistance exercise in a prison environment. Furthermore, the adoption of the 5W2H method, described by Daychoum (2013) as a tool to obtain essential information that will support planning in the implementation test of the resistance exercise unit. The theoretical framework is based on studies of the legislation in force in the articles of the Federal Constitution of 1998, Decree-Law No. 1,001/1969 - Military Penal Code, Decree-Law No. 1,002/1969 - Military Penal Procedure Code, Law No. 7,210/1984 - Penal Execution Law and Law No. 6,513/1995 - Statute of Military Police Officers of the Polícia Militar do Maranhão. Furthermore, studies on Criminal Law, Administrative Law and Constitutional Law by Grego (2015), Neto (2014), Novelino (2014) and the literature on police action by Sandes (2008) were used.

Keywords: Resistance exercise. Military police officers deprived of their freedom. Presídio da Polícia Militar do Maranhão.

LISTA DE ABREVIATURA E SIGLAS

CMT Geral - Comandante Geral

CNPCP - Conselho Nacional de Política Criminal e Penitenciária

CG-PMMA - Comando Geral da Polícia Militar do Maranhão

LEP - Lei de Execução Penal

ONU - Organização das Nações Unidas

PMMA - Polícia Militar do Maranhão

PPM-MA - Presídio da Polícia Militar do Maranhão

USP - Universidade de São Paulo

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1 -Placa de inauguração do PPM-MA– “Manelão”.....	24
Figura 2 -Parte frontal do PPM-MA.....	24
Figura 3 - Organograma da Polícia Militar do Maranhão (PMMA).....	25
Figura 4 - Planta do PPM-MA.....	26
Figura 5 - Parte externa da área de banho de sol, com o seu muro localizado junto à torre de vigilância do PPM-MA.....	27
Figura 6 - Área de banho de sol para realização do projeto de intervenção no PPM- MA.	27
Figura 7 - Local atual da prática de exercícios resistidos no PPM-MA.....	30
Gráfico 1 - Condição de saúde dos custodiados do PPM-MA.....	28
Quadro 1 - Análise SWOT.....	11
Quadro 2 - Método 5W2H na aplicabilidade do Plano de Intervenção no PPM-MA.....	33
Quadro 3 - Cronograma.....	37
Quadro 4 - Recursos para o Plano de Intervenção.....	38

SUMÁRIO

<u>1</u>	<u>CARACTERIZAÇÃO DA NECESSIDADE DE INTERVENÇÃO</u>	10
1.1	<u>Diagnóstico do ambiente</u>	10
1.2	<u>Problema</u>	12
1.3	<u>Objetivos</u>	13
1.3.1	<u>Objetivo geral</u>	13
1.3.2	<u>Objetivos específicos</u>	13
1.4	<u>Responsável Pela Proposta de Intervenção</u>	14
<u>2</u>	<u>DIAGNÓSTICO COMPARATIVO</u>	15
2.1	<u>Referencial Teórico</u>	15
2.1.1	<u>A Polícia Militar</u>	15
2.1.2	<u>O policial militar como protetor da comunidade</u>	17
2.1.3	<u>O policial militar e o cometimento de crimes: a punição em regime fechado</u>	18
2.1.4	<u>A prática de atividade física por meio do exercício resistido na promoção da saúde física e mental e ressocialização do apenado</u>	21
2.2	<u>Outras Soluções Comparadas</u>	22
<u>3</u>	<u>PROPOSTA DE INTERVENÇÃO</u>	24
3.1	<u>Local da intervenção</u>	24
3.2	<u>População alvo</u>	27
3.3	<u>Período de realização do Plano de Intervenção</u>	31
3.4	<u>Fases do Plano de Intervenção</u>	31
<u>4</u>	<u>CRONOGRAMA</u>	37
<u>5</u>	<u>RECURSOS NECESSÁRIOS</u>	38
<u>6</u>	<u>RESULTADOS ESPERADOS</u>	39
	<u>REFERÊNCIAS</u>	40

1 CARACTERIZAÇÃO DA NECESSIDADE DE INTERVENÇÃO

1.1 Diagnóstico do ambiente

A presente proposta foi motivada pela observação das condições dos policiais militares privados de liberdade (custodiados) no Presídio da Polícia Militar do Maranhão (PPM-MA). Foi notado que os custodiados apresentavam um estado constante de sonolência, como se estivessem desligados do mundo real, com semblante triste e autoestima baixa. Muitos faziam uso contínuo de medicamentos para dormir, tentando assim, amenizar os efeitos depressivos do encarceramento.

Diante desse cenário, a realidade dos custodiados no PPM-MA é marcada por um cenário inóspito, onde, frequentemente, ocorrem tentativas de suicídio e crises psíquicas, sendo necessária a remoção dos internos a hospitais de tratamento psiquiátrico. Outrossim, outro agravante é a ociosidade dos apenados, já que tais passam a maior parte do tempo sem atividades significativas. Fato oriundo da inexistência de projetos socioeducativos para a ressocialização e remissão das penas, nem de áreas destinadas a atividades desportivas.

Ademais, é importante frisar que as instalações do PPM-MA estão localizadas no Comando Geral da Polícia Militar do Maranhão (CG-PMMA), criado no início do século XX e que, embora tenham sido adaptadas para receber os policiais custodiados. Tais instalações são inadequadas para atender aos requisitos da legislação, especialmente no que tange ao direito a determinadas atividades que contribuam para uma rotina mais saudável.

Em meio a esse contexto, foi observado que um grupo de policiais custodiados se engajava regularmente em atividades físicas, mesmo de forma desorientada e com materiais improvisados. Alguns faziam caminhadas e praticavam calistenia (exercícios que utilizam o peso do corpo). Esses indivíduos na observação apresentavam uma aparência melhor, níveis de humor mais elevados e um porte físico mais saudável.

Os próprios custodiados relataram que, apesar da falta de espaço a área destinada à atividade física é a mesma utilizada para o banho de sol, corte de cabelo e improvisação de jogos de futebol---, a prática de exercícios resistidos resultava em melhorias consideráveis em seu bem-estar. A necessidade de medicamentos para dormir diminuiu, a autoestima aumentou e o condicionamento físico melhorou. Além disso, houve uma redução significativa nos pedidos para deslocamento à unidade de saúde, o que impacta positivamente a rotina dos profissionais da corporação e reduz custos operacionais adicionais a instituição.

Dessa forma, percebe-se que a atividade física, através do exercício resistido, pode ser uma ferramenta fundamental na saúde preventiva, reduzindo a incidência de doenças

metabólicas e os custos adicionais para a Polícia Militar durante a permanência dos custodiados.

Dessa feita, nota-se fulcral reiterar que a realização de atividades físicas é um direito garantido pela Lei nº 7.210/1984 - Lei de Execução Penal (LEP), que no artigo 41, inciso VI, institui o direito do preso ao exercício das atividades desportivas (Brasil, 1984). Nessa perspectiva, surgiu a temática do presente projeto de intervenção: "Proposta de Implantação de Atividade Física por Meio do Exercício Resistido junto aos Policiais Militares Privados de Liberdade no Presídio da Polícia Militar do Maranhão (PPM-MA)".

Para o desenvolvimento desta proposta, foi elaborada uma ferramenta de diagnóstico utilizando a análise SWOT, conforme detalhado a seguir.

Quadro 1 - Análise SWOT

AMBIENTE EXTERNO: oportunidades e ameaças	
Oportunidades (+)	Ameaças (-)
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Algumas unidades de presídio militar já praticam atividades físicas junto aos apenados, contatando bons resultados no seu bem-estar e qualidade de vida. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Recursos públicos para implementação das atividades físicas.
AMBIENTE INTERNO: pontos fortes e pontos fracos	
Pontos fortes (+)	Pontos fracos (-)
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Estrutura do Presídio da Polícia Militar do Maranhão, que possui uma área que poderá ser ampliada para as práticas de exercício físico. ▪ Localização em uma área que oferece um amplo espaço; ▪ Há militares que são graduados em Educação Física, que poderão atuar na área. ▪ Os custodiados já demonstram interesse pela prática das atividades físicas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Adaptação e ampliação da área para atender a prática de atividades físicas. ▪ Falta de materiais e equipamentos necessários à prática de atividade física.

Fonte: Os autores

Na análise SWOT, percebeu-se que o projeto de intervenção pode ser viável, pois as oportunidades sobrepõem as ameaças, haja vista os benefícios comprovados na literatura, sobre a prática de atividade física junto ao encarcerados, assim como no tocante aos recursos, para este projeto não há o dispêndio de grandes valores. No âmbito interno, foi observado ainda que os pontos fortes se sobrepõem também aos pontos fracos, haja vista a existência de uma área que pode ser usada para este fim, assim como profissionais capacitados para a implementação da prática, com custodiados já demonstrando interesse e, inclusive praticando

(por conta própria), o que poderá ser estendido de forma contínua a todos os internos.

1.2 Problema

É amplamente reconhecida a importância da atividade física para a saúde física e mental das pessoas. No caso dos indivíduos encarcerados, os exercícios resistidos tendem a ter um impacto ainda mais positivo, devido à condição de clausura e ociosidade que esses sujeitos enfrentam. Essa situação os obriga a lembrar constantemente de erros que os levaram ao cárcere, refletindo negativamente em sua qualidade de vida e prejudicando sua ressocialização.

Os detentos do Presídio da Polícia Militar do Maranhão (PPM-MA), na tentativa de melhorar seu bem-estar e reduzir a ociosidade, geralmente praticam atividade física através de exercícios resistidos. Eles utilizam os mais variados tipos de materiais disponíveis, muitas vezes confeccionados por eles próprios, na tentativa de garantir o mínimo de cuidado com o corpo e a mente.

No entanto, o espaço destinado à prática de atividade física no PPM-MA é limitado e multifuncional. Além de pequeno, é o único local disponível para o banho de sol, corte de cabelo e jogos de futebol. Essa disputa por espaço e condições adequadas para a realização de diferentes atividades comprometem o potencial dos benefícios que tais práticas poderiam oferecer, não somente aos detentos, mas também à própria instituição. A falta de acompanhamento adequado e de atividades que auxiliem os custodiados no equilíbrio emocional durante o tempo de encarceramento, frequentemente, gera problemas que demandam ações imediatas por parte da administração do presídio.

O sistema carcerário da Polícia Militar do Maranhão não dispõe de programas socioeducativos, nem de locais apropriados para a prática de esportes e lazer. Essa deficiência afeta negativamente a saúde física e mental dos detentos e dificulta sua transformação social. Assim, os detentos, assiduamente, se queixam de problemas de saúde, o que é evidenciado pela constância de pedidos para consultas médicas e pelos surtos psiquiátricos que resultam em internações hospitalares. Tais situações causam transtornos significativos à instituição, que de maneira recorrente precisa deslocar equipes médicas e ambulâncias para acompanhar e transportar os internos.

Adicionado a isso, o Batalhão de Choque de forma habitual precisa montar escoltas armadas para acompanhar os detentos até as unidades de saúde mental fora do quartel, permanecendo de prontidão durante o período de internação, gerando um custo humano à instituição que poderia ser evitado por meio de um projeto que promovesse a melhora da

saúde física e emocional dos encarcerados. Diante desse cenário, o presente projeto de intervenção visa elucidar a seguinte questão: quais são os impactos da prática da atividade física, através de exercícios resistidos, na vida e ressocialização dos detentos no Presídio da Polícia Militar do Maranhão (PPM-MA)?

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo Geral

Implantar a prática de atividade física, por meio de exercícios resistidos, no Presídio da Polícia Militar do Maranhão (PPM-MA), visando melhorar a qualidade de vida e a ressocialização dos custodiados.

1.3.2 Objetivos Específicos

- I. Discutir com o diretor do Presídio da Polícia Militar do Maranhão as diretrizes e princípios para a implantação da prática de atividade física através de exercícios resistidos entre os custodiados;
- II. Motivar os custodiados a praticarem atividade física utilizando exercícios resistidos;
- III. Ampliar o alcance da prática de atividade física entre todos os custodiados;
- IV. Identificar e relacionar os possíveis impactos da prática de exercícios resistidos na melhoria da qualidade de vida e na ressocialização dos custodiados.

1.4 Responsável Pela Proposta de Intervenção

Nome Completo: Walter Wolff de Andrade

Patente: Capitão QOAPM

Matrícula: 80481

Lotação: Presídio da Polícia Militar do Maranhão

E-mail: walterwolff@hotmail.com

Telefone: (98) 988251952

Nome Completo: Márcio Henrique Pereira Estrêla

Patente: Capitão QOPM

Matrícula: 85118

Lotação: 1º Batalhão de Motopatrulhamento Tático -1º BMT

E-mail: marcio.estrela39@gmail.com

Telefone: (98) 99186-1225

Orientador: Dr. Edvan Wilson Ferreira Pinto

Patente: Civil

Graduação: Licenciatura em Filosofia (UFMA)

Doutor em Políticas Públicas (UFMA)

E-mail: edvanferreira@ifma.edu.br

Telefone: (98) 98436-9449

2 DIAGNÓSTICO COMPARATIVO

A base teórica e comparativa para a realização da pesquisa compreendeu o uso de diversas legislações, incluindo a Constituição Federal de 1988, o Decreto-lei nº 1.001/1969 (Código Penal Militar), o Decreto-lei nº 1.002/1969 (Código de Processo Penal Militar), a Lei nº 7.210/1984 (Lei de Execução Penal) e a Lei nº 6.513/1995 (Estatuto dos Policiais-Militares da Polícia Militar do Maranhão).

Além das legislações mencionadas, a pesquisa utilizou livros de renomados autores nas áreas de Direito Penal, Direito Administrativo e Direito Constitucional, tais como Rogério Greco (2015), Diogo de Figueiredo Moreira Neto (2014) e Marcelo Novelino (2014). Também foi consultada literatura específica sobre a atuação policial, incluindo a obra de Wilquerson Felizardo Sandes (2008). Na temática concernente à atividade física para os apenados, foram coletados artigos científicos disponíveis online, que complementam o referencial teórico da pesquisa.

2.1. Referencial Teórico

2.1.1 A Polícia Militar

A Segurança Pública, encontra-se destacada na Constituição Federal de 1988, compreendendo um dos direitos sociais imprescritíveis de todo cidadão, que tem o intuito de promover a proteção da coletividade, além de preservar a incolumidade da pessoa e do patrimônio.

A Constituição Federal de 1988, possui um capítulo especial disposto a este tema (Capítulo III – Da Segurança Pública) estabelecendo que: “Art. 144. A segurança pública, dever do Estado, direito e responsabilidade de todos, é exercida para a preservação da ordem pública e da incolumidade das pessoas e do patrimônio [...]”. (Brasil, 1988).

No intuito de fazer seguir as normas instituídas pelo Estado, a segurança pública constitui-se de órgãos, que estão mencionados na Constituição em seus incisos I a IV, constituindo-se em polícia federal, polícia rodoviária federal, polícia ferroviária federal, polícias civis, polícias militares e corpos de bombeiros militares. No que se refere especificamente à Polícia Militar, a Constituição Federal de 1988, art. 144 estabelece: “§ 5º - às polícias militares cabem a polícia ostensiva e a preservação da ordem pública [...]” (Brasil, 1988). O mencionado órgão público, conforme preceitua o art. 6º, está subordinado aos Estados, Distrito Federal e Territórios brasileiros.

Novelino (2014) esclarece que a polícia ostensiva compreende aquela que atua de forma preventiva, com a finalidade de preservar a manutenção da ordem pública, impedindo a prática de atividades criminosas de forma imediata, onde os policiais são caracterizados por uniformes, identificados por seus equipamentos, além de viaturas.

No que se refere à ordem, Moreira Neto (2014) esclarece que ela é considerada em seu sentido pleno, uma desejável situação de harmonia necessária à vida em sociedade, que deve ser alcançada e mantida, onde a segurança se constitui em um instrumento necessário para garantir essa finalidade, compreendendo um conjunto de atividades que se opõe contra tudo que possa oferecer perigo à existência e ao progresso da coletividade.

A Polícia Militar visa, assim, promover e conservar a ordem pública, fazendo valer as leis previstas no ordenamento jurídico, constitui-se, assim, em uma forma de coibir a violência e a criminalidade que acomete a sociedade, além de proteger a propriedade privada, resguardando de atos lesivos, constituindo-se de órgãos com funções definidas. Assim, este órgão público constitucionalmente, visa promover a ordem pública, com a coibição da violência. Pinc (2009) discorre acerca do significativo papel dessa instituição para o Estado, onde busca controlar os conflitos que atingem a ordem social e causam impacto na vida das pessoas, onde o principal objetivo do seu trabalho consiste em contribuir para a criação de um ambiente que assegure a todas as pessoas os seus direitos.

No Maranhão, a Polícia Militar surgiu em 1836, por meio da Lei Provincial nº 21, denominada de "Corpo de Polícia da Província do Maranhão"; posteriormente recebeu o nome de "Corpo de Segurança Pública", "Corpo de Infantaria", "Corpo Militar do Estado", "Batalhão Policial do Estado", "Força Policial Militar do Estado", "Brigada Auxiliar do Norte" e no ano de 1951, passou a ser denominada de "Polícia Militar do Maranhão" (Maranhão, 2013).

No ano de 1969, pelo Decreto-lei n. 667/68, houve a reestruturação das Polícias Militares dos Estados, com sua organização conforme as normas expedidas pelo Exército. Com a Constituição Federal de 1988, as Polícias Militares receberam a atribuição de polícia ostensiva e a preservação da ordem pública, continuando como forças auxiliares e reserva do Exército, porém com a função de atuar em um Estado democrático de Direito (Sandes, 2008).

O surgimento da polícia advém da necessidade da sociedade em promover sua vigilância e segurança, evoluindo com o passar dos tempos, com o intuito de regular a conduta dos indivíduos em benefício da coletividade, embasando-se para esta finalidade em instrumentos disciplinadores como as leis.

Vale ressaltar que não é impossível que não haja irregularidade quando das atividades inerentes da PMMA, as quais são desenvolvidas pelo policial militar. Com isso, muitas vezes, aqueles que deveriam agir para garantir a ordem pública e debelar as práticas delituosas são enquadrados em tipos que exigem da instituição medidas que impeçam seus agentes de reincidir em práticas que estejam dissonantes a natureza e missão das polícias militares. Por isso, são adotadas em cada corporação códigos de conduta no sentido de manter dentro das instituições por parte dos policiais comportamentos compatíveis com aquilo que está previsto na constituição federal acerca do papel delas na sociedade. Portanto, como veremos, entender quem são esses agentes será fundamental para a natureza do nosso trabalho e proposta de intervenção.

2.1.2 O policial militar como protetor da comunidade

O policial militar atua a serviço da segurança pública, mantendo a ordem na sociedade, no resguardo da lei, com competências embasadas não somente em técnica, mas também em ética,

O trabalho policial é importantíssimo para o cidadão e para a sociedade. Quanto mais for baseado em princípios éticos, técnicos e legais, mais será reconhecido por todos na sociedade.

A ética, a técnica e a legalidade são essenciais para um trabalho policial mais efetivo e humano. (Brasil, 2008, p. 5).

A ética e princípios devem sempre ser seguidos pelo policial militar no exercício de sua atividade. Neste sentido, a Organização das Nações Unidas (ONU), em 1979, por meio da Resolução nº 34/169 criou um Código de Conduta para os Funcionários Responsáveis pela Aplicação da Lei, determinando ao policial militar:

1. Cumprir sempre o dever que a lei lhes impõe, servindo a comunidade e protegendo todas as pessoas contra atos ilegais.
2. Respeitar e proteger a dignidade humana, manter e apoiar os direitos fundamentais de todas as pessoas.
3. Só empregar a força quando isso seja estritamente necessário e na medida exigida para o cumprimento do seu dever.
4. Manter em segredo as informações de natureza confidencial, a não ser que o cumprimento do dever ou as necessidades da justiça exijam outro comportamento.
5. Não infligir, instigar ou tolerar qualquer ato de tortura ou qualquer outra pena ou tratamento cruel, desumano ou degradante.
6. Assegurar a proteção da saúde das pessoas sob sua guarda.
7. Não cometer qualquer ato de corrupção e opor-se vigorosamente e combater todos estes atos. (BRASIL, 2008, p. 4).

Embasando-se no supracitado Código de Conduta, foi criado o Estatuto dos Policiais Militares do Maranhão, instituído pela Lei nº 6.513/1995, no art. 40, que delimita ao policial

militar o sentimento do dever, dignidade e do decoro da sua classe. Este deve possuir conduta moral e profissional irrepreensíveis, seguindo como preceitos: o amor à verdade e responsabilidade como fundamentos da dignidade pessoal.

Ademais, deve exercer as funções do seu cargo com autoridade, eficiência e probidade; respeitar a dignidade da pessoa humana; cumprir e fazer cumprir as leis, os regulamentos, as instruções e as ordens das autoridades competentes; ser justo e imparcial ao julgar os atos e apreciar o mérito dos subordinados; zelar pelo seu preparo moral, intelectual e físico, além de seus subordinados; praticar a camaradagem e desenvolver permanentemente o espírito de cooperação; cumprir seus deveres de cidadão; ter uma vida ilibada tanto pública, quanto particular; seguir sempre os princípios da disciplina do respeito e do decoro policial-militar; não utilizar de sua profissão para obter facilidades; zelar sempre pelo bom nome da Polícia Militar seguindo os preceitos da ética policial-militar; entre outros (Maranhão, 1995).

Deste modo, o policial militar, deve sempre seguir pautado em princípios, valores morais, embasando suas condutas nas legislações vigentes, mas também procurando o direito e a dignidade dos cidadãos, portanto, agindo ostensivamente, com a preservação da ordem pública, mas sempre dentro da legalidade, pois este profissional se constitui em um agente da lei e da ordem, que atua em benefício da comunidade.

O mencionado profissional de Segurança Pública possui um papel imprescindível para a sociedade como garantidor da ordem e da paz social, em vista de seu papel desempenhado, exercendo suas funções, mas ajustando-se a princípios e leis, além de sempre respeitar os direitos do cidadão. Contudo, há casos de policiais militares que desrespeitam o seu papel e acabam desprestigiando a função que lhe foi confiada, e, em vez de coibir a violência, passam a praticá-la, levando-os ao cometimento de crimes na esfera civil.

Tal realidade presenciada em muitos casos, hoje, relatados aos órgãos específicos da polícia são passíveis de punições e são monitorados no intuito de preservar aquilo em que consiste a função constitucional das polícias militares para que continuem cumprindo de modo legal, ético e digno suas atribuições no seio da sociedade. Contudo, quando das ocorrências de práticas delituosas são acionados mecanismos internos para que os policiais identificados possam responder por suas ações e pagar quando confirmados por seus atos.

2.1.3 O policial militar e o cometimento de crimes: a punição em regime fechado

Nos últimos anos tem crescido o número de denúncias envolvendo os agentes públicos responsáveis pela manutenção da lei e da ordem. O aumento nos casos de policiais

relacionados a práticas de condutas passíveis de punição demonstra o compromisso da instituição em combater tais desvios de conduta entre seus quadros e continuar prestando à sociedade um serviço dentro dos valores e princípios que devem reger a segurança pública.

Assim, o policial militar ao cometer crimes é punido, quer seja por meio da justiça militar, quanto pela justiça civil. No caso do Direito Penal Militar, este deve julgar somente as condutas de militares que atentem contra a hierarquia, a disciplina e as instituições militares, isto é, os atos cometidos quando o policial estiver em serviço. A Constituição Federal reconhece que a Justiça Militar somente julga crimes militares, não podendo ser confundida com a civil, possuindo especificações próprias e regulamentos distintos. Diante disso, foi instituído no art. 5º, da Carta Magna de 1988, que: “LXI - ninguém será preso senão em flagrante delito ou por ordem escrita e fundamentada de autoridade judiciária competente, salvo nos casos de transgressão militar ou crime propriamente militar, definidos em lei” (BRASIL, 1988, p. 1, grifo nosso). Portanto, define tratamento diferenciado aos militares, diante de transgressões.

Como legislação que estabelece sobre os atos lesivos praticados pelo policial militar tem-se o Código Penal Militar, promulgado em 1969, que estabelece no art. 9º sobre estes crimes (Brasil, 1969). O Código de Processo Penal Militar, promulgado também em 1969, determina sobre o inquérito, processo e punição, estabelecendo sobre no art. 82 (Brasil, 1969).

Posteriormente a Lei nº 9.299/1996, veio modificar o Código Penal Militar, com a modificando da redação do art. 9º que passou ter Parágrafo único “Os crimes de que trata este artigo, quando dolosos contra a vida e cometidos contra civil, serão da competência da justiça comum” (Brasil, 1996). Já o Código de Processo Penal Militar, também mudado em sua redação:

Art. 82. O foro militar é especial, e, exceto nos crimes dolosos contra a vida praticados contra civil, a ele estão sujeitos, em tempo de paz:

[...]

§ 2º Nos crimes dolosos contra a vida, praticados contra civil, a Justiça Militar encaminhará os autos do inquérito policial militar à justiça comum. (Brasil, 1996).

Desta forma, as condutas praticadas contra civis, fora do horário de serviço deverão ser julgadas pela Justiça Comum, portanto, considerando o Código Penal e o Código de Processo Penal, ou seja, a conduta será julgada conforme a sua tipificação, ou como crime militar que exige que o mesmo esteja em serviço ou em lugar sujeito à administração militar no momento do crime.

Quando isto acontece existe a possibilidade do policial ser penalizado pelo seu desvio de conduta e até ser condenado à prisão, o que se dá num presídio militar que, para o presente

trabalho é, especificamente, o Presídio da Polícia Militar do Maranhão (PPM-MA). Assim, cumprido os requisitos necessários acerca da caracterização de um ato passível de punição o agente ficará sob a guarda do Estado, e o local no caso dos policiais militares do Maranhão será nas dependências do Comando Geral onde funciona atualmente o presídio.

Na prática do crime, os policiais quando comprovada a sua culpa, após o julgamento que garante a sua defesa e contraditório, deverão ser penalizados, que conforme o caso serão privados de liberdade, o que ocorrerá em sistema prisional. Diante disso, a Lei nº 7.210 - Lei de Execuções Penais (LEP), regulamenta o funcionamento do Sistema Penitenciário brasileiro, para tanto são adotados métodos para cuidar e punir os apenados, determinando as penas conforme os delitos cometidos.

Assim, dispõe em seu art. 1º que “A execução penal tem por objetivo efetivar as disposições de sentença ou decisão criminal e proporcionar condições para a harmônica integração social do condenado e do internado”. Esta Lei ainda classifica os apenados conforme seus antecedentes e personalidade, com o intuito de orientar a individualização da execução penal, dispondo ao mesmo, assistência material; à saúde; jurídica; educacional; social e religiosa. Portanto, passando a respeitar o apenado como um ser humano (Brasil, 1984).

Os encarcerados passam a ter alguns direitos garantidos conforme a legislação. O Estado assume além de seu papel punitivo, o de reintegrar essas pessoas ao convívio social, permitindo trabalho, educação, entre outros benefícios, objetivando o resgate dos indivíduos da criminalidade. O respeito aos direitos humanos dos apenados ganha mais força a partir do advento da Constituição de 1988, que se tem destaque na referência aos direitos e garantias individuais, vedando a tortura, penas cruéis e degradantes, inclusive para efeitos de investigação, punição ou manutenção da ordem. Dispõe que toda pessoa deverá ser julgada por um tribunal regular, onde lhe seja assegurada ampla defesa com a presença de um advogado. Assegura a integridade física e moral dos presos em toda e qualquer circunstância e, às presidiárias, condições para que possam permanecer com seus filhos durante o período de amamentação (Brasil, 1988).

Na ressocialização do apenado cabe às unidades prisionais proporcionarem condições deste se reintegrar à sociedade ao término de sua pena, vivendo em conformidade com os direitos e deveres que cabem a todos os cidadãos. O processo ressocializador deve ser pautado no respeito à sua integridade física e mental, coibindo os reflexos mais deteriorantes do encarceramento, com as unidades prisionais devendo ofertar durante o cumprimento da pena condições para o desenvolvimento das capacidades, mediante educação, além de tratar da

saúde física e mental (Toledo; Argolo Junior, 2014).

O trabalho ressocializador é capaz de gerar produtos satisfatórios quando o Estado realmente se dispuser a cumprir realmente ao que se dispõe através da LEP, que prevê a assistência ao apenado (material; à saúde; jurídica; educacional; social e religiosa), visando à prevenção do crime e orientação de seu retorno à convivência em sociedade. Pois não basta trancafiar os apenados, deve-se também propiciar sua reintegração à sociedade de forma que não volte a cometer delitos. Desta forma, é de fundamental importância que o processo de reeducação e de reinserção social passem necessariamente pelo respeito profundo e incondicionado à dignidade do encarcerado e à sua personalidade (Greco, 2015). Neste contexto, defende-se a prática de atividade física ao apenado, como forma de propiciar sua saúde física, assim como mental.

2.1.4 A prática de atividade física por meio do exercício resistido na promoção da saúde física e mental e ressocialização do apenado

A prática de atividade física é reconhecida por refletir positivamente no bem-estar das pessoas, pois possibilita que o indivíduo se torne fisicamente ativo, além de melhorar a sua aptidão física, e conseqüentemente a sua boa condição muscular beneficia a realização das atividades cotidianas. Entre as modalidades de atividade física, tem-se o treinamento resistido ou musculação, com variadas opções de exercícios e equipamentos, que são utilizados conforme o tipo de treinamento, a fim de desenvolver capacidades físicas específicas (Vieira, 2015; Gonçalves; Bicalho; Noce, 2019).

O exercício físico resistido se constitui em uma atividade que realiza movimentos biomecânicos em segmentos musculares, utilizando instrumentos como pesos de cargas variadas, além de molas, máquinas, elásticos, ou o peso do próprio corpo, compreendendo um exercício seguro e completo. A indicação dessa modalidade de exercício envolve todas as faixas etárias, tendo diversas finalidades, com o intuito de trabalhar os músculos, além de esculpir o corpo, propiciando firmeza e estética com gordura corporal adequada e músculos hipertrofiados e definidos (Vieira, 2015; Baldissera et al., 2017; Santos et al., 2020).

Existem vários benefícios que se podem obter com o treinamento resistido, o que não abrange apenas o desenvolvimento de músculos e melhoramentos corporais, mas também envolve benefícios para a qualidade de vida, que é definida como a percepção do indivíduo de sua posição na vida, no contexto da cultura e sistema de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações, sendo que na sua avaliação

são verificados os aspectos: físico, psicológico, nível de independência, relações sociais, crenças pessoais e relações decorrentes do meio ambiente que a pessoa vive, do grupo social em que se encontra inserida, assim como das esperanças próprias em relação a seus conforto e bem-estar, entre outros fatores (Gonçalves; Bicalho; Noce, 2016; Baldissera et al., 2017).

Na saúde o exercício resistido exerce importantes benefícios a seus praticantes, no controle de doenças como hipertensão e diabetes, melhorando os resultados no tratamento destas enfermidades. Aos hipertensos esta atividade física promove a diminuição dos valores da pressão arterial, diminuindo o volume sistólico, causando a vasodilatação e diminuição à resistência vascular periférica. Aos diabéticos tipo 2, possibilita a elevação na captação de glicose, aumentando sensibilidade à insulina, além de reduzir o risco de desenvolver doenças secundárias e aumentar o número de transportadores de glicose (Montenegro, 2015).

A prática de atividade física é uma realidade em algumas instituições prisionais brasileiras, com estudos que comprovam a efetividade desses exercícios físicos para a saúde física e mental dos apenados, conforme descritos no tópico seguinte.

2.2. Outras Soluções Comparadas

A prática de atividade física torna-se uma solução viável no processo de ressocialização e melhoria da qualidade de vida dos apenados, pois compreende uma ferramenta viável a ser implementada na recuperação e reintegração social dos apenados (Silva et al., 2020).

Conforme os inúmeros benefícios alcançados pela prática de atividade física, defende-se que a mesma, por meio dos exercícios resistidos, possa ser implementada junto aos policiais militares encarcerados, visto que a literatura apresenta os benefícios dessa prática. Estudos como de Silva et al. (2020), que em uma revisão de literatura constataram a relevância dos exercícios físicos para o bem-estar e qualidade de vida dos apenados, melhorando a saúde mental e física, além de diminuir o sedentarismo, promover a interação entre os encarcerados, o que refletiu positivamente em sua ressocialização, pois reforçou o convívio em grupo e reafirmou uma nova identidade positiva.

Neves e Santos (2014) ao realizarem uma pesquisa documental para analisar a oferta da prática da atividade física no Sistema Penitenciário Brasileiro, analisando relatórios ministeriais produzidos pelos diretores das casas de Correções do Rio de Janeiro, do Rio Grande do Sul, do Presídio Ilha de Fernando de Noronha e Penitenciária de Florianópolis, verificaram que a implementação de atividades físicas visou a melhora das condições psicológicas e desvirtuamento da conduta do apenado, pois a prática dessas atividades

oferecem disciplina, regras rígidas, saúde, o que as tornam um instrumento de regeneração das virtudes e da moral.

Estudos realizados em sistemas prisionais no Brasil, atestaram a eficácia desses exercícios físicos entre os detentos reclusos no território brasileiro. Moraes, Moraes e Ramos (2014) ao realizarem uma pesquisa exploratório descritiva, com abordagem qualitativa, na Penitenciária Industrial Regional, Sobral-Ceará, com uma amostra de 20 apenados. Nos relatos dos presos, verificaram que a prática da atividade física era vista como um benefício durante o cumprimento da pena, o que favorecia o convívio social no interior da instituição penal, além de promover a saúde, qualidade de vida e favorecer o processo de ressocialização. Conforme os relatos dos participantes, a prática de exercícios físicos melhorava seu comportamento, pois os tornavam calmos e tranquilos.

Contudo, cabe comentar do necessário acompanhamento desta prática por um profissional de Educação Física dentro dessas instalações, principalmente quando envolver aqueles que estão sob o regime de privação de liberdade, pois este orientará sobre o tipo de exercício a ser realizado, a duração deles, conforme a idade do indivíduo, suas condições físicas e a finalidade do treinamento, buscando o equilíbrio na intensidade e volume, visando a harmonia no desenvolvimento corporal, evitando-se assim lesões aos praticantes (Baldissera et al., 2017; Santos et al., 2020). Por fim, os benefícios advindos com a prática dos exercícios físicos coloca a necessidade de formularmos também em nosso estado algo que possibilite aos apenados no sistema PPM-MA, condições de cumprimento de suas respectivas penas com a condição de participarem de programas e projetos que ajudem na ressocialização e qualidade de vida dos mesmos. Algo que representará um avanço importante em nosso sistema no que tange ao tratamento humanitário daqueles que por diferentes situações incorreram em práticas e ações que precisam ser responsabilizadas mas sem perder de vista a recuperação e reinserção desses na sociedade.

3 PROPOSTA DE INTERVENÇÃO

3.1 Local da intervenção

O local da intervenção será o Presídio da Polícia Militar do Maranhão (PPM-MA), que foi inaugurado em março de 2000 pela governadora da época, Roseana Sarney Murad (Figura 1). Esta instituição é conhecida pela alcunha de “Manelão”, devido ao fato do Comandante Geral da Polícia Militar da época de sua inauguração ser o Coronel Manoel de Jesus Moreira Bastos.

Figura 1 - Placa de inauguração do PPM-MA – “Manelão”



Fonte: Os autores

O PPM-MA encontra-se situado desde a época de sua inauguração, nas dependências do complexo do Quartel do Comando Geral da PMMA, entre o Batalhão de Choque, CTA e a Cavalaria da Polícia Militar, localizado na avenida Jerônimo de Albuquerque, s/n, Calhau, construído o prédio em terreno próprio em uma área de 491,55m² (Figura 2).

Figura 2- Parte frontal do PMMA

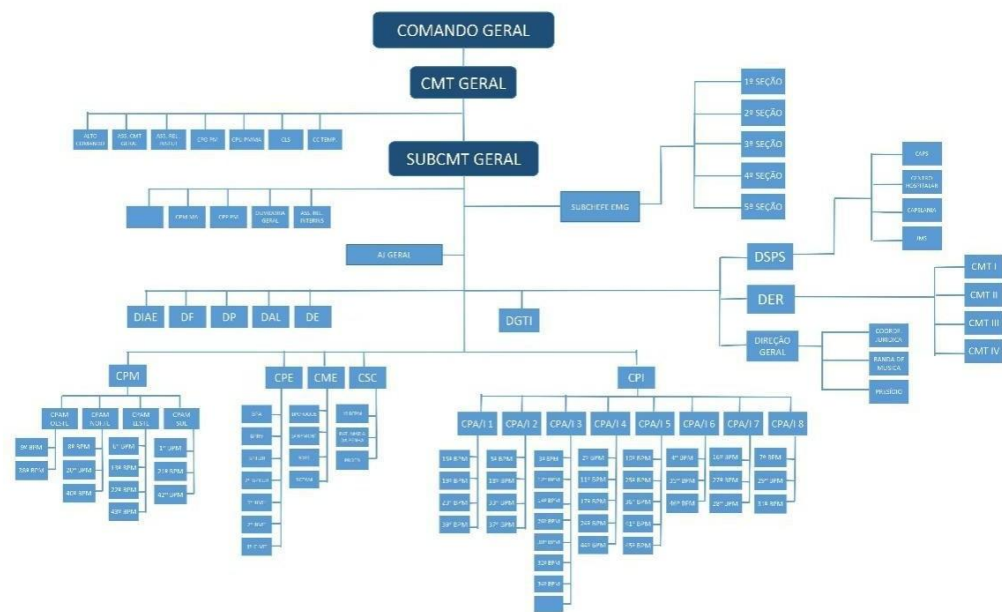


Fonte: Os autores

O Presídio da Polícia Militar do Maranhão (PPM-MA), encontra-se subordinado ao Subcomandante da Polícia Militar, que se reporta diretamente ao Comandante Geral da Polícia Militar (CMT Geral), conforme se observa na Figura 3.

Figura 3 – Organograma da Polícia Militar do Maranhão (PMMA)

ORGANOGRAMA POLICIA MILITAR DO MARANHAO.



Fonte: Polícia Militar

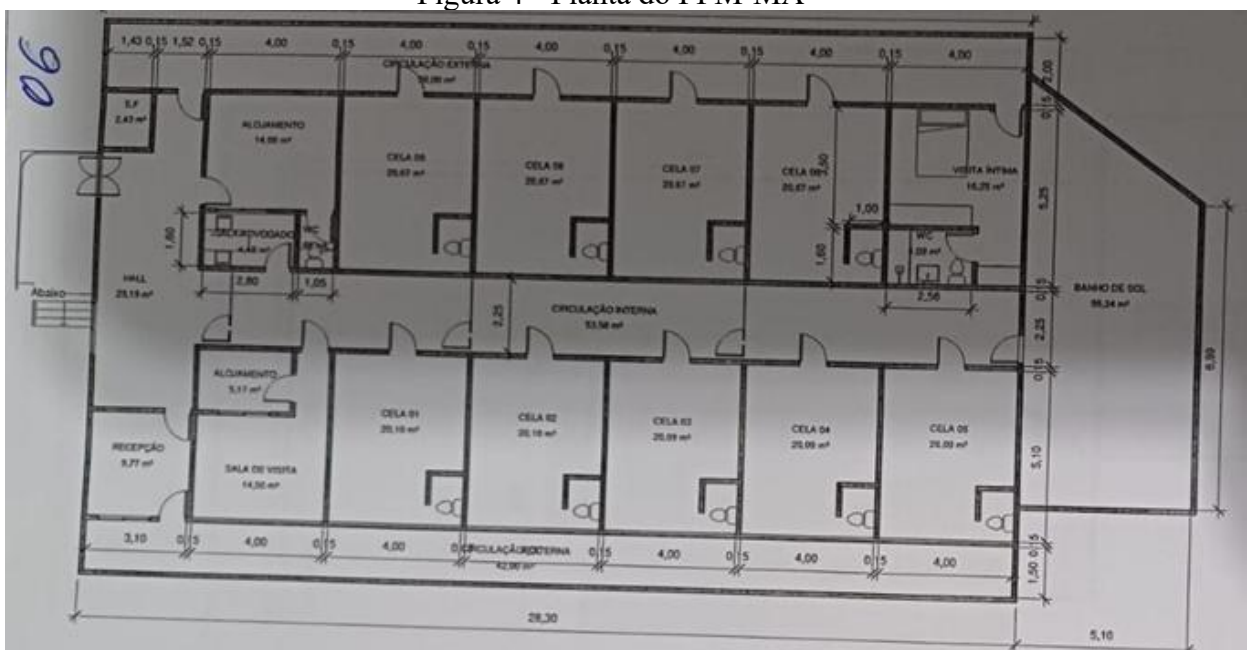
No início, o PPM-MA era composto por dez celas com três beliches em cada, perfazendo um total de seis custodiados por cela, compreendendo sua capacidade total de sessenta custodiados. Em 2021, após uma reforma, uma das celas foi transformado em uma sala de visita íntima, atendendo o preconizado na Resolução nº 04/2011¹ do Conselho Nacional de Política Criminal e Penitenciária (CNPCP), que determina aos Departamentos Penitenciários Estaduais ou órgãos congêneres que seja assegurado o direito à visita íntima aos presos de ambos os sexos, recolhidos aos estabelecimentos prisionais (Conselho Nacional de Política Criminal e Penitenciária, 2011), sendo que os recursos para essa construção foi fruto de um acordo de não persecução penal promovido pelo Ministério Público Estadual por meio da 6ª Promotoria Especializada Criminal - 1ª Promotoria Militar e como

¹ Posteriormente revogada pela Resolução nº 23/2021 (Brasil, 2021).

compromissários o Instituto Soldado Fernandes Pantera e a Polícia Militar.

Após a construção da sala de visita íntima, ficaram no PPM-MA apenas nove celas e com isso a capacidade do presídio foi reduzida para cinquenta e quatro custodiados, contando, portanto, com 23 dependências construídas em uma área térrea, que compreendem: 02 alojamentos; 01 área para banho de sol; 09 selas de 20,67m² cada; 01 área de circulação interna; 01 hall; 01 recepção; 01 S.F.; 01 sala para advogado (Parlatório); 01 sala de visita social; 01 sala de visita íntima com banheiro; 02 banheiros, dependências essas distribuídas conforme sua planta (Figura 4).

Figura 4 - Planta do PPM-MA



Fonte: Os autores

No que se refere à área destinada a intervenção, esta compreende a área para banho de sol, que possui uma extensão de 55,24m², a qual encontra-se localizada na parte final da estrutura do PPM-MA, com sua localização próxima à torre de vigilância (Figura 5; Figura 6).

Figura 5- Parte externa da área de banho de sol, com o seu muro localizado junto à torre de vigilância do PPM-MA



Fonte: Os autores

Figura 6- Área de banho de sol para realização do projeto de intervenção no PPM-MA



Fonte: Os autores

Cabe mencionar que a parte administrativa funciona em local diverso do presídio, que possui uma guarda composta por policiais de diversas unidades da capital, que funciona 24 horas por dia. Assim, para garantir um devido funcionamento do PPM-MA, compreendendo a administração geral, o controle e vigilância e todos os atendimentos necessários aos custodiados trabalham de forma conjunta 24 (vinte e quatro) policiais. A utilização de todos esses agentes é fundamental para que seja garantida ordem interna e a preservação das condições para que o PPM-MA cumpra todas as exigências acerca das normas que regulam o sistema prisional no Brasil.

3.2 População alvo

A população alvo deste estudo é composta por custodiados em regime fechado e semiaberto no Presídio da Polícia Militar do Maranhão (PPM-MA). Inicialmente, o PPM-MA abrigava militares em cumprimento de sanções administrativas restritivas de liberdade. Posteriormente, passou a receber civis provenientes de outros estabelecimentos prisionais, que cumpriam pena por diversos crimes, incluindo homicídios e formação de quadrilha.

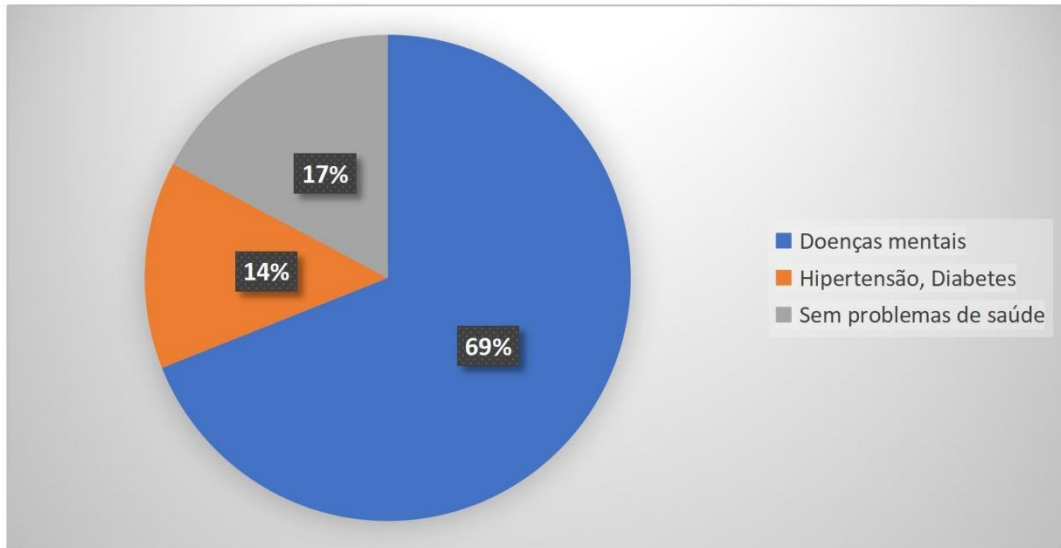
Atualmente, sua população carcerária é composta exclusivamente por militares privados de liberdade, tanto da ativa quanto da reserva remunerada, além de ex-policiais, cumprindo os mais variados regimes de acordo com a pena determinada pela justiça, totalizando 29 custodiados, o que representa 53,7% da capacidade de ocupação anteriormente mencionada.

Assim, para efeito desse estudo e construção dessa proposta de acordo com Kline (2015), o método observacional longitudinal é uma abordagem crucial para a compreensão de fenômenos que se desenrolam ao longo do tempo, permitindo a coleta de dados de forma contínua ou em múltiplos pontos temporais. Esse tipo de pesquisa é particularmente útil em estudos de mudanças comportamentais, sociais ou de saúde, já que possibilita o acompanhamento de indivíduos ou grupos. No caso de tal pesquisa, o método torna-se exímio para a coleta de informações.

Entre os custodiados, por meio da análise foi constatado que o sedentarismo é um fator importante que gera problemas de saúde física e mental. Especialistas, como Cláudia Forjaz, professora da Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo (USP), afirmam que o sedentarismo está associado ao surgimento de doenças crônicas como obesidade, diabetes e hipertensão, que são os principais fatores de risco para doenças cardiovasculares.

Além disso, o sedentarismo pode causar problemas articulares, perda de massa muscular e óssea, e provocar doenças relacionadas a aspectos emocionais e mentais, como depressão e ansiedade (JORNAL DA USP, 2024). Entre os 29 custodiados do PPM-MA, foi observado que a maioria (69%) apresenta doenças mentais e está em tratamento psicológico e psiquiátrico, com uso diário de medicação controlada. Além disso, 14% sofrem de doenças como hipertensão e diabetes, conforme ilustrado no Gráfico 1.

Gráfico 1 – Condição de saúde dos custodiados do PPM-MA



Fonte: Os autores

Conforme levantamento da saúde física e mental dos custodiados, observa-se que grande parte sofre de problemas que podem ser atenuados por meio de atividades físicas. Nesse cenário, alguns custodiados já realizam exercícios resistidos no presídio, mesmo de forma improvisada, conforme revelado em entrevistas semiestruturadas (APÊNDICE A).

Nos relatos dos custodiados, constatou-se que a prática desses exercícios ocorre há mais de um ano, com a maioria dos apenados praticando de três a seis vezes por semana. Essas atividades têm favorecido a saúde física e mental, melhorando a autoestima, a alimentação, e reduzindo a ansiedade. Além disso, promovem a interação social, aumentam a disposição física, ajudam no controle de peso e desenvolvem a musculatura e resistência física, melhorando o desempenho das articulações. A prática de exercícios também contribui para a concentração e cognição, além de melhorar a qualidade do sono, com alguns custodiados não precisando mais de medicamentos para dormir.

No que se refere à ressocialização, os apenados relataram que a prática de exercícios resistidos tem favorecido o convívio com os colegas, beneficiando a interação em grupo durante os exercícios, além de propiciar o controle mental e do estresse. Entre os relatos, destacam-se:

- Entrevistado 1: "Os exercícios nos fazem sermos mais cautelosos."
- Entrevistado 2: "Durante todos esses anos recluso não houve nenhum tipo de insubordinação ou qualquer desvio de conduta por parte dos presos que praticam atividades. O exercício melhora a disciplina. O objetivo da cadeia é ressocializar, e o exercício ajuda na disciplina."
- Entrevistado 5: "Os exercícios nos fazem pensar na vida fora do presídio de uma outra

forma, nos ensina outro foco."

- Entrevistado 19: "Os exercícios abrem vários leques no que diz respeito ao âmbito profissional, assim cursando uma faculdade na área e ajudam na interação social."
- Entrevistado 25: "Melhora no controle emocional, ajuda a divulgação da prática física para melhorar a vida dos familiares e da sociedade."

As explicações de dois custodiados destacam os benefícios dos exercícios resistidos para a saúde:

"[...] anteriormente tinha uma vida totalmente desregada. Só dormia com uso de remédio controlado e passava o dia tomando remédio para ansiedade, nem mantinha conversa com colegas, totalmente fechado. Após o início dos exercícios, a melhora na saúde é notável. Não preciso de remédios para dormir, não tomo remédio para ansiedade, tenho boa relação com todos, inclusive já consigo trabalhar internamente no presídio" (Entrevistado 4, 2024).

"[...] através desses exercícios tenho verificado que adquiri uma melhor performance, desenvolvendo a minha musculatura, me tornando com uma disposição bastante elevada, a qual me permite uma satisfação tanto mental quanto física, o que faz com que os meus dias de custodiado não me deixem deprimido e sim com uma autoestima bastante elevada em relação aos dias que passei aqui no 'Manelão' sem as práticas de comprometimento dos exercícios na academia. Sendo assim, sou muito grato a Deus por usufruir aqui no 'Manelão' do direito de malhar nessa academia, ainda que de forma precária." (Entrevistado 10, 2024).

A prática de exercícios físicos no presídio ocorre em uma academia improvisada, com uso de equipamentos sucateados (Figura 7) e improvisação dos exercícios, sem acompanhamento de um instrutor. Além disso, o espaço destinado a essa atividade está localizado no final de um corredor, sem estrutura adequada para a prática de atividade física.

Figura 7 – Local atual da prática de exercícios resistidos no PPM-MA



Fonte: Os autores

Por meio de relatos, foi observado o desejo dos custodiados de terem um local adequado para a prática de atividade física no PPM-MA. Esse anseio reflete a busca por melhoria do bem-estar dos detentos. Conforme ilustram os depoimentos a seguir:

- Entrevistado 5: "O acompanhamento de um profissional da área é sempre indicado. Aparelhos melhores vão ajudar nos treinos e na saúde."
- Entrevistado 10: "É uma coisa que todos almejamos. Porque, além de ficarmos em um espaço maior e com mais equipamentos, seríamos acompanhados por um profissional da área para execução dos exercícios com perfeição."
- Entrevistado 1: "Seria ótimo, para uma melhor execução dos exercícios e pelo melhor desenvolvimento."
- Entrevistado 6: "É fundamental e necessário termos estes benefícios, porque com profissionais, local e instrumentos adequados poderíamos melhorar nossas atividades e expandir nosso conhecimento."
- Entrevistado 4: "Um local mais apropriado nos permitiria um maior desempenho em nossas funções mentais, físicas e sociais, nos permitindo a segurança em um melhor desempenho nas atividades assistidas por pessoas capacitadas na nossa instrução."

- Entrevistado 20: "Com local adequado, maior, bem equipado, instrutor, poderíamos levar o benefício da saúde física e mental para todos da unidade."
- Entrevistado 15: "Vai melhorar sobremaneira a vida do apenado, auxiliando na saúde física e mental dos presos e ajudando na ressocialização."

Portanto, o desejo por um local adequado já é uma realidade entre os custodiados que praticam exercícios físicos informalmente. A implementação de um espaço apropriado poderia potencializar os benefícios dessa prática, além de estender esses benefícios aos outros apenados do PPM-MA.

3.3 Período de realização do Plano de Intervenção

O Plano de Intervenção será realizado no ano de 2024 a 2026, compreendendo o período de dezembro de 2024 a janeiro de 2026, que após a sua avaliação tem a proposta de estender-se posteriormente por tempo indeterminado no local de intervenção.

3.4 Fases do Plano de Intervenção

O Plano de Intervenção será realizado em quatro fases, que foram elaboradas em conformidade com o método 5W2H, descrito por Daychoum (2013) como uma ferramenta que consiste basicamente em fazer perguntas no sentido de obter as informações primordiais que servirão de apoio ao planejamento de uma forma geral, podendo ser aplicada em diversas áreas de conhecimento, servindo como base de programação das atividades propostas.

O referido método, faz sete perguntas, sendo cinco representando a letra "W" em inglês e duas com a letra "H", ou seja: *What?* (O que? / Que? / Qual?); *Who?* (Quem?); *Why?* (Por que?); *Where?* (Onde?); *When?* (Quando?); *How?* (Como?); *How Much?* (Quanto?). Estes questionamentos foram utilizados na elaboração do presente Plano de Intervenção, que constará de cinco fases, conforme o método 5WH2, as quais encontram-se descritas no Quadro 2.

Quadro 2 - Método 5W2H na aplicabilidade do Plano de Intervenção no PPM-MA

Fases	O que?	Quem?	Onde?	Quando?	Por que?	Como	Quanto?
1ª Fase	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Coleta de dados sobre os benefícios dos exercícios físicos resistidos na melhoria da saúde e bem-estar. ✓ Apresentação do Plano de Intervenção. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Autores do plano de intervenção; ✓ Custodiados ✓ Autores do plano de intervenção; ✓ Diretor do Presídio. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Espaço do presídio em que se realiza de forma improvisada os exercícios físicos. ✓ Sala do Diretor. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Janeiro de 2025 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Sensibilizar sobre a possibilidade destes exercícios tornarem-se atividades frequentes semanais em um espaço próprio e instrumentos adequados. ✓ Sensibilizar o diretor sobre o Plano de Intervenção. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Conversa informal explicando sobre o projeto de intervenção e aplicação de um roteiro de entrevista semiestruturado. ✓ Reunião presencial com o Diretor. ✓ Apresentar os objetivos, metodologia e os resultados esperados. ✓ Explicar sobre a necessidade dos exercícios físicos resistidos para a melhoria da saúde física e mental dos custodiados; ✓ Discorrer que apesar de equipamentos improvisados há alguns apenados que estão praticando exercícios resistidos, mesmo sem 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Recursos do presídio

						<p>uma instrução profissional e estão encontrando benefícios em sua saúde física e mental;</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Apresentar relatos destes custodiados no que se refere a melhoria em sua saúde física e mental com uso dos exercícios físicos; ✓ Demonstrar estudos em outros presídios que associaram a prática de exercícios físicos com a melhoria na saúde física e mental, além de influenciar positivamente na sua ressocialização. 	
Fases	O que?	Quem?	Onde?	Quando?	Por que?	Como?	Quanto?
2ª Fase	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Busca de recursos para a realização do plano de intervenção. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Autores do plano de intervenção; ✓ Diretor do Presídio; 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Sala do Diretor do Presídio. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Janeiro e fevereiro de 2025. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Equipamentos para exercícios resistidos e adaptação de parte da área de banho de sol para a realização desta atividade física. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Buscar recursos na Polícia Militar e na ONG Soldado Fernandes Pantera. ✓ A PMMA por meio do projeto de Valorização dos Profissionais de Segurança Pública (VPSP), receberá equipamentos para 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Recursos do presídio e de doações terceiros.

						implantação de 21 academias de musculação em seus batalhões, com o Batalhão de Choque sendo beneficiado com esses novos equipamentos. Diante disso, tem-se a possibilidade de doação dos equipamentos usados nesse batalhão em sua academia, para o PPM-MA.	
Fases	O que?	Quem?	Onde?	Quando?	Por que?	Como?	Quanto?
3ª Fase	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Reforma da área de banho de sol para a realização dos exercícios resistidos. ✓ Reforma dos equipamentos doados para a realização dos exercícios resistidos 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Orientadores do trabalho; ✓ Custodiados do PMMA. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Área de banho de sol nas dependências do Presídio. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Março a abril de 2025. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Adaptação da área de banho de sol, reforma e instalação dos equipamentos para a realização dos exercícios resistidos. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Acompanhamento da reforma e da instalação dos equipamentos. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Recursos do presídio e doações de terceiros.
Fases	O que?	Quem?	Onde?	Quando?	Por que?	Como?	Quanto?
4ª Fase	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Implantação dos exercícios resistidos. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Orientadores do trabalho/instrutor 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Sala do Diretor; ✓ Área do 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ A partir de maio de 2025, 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Implementar o Plano de Intervenção. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Elaborar os exercícios a serem implementados; ✓ Implementação dos 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Recursos do presídio.

		es de Educação Física; ✓ Custodiados.	banho de sol modificada.	consistindo em atividades realizadas durante cinco vezes na semana pela manhã.		exercícios resistidos.	
Fases	O que?	Quem?	Onde?	Quando?	Por que?	Como?	Quanto?
5ª Fase	✓ Avaliação sobre a implementação do Plano de Intervenção.	✓ Orientadores do trabalho; ✓ Diretor do Presídio; ✓ Custodiados.	✓ Área destinadas aos exercícios resistidos; ✓ Sala do Diretor do Presídio.	✓ Janeiro de 2026.	✓ Analisar a eficácia da implementação dos exercícios resistidos na saúde física e mental dos custodiados.	✓ Através de rodas de conversas entre os custodiados; ✓ Observação da evolução dos custodiados, comparando a realidade anterior à proposta no desempenho físico; ✓ Verificação da avaliação médica dos custodiados.	✓ Recursos do presídio.

Fonte: Os autores (2024)

4 CRONOGRAMA

O Plano de Intervenção contemplará a cronologia disposta no Quadro 3.

Quadro 3 - Cronograma

Atividades	2024	2025												2026
	Dez	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez	Jan
Apresentação do Plano de Intervenção na UFMA	X													
Apresentação do Plano de Intervenção ao Diretor do Presídio	X													
Busca de recursos para a realização do plano de intervenção		X	X											
Reforma da área de banho de sol para a realização dos exercícios resistidos.				X	X									
Reforma dos equipamentos dos exercícios resistidos.					X									
Implantação dos exercícios resistidos						X	X	X	X	X	X	X	X	X
Avaliação sobre a implementação do Plano de Intervenção														X

Fonte: Os autores.

5 RECURSOS NECESSÁRIOS

Os recursos serão provenientes do próprio presídio, assim como doações da Polícia Militar e da ONG Soldado Fernandes Pantera, o que será solicitado mediante ofícios e após conversas e autorização do Diretor do Presídio, conforme descrito no Quadro 4:

Quadro 4 - Recursos para o Plano de Intervenção

Recursos	Doadores
Material para reforma da área de banho de sol	ONG Soldado Fernandes Pantera/ Polícia Militar
Reforma da área de banho de sol dos Equipamento para exercícios resistidos	PPM-MA/Custodiados
Equipamento para exercícios resistidos	Polícia Militar
Reforma dos Equipamento para exercícios resistidos	PPM-MA /Custodiados
Instrutores para a prática do exercício resistido	PPM-MA e Polícia Militar

Fonte: Os autores

6 RESULTADOS ESPERADOS

O presente Plano de Intervenção no PPM-MA refletirá positivamente na prática de exercícios resistidos junto aos apenados, uma vez que trará benefícios à saúde física e mental e na sua ressocialização, propiciando a redução de comorbidades.

A implementação desse Plano de Intervenção impactará ainda em benefícios ao próprio presídio e a Polícia Militar, com a redução de gastos com o transporte e acompanhamento dos apenados às consultas médicas e internações hospitalares. Assim como, promoverá a redução de conflitos entre os custodiados.

O impacto deste Plano também será positivo aos seus autores e ao Diretor do PPM-MA, pois promoverá a participação de todos na elaboração e implementação das ações, fomentando a importância da aplicação da humanização e obedecendo o disposto nas legislações, a fim de evitar conflitos e propiciar um clima mais harmônico no cumprimento da pena dos custodiados, favorecendo a ressocialização dos apenados.

REFERÊNCIAS

BALDISSERA Lais et al. Benefícios percebidos por praticantes de musculação para a saúde, estilo de vida e qualidade de vida. **Unoesc & Ciência** - ACBS Joaçaba, v. 8, n. 2, p. 117-124, jul./dez. 2017.

BRASIL. **Constituição da República Federativa do Brasil de 1988**. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm. Acesso em: 18 out 2024.

BRASIL. **Decreto-lei nº 1.001**, de 21 de outubro de 1969. Código Penal Militar. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/decreto-lei/De11001.htm. Acesso em: 18 out 2024.

BRASIL. **Decreto-lei nº 1.002**, de 21 de outubro de 1969. Código de Processo Penal Militar. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/decreto-lei/De11002.htm. Acesso em: 19 out 2024.

BRASIL. **Guia de direitos humanos conduta ética, técnica e legal para instituições policiais militares**. Brasília: Secretaria Especial dos Direitos Humanos da Presidência da República, 2008.

BRASIL. **Lei nº 7.210**, de 11 de julho de 1984. Institui a Lei de Execução Penal. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil/leis/L7210.htm>. Acesso em 18 out. 2024.

CONSELHO NACIONAL DE POLÍTICA CRIMINAL E PENITENCIÁRIA. **Resolução nº 04**, de 29 de junho de 2011. Recomenda aos Departamentos Penitenciários Estaduais ou órgãos congêneres seja assegurado o direito à visita íntima a pessoa presa, recolhida nos estabelecimentos prisionais. Disponível em: <https://www.gov.br/senappen/pt-br/composicao/cnpp/resolucoes/2011/resolucao-no-4-de-29-de-junho-de-2011.pdf/view>. Acesso em: 5 nov. 2024.

CONSELHO NACIONAL DE POLÍTICA CRIMINAL E PENITENCIÁRIA. **Resolução nº 23**, de 4 de novembro de 2021. Recomenda ao Departamento Penitenciário Nacional e às administrações penitenciárias das unidades federadas a adoção dos parâmetros que estabelece, para a concessão da visita conjugal ou íntima à pessoa privada de liberdade em estabelecimento penal; revoga a Resolução nº 4, de 29 de junho de 2011; e dá outras providências. Disponível em: https://www.in.gov.br/web/dou/-/resolucao-n-23-de-4-de-novembro-de-2021-*-448020776. Acesso em: 5 nov. 2024.

DAYCHOUM, Merhi. **40+8 ferramentas e técnicas de gerenciamento**. Rio de Janeiro: Brasport, 2013.

GONÇALVES, Michelle Lopes; BICALHO, Camila Cristina Fonseca; NOCE, Franco. Análise da percepção da qualidade de vida em praticantes de musculação de um projeto social. **Arq Cien Esp.**, v. 7, n. 3, p. 114-118, 2019.

GRECO, Rogério. **Sistema Prisional: colapso atual e soluções alternativas**. 2. ed. rev., ampl. e atual.- Niterói, RJ: Impetus, 2015.

- JORNAL DA USP. **Além dos impactos físicos, sedentarismo também pode estar ligado a aspectos mentais.** 2024. Disponível em: <https://jornal.usp.br/radio-usp/alem-dos-impactos-fisicos-sedentarismo-tambem-pode-estar-ligado-a-aspectos-mentais/>. Acesso em: 19 out 2024.
- KLING, Rex B. *Princípios e Prática da Modelagem de Equações Estruturais*. Guilford Publications, 2015.
- MARANHÃO. História da PMMA. 2013. Disponível em: <https://pm.ssp.ma.gov.br/2013/04/historia-da-pmma>. Acesso em: 19 out 2024.
- MARANHÃO. Governo do Estado. **Lei nº 6.513** de 30 de novembro de 1995. Dispõe sobre o Estatuto dos Policiais-Militares da Polícia Militar do Maranhão e dá outras providências. Disponível em: <https://sites.google.com/site/cfappmmaead/area-do-tutor/legislacao/estatuto-dos-policiais-militares-da-pmma>. Acesso em: 18 out 2024.
- MONTENEGRO, Léo de Paiva. Musculação para a qualidade de vida relacionada à saúde de hipertensos e diabéticos tipo 2. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v. 9, n. 51, p. 105-109, Jan./Fev. 2015.
- MORAES, Adílio Moreira; MORAES, Berla Moreira de; RAMOS, Vanessa Mesquita. A prática da atividade física no presídio: o que pensam os apenados? **Caderno de Educação Física e Esporte**, Marechal Cândido Rondon, v. 12, n. 1, p. 47-54, jan./jun. 2014.
- MOREIRA NETO, Diogo de Figueiredo. **Curso de direito administrativo**: parte introdutória, parte geral e parte especial. 16. ed. rev. e atual. Rio de Janeiro: Forense, 2014.
- NEVES, Edmar Souza das; SANTOS, José Eduardo de Oliveira. A prática da atividade física no sistema prisional brasileiro: algumas iniciativas da educação penitenciária no início do século XX. **Anais I CONEDU...** Campina Grande: Realize Editora, 2014. Disponível em: <https://editorarealize.com.br/artigo/visualizar/6826>> Acesso em: 17/10/2024.
- NOVELINO, Marcelo. **Manual de direito constitucional**. 9. ed. rev. e atual. Rio de Janeiro: Forense; São Paulo: Método, 2014.
- PINC, Tânia Maria. Desempenho policial: treinamento importa? **Revista Brasileira de Segurança Pública**, n. 3, v. 4, Fev/Mar, p. 36-54, 2009.
- SANDES, Wilquerson Felizardo. **O uso legal da força na formação de jovens tenentes**: um desafio para a atuação democrática na Polícia Militar. Cáceres: Editora Unemat, 2008.
- SANTOS, Cleberson Alexandre Ferreira et al. Corpo belo vs corpo saudável: musculação e implicações para saúde. **Braz. J. of Develop.**, Curitiba, v. 6, n.5, p.29533-29539, may. 2020.
- SILVA, Henrique de Paula da et al. O exercício físico como processo de ressocialização para penitenciários: uma revisão de Literatura. **RPCS**, Portugal-PT, v. 1, n. 1, p. 21-39, jan./jul. 2020.
- TOLEDO, Juliana Borela Bezerra; ARGOLLO JUNIOR, Cecilio. A participação do psicólogo jurídico na humanização do sistema carcerário brasileiro como condição necessária para o processo de reintegração do apenado na sociedade. **Revista Jurídica UNIGRAN**, v. 16, n. 31,

p. 101-118, 2014.

VIEIRA, Fabiano Guedes. **Métodos de treinamento em musculação**: periodização e variações dos principais sistemas de treinamento. São Paulo: Ícone, 2015.

APÊNDICE A – Roteiro de entrevista semiestruturada junto aos custodiados que já praticam informalmente exercícios resistidos no presídio

1. Há quanto tempo você pratica exercícios resistidos no presídio?

2. Quantas vezes por semana você realiza esses exercícios?

3. Você sentiu melhorias com a prática desses exercícios em sua saúde física e mental? Quais?

4. Você acredita que a prática de exercícios resistidos pode ajudar em sua ressocialização? Por que?

5. Qual sua opinião sobre a implantação de um local mais amplo, período determinado, instrumentos adequados e um instrutor para acompanhar esses exercícios? Justifique.

PROPOSTA DE IMPLANTAÇÃO DE ATIVIDADE FÍSICA POR MEIO DO EXERCÍCIO RESISTIDO JUNTO AOS POLICIAIS MILITARES PRIVADOS DE LIBERDADE NO PRESÍDIO DA POLÍCIA MILITAR DO MARANHÃO (PPM-MA)

*Márcio Henrique Pereira Estrela²
Walter Wolff de Andrade³
Edvan Wilson Ferreira Pinto⁴*

RESUMO

A importância da atividade física para a promoção do bem-estar corporal e mental é amplamente reconhecida. Diante desse reconhecimento, é essencial analisar os efeitos positivos da prática de exercícios resistidos - também conhecidos como treinamento de resistência ou força - nos indivíduos encarcerados, especificamente policiais militares detidos. A condição de clausura exacerba a ociosidade e intensifica as memórias dos erros que levaram ao encarceramento, impactando negativamente a qualidade de vida e dificultando a ressocialização dos retidos. Este estudo propõe investigar os impactos da atividade física, especificamente através de exercícios resistidos, na qualidade de vida e na ressocialização de policiais militares encarcerados. A pesquisa utiliza um *corpus* de 29 policiais militares custodiados no Presídio da Polícia Militar do Maranhão (PPM-MA), que se encontram em regime fechado e semiaberto. Além disso, o artigo inclui um ensaio sobre a instalação de um núcleo desportivo destinado à prática de exercícios resistidos, com o objetivo de proporcionar uma melhoria nas condições físicas e psicológicas dos encarcerados. A metodologia adotada é um estudo observacional longitudinal, focado na observação direta dos comportamentos e condições dos policiais militares ao longo do tempo, proporcionando uma análise detalhada e ética do impacto do exercício resistido em um ambiente carcerário. Ademais, a adoção do método 5W2H, descrito por Daychoum (2013) como uma ferramenta para obter as informações primordiais que servirão de apoio ao planejamento no ensaio de implantação da unidade de exercício resistido. O referencial teórico está baseado nos estudos da legislação vigente nos artigos da Constituição Federal de 1998, Decreto-lei nº 1.001/1969 - Código Penal Militar, Decreto-lei nº 1.002/1969 - Código de Processo Penal Militar, Lei nº 7.210/1984 - Lei de Execução Penal e a Lei nº 6.513/1995 - Estatuto dos Policiais-Militares da Polícia Militar do Maranhão. Ademais, utilizou-se os estudos de Direito Penal, Direito Administrativo e Direito Constitucional de Grego (2015), Neto (2014), Novelino (2014) e a literatura sobre a atuação policial por Sandes (2008).

Palavras-chave: Exercício resistido. Policiais militares privados de liberdade. Presídio da Polícia Militar do Maranhão.

INTRODUÇÃO

A motivação para o presente artigo surgiu da observação das condições dos policiais

² Capitão QOAPM Aluno do Curso de Especialização em Gestão de Segurança Pública – márcio.estrela39@gmail.com

³ Capitão QOAPM Aluno do Curso de Especialização em Gestão de Segurança Pública – walterwolff@hotmail.com

⁴ Doutor em Políticas Públicas (UFMA).

militares privados de liberdade (custodiados) no Presídio da Polícia Militar do Maranhão (PPM-MA). Durante visitas ao PPM-MA, constatou-se que muitos custodiados viviam em um estado constante de desolação, apresentando semblante triste e baixa autoestima. Esse estado era frequentemente agravado pelo uso contínuo de medicamentos para dormir, refletindo em prognósticos depressivos durante o encarceramento. A realidade dos custodiados no PPM-MA é marcada por um ambiente inóspito, onde são comuns as tentativas de suicídio e crises psíquicas, necessitando frequentes remoções para hospitais de tratamento psiquiátrico.

Além dessas observações, verificou-se que a ociosidade é outro fator agravante na condição dos apenados, uma vez que inexistem projetos socioeducativos e desportivos oferecidos pelo presídio que promovam a ressocialização e a remissão de penas. As instalações do PPM-MA, localizadas no Comando Geral da Polícia Militar do Maranhão e criadas no início do século XX, foram adaptadas para receber os policiais custodiados, mas são inadequadas para atender aos requisitos legais relacionados ao direito a atividades que contribuam para uma melhor rotina no presídio.

Apesar desse cenário caótico, notou-se que um grupo de policiais custodiados praticava atividade física regularmente, mesmo de forma desorientada e com materiais improvisados. Esses indivíduos caminhavam e praticavam calistenia (exercícios físicos que utilizam o peso do corpo). Ao longo das observações, esses policiais apresentavam uma aparência melhor, humor mais elevado e um porte físico mais saudável. Relataram que, apesar da falta de espaço adequado para as atividades físicas, notaram uma melhora considerável no bem-estar, redução significativa no uso de medicamentos para dormir, aumento da autoestima e melhor condicionamento físico. Além disso, houve diminuição nas solicitações de deslocamento para unidades de saúde, impactando positivamente o cotidiano dos profissionais da corporação e reduzindo custos adicionais para a polícia.

Essas observações indicam que a atividade física, especialmente através de exercícios resistidos, pode ser uma ferramenta fundamental na saúde preventiva, diminuindo incidências de doenças mentais e reduzindo custos adicionais durante a permanência dos custodiados sob a responsabilidade do Estado. Além disso, a prática de atividades físicas é um direito assegurado pela Lei nº 7.210/1984 - Lei de Execução Penal (LEP), que estabelece, no art. 41, VI, o direito dos presos ao exercício das atividades desportivas.

Nesse contexto, a temática do presente projeto de intervenção surgiu como uma "Proposta de implantação de atividade física por meio do exercício resistido junto aos policiais militares privados de liberdade no Presídio da Polícia Militar do Maranhão (PPM-MA)". Para desenvolver essa temática, foi utilizada a ferramenta de diagnóstico SWOT,

conforme descrito a seguir:

Quadro 1 - Análise SWOT

AMBIENTE EXTERNO: oportunidades e ameaças	
Oportunidades (+)	Ameaças (-)
<ul style="list-style-type: none"> • Algumas unidades de presídio militar já praticam atividades físicas junto aos apenados, constatando bons resultados no seu bem-estar e qualidade de vida. 	<ul style="list-style-type: none"> • Recursos públicos para implementação das atividades físicas.
AMBIENTE INTERNO: pontos fortes e pontos fracos	
Pontos fortes (+)	Pontos fracos (-)
<ul style="list-style-type: none"> • Estrutura do Presídio da Polícia Militar do Maranhão, que possui uma área que poderá ser ampliada para as práticas de exercício físico. • Localização em uma área que oferece um amplo espaço; • Há militares que são graduados em Educação Física, que poderão atuar na área. • Os custodiados já demonstram interesse pela prática das atividades físicas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Adaptação e ampliação da área para atender a prática de atividades físicas. • Falta de materiais e equipamentos necessários à prática de atividade física.

Fonte: autores

Na análise SWOT, constatou-se que o projeto de intervenção é viável, pois as oportunidades superam as ameaças, considerando os benefícios comprovados na literatura

sobre a prática de atividade física entre encarcerados. Além disso, a implementação do projeto não exige grandes investimentos financeiros.

No âmbito interno, observou-se que os pontos fortes também superaram os pontos fracos. Já existe uma área adequada para a prática de atividades físicas, bem como profissionais capacitados para implementar o projeto. Ademais, alguns custodiados já demonstraram interesse e praticam exercícios por conta própria, o que facilita a extensão da prática de forma contínua a todos os custodiados.

Este projeto propõe duas análises, a primeira relacionada ao perfil dos custodiados por meio de uma metodologia de estudo observacional longitudinal, focado na observação direta dos comportamentos e condições dos policiais militares ao longo do tempo. Essa abordagem permite uma análise detalhada e ética do impacto do exercício resistido em um ambiente carcerário, acompanhando as mudanças na saúde física e mental dos custodiados de forma contínua e sistemática, e a segunda relacionada à criação de uma unidade de intervenção de exercício resistido, a mesma sendo consolidada em quatro fases de implementação, cujo plano de intervenção será realizado em quatro fases, que foram elaboradas em conformidade com o método 5W2H, descrito por Daychoum (2013).

A unidade de exercícios resistido, por fim, visa melhorar a saúde física e mental dos custodiados, contribuindo para a diminuição dos surtos psiquiátricos e a redução da necessidade de deslocamentos médicos frequentes por meio da prática regular de exercícios resistidos pode potencialmente aumentar a autoestima, melhorar o bem-estar geral e facilitar a ressocialização dos custodiados. Promovendo, assim, uma rotina mais saudável e reduzindo os custos adicionais para a polícia.

O referencial teórico baseia-se em uma ampla gama de legislação e literatura acadêmica. Entre as principais fontes legais estão a Constituição Federal de 1988, o Decreto-Lei nº 1.001/1969 - Código Penal Militar, o Decreto-Lei nº 1.002/1969 - Código de Processo Penal Militar, a Lei nº 7.210/1984 - Lei de Execução Penal e a Lei nº 6.513/1995 - Estatuto dos Policiais-Militares da Polícia Militar do Maranhão. Além disso, são utilizados estudos de Direito Penal, Direito Administrativo e Direito Constitucional, com destaque para os trabalhos de Grego (2015), Neto (2014) e Novelino (2014). A literatura sobre a atuação policial também é considerada, incluindo os estudos de Sandes (2008).

A coleta de dados foi realizada através de observações diretas e entrevistas com os custodiados, bem como análise de registros médicos e relatórios de atividades físicas. Foram utilizados questionários estruturados para avaliar a saúde mental e física dos participantes, além de monitorar o uso de medicamentos e a frequência de deslocamentos para unidades de

saúde. A análise dos dados foi feita utilizando técnicas estatísticas apropriadas para identificar mudanças significativas nos indicadores de saúde e bem-estar dos custodiados ao longo do período do estudo. Este projeto visa não apenas documentar os efeitos positivos do exercício resistido na saúde dos custodiados, mas também fornecer evidências para a implementação de programas de atividade física em unidades prisionais, contribuindo para a formulação de políticas públicas mais eficazes e humanizadas.

OBJETIVO

Objetivo Geral

Implantar a prática de atividade física por meio do exercício resistido no Presídio da Polícia Militar do Maranhão (PPM-MA), visando melhorar a qualidade de vida e a ressocialização dos custodiados.

Objetivos Específicos

- **Discutir Diretrizes e Princípios:** Dialogar com o diretor do Presídio da Polícia Militar do Maranhão sobre as diretrizes e princípios para a implementação da prática de atividade física mediante exercícios resistidos junto aos custodiados.
- **Motivar a Prática de Exercícios Resistidos:** Incentivar a adesão dos custodiados à prática de exercícios resistidos, destacando os benefícios para a saúde física e mental.
- **Ampliar o Alcance da Atividade Física:** Expandir o programa de atividade física para abranger todos os custodiados, garantindo acesso igualitário às oportunidades de exercício.
- **Relacionar Impactos na Qualidade de Vida:** Analisar os possíveis impactos da prática regular de exercícios resistidos na melhoria da qualidade de vida e na ressocialização dos custodiados, documentando mudanças significativas em parâmetros de saúde física e mental.

REFERENCIAL TEÓRICO

A Segurança Pública é um direito social garantido pela Constituição Federal de 1988, cujo objetivo é proteger a coletividade e garantir a ordem pública. O Art. 144 da Constituição destaca que a segurança pública é responsabilidade do Estado e um dever de todos os cidadãos. A Polícia Militar, conforme o § 5º do mesmo artigo, é responsável pela polícia ostensiva e preservação da ordem pública, atuando de forma preventiva para evitar a

criminalidade (Brasil, 1988). A PM, portanto, visa coibir a violência, proteger a propriedade privada e garantir a paz social (Pinc, 2009). No Maranhão, a PM surgiu em 1836 e passou por diversas reestruturações, consolidando-se com o Decreto-lei nº 667/68 e com a Constituição de 1988, que definiu a PM como força auxiliar do Exército (Sandes, 2008). Contudo, a prática de condutas irregulares por parte de alguns policiais exige a adoção de códigos de conduta para garantir que a PM atue de acordo com a legislação e os direitos humanos, prevenindo abusos e preservando sua missão constitucional.

O policial militar tem o dever de agir com ética, técnica e legalidade, protegendo a sociedade e cumprindo a lei. A ONU, em 1979, estabeleceu um Código de Conduta para os policiais, que inclui o cumprimento das leis, o respeito à dignidade humana e a aplicação da força apenas quando necessário (Brasil, 2008). O Estatuto dos Policiais Militares do Maranhão (Lei nº 6.513/1995) reforça a necessidade de conduta irrepreensível, pautada na verdade, responsabilidade e respeito à dignidade humana. A ética e os valores morais são essenciais para a eficácia e humanização do trabalho policial, e quando policiais falham em seguir esses princípios, ações corretivas são implementadas para preservar a missão da PM.

No entanto, o aumento de denúncias envolvendo policiais militares reflete a necessidade de combater desvios de conduta. O policial militar que comete crimes pode ser punido tanto pela justiça militar, que trata de infrações relacionadas à disciplina e hierarquia, quanto pela justiça comum, quando os crimes envolvem civis (Brasil, 1988). O Código Penal Militar e a Lei nº 9.299/1996 estabelecem as regras para o julgamento de crimes militares, com a justiça comum sendo responsável por crimes dolosos contra a vida cometidos contra civis.

Quando comprovada a culpa, o policial pode ser preso, e as penas são cumpridas em estabelecimentos militares, como o Presídio da Polícia Militar do Maranhão (PPM-MA). A Lei de Execuções Penais (Lei nº 7.210/1984) regula o tratamento dos apenados, assegurando a reintegração social, respeitando os direitos humanos e oferecendo programas de ressocialização, que incluem educação e assistência social, psicológica e de saúde.

Na vivência de apenado, a prática de atividade física, especialmente o treinamento resistido (musculação), proporciona benefícios significativos para a saúde física e mental, melhorando a aptidão física e a qualidade de vida (Vieira, 2015). O exercício resistido, que utiliza pesos e outros equipamentos, é eficaz no fortalecimento muscular, controle de doenças como hipertensão e diabetes, e melhora da saúde cardiovascular (Montenegro, 2015). Além de benefícios físicos, a prática de atividade física pode favorecer a saúde mental, a interação social e o processo de ressocialização dos apenados, como demonstrado em estudos realizados

em instituições prisionais no Brasil (Moraes, Moraes e Ramos, 2014). A prática de exercícios físicos é uma ferramenta importante para a melhoria do comportamento e reintegração social dos detentos, promovendo disciplina, bem-estar e novas oportunidades de desenvolvimento.

A implementação de atividades físicas no sistema penitenciário, como o treinamento resistido, é uma solução eficaz para melhorar a qualidade de vida e a saúde mental dos apenados, ajudando também no processo de ressocialização (Silva et al., 2020). Pesquisas documentais indicam que essas atividades têm impacto positivo na redução do sedentarismo, na melhoria das relações sociais entre os internos e no fortalecimento de uma nova identidade positiva, essencial para a reintegração à sociedade (Neves e Santos, 2014). Estudos realizados com detentos confirmam que o exercício físico melhora o comportamento, promovendo um ambiente mais calmo e saudável dentro das prisões. Para garantir a eficácia dessa prática, é fundamental o acompanhamento de um profissional de Educação Física, que orientará sobre os exercícios mais adequados às condições dos apenados, prevenindo lesões e promovendo um desenvolvimento equilibrado (Baldissera et al., 2017).

MÉTODO

Para a coleta de dados, foi realizado um estudo observacional longitudinal com o objetivo de acompanhar e analisar os efeitos da prática de exercícios físicos sobre a saúde física e mental dos custodiados do Presídio da Polícia Militar do Maranhão (PPM-MA), os quais se encontram em regime fechado e semiaberto. Por meio da observação, realizou-se entrevistas com militares privados de liberdade, tanto da ativa quanto da reserva remunerada, e ex-policiais, que cumprem penas variáveis conforme a tipificação dos crimes cometidos, totalizando 29 custodiados, por meio de entrevistas semiestruturadas gravadas preservando a identidade dos entrevistados.

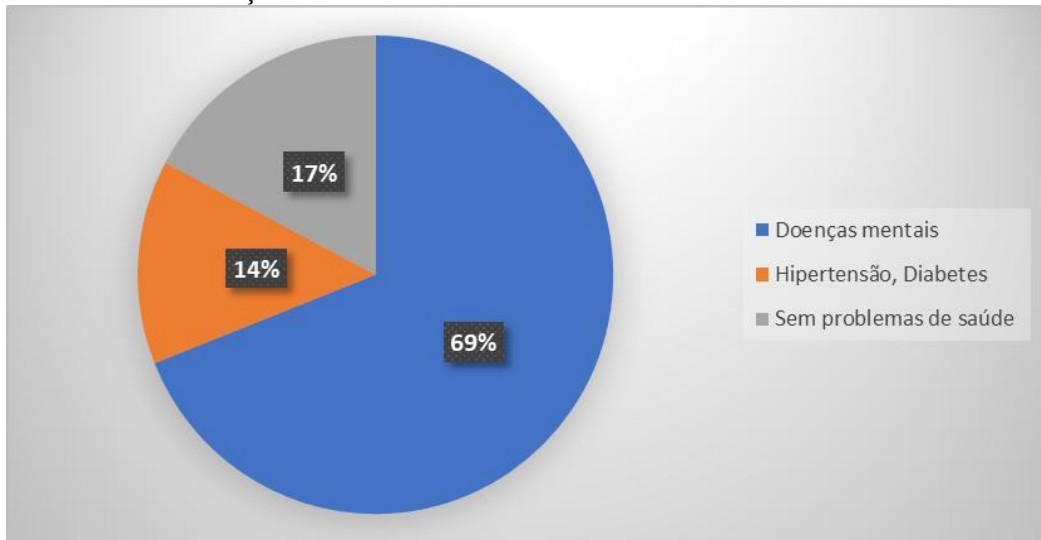
Originalmente, o PPM-MA foi instituído para abrigar militares em cumprimento de sanções administrativas restritivas de liberdade, mas, com o tempo, passou a acolher civis provenientes de outros estabelecimentos prisionais. Atualmente, sua população carcerária é composta unicamente por militares. No que se refere ao contexto de saúde, observa-se entre os custodiados um quadro preocupante de sedentarismo, identificado como um fator de risco significativo para diversas doenças, tanto físicas quanto mentais.

Segundo especialistas, como a professora Cláudia Forjaz da Universidade de São Paulo (USP), o sedentarismo está relacionado ao surgimento de doenças crônicas, como obesidade, diabetes e hipertensão, que são fatores de risco para doenças cardiovasculares, além de contribuir para

problemas articulares e a perda de massa muscular e óssea. De forma complementar, a falta de atividade física também está associada a distúrbios emocionais e mentais, como depressão e ansiedade (Jornal da USP, 2024).

Entre os 29 custodiados, observa-se que 69% apresentam doenças mentais, sendo tratados com acompanhamento psicológico e psiquiátrico e uso de medicamentos controlados. Além disso, 14% apresentam doenças crônicas como hipertensão e diabetes, conforme os dados do levantamento de saúde física e mental. É notável que muitos desses problemas podem ser atenuados com a implementação de atividades físicas, sendo que alguns custodiados já participam de exercícios resistidos no presídio, realizados de forma improvisada, mesmo sem acompanhamento especializado.

Gráfico 1 – Condição de saúde dos custodiados do PPM-MA



Fonte: autores

RESULTADOS

Conforme levantamento da saúde física e mental dos custodiados, observou-se que grande parte deles sofrem de problemas de saúde mental e física, que podem ser reduzidos por meio de atividades físicas. Nesse sentido, alguns custodiados já realizam exercícios resistidos no presídio, mesmo de forma improvisada, sendo que após a aplicação de uma entrevista semiestruturada. Os dados obtidos por meio de uma entrevista semiestruturada revelam que a maioria dos custodiados pratica exercícios de três a seis vezes por semana, e que essa prática tem levado a melhorias substanciais em sua saúde física e mental.

A prática regular de atividades físicas contribui para a redução da ansiedade, melhora da autoestima, controle do peso, fortalecimento muscular, aumento da resistência física e o bom desempenho das articulações. Além disso, observou-se que houve uma melhoria na

concentração e cognição dos participantes, além de uma melhor qualidade do sono, com alguns custodiados reportando não precisar mais de medicamentos para dormir.

No aspecto da ressocialização, os relatos dos apenados indicam que os exercícios resistidos têm favorecido a interação social e o convívio entre os custodiados, ajudando também no controle emocional e na redução do estresse. Os depoimentos destacam que a prática de exercícios contribui para uma melhor disciplina e foco, essenciais para o processo de ressocialização. Entre os depoimentos destacados estão:

- Entrevistado 1: “Os exercícios nos fazem sermos mais cautelosos.”
- Entrevistado 2: “Durante todos esses anos recluso não houve nenhum tipo de insubordinação ou qualquer desvio de conduta por parte dos presos que praticam atividades. O exercício melhora a disciplina. O objetivo da cadeia é ressocializar, e o exercício ajuda na disciplina.”
- Entrevistado 5: “Os exercícios nos fazem pensar na vida fora do presídio de uma outra forma, nos ensina outro foco.”
- Entrevistado 19: “Os exercícios abrem vários leques no que diz respeito ao âmbito profissional, assim cursando uma faculdade na área e ajudam na interação social.”
- Entrevistado 26: “Melhora no controle emocional, ajuda na divulgação da prática física para melhorar a vida dos familiares e da sociedade.”

Ademais, alguns relatos exemplificam a transformação vivenciada pelos custodiados após a adoção dos exercícios físicos, com um deles destacando a melhora significativa na saúde mental e física, com a cessação do uso de remédios controlados e melhoria na interação social. Já outro enfatiza a melhoria na performance física e no estado emocional, com aumento da autoestima e disposição.

As respostas dos custodiados demonstram um claro desejo por um local adequado para a prática de atividades físicas no Presídio da Polícia Militar do Maranhão (PPM-MA), evidenciando o anseio pela melhoria de seu bem-estar físico e mental. Os depoimentos destacam a importância de um espaço apropriado, com equipamentos adequados e acompanhamento profissional, para potencializar os benefícios dessa prática. A seguir, são apresentados alguns dos relatos que ilustram esse desejo:

- Entrevistado 5: "O acompanhamento de um profissional da área é sempre indicado. Aparelhos melhores vão ajudar nos treinos e na saúde."

- Entrevistado 10: "É algo que todos almejamos. Além de ficarmos em um espaço maior e com mais equipamentos, seríamos acompanhados por um profissional da área para executar os exercícios de forma adequada."
- Entrevistado 1: "Seria ótimo, pois isso permitiria uma melhor execução dos exercícios e um desenvolvimento mais eficaz."
- Entrevistado 6: "É fundamental e necessário termos esses benefícios. Com profissionais, local e instrumentos adequados, poderíamos melhorar nossas atividades e expandir nosso conhecimento."
- Entrevistado 4: "Um local mais apropriado nos permitiria um maior desempenho em nossas funções mentais, físicas e sociais, oferecendo segurança para um melhor desempenho nas atividades, com a orientação de pessoas capacitadas."
- Entrevistado 20: "Com um local adequado, maior, bem equipado, e com instrutor, poderíamos levar os benefícios da saúde física e mental para todos os detentos da unidade."
- Entrevistado 15: "Isso vai melhorar sobremaneira a vida do apenado, auxiliando na saúde física e mental, e contribuindo para a ressocialização."

Esses depoimentos refletem o forte desejo dos custodiados por um espaço adequado para a prática de exercícios, o que certamente ampliaria os benefícios dessa atividade, não apenas para os que já a praticam informalmente, mas também para os demais apenados do PPM-MA. A implementação de um ambiente adequado, com recursos apropriados e acompanhamento profissional, poderia potencializar os efeitos positivos da atividade física, promovendo saúde física e mental e auxiliando na ressocialização dos detentos.

DISCUSSÃO

A prática de exercícios físicos no presídio ocorre em uma academia improvisada, com equipamentos sucateados, e sem a presença de instrutores capacitados. O local é reconhecido pela alcunha de "Manelão" e situa-se desde a época de inauguração nas dependências do complexo do Quartel do Comando Geral da PMMA, entre o batalhão de choque, CTA e a Cavalaria da Polícia Militar, localizado na avenida Jerônimo de Albuquerque, s/n, Calhau, construído em um prédio térreo de 491,55 m². Tal presídio encontra-se subordinado ao Subcomando da Polícia Militar, que se reporta diretamente ao Comandante Geral da Polícia Militar (CMT Geral).

No início, o PPM-MA era composto por dez celas com três beliches em cada, perfazendo um total de seis custodiados por cela, compreendendo sua capacidade total de sessenta custodiados. Em 2021, após uma reforma, uma das celas foi transformado em uma sala de visita íntima, atendendo o preconizado na Resolução nº 04/2011[1] do Conselho Nacional de Política Criminal e Penitenciária (CNPCP), que determina aos Departamentos Penitenciários Estaduais ou órgãos congêneres que seja assegurado o direito à visita íntima aos presos de ambos os sexos, recolhidos aos estabelecimentos prisionais (Conselho Nacional de Política Criminal e Penitenciária, 2011), sendo que os recursos para essa construção foi fruto de um acordo de não persecução penal promovido pelo Ministerio Publico Estadual por meio da 6ª Promotoria Especializada Criminal -1ª Promotoria Militar e como compromissários o Instituto Soldado Fernandes Pantera e a Policia Militar.

Após a reforma e adequações do PPM, uma das celas foi transformada em sala de visita íntima, ficando no PPM-MA apenas nove celas e com isso a capacidade do presídio foi reduzida para cinquenta e quatro custodiados, contando, portanto, com 23 dependências construídas em uma área térrea, que compreendem: 02 alojamentos; 01 área para banho de sol; 09 selas de 20,67m² cada; 01 área de circulação interna; 01 hall; 01 recepção; 01 S.F.; 01 sala para advogado (Parlatório); 01 sala de visita social; 01 sala de visita íntima com banheiro; 02 banheiros. De forma geral, a unidade não apresenta estrutura ideal para a realização de atividades físicas adequadas, o que representa uma limitação importante para a plena realização dos exercícios. No entanto, mesmo com essas limitações, os custodiados têm encontrado na prática de exercícios físicos uma ferramenta importante para o manejo de sua saúde física e mental, e um meio de ressocialização eficaz.

Por meio dos relatos e da observação assistida dos apenados, propôs-se a implantação de uma unidade de intervenção que será realizada em quatro fases, estas elaboradas em conformidade com o método 5W2H, descrito por Daychoum (2013) como uma ferramenta que consiste basicamente em fazer perguntas no sentido de obter as informações primordiais que servirão de apoio ao planejamento de uma forma geral, podendo ser aplicada em diversas áreas de conhecimento, servindo como base de programação das atividades propostas.

O referido método, faz sete perguntas, sendo cinco representando a letra “W” em inglês e duas com a letra “H”, ou seja: *What?* (O que? / Que? / Qual?); *Who?* (Quem?); *Why?* (Por que?); *Where?* (Onde?); *When?* (Quando?); *How?* (Como?); *How Much?* (Quanto?). Estes questionamentos foram utilizados na elaboração do presente Plano de Intervenção, que

constará de cinco fases, conforme o método 5WH2, às quais encontram-se descritas no Quadro 2:

FASES	5W2H (1. o quê? 2. quem?; 3. por quê?; 4. onde?; 5. quando?; 6. como?; 7. quanto?)
1ª fase	<ol style="list-style-type: none"> 1. Coleta de dados sobre os benefícios dos exercícios resistidos e apresentação de Plano de Intervenção; 2. Autores de plano de intervenção, custodiados, diretor do presídios; 3. Espaço do presídio em que se realiza de forma improvisada e sala do diretor; 4. Janeiro de 2025; 5. Sensibilizar sobre a possibilidade destes exercícios se tornarem frequentes em um espaço próprio com instrumentos adequados e sensibilizar o diretor sobre o Plano de Intervenção; 6. Conversa informal/reunião presencial; 7. recursos do presídio.
2ª fase	<ol style="list-style-type: none"> 1. Busca de recursos para a realização do plano de intervenção; 2. Autores do plano e diretor do presídio; 3. Sala do diretor do presídio; 4. Janeiro e fevereiro de 2025; 5. Captação de equipamentos para exercícios resistidos e adaptação de parte da área de banho de sol para a realização desta prática; 6. Buscar recursos na Polícia Militar do Maranhão, ONG Soldado Fernandes Pantera; VPSP - Valorização dos Profissionais de Segurança Pública; 7. Recursos do presídio e doações.
3ª fase	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reforma da área de banho de sol para a realização dos exercícios resistidos e reforma dos equipamentos doados; 2. Orientadores do trabalho e custodiados do PMMA; 3. Área de banho de sol nas dependências do presídio; 4. Março/abril de 2025; 5. Adaptação de área de banho de sol, reforma e instalação dos equipamentos; 6. Acompanhamento da reforma e da instalação; 7. Recursos do presídio e doações.

4ª fase	<ol style="list-style-type: none"> 1. Implantação dos exercícios resistidos; 2. Orientadores do trabalho/instrutores de Educação Física; 3. Sala do Diretor e área de banho modificada; 4. Maio de 2025; 5. Implementar o Plano de Intervenção; 6. Elaborar os exercícios a serem implementados; 7. Recursos do presídio.
5ª fase	<ol style="list-style-type: none"> 1. Avaliação sobre implementação do Plano de Intervenção; 2. Orientadores do trabalho, custodiados e diretor do presídio; 3. Área destinada aos exercícios resistidos 4. Janeiro de 2026; 5. Analisar eficácia da implementação dos exercícios resistidos na saúde física e mental dos custodiados; 6. Através de conversas, entrevistas e avaliações comparativas; 7. Recursos do presídio.

Fonte: autores

CONCLUSÃO

A permanência da prática de exercícios físicos resistidos, mesmo que rudimentar dos apenados no PPM-MA, possibilitou uma mudança significativa em sua qualidade de vida, mental e física. Desta feita, a implementação do Plano de Intervenção traz inúmeros benefícios ao presídio, incluindo a redução de gastos com transporte e acompanhamento dos apenados para consultas médicas e internações hospitalares. Além disso, observa-se uma diminuição nos conflitos entre os custodiados.

Este plano também traz um impacto positivo para seus autores e para o Diretor do PPM-MA, pois incentiva a participação de todos na elaboração e implementação das ações. Isso promove a importância da humanização no sistema prisional, em conformidade com a legislação vigente, ajudando a evitar conflitos e a criar um ambiente mais harmonioso para o cumprimento das penas. Conseqüentemente, por fim, favorece a ressocialização dos apenados.

REFERÊNCIAS

BALDISSERA Lais et al. Benefícios percebidos por praticantes de musculação para a saúde, estilo de vida e qualidade de vida. **Unoesc & Ciência** - ACBS Joaçaba, v. 8, n. 2, p. 117-124, jul./dez. 2017.

BRASIL. **Constituição da República Federativa do Brasil de 1988**. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm. Acesso em: 18 out 2024.

BRASIL. **Decreto-lei nº 1.001**, de 21 de outubro de 1969. Código Penal Militar. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/decreto-lei/Del1001.htm. Acesso em: 18 out 2024.

BRASIL. **Decreto-lei nº 1.002**, de 21 de outubro de 1969. Código de Processo Penal Militar. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/decreto-lei/Del1002.htm. Acesso em: 19 out 2024.

BRASIL. **Guia de direitos humanos conduta ética, técnica e legal para instituições policiais militares**. Brasília: Secretaria Especial dos Direitos Humanos da Presidência da República, 2008.

BRASIL. **Lei nº 7.210**, de 11 de julho de 1984. Institui a Lei de Execução Penal. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil/leis/L7210.htm>. Acesso em 18 out. 2024.

CONSELHO NACIONAL DE POLÍTICA CRIMINAL E PENITENCIÁRIA. **Resolução nº 04**, de 29 de junho de 2011. Recomenda aos Departamentos Penitenciários Estaduais ou órgãos congêneres seja assegurado o direito à visita íntima a pessoa presa, recolhida nos estabelecimentos prisionais. Disponível em: <https://www.gov.br/senappen/pt-br/composicao/cnpcp/resolucoes/2011/resolucao-no-4-de-29-de-junho-de-2011.pdf/view>. Acesso em: 5 nov. 2024.

CONSELHO NACIONAL DE POLÍTICA CRIMINAL E PENITENCIÁRIA. **Resolução nº 23**, de 4 de novembro de 2021. Recomenda ao Departamento Penitenciário Nacional e às administrações penitenciárias das unidades federadas a adoção dos parâmetros que estabelece, para a concessão da visita conjugal ou íntima à pessoa privada de liberdade em estabelecimento penal; revoga a Resolução nº 4, de 29 de junho de 2011; e dá outras providências. Disponível em: https://www.in.gov.br/web/dou/-/resolucao-n-23-de-4-de-novembro-de-2021-*-448020776. Acesso em: 5 nov. 2024.

DAYCHOUM, Merhi. **40+8 ferramentas e técnicas de gerenciamento**. Rio de Janeiro: Brasport, 2013.

GONÇALVES, Michelle Lopes; BICALHO, Camila Cristina Fonseca; NOCE, Franco. Análise da percepção da qualidade de vida em praticantes de musculação de um projeto social.

Arq Cien Esp., v. 7, n. 3, p. 114-118, 2019.

GRECO, Rogério. **Sistema Prisional: colapso atual e soluções alternativas**. 2. ed. rev., ampl. e atual.- Niterói, RJ: Impetus, 2015.

JORNAL DA USP. **Além dos impactos físicos, sedentarismo também pode estar ligado a aspectos mentais**. 2024. Disponível em: <https://jornal.usp.br/radio-usp/alem-dos-impactos-fisicos-sedentarismo-tambem-pode-estar-ligado-a-aspectos-mentais/>. Acesso em: 19 out 2024.

MARANHÃO. História da PMMA. 2013. Disponível em: <https://pm.ssp.ma.gov.br/2013/04/historia-da-pmma>. Acesso em: 19 out 2024.

MARANHÃO. Governo do Estado. **Lei nº 6.513** de 30 de novembro de 1995. Dispõe sobre o Estatuto dos Policiais-Militares da Polícia Militar do Maranhão e dá outras providências. Disponível em: <https://sites.google.com/site/cfappmmaead/area-do-tutor/legislacao/estatuto-dos-policiais-militares-da-pmma>. Acesso em: 18 out 2024.

MONTENEGRO, Léo de Paiva. Musculação para a qualidade de vida relacionada à saúde de hipertensos e diabéticos tipo 2. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v. 9, n. 51, p. 105-109, Jan./Fev. 2015.

MORAES, Adílio Moreira; MORAES, Berla Moreira de; RAMOS, Vanessa Mesquita. A prática da atividade física no presídio: o que pensam os apenados? **Caderno de Educação Física e Esporte**, Marechal Cândido Rondon, v. 12, n. 1, p. 47-54, jan./jun. 2014.

MOREIRA NETO, Diogo de Figueiredo. **Curso de direito administrativo: parte introdutória, parte geral e parte especial**. 16. ed. rev. e atual. Rio de Janeiro: Forense, 2014.

NEVES, Edmar Souza das; SANTOS, José Eduardo de Oliveira. A prática da atividade física no sistema prisional brasileiro: algumas iniciativas da educação penitenciária no início do século XX. **Anais I CONEDU...** Campina Grande: Realize Editora, 2014. Disponível em: <https://editorarealize.com.br/artigo/visualizar/6826>> Acesso em: 17/10/2024.

NOVELINO, Marcelo. **Manual de direito constitucional**. 9. ed. rev. e atual. Rio de Janeiro: Forense; São Paulo: Método, 2014.

PINC, Tânia Maria. Desempenho policial: treinamento importa? **Revista Brasileira de Segurança Pública**, n. 3, v. 4, Fev/Mar, p. 36-54, 2009.

SANDES, Wilquerson Felizardo. **O uso legal da força na formação de jovens tenentes: um desafio para a atuação democrática na Polícia Militar**. Cáceres: Editora Unemat, 2008.

SANTOS, Cleberson Alexandre Ferreira et al. Corpo belo vs corpo saudável: musculação e implicações para saúde. **Braz. J. of Develop.**, Curitiba, v. 6, n.5, p.29533-29539, may. 2020.

SILVA, Henrique de Paula da et al. O exercício físico como processo de ressocialização para penitenciários: uma revisão de Literatura. **RPCS**, Portugal-PT, v. 1, n. 1, p. 21-39, jan./jul.2020.


TOLEDO, Juliana Borela Bezerra; ARGOLLO JUNIOR, Cecilio. A participação do psicólogo

jurídico na humanização do sistema carcerário brasileiro como condição necessária para o processo de reintegração do apenado na sociedade. **Revista Jurídica UNIGRAN**, v. 16, n. 31, p. 101-118, 2014.


APÊNDICE C – DECLARAÇÃO DE CESSÃO DE DIREITOS E USO

Os Autores, assumem inteira responsabilidade pelas informações prestadas. Declaramos estar cientes que este projeto será cedido à Polícia Militar do Maranhão (PMMA) para seu uso, adequação e implantação em conformidade às demandas e possibilidades institucionais, respeitados os direitos legais de propriedade intelectual.

São Luís - MA, 09 dezembro de 2024.

Documento assinado digitalmente
 **MARCIO HENRIQUE PEREIRA ESTRELA**
Data: 14/12/2024 20:10:30-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Cap QOAPM Márcio Henrique Pereira Estrêla

Documento assinado digitalmente
 **WALTER WOLFF DE ANDRADE**
Data: 14/12/2024 16:29:13-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Cap QOAPM Walter Wolff de Andrade