

# A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NO MEIO MILITAR

## THE IMPORTANCE OF PHYSICAL ACTIVITY IN THE MILITARY

Matheus de Matos Marques  
Marcio Antônio de Paula

### RESUMO

O estudo feito com intuito de analisar a importância da atividade física no meio militar, realizado com 12 policiais militares do estado de Goiás. A metodologia congregada foi a do tipo quantitativa, por meio de uma pesquisa de campo, que foi mediante a utilização de um questionário formulado no Google Forms, e também, uma pesquisa descritiva, que foi feita com base em análises bibliográficas. Os entrevistados foram compostos por militares, cuja a maioria dos entrevistados, cerca de 84,6% dos militares possuem menos de 1 anos na corporação. Os resultados mostraram que uma parcela dos entrevistados pratica atividade física com uma frequência maior, sendo 41,7% deles praticam 5 vezes por semana. E 50% deles dizem que o ideal é que um policial militar deve se exercitar mais de 4 vezes por semana. E de modo geral, 83,3% disseram que a atividade física se torna mais relevante no dia a dia do trabalho e na redução do estresse. Desse modo, visando entender os motivos pelos quais os militares geralmente deixam as atividades físicas em segundo plano, 58% dos entrevistados salientaram que o maior desafio que o policial militar enfrenta é a dificuldade de conciliar o exercício físico com a rotina. Assim, é recomendável que seja feito o uso dessas atividades e que ela se torne mais imersa na vida dos militares. Por fim, recomenda-se que para a continuidade do tema transcrito em trabalhos futuros, seja feita uma atualização dos dados e seus benefícios.

**Palavras-chave:** Atividade Física. Militar. Policial.<sup>1</sup>

### ABSTRACT

The study was carried out with the aim of analyzing the importance of physical activity in the military, carried out with 12 military police officers from the state of Goiás. The methodology used was quantitative, through field research, which was through the use of a questionnaire formulated in Google Forms, and also a descriptive research, which was carried out based on bibliographical analysis. The interviewees were made up of military personnel, the majority of whom were interviewed, around 84.6% of the military personnel had less than 1 year in the corporation. The results showed that a portion of those interviewed practice physical activity more frequently, with 41.7% of them practicing it 5 times a week. And 50% of them say that ideally a military police officer should exercise more than 4 times a week. And in general, 83.3% said that physical activity becomes more relevant in their day-to-day work and in reducing stress. Thus, aiming to understand the reasons why military personnel generally leave physical activities in the background, 58% of those interviewed highlighted that the biggest challenge that military police officers face is the difficulty of reconciling physical

---

Matheus de Matos Marques, Aluno do Curso de Formação de Praças, Turma E Goiânia, do Comando da Academia de Polícia Militar (CAPM). E-mail: [matheus-mts-marques@outlook.com](mailto:matheus-mts-marques@outlook.com)  
Márcio Antônio de Paula, Orientador, Especialista em Fisiologia do Exercício e Treinamento Desportivo. E-mail: [marcio.paula78@gmail.com](mailto:marcio.paula78@gmail.com)

exercise with their routine. Therefore, it is recommended that these activities be used and become more immersed in the lives of military personnel. Finally, it is recommended that, in order to continue the topic transcribed in future work, the data and its benefits be updated.

**Keywords:** Physical activity. Military. Police officer<sup>2</sup>

## 1 INTRODUÇÃO

A atividade física militar se faz presente em várias etapas da vida do policial militar, começando na incorporação do servidor na instituição militar e se estendendo até sua atividade fim, visto que vários quartéis oferecem um horário para que os militares pratiquem alguma atividade física de seu interesse. Desse modo, percebe-se o interesse de vários órgãos militares na discussão do tema e promovendo soluções. Nesse contexto, a polícia militar do Pará, em um artigo publicado pela Agência Pará, reforçou a importância do tema para a tropa, onde um dos participantes do teste de aptidão física para promoção, formado em educação física e 3º sargento da polícia militar do estado do Pará Leonardo dos Anjos diz:” O militar deve fazer a manutenção da aptidão física constantemente, praticando exercícios e cuidando da saúde física e mental para poder aguentar a carga diária de serviço, que é muito pesada”.

No entanto, é necessário discutir quais os benefícios para o servidor público, visto o interesse apresentado pelo Estado e pelos militares. Pois contrariando essa linha de pensamento, de acordo com a CNN Brasil apenas 31,5% dos brasileiros praticam pelo menos 150 minutos de atividade física por semana, que é o tempo recomendado pela Organização Mundial da Saúde (OMS). Essa estatística reflete diretamente no tema apresentado, fazendo-se necessário mostrar o por que esse dado é negativo na atividade fim dos militares visando a produtividade e bem-estar desses servidores públicos.

Com a preocupação no aumento nos índices da obesidade no Brasil, que atualmente chega a 56,8% da população brasileira de acordo com a CNN Brasil, é necessário reforçar a importância da atividade física no meio militar. Pois um militar bem fisicamente oferece uma melhor desenvoltura na atividade operacional, proporcionando um melhor serviço para a população sem prejudicar a sua saúde, seja ela física ou mental.

Portanto, é relevante apontar motivos de se preocupar com a atividade física no meio militar, principalmente na Polícia Militar do Estado de Goiás, por se tratar de uma das forças militares mais antigas do país. Desse modo, o objetivo principal é compreender através de estudos já consolidados e pesquisa de campo a importância da atividade física no âmbito militar e de seus agentes, mostrando sua efetividade na atividade fim e na saúde dos militares

---

envolvidos.

## 2 REVISÃO DE LITERATURA

### 2.1 EXERCÍCIO FÍSICO

Exercício físico é a atividade realizada com sequência de movimentos orientados, com aumento do consumo de oxigênio em razão do pedido muscular. O exercício pertence a um subgrupo da atividade física que tem objetivo preservar o condicionamento físico. Desse modo, pode ser definido como qualquer prática muscular que se gere força e pare a homeostase (MONTEIRO; FILHO, 2004).

Nahas (2003) estipula exercício como formas de atividade física programada, reiterada, organizada com intuito de desenvolver a propensão física, de desenvoltura motora ou a retratação orgânico-funcional.

### 2.2 EXERCÍCIO FÍSICO E ATIVIDADE POLICIAL MILITAR

Assis e oliveira (2011) realizado com 1108 policiais militares do Rio de Janeiro, foi pesquisado e constatado dificuldades osteomusculares sendo algumas delas dores nas costas, no pescoço ou até mesmo na coluna, que são as reclamações físicas mais relevantes, implicando em 38,8% dos militares pesquisados. A obesidade simboliza uma considerável parte do fator que está associada ao falecimento por hipertensão, a acréscimo do colesterol e de açúcar no sangue. Foi mostrado que o peso corporal dos policiais militares é 32% maior que a média nacional, em conformidade com o estudo nacional sobre saúde e nutrição. É válido lembrar que o costume em realizar atividades físicas também é menor do que a mostrada entre vários grupos de especialistas. Nessa pesquisa também é apontado que um a cada quatro não faz a prática que qualquer modalidade que exercício físico.

Jesus (2012) estudou 316 membros da polícia militar do estado da Bahia por meio do questionário de teste das barreiras detectadas para o exercício de atividades físicas, contando as responsabilidades familiares, rotina de trabalho, escassez de material, local inapropriado, solidão, trabalhos domésticos, escassez de fontes monetárias, receio de se machucar fisicamente, o desconhecimento ou a falta de orientação sobre o tema e entre outros fatores podem impossibilitar o indivíduo a praticar exercício físico.

Jesus (2012) indaga que a estipulação do grau de exercício físico dos militares da cidade de Feira de Santana na Bahia mostrou uma porcentagem de pessoas com baixa adesão ao tema apresentado pela pesquisa com policias no Rio de Janeiro, executado por Minutosayo, Assis de Oliveira (2011).

Jesus (2012) traz novamente a tona o debate de que as responsabilidades familiares sejam manipulados de forma semelhante, visto que o motivo do individuo ter seu momento de lazer reduzido em razão de sua atividade trabalhista faz com que ele prefira ficar em seu lar familiar, o que dificulta o hábito em exercício físico.

Jesus; Pitanga (2011) fez uma pesquisa para testar grau de exercício físico de policiais militares da cidade de Mata de São João na Bahia, de modo que militares contribuíram com o trabalho, todos os policiais militares eram do sexo masculino e tinham na faixa de 21 a 49 anos de idade. O apuramento da pesquisa esclareceu que predominantemente o nível de exercício físico está inferior e do recomendado o que deixa os policiais vulneráveis e propensos a desenvolver doenças crônico-degenerativas.

Calheiros, Neto e Calheiros (2013) em uma pesquisa realizada com 37 policiais militares, todos homens, lotados na 3ª companhia independente da Polícia Militar de Alagoas, foi testado os graus de exercício físico, mostrando que 59,4% dos entrevistados foram considerados irregularmente ativos. Com o baixo nível de exercício físico que foi mostrado na pesquisa pode ser explicado pela falta de incentivo no preparo físico dos profissionais da área, incentivo este que poderia incentivar e mostrar uma melhor capacitação destes policiais militares no exercício de suas atribuições. Essa pesquisa indagou que o baixo salário oferecido pela instituição, os policiais tiveram que procurar outras fontes de renda, prejudicando o tempo que seria direcionado para o hábito de exercício físico.

Ferreira, Bonfim e Augusto (2009) a maioria das pessoas no que tange ao público insuficientemente ativo 73%, ou seja, indivíduos que praticam ao menos 150 minutos de atividade física por semana, sofreu elevação. As atividades exercidas em momentos recreativos de menor consumo monetário e gasto de energia física foram as mais sugeridas, sendo alguns exercícios como: TV/ filmes(73%), dormir (62%), passeios a clubes ou praias

(47%), passeios com a família (38,9%), leitura (33,3%), ir em cultos religiosos (31,3%). Além do mais, uma parte considerável dos policiais militares perguntados mostrou ter um estilo de vida perigoso à saúde. Por esse motivo, formas de prevenir e tentar diminuir riscos a saúde do militar se faz necessário para beneficiar a capacidade de vida destes servidores públicos. Evidencia-se que essa classe trabalhadora tem como necessidade praticar exercícios físicos para acertar o preparo físico desejado para a realização de suas atividades rotineiras de trabalho. É recomendável o uso de novos meios e estímulos na participação em atividades ligadas a exercício físico, uma variedade maior em lazer ativo e estímulo de hábitos saudáveis.

Prando; Cola e Paixão (2012) é fundamental para que se conquiste um equilíbrio profissional a aprovação no estágio probatório, este estágio é determinado pelo Superior Tribunal de Justiça a vários servidores públicos que tem o intertício de 3 anos. Logo após esse período vários desses agentes beneficiados se acomodam com a estabilidade que o cargo público oferece após esse tempo e recusando o aperfeiçoamento seja ele físico, mental, cultural, científico, entre vários outros aperfeiçoamentos, os tornando frágeis em situações de estresse, diminuindo a prática de atividade física, podendo causar até mesmo obesidade. Nesse contexto, foi realizado uma pesquisa com intuito de explorar o predomínio do sobrepeso, exagero da alimentação e quanto a prática de exercício físico dos policiais militares depois do estágio probatório. Foram postos a teste 79 policiais e os resultados foram que 50,4% dos militares foram categorizados como ativos, 61,8% apresentaram sobrepeso e 22,1% estavam com obesidade, por fim 20,6% mostraram alto risco em relação à medida da cintura. Entre o público feminino, 45,5% mostraram sobrepeso, 18,2% apresentaram obesidade e 27,3% mostraram a circunferência da cintura transcendente. Esses casos expõe fatores de risco e conseqüentemente maior risco de morbidade e mortalidade.

Escravidão et al (2000) a obesidade consiste em uma doença continua que pode se ocasionada por motivos genéticos e habituais, nesse contexto, a obesidade exógena é culpada por 95% a 98% dos casos enquanto o percentual mais baixo (2 a 5%) é ocasionado por síndromes geméticas.

## 2.3 BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO

Nahas (2003) a exercício físico ajuda na melhora do condicionamento físico, tendo por definição habilidade de conseguir praticar as atividades de seu convívio com disposição, além de mostrar um baixa periculosidade no desenvolvimento de doenças ou condições que sejam crônicas degenerativas, em conjunto com o baixo grau de atividade física e por fim melhorar a capacidade funcional.

Matos e Carvalho (2010) mostram uma série de exercícios aeróbicos, combinados e resistidos. Nota-se que o resistido ajuda no aumento do fluxo sanguíneo, dá ênfase na força, ganho de massa muscular e menor frequência cardíaca. Enquanto o exercício aeróbico pode proporcionar maior consumo do VO<sub>2</sub>, maior resistência ao exercício, diminuição da resistência vascular periférica. E juntos podem melhorar a capacidade funcional, desempenho e redução de frequência cardíaca.

Campos, Neto e Bertani (2010) o treino de força ajuda na conservação do tecido muscular, aumentando o padrão metabólico, ou seja, o nível de gordura irá diminuir a medida que envelhece, ocasionando uma melhor absorção de glicose pelo músculo, e fazendo a redução das chances do indivíduo de desenvolver o diabetes tipo II.

#### 2.4 ATIVIDADE FÍSICA EM NORMAS E REGULAMENTOS

No intuito de revisar o que é referenciado em vários termos sobre equipamentos usados para exercício de atividade física, realizar-se-á uma ambientação sobre os aspectos serem estudados, e para conceituar será o manual de Treinamento Físico Militar do Exército Brasileiro.

“A necessidade de treinamento físico nas Forças Armadas é inquestionável. Sendo o homem, segundo a doutrina, o elemento fundamental da ação, é imprescindível darmos especial atenção a sua saúde e condição física”. (BRASIL, 2015.)

Nos exércitos modernos, pretende-se a formação de um soldado de qualidade, que desenvolva seu trabalho em cenários muito diversificados e, às vezes, em condições extremas, o que exige grande versatilidade. Além da aptidão física, este deve ser capaz de adaptar-se a situações ambientais novas e árduas, nas quais o fator psicológico sempre estará presente. (BRASIL, 2015.)

Sendo assim, torna-se necessário buscar métodos de preparação, estímulos e sistemas de avaliação para que militares cuidem bem de sua condições extremas, o que exige grande versatilidade. Além da aptidão física, este deve ser capaz de adaptar-se a situações ambientais novas e árduas, nas quais o fator psicológico sempre estará presente. (BRASIL, 2015.)

Sendo assim, torna-se necessário buscar métodos de preparação, estímulos e sistemas de avaliação para que militares cuidem bem de sua condição física, visando a duas finalidades: a melhoria da saúde e a aptidão para o desempenho de suas funções. Para isso, recorrer-se-á ao Treinamento Físico Militar. (BRASIL, 2015.)

O Manual de Campanha EB20-MC-10.350 (BRASIL, 2015), o TFM é citado desde a parte teórica, discorrendo de como o seu processo deverá se conduzir e fazendo várias citações de uma variedade de modalidades de treinos que devem ser inseridos na rotina do militar.

O mesmo manual cita a relevância do TFM para os militares que diz, “(...) em particular o TFM, aplica-se e é obrigatório a todo militar considerado apto para o serviço ativo” (BRASIL, 2015, p.1-1). Sendo assim, o militar que não participa de atividades físicas está em desacordo com as normas estabelecidas.

De acordo com o Manual de Campanha de Treinamento Físico Militar, uma das metas do TFM é “desenvolver, manter ou recuperar a aptidão física necessária para o desempenho das militares” (BRASIL, 2015.).

### **3 METODOLOGIA**

#### **3.1 TIPO DE PESQUISA**

Pesquisa do tipo descritiva, de corte transversal, de natureza quantitativa.

#### **3.2 LOCAL DA PESQUISA**

O estudo será realizado em diversos locais da Polícia Militar do Estado de Goiás.

#### **3.3 POPULAÇÃO E AMOSTRA**

A pesquisa será realizada com vários militares da Polícia Militar do Estado de Goiás de ambos os sexos. A amostra abrangeu 12 policiais militares de preferência formados em educação física.

### 3.4 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO

Foram incluídos, policiais militares preferencialmente formados em educação física e que atue nesta área dentro da corporação. Foram excluídos militares que não tenham afinidade no tema apresentado.

### 3.5 INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS

Foi utilizado um questionário o qual foi disponibilizado para os profissionais responderem de acordo com seu conhecimento.

### 3.6 PROCEDIMENTO DE COLETA DE DADOS

O questionário foi aplicado e os profissionais e militares com mais afinidade na área abrangida pelo estudo puderam fazer suas considerações mostrando o ponto de vista de cada um dos participantes. Antes da coleta dos dados foi explicado para cada profissional o motivo e qual o objetivo da pesquisa apresentada.

### 3.7 PROCESSAMENTO E ANÁLISE DE DADOS

Ao fim da coleta de dados, com a resposta de todos os policiais avaliados, foi organizado uma base de dados para que seja realizado a análise e comparação de resultados. Assim foi elencado o que cada entrevistado pensava ser mais relevante sobre o tema, quais pontos do tema mais beneficia o policial militar no dia-a-dia e dando liberdade para a formulação da resposta dos entrevistados pontuando os principais fatores da pesquisa.

## 4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A pesquisa feita entre militares da Polícia Militar do Estado de Goiás, com idade entre 21 a 31 anos, a maioria com menos de 1 ano de efetivo serviço, mostrou resultados significativos. Cada militar, incluindo alguns com formação em Educação Física, mostrou que cada um tem sua percepção de como a atividade física afeta no dia-a-dia do policial militar. Conforme os dados apresentados na Tabela 1, mostra a quantidade de vezes que cada militar se exercita, a relevância e qual é a frequência ideal para prática de exercícios físicos ao longo de uma semana.

Tabela 1- Resultados sobre frequência, relevância e percepção de qual frequência ideal de exercícios

---

Prática atividade física com que	Para você, a prática de atividade	Com que frequência o militar
----------------------------------	-----------------------------------	------------------------------

---

<b>frequência?</b>	<b>física se torna mais relevante:</b>	<b>deve se exercitar?</b>
41,7% praticam 5 vezes por semana.	83,3% dizem que se torna relevante no dia a dia do trabalho e na redução de estresse.	50% dizem que mais de 4 vezes por semana.
33,3% praticam 4 vezes por semana.	8,3% diz que somente na redução de estressa.	33,3% dizem de 3 a 4 vezes por semana.
25% praticam 2 vezes por semana.	8,3% diz que no dia a dia do trabalho.	16,7% dizem de 1 a 2 vezes por semana.

Fonte: Elaborada pelo autor(2023).

Logo em seguida, foi perguntado aos militares, quais os desafios que os policiais militares enfrentam para realizar atividades físicas com uma frequência considerável, citando motivos pessoais do porque essas dificuldades aparecem em sua rotina. As respostas foram elencadas na tabela 2.

Tabela 2- O desafios que um militar encara ao querer praticar atividade física com frequência.

<b>Qual o maior desafio que um policial enfrenta ao realizar atividade física com frequência?</b>	<b>Porcetagem de cada item respondido pelos entrevistados:</b>
<b>Falta de tempo:</b>	16,7%
<b>Dificuldade em conciliar com a rotina:</b>	58,3%
<b>Falta de opções:</b>	8,3%
<b>Outros problemas:</b>	16,7%

Fonte: Elaborada pelo autos (2023).

Souza (2009) notou que guardas municipais que praticam atividade física estão em melhores condições físicas e morfológicas do que os profissionais da área que não praticam atividade física, exceto componente flexibilidade.

Reis Junior (2009), diz que uma pessoa que possui uma composição corporal inadequada, tem tendência maior em criar traumas físicos, mentais e/ou sociais. Desse modo, esse problema pode ser evidenciar ainda mais em Policiais Militares, pois os mesmos vivem em conflitos sociais se colocando em risco.

De modo a contribuir com o tema Nunes (2011) afirmou que Policias militares do 20º Batalhão de Belém do Pará que não praticam exercício possuem agravantes nos níveis de estresse em relação aos praticantes de atividade física, mas não só estresse, outros sintomas

prejudiciais ao trabalho e bem estar também foram notados.

Jesus e Pitanga (2011) a análise dos níveis de atividade física mostram que uma parte considerável dos entrevistados foram classificados como Irregularmente Ativo (59,4%). Isso evidencia a baixa frequência de atividade física realizada entre os policiais militares da Bahia. Esses dados não condizem com o serviço praticado pelos policiais, que naturalmente pede que esses profissionais devem ter níveis mínimos de aptidão física, para que assim possa praticar um bom policiamento ostensivo (JESUS; JESUS, 2010)

Jesus (2012) realizou um estudo com 316 Policiais Militares da Bahia por meio de um questionário de avaliação dos desafios perceptíveis para a prática de atividade física, o qual discorreu sobre os deveres familiares, carga horária de trabalho, ausência de material adequado, local inapropriado, falta de companhia, deveres de casa e falta de dinheiro, aflito em causar lesões, pouco conhecimento técnico em relação ao tema, são os principais motivos que prejudicam os militares de praticar alguma atividade física.

Jesus (2012) diz que um fator importante a ser analisado é a jornada de trabalho extensa, que pode ter influencia nos policiais, fazendo com que isso se torne um fator que impeça a prática de exercícios físicos, razões como falta de disposição, dores e mal estar causados pela atividade policial, estresse em função da exigência psicológica que o cargo exige.

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Este artigo conclui seus objetivos mostrando importância da atividade física no meio militar, o qual avaliou diversas linhas de raciocínio e também conseguiu comprovar a importância do tema sob o olhar de diversos autores e pesquisas relacionadas ao tema proposto pela pesquisa, além a breve pesquisa feita entre militares da Polícia Militar do Estado de Goiás.

Desse modo, na pesquisa bibliográfica, foi concluído que além dos benefícios físicos, está também relacionado a prática de exercícios físicos, o benefício em prevenções de problemas relacionados a estresse e ansiedade causados pela atividade fim desses profissionais da segurança pública.

Logo em seguida, por breve que foi a pesquisa, ela foi de suma importância para

entender a visão dos militares participante da pesquisa, qual a importância do tema. E com algumas divergências na aplicação do meio, ainda sim foi possível concluir que todos reconheceram a necessidade do exercício físico para a profissão.

Para trabalhos futuros é recomendável a continuação e a atualização com dados futuros sobre o tema transcrito por este artigo.

## 6 REFERÊNCIAS

SCHELEDER, Renata Monteiro. A importância da atividade física no âmbito militar. 2020.

BERNARDO, Valdeni Manoel *et al.* Atividade física e qualidade de sono em policiais militares. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 40, p. 131-137, 2018.

DOS SANTOS CALHEIROS, Danilo; NETO, Jorge Lopes Cavalcante; DOS SANTOS CALHEIROS, David. A qualidade de vida e os níveis de atividade física de policiais militares de Alagoas, Brasil. **Revista Brasileira de Qualidade de Vida**, v. 5, n. 3, 2013.

SANTOS, Gabriel Fernando da Silva. A conscientização do militar sobre a importância do descanso diário e consciência corporal para o preparo físico para sua atividade operacional. 2022.

MINAYO, Maria Cecília de Souza; ASSIS, Simone Gonçalves de; OLIVEIRA, Raquel Vasconcellos Carvalhaes de. Impacto das atividades profissionais na saúde física e mental dos policiais civis e militares do Rio de Janeiro (RJ, Brasil). **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 16, p. 2199-2209, 2011.

SOUSA, Robson Augusto Bezerra de. A importância do Treinamento Físico Militar nas atividades do Exército Brasileiro: o treinamento neuromuscular durante as operações de Garantia da Lei e da Ordem nas bases operacionais. 2021.

JESUS, Gilmar Mercês de; JESUS, Éric Fernando Almeida de. Nível de atividade física e barreiras percebidas para a prática de atividades físicas entre policiais militares. **Revista brasileira de ciências do esporte**, v. 34, p. 433-448, 2012.

BERNARDO, Valdeni Manoel *et al.* Atividade física e qualidade de sono em policiais militares. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 40, p. 131-137, 2018.

SILVA, R. *et al.* Aspectos relacionados à qualidade de vida e atividade física de policiais militares de Santa Catarina-Brasil. **Motricidade**, v. 8, n. 3, p. 81-89, 2012.

DOS SANTOS CALHEIROS, Danilo; NETO, Jorge Lopes Cavalcante; DOS SANTOS CALHEIROS, David. A qualidade de vida e os níveis de atividade física de policiais militares de Alagoas, Brasil. **Revista Brasileira de Qualidade de Vida**, v. 5, n. 3, 2013.

RODRIGUEZ AÑEZ, Ciro Romelio *et al.* Sistema de avaliação para a promoção e gestão do estilo de vida saudável e da aptidão física relacionada à saúde de policiais militares. 2003.

## **APÊNDICE A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIMENTO (TCLE)**

POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DE GOIÁS COMANDO DA ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR E PÓS-GRADUAÇÃO E EXTENSÃO EM SEGURANÇA PÚBLICA

### **TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO**

Este questionário foi realizado para a pesquisa “ **A Importância da Atividade Física no Meio Militar**” desenvolvida pelo AL. SD. Matheus de Matos Marques, pelotão Echo da 4ª Companhia.

A pesquisa está sendo coordenada pelo Comando da Academia de Polícia Militar por meio da Pós-Graduação em Polícia e Segurança Pública.

Solicitamos a sua colaboração para responder ao questionário encaminhado, como também sua autorização para apresentar os resultados deste estudo em eventos da área de segurança pública e publicas em revista científica nacional e/ou internacional. Garantimos a você a manutenção do sigilo e privacidade de sua participação e de seus dados durante todas as fases da pesquisa e posteriormente na divulgação científica.

Esclarecemos que sua participação na pesquisa é voluntária e, portanto, você não é obrigado a fornecer as informações e/ou colaborar com as atividades solicitadas pelo Pesquisador. Caso decida não participar do estudo, ou resolver a qualquer momento desistir do mesmo, não sofrerá nenhum dano. Os pesquisadores estarão à sua disposição para qualquer esclarecimento que seja necessário em qualquer etapa da pesquisa.

Considerando, que fui informado dos objetivos e da relevância do estudo proposto, de como será minha participação, dos procedimentos e riscos decorrentes deste estudo, declaro o meu consentimento em participar da pesquisa, como também concordo que os dados obtidos na investigação sejam utilizados para fins científicos (divulgação em eventos e publicações). Marcar SIM ou NÃO para manifestar o consentimento de participação da pesquisa:

SIM

NÃO

### **IDENTIFICAÇÃO E PERFIL SOCIAL**

1. Nome:

2. Idade:

---

### **LISTA DE PERGUNTAS**

3. Tempo de serviço da corporação:

menos de 1 ano.

1 ano

2 anos

4 anos

mais de 4 anos

4. Pratica atividade física com que frequência?

uma vez por semana

duas vezes por semana

mais de três vezes por semana

5. Para você, a prática de atividade física se torna mais relevante:

- no dia a dia do trabalho
  - na redução do estresse
  - as duas opções
- 6.** Com que frequência o militar deve se exercitar?
- uma vez por semana
  - de 1 a 2 vezes por semana
  - de 3 a 4 vezes por semana
  - mais de 4 vezes por semana
- 7.** Qual o maior desafio que o policial enfrenta para realizar atividade física com frequência?
- falta de tempo
  - dificuldade em conciliar com a rotina
  - falta de opções
  - outros problemas