

# **A RELEVÂNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA ATIVIDADE POLICIAL MILITAR**

## **THE RELEVANCE OF PHYSICAL EDUCATION IN MILITARY POLICE ACTIVITY**

Érik Vinicius Silva Souza (a)\*  
Uanderson Martins Batista (a)†

### **RESUMO**

O propósito deste estudo consistiu em verificar o nível de atividade física dos policiais do Comando de policiamento especializado da Polícia militar do Estado de Goiás, localizado na cidade de Formosa-GO. Nesse contexto, a abordagem adotada foi descritiva, de corte transversal e com ênfase em uma abordagem quantitativa. Na realização da análise estatística, para calcular as médias e desvios padrão, foi utilizado o software Microsoft Excel, na versão 2016. A pesquisa teve a colaboração de 15 militares, cujas idades variam entre 29 e 44 anos, todos pertencentes ao ambiente operacional. Para a coleta de dados foi utilizado o Questionário Internacional de Atividade Física – versão curta (IPAQ) e o Questionário Internacional de Atividade Física, que foi aplicado através de questionário digital. Os grupos foram categorizados de acordo com a categorização do nível de atividade física, na qual se encontram os valores quantitativos correspondentes à parte de cada grupo, bem como um desfecho acerca da porcentagem dessa amostra que se encontra em estado “Sedentário” ou nas demais categorias. Considerando os resultados adquiridos, por meio da investigação, ficou explícito que 100% dos indivíduos inclusos na pesquisa estão na categoria de Ativos. Conclui-se,

---

\* Aluno do Curso de Formação de Praças, Turma A, Goiânia, do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás (CAPM). E-mail: erik.vinicius05@gmail.com

† Professor orientador: Mestre, Professor do Programa de Pós-Graduação e Extensão do Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás - CAPM, e-mail: uandersonmartins1@yahoo.com.br, Goiânia – GO, outubro, 2023

portanto, que há uma ótima percepção por parte dos militares da relevância da atividade física em sua atividade, demonstrando que eles estão se exercitando regularmente.

**Palavras-chave:** Análise. Atividade física. Percepção.

## **ABSTRACT**

The purpose of this study was to verify the level of physical activity of police officers from the Specialized Policing Command of the Goiás State Military Police, located in the city of Formosa-GO. In this context, the approach adopted was descriptive, cross-sectional and emphasized a quantitative approach. The statistical analysis used Microsoft Excel software, version 2016, to calculate the means and standard deviations. The research involved 15 military personnel, whose ages ranged from 29 to 44, all belonging to the operational environment. Data collection used the International Physical Activity Questionnaire - short version (IPAQ) and the International Physical Activity Questionnaire, which was applied via a digital questionnaire. The groups were categorized according to the level of physical activity, which shows the quantitative values corresponding to the classification of each group, as well as a conclusion about the percentage of this sample that is in a "Sedentary" state or in the other categories. Considering the results obtained through the research, it was clear that 100% of the individuals included in the study are in the Active category. It can therefore be concluded that there is an excellent perception on the part of the military of the relevance of physical activity in their work, demonstrating that they are exercising regularly.

**Keywords:** Analysis. Physical activity. Perception.

## 1 INTRODUÇÃO

O ser humano é a peça fundamental da execução de diversas ações, logo é indispensável darmos atenção a sua saúde e condição física. Dito isso, a relação do ser humano com a natureza e com as atividades físicas mudou significativamente na sociedade moderna devido à automação e à tecnologia. O contexto em que o homem está inserido na era contemporânea traz uma transformação na interação do ser humano com o meio. A automatização das máquinas e de tarefas antes feitas de forma manual pelo homem provoca um sedentarismo exagerado que pode fazer com que cresça o número de mortes e de doenças ocasionadas pela falta da atividade física regular. (BRASIL, 2021).

Nesse sentido, quando trazemos essa problemática para o contexto da atividade policial militar, nota-se a importância desse apontamento, pois o policial utiliza do seu vigor físico diariamente na sua atividade profissional que é o policiamento ostensivo.

Dessa forma, faz-se necessário o incentivo da atividade física regular na especialização do policial, haja vista os diversos contextos em que é inserido, exigindo alta capacidade de adaptação e resistência. Logo, a atividade física se apresenta como algo ímpar na formação do combatente para que sua vida útil na atividade policial seja preservada. (BRASIL, 2021)

Diante dessa situação, surge a necessidade de conduzir uma pesquisa com o fito de verificar os hábitos de rotina dos policiais militares, com o propósito de determinar se eles estão adotando um estilo de vida sedentário. Tal situação ocorre porque pode existir, dentro da corporação, uma falta de consciência em relação aos níveis de sedentarismo, uma vez que muitos policiais consideram suas rotinas como padrão e, portanto, "normal". Sendo assim, torna-se fundamental implementar ações de orientação e sensibilização entre os membros da tropa sobre a relevância de incorporar um modo de vida mais dinâmico.

Dessa forma, é preciso descobrir se o policial militar está se exercitando regularmente para determinar se será capaz de prestar um serviço de qualidade à sociedade.

Logo, o propósito deste estudo é avaliar como os policiais militares que fazem parte da CPE de Formosa, Goiás, percebem seu nível de aptidão física. Além disso, o trabalho tem como objetivo específico realizar a aplicação do Questionário Internacional de Atividade Física – Versão Curta (IPAQ), classificar os policiais militares com base em seu nível de atividade física e determinar se eles se encontram na categoria de sedentários.

O estudo foi conduzido por meio de uma investigação de empírica que utiliza o Questionário Internacional de Atividade Física - IPAQ (versão curta) para coletar dados relativos aos policiais militares que fazem parte da CPE de Formosa, Goiás.

A estrutura deste trabalho é formada pelos seguintes elementos: revisão de literatura, abrangendo temas como a relevância da educação física no contexto policial militar, metodologia, apresentação dos resultados e discussões, e por fim, a conclusão geral.

## **2 REVISÃO DE LITERATURA**

### **2.1 RELAÇÃO ENTRE A ATIVIDADE FÍSICA E A SAÚDE DO MILITAR**

A atividade física humana refere-se a qualquer movimento muscular voluntário que leve a um consumo de energia acima dos níveis de descanso, por exemplo, o simples fato de caminhar até o bebedouro já caracteriza a atividade. É uma característica intrínseca ao comportamento humano, desempenhando um papel importante no desenvolvimento orgânico e socioafetivo das pessoas. Historicamente, a atividade física desempenhou um papel utilitário mais proeminente, envolvendo atividades que eram necessárias a sobrevivência como caça, fuga, luta e busca por abrigo. Embora com o tempo o ser humano, em sua grande maioria não necessite dessas atividades necessariamente para sobreviver como era no passado, a necessidade de movimentação corporal continua vital para a promoção da saúde, o crescimento saudável e o envelhecimento com maior autonomia. (NAHAS, 2010)

Devido a sua natureza intrínseca ao comportamento humano, A prática de exercícios é um fenômeno intrincado de estudar e, ainda mais desafiador, de medir com precisão. (NAHAS, 2010)

Recentemente, observou-se um crescimento considerável no reconhecimento das vantagens da rotina regular de exercício físico para aprimorar o bem-estar. Isso tem criado grande interesse na compreensão da complexa interação entre os níveis de atividade física, e os índices do estado de saúde das pessoas. (GUEDES, 1995).

Guedes aponta que a participação em atividades físicas afeta diretamente a aptidão física, que, por sua parte, têm impacto nos níveis de envolvimento em atividades físicas. Conseqüentemente, uma pessoa que se proponha a participar em programas regulares de

exercício tende a exibir uma aptidão física superior, e à medida que essa aptidão aumenta, é provável que ela se torne mais ativa. (GUEDES, 1995).

Ademais, a prática regular de atividade física desempenha uma função primordial na prevenção e tratamento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs). Essas condições representam uma proporção significativa das mortes em escala global, sendo responsáveis por aproximadamente 71% de todas as mortes, incluindo cerca de 15 milhões de óbitos anuais em indivíduos com idades entre 30 e 70 anos. Essas estatísticas foram divulgadas pela Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS), enfatizando a relevância da atividade física como componente essencial das estratégias de saúde pública para combater essas doenças e aprimorar a qualidade de vida da população.

O treinamento regular e direcionado promove alterações na dinâmica do corpo, resultando em benesses para a saúde e proporcionando condições para melhorar o rendimento no ambiente profissional. Estas modificações incluem: a) incremento das dimensões e da Grossura do músculo do coração, levando a uma liberação de maior volume sanguíneo a cada contração; b) redução da frequência cardíaca durante atividades de Atividade abaixo do máximo esforço, possibilitando ao coração operar de forma mais eficiente graças ao aumento na quantidade de sangue injetado; c) ampliação referente a faculdade de oxigenação da célula; d) Redução da pressão arterial devido à diminuição da rigidez nos vasos sanguíneos, combinada ao aumento da capacidade de consumo de oxigênio, conferindo maior resistência muscular à fadiga. (BRASIL,2021)

Muitas vezes, quando associado a uma alimentação adequada, o treinamento físico regular pode gerar os seguintes benefícios na composição corporal:

a) Diminuição da gordura corporal localizada abaixo da pele e ao redor dos órgãos internos; b) Incremento da massa corporal livre de gordura; (BRASIL, 2021)

Além do mais, O exercício físico regular desempenha uma função fundamental na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis. (BRASIL, 2021)

## 2.2 BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA NA EFICIÊNCIA DO MILITAR

É evidente que a atividade ostensiva coloca o policial militar diante de diversas situações que não são previsíveis, logo o militar deve estar preparado para as mais diversas circunstâncias e um militar em boa forma física estará sempre pronto para enfrentar diversas fontes de problemas. (BRASIL, 2021).

A aptidão física de um militar precisa ser direcionada para as tarefas específicas e características relacionadas especialização e patente. Essa preparação é obtida por meio da aplicação de métodos de atividade física no decorrer da rotina de treino, participação em práticas esportivas, execução de instrução físico-militar e, de maneira natural, durante as atividades de treinamento e instrução. Além disso, a preparação física é estruturada por meio de programas de preparação física e treinamento incorporados em planos de instrução e treinamento adicionais. (BRASIL, 2021)

É considerável reconhecer a importância da pesquisa na área de preparação física e do aperfeiçoamento da aptidão física dos militares, especialmente quando se trata de operações que envolvem atividades físicas que exigem força e outros exercícios fisicamente exigentes. A aptidão física desempenha um papel crítico no desempenho das funções militares e na segurança dos policiais.

Com base em pesquisas e experiências de diversas forças armadas em todo o mundo é amplamente reconhecido que a aptidão militar desempenha um papel crítico no combate e na capacidade de lidar com situações estressantes e imprevisíveis durante as operações de campo. (BRASIL, 2021)

Pois, indivíduos bem condicionados fisicamente desfrutam de uma série de benesses para a o bem-estar, incluindo maior resistência a doenças e uma melhora mais rápida de lesões. Além disso, eles tendem a ter níveis mais elevados de autoconfiança e motivação.

Em uma sociedade rodeada de elementos que causam distração nas pessoas a atividade vem como uma forma de regular essa dispersão, afinal, o treinamento físico regular tem um impacto positivo no desenvolvimento intelectual e principalmente no foco nas as atividades de rotina, incluindo o desempenho profissional.

Além disso, é evidente que a profissão de policial militar é considerada uma tarefa de elevado perigo devido ao fato de que esses profissionais lidam diariamente com situações que envolvem violência, brutalidade e, em alguns casos, morte. A literatura sobre o assunto indica que os policiais fazem parte de uma categoria entre os trabalhadores mais propensos ao estresse, uma vez que são frequentemente apresentados a riscos e situações agressivas. (COSTA, 2007)

Eles frequentemente precisam intervir em situações de conflito humano extremo e alta-tensão, o que pode afetar significativamente sua saúde mental e emocional. (COSTA, 2007)

As consequências sérias resultantes dos efeitos do estresse, provocado pelo desgaste emocional, podem afetar significativamente o indivíduo, caso ele não tome medidas para controlar os fatores estressores, mesmo após reconhecer as mudanças ocorridas em seu organismo.

Em contrapartida, como mais um de seus benefícios, o exercício regular é amplamente reconhecido como uma das maneiras mais eficazes de melhorar a saúde mental. Muitos estudos científicos têm demonstrado os benefícios psicológicos significativos da atividade física, e esses benefícios impactam positivamente a qualidade de vida das pessoas.

Portanto, exercitar-se regularmente não apenas beneficia o corpo, mas também tem um impacto positivo significativo na mente. A prática regular de exercícios aeróbicos como corrida e caminhada desencadeia a liberação de uma série de hormônios e substâncias químicas no corpo que contribuem para a saúde psicofisiológica. (CORAÇÃO, 2015)

### **3 METODOLOGIA**

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

Estudo do tipo descritivo, de corte transversal, de natureza quantitativa.

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

A pesquisa foi realizada no Comando de policiamento especializado da Polícia militar do Estado de Goiás, da cidade de Formosa-GO

#### **3.3 POPULAÇÃO E AMOSTRA**

A população é constituída por militares lotados no Comando de Policiamento Especializado da Polícia Militar do Estado de Goiás, situado na cidade de Formosa-GO. A amostra incluiu 15 militares que fazem parte do serviço operacional especializado, atuando em patrulhamento com viaturas.

#### **3.4 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO**

Todos os policiais militares em serviço durante a coleta de dados que concordaram em participar da pesquisa foram abrangidos

### 3.5 INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS

Foi utilizado o Questionário Internacional de Atividade Física –versão curta (IPAQ)

### 3.6 PROCEDIMENTO DE COLETA DE DADOS

O Questionário Internacional de Atividade Física foi aplicado através de questionário digital aos militares do Comando de policiamento especializado da Polícia militar do Estado de Goiás, da cidade de Formosa-GO. Antes de iniciarem o preenchimento do formulário, foi explicado aos entrevistados o objetivo da pesquisa, assim como foi apresentado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido que foi incluído no início do formulário para que pudessem atestar seu consentimento em participar do estudo.

### 3.7 PROCESSAMENTO E ANÁLISE DE DADOS

Depois da obtenção dos informativos, procedeu-se à organização e verificação através da estatística descritiva. Os grupos foram categorizados conforme a Classificação do Nível de Atividade Física, apresentando os valores quantitativos correspondentes a cada categoria de grupo e fornecendo a conclusão sobre a porcentagem dessa amostra que se encontra sedentária ou enquadrada nas demais categorias.

## **4 RESULTADOS E DISCUSSÕES**

Quinze questionários foram distribuídos, e todos foram respondidos de forma eficaz, com a participação de um total de 62 policiais.

**Tabela 1 – Resultados da caracterização sociodemográfica e do trabalho dos Policiais Militares em relação à Média (M) e Desvio Padrão (P).**

| Variáveis                  | Categorias | n  | M     | DP   |
|----------------------------|------------|----|-------|------|
| Idade                      | Anos       | 15 | 35,5  | 3,27 |
| Horária semana             | Horas      | 15 | 48    | 8,99 |
| Atividade extra remunerada | sim        | 4  | 26,67 | -    |

Legenda: n = quantidade de amostra; M = Média aritmética e DP = Desvio Padrão

Fonte: Elaborado pelo autor (2023)

A Tabela 1 apresenta um conjunto de amostras com uma média de idade de 35,5 anos e uma carga horária semanal de trabalho de 48 horas. Dentre esses participantes, 26,27% afirmaram realizar atividades remuneradas adicionais, seja dentro ou fora da Polícia Militar.

Ao analisar a Tabela 1, destaca-se que a média de horas semanais dedicadas ao serviço ordinário do batalhão é de 48 horas, enquanto o desvio padrão é elevado, indicando uma considerável variação nas horas de trabalho, demonstrando uma divergência relativamente alta.

#### 4.1 CLASSIFICAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DOS POLICIAIS MILITARES

Os dados coletados foram interpretados com base na classificação do Nível de Atividade Física IPAQ. A tabela a seguir apresenta os resultados dos questionários respondidos.

**Tabela 2- Resultado da classificação do nível de atividade física dos policiais militares**

| Classificação        | n  | %   |
|----------------------|----|-----|
| Ativo                | 15 | 100 |
| Irregularmente Ativo | 0  | 0   |
| Sedentário           | 0  | 0   |
| Total                | 15 | 100 |

Legenda: n = quantidade da amostra e % = percentual da amostra.

Fonte: Elaborado pelo autor (2023)

Conforme os resultados derivados da classificação do nível de atividade física dos policiais militares (Tabela 2), é evidente que todos os entrevistados (100%) estão categorizados como ativos.

A Tabela 2 revela que a totalidade dos indivíduos encontram-se na condição de ativos, indicando que os militares do Comando de Policiamento Especializado de Formosa – GO reconhecem a importância de uma abordagem atenta à atividade de policiamento, dado seu impacto direto na eficácia desses profissionais, como destacado no Manual de Educação Física do Exército (Brasil, 2021)

**Tabela 3 – Resultado da classificação do nível de atividade física em relação às Categorias de idade**

| <b>Categorias de idade</b> | <b>Classificação -<br/>Atividade Física</b> | <b>n</b> | <b>%</b> |
|----------------------------|---|----------|----------|
| 29 - 32                    | Ativo                                       | 1        | 6,66     |
|                            | Irreg. Ativo                                | 0        | 0        |
|                            | Sedentário                                  | 0        | 0        |
| 33 - 36                    | Ativo                                       | 7        | 46,62    |
|                            | Irreg. Ativo                                | 0        | 0        |
|                            | Sedentário                                  | 0        | 0        |
| 37 - 40                    | Ativo                                       | 6        | 39,96    |
|                            | Irreg. ativo                                | 0        | 0        |
|                            | Sedentário                                  | 0        | 0        |
| 41 - 44                    | Ativo                                       | 1        | 6,66     |
|                            | Irreg. ativo                                | 0        | 0        |
|                            | Sedentário                                  | 0        | 0        |
| Total                      |   | 15       | 100      |

Legenda: n = quantidade da amostra; % = percentual da amostra.

Fonte: Elaborado pelo autor (2023)

Ao analisar a Tabela 3, constata-se que em todas as categorias não há indivíduos classificados como irregularmente ativos ou sedentários. Destaca-se que a faixa etária de 33 a 36 anos exibiu o maior número de militares ativos. 46,62%, logo à frente da categoria de idade de 37 – 40 anos que apresentou 39,96%. Pela tabela 3 temos que 86,58% dos indivíduos entrevistados que estão na categoria de ativos possuem entre 33 – 40 anos.

**Tabela 4 – Resultados e classificação do Nível de atividade Física em relação ao tempo de serviço**

| <b>Categorias de idade</b> | <b>Classificação - Atividade Física</b> | <b>n</b> | <b>%</b> |
|----------------------------|---|----------|----------|
| 1 - 4 anos                 | Ativo                                   | 0        | 0        |
|                            | Irregularmente ativo                    | 0        | 0        |
|                            | Sedentário                              | 0        | 0        |
| 5 - 9 anos                 | Ativo                                   | 14       | 93,3     |
|                            | Irregularmente ativo                    | 0        | 0        |
|                            | Sedentário                              | 0        | 0        |
| > 10 anos                  | Ativo                                   | 1        | 6,66     |
|                            | Irregularmente ativo                    | 0        | 0        |
|                            | Sedentário                              | 0        | 0        |
| Total                      |   | 15       | 100      |

Fonte: Elaborado pelo autor (2023)

De acordo com a tabela 4 é possível notar na categoria tempo de serviço de 5 – 9 anos a prevalência de indivíduos ativos, contando com um percentual 93,3%.

Analisando a tabela 4 verifica-se que 93,3% dos militares possuem entre 5 – 9 anos de serviços prestados o que demonstra que são indivíduos com um certo tempo de corporação e que já internalizaram a ideia da atividade física como parte da rotina.

#### **4 DISCUSSÃO GERAL**

Os resultados obtidos a partir deste estudo relevam uma taxa de 100% de indivíduos ativos pertencentes ao Comando de policiamento especializado da Polícia militar do Estado de Goiás, da cidade de Formosa-GO. Ainda, a maior porcentagem dos militares ativos entre os de idade 33 a 36 anos sendo 46,62% e com tempo de corporação entre 5 a 9 anos sendo 93,3%. Mesmo com uma carga horária alta de trabalho semanal os militares apresentaram um alto desempenho na pesquisa, indo em contra ponto ao que demonstra o estudo feito em Maringá que mostrou uma relação entre alta carga horária semanal de trabalho com um baixa prática regular de atividade física como aponta Nascimento (2017).

Ademais, os militares da CPE de Formosa – GO possuem tempo destinado à educação física de caráter obrigatório o que corrobora para a conscientização da necessidade da atividade

física como parte da rotina de trabalho, fazendo com que a alta carga de trabalho semanal não se torne um empecilho para uma saúde física que é exigida do policial militar para que desta forma preste um serviço de qualidade para a sociedade goiana.

Logo, a pesquisa demonstra a preocupação dos militares com sua aptidão física e se apresenta como algo de extrema relevância na formação do policial militar para que sua vida útil na atividade policial seja preservada como demonstra (BRASIL, 2021)

Além disso, é válido ressaltar que por se tratar de um Comando de policiamento especializado esses militares já dispunham de uma preparação física específica. Devido ao treinamento para ingresso no curso especializado e durante o árduo treinamento a que são submetidos durante a formação específica, acarretando a uma disciplina consciente de que devem estar sempre prontos para o cumprimento da missão independentemente do desgaste físico que ela pressupõe. Segundo Guedes (1995), nos últimos anos tem havido significativo aumento na aprovação das benesses da prática regular de atividade física para um maior rendimento da qualidade de vida. Como demonstrado na pesquisa de campo os militares têm internalizado essa ideia, e se tornam cada vez mais ativos.

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Este estudo proporcionou uma investigação mais aprofundada sobre as características do nível de atividade física dos militares do Comando de Policiamento especializado da Polícia militar do Estado de Goiás, localizado na cidade de Formosa-GO. Esta pesquisa se deu por relacionar os resultados encontrados e analisar a percepção que os militares possuem da importância da atividade física no contexto policial militar.

Logo, infere-se que com base nos resultados recolhidos, pode-se entender que os militares entrevistados, todos em nível de atividade “Ativos”, percebem que atividade física exercida regularmente traz diversos benefícios para sua atividade profissional, uma atividade que possui como escopo principal a atuação humana em suas mais variadas formas, utilizando força, velocidade, resistência. Os resultados logrados também demonstram a preocupação dos profissionais militares com sua aptidão física, pois, mesmo com uma carga horária alta de trabalho semanal, os militares apresentaram um alto desempenho na pesquisa, evidenciando que o tempo destinado à educação física de caráter obrigatório corrobora para a disciplina consciente da necessidade da atividade física como parte da rotina de trabalho.

Recomenda-se que estudos futuros considerem amostras mais amplas e explorem diferentes níveis de detalhamento em relação a esta população, especialmente no que diz respeito às características pessoais dos policiais militares, o que influencia diretamente em toda sua performance profissional. Essa abordagem mais abrangente pode fornecer informes adicionais que contribuirão com o propósito de aprimorar a qualidade de vida e para a elaboração de propostas de treinamento mais eficazes para os policiais militares.

Assim, por meio desta pesquisa, foi considerada a oportunidade de promover a conscientização entre os policiais militares do Estado de Goiás sobre a relevância da atividade física no cenário policial militar, além de incentivar a destinação obrigatória de tempo para o treinamento físico.

## REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Defesa. Manual de campanha treinamento físico militar. EB70-MC-10.375. 5. ed. Brasília, DF: Ministério da Defesa, 2021.

CORAÇÃO, Hospital do. A Atividade Física no combate ao estresse. Disponível em: <[http://www.4corredores.com.br/index\\_arquivos/Page18820.htm](http://www.4corredores.com.br/index_arquivos/Page18820.htm)>. Acesso em: 14 fev. 2015

COSTA, M.; Júnior, H.; Maia, E. & Oliveira, J. (2007). Estresse: Diagnóstico dos policiais militares em uma cidade brasileira. *Revista Panamericana de Salud Publica*, 21, 217-222.

COSTA, L. C. A; Nascimento, J.V. Prática pedagógica de professores de Educação Física: conteúdos e abordagens pedagógicas. *R. da Educação Física/UEM, Maringá*, v. 17, n. 2, 2006.

Guedes DP, Guedes JERP. Atividade Física, Aptidão Física e Saúde. *Rev Bras Ati Fís Saúde*. 1995;1(1):18-35

NAHAS MV, Garcia LMT. Um pouco de história, desenvolvimentos recentes e perspectivas para a pesquisa em atividade física e saúde no Brasil. *Rev Bras Educ Física e Esporte*. 2010;24:135-48

**ANEXO A - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)**

Declaro, por meio deste termo, que concordei em ser entrevistado(a) e participar na pesquisa de campo referente à pesquisa intitulada A RELEVÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA ATIVIDADE POLICIAL MILITAR desenvolvido pelo discente: SD SOUZA. Fui informado(a), ainda, de que a pesquisa é orientada pelo Tenente Uanderson Martins, a quem poderei contatar e consultar a qualquer momento que julgar necessário através do telefone nº 062 8587-0085 ou e-mail uandersonmartins1@yahoo.com.br. Afirmando que aceitei participar por minha própria vontade, sem receber qualquer incentivo financeiro ou ter qualquer ônus e com a finalidade exclusiva de colaborar para o sucesso da pesquisa. Fui informado(a) dos objetivos estritamente acadêmicos do estudo, que, em linhas gerais é demonstrar a importância da atividade física para o Policial Militar. Fui também esclarecido(a) de que os usos das informações por mim oferecidas estão submetidos às normas éticas destinadas à pesquisa envolvendo seres humanos, da Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP) do Conselho Nacional de Saúde, do Ministério da Saúde. Minha colaboração se fará por meio de respostas ao QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA (IPAQ - VERSÃO CURTA). O acesso e a análise dos dados coletados se farão apenas pelo pesquisador e/ou seu orientador. Fui ainda informado(a) de que posso me retirar dessa pesquisa a qualquer momento, sem prejuízo para meu acompanhamento ou sofrer quaisquer sanções ou constrangimentos. Atesto recebimento de uma cópia assinada deste Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, conforme recomendações da Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP).

## APÊNDICE – QUESTIONÁRIO SOCIODEMOGRÁFICO

### IDENTIFICAÇÃO

Idade: \_\_\_\_\_

Sexo: ( ) Feminino ( ) Masculino

Tempo de serviço na PM \_\_\_\_\_ anos

Tem alguma doença crônica? \_\_\_\_\_

Tipo de atividade desenvolvida na PM: ( ) Administrativa ( ) Operacional

Qual sua carga horária de trabalho semanal? \_\_\_\_\_

Exerce alguma atividade extra remunerada dentro ou fora da PM? ( ) sim ( ) não

## ANEXO B – QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA – VERSÃO CURTA

Em quantos dias da última semana você caminhou por pelo menos 10 minutos contínuos em casa ou no trabalho, como forma de transporte para ir de um lugar para outro, por lazer, por prazer ou como forma de exercício? \_\_\_\_\_

Nos dias em que você caminhou por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou (Em minutos) caminhando por dia? \_\_\_\_\_

Em quantos dias da última semana, você realizou atividades MODERADAS por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo pedalar leve na bicicleta, nadar, dançar, fazer ginástica aeróbica leve, jogar vôlei recreativo, carregar pesos leves, fazer serviços domésticos na casa, no quintal ou no jardim como varrer, aspirar, cuidar do jardim, ou qualquer atividade que fez aumentar moderadamente sua respiração ou batimentos do coração (POR FAVOR NÃO INCLUA CAMINHADA)? \_\_\_\_\_

Nos dias em que você fez essas atividades moderadas por pelo menos 10 minutos contínuos, quanto tempo no total você gastou (Em minutos) fazendo essas atividades por dia? \_\_\_\_\_

Em quantos dias da última semana, você realizou atividades VIGOROSAS por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo correr, fazer ginástica aeróbica, jogar futebol, pedalar rápido na bicicleta, jogar basquete, fazer serviços domésticos pesados em casa, no quintal ou cavoucar no jardim, carregar pesos elevados ou qualquer atividade que fez aumentar MUITO sua respiração ou batimentos do coração? \_\_\_\_\_

Nos dias em que você fez essas atividades vigorosas por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou (Em minutos) fazendo essas atividades por dia? \_\_\_\_\_

Estas últimas questões são sobre o tempo que você permanece sentado todo dia, no trabalho, na escola ou faculdade, em casa e durante seu tempo livre. Isto inclui o tempo sentado estudando, sentado enquanto descansa, fazendo lição de casa visitando um amigo, lendo, sentado ou deitado assistindo TV. Não inclua o tempo gasto sentando durante o transporte em ônibus, trem, metrô ou carro? \_\_\_\_\_

Quanto tempo no total você gasta sentado durante um dia de semana? \_\_\_\_\_

Quanto tempo no total você gasta sentado durante em um dia de final de semana? \_\_\_\_\_

## ANEXO C – CLASSIFICAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA IPAQ

**1. MUITO ATIVO:** aquele que cumpriu as recomendações de:

- a) VIGOROSA:  $\geq 5$  dias/sem e  $\geq 30$  minutos por sessão
- b) VIGOROSA:  $\geq 3$  dias/sem e  $\geq 20$  minutos por sessão + MODERADA e/ou CAMINHADA:  $\geq 5$  dias/sem e  $\geq 30$  minutos por sessão.

**2. ATIVO:** aquele que cumpriu as recomendações de:

- a) VIGOROSA:  $\geq 3$  dias/sem e  $\geq 20$  minutos por sessão; ou
- b) MODERADA ou CAMINHADA:  $\geq 5$  dias/sem e  $\geq 30$  minutos por sessão; ou
- c) Qualquer atividade somada:  $\geq 5$  dias/sem e  $\geq 150$  minutos/sem (caminhada + moderada + vigorosa).

**3. IRREGULARMENTE ATIVO:** aquele que realiza atividade física, porém insuficiente para ser classificado como ativo pois não cumpre as recomendações quanto à frequência ou duração. Para realizar essa classificação soma-se a frequência e a duração dos diferentes tipos de atividades (caminhada + moderada + vigorosa). Este grupo foi dividido em dois subgrupos de acordo com o cumprimento ou não de alguns dos critérios de recomendação:

**IRREGULARMENTE ATIVO A:** aquele que atinge pelo menos um dos critérios da recomendação quanto à frequência ou quanto à duração da atividade:

a) Frequência: 5 dias /semana ou

b) Duração: 150 min / semana

**IRREGULARMENTE ATIVO B:** aquele que não atingiu nenhum dos critérios da recomendação quanto à frequência nem quanto à duração.

**4. SEDENTÁRIO:** aquele que não realizou nenhuma atividade física por pelo menos 10 minutos contínuos durante a semana.

**Exemplos:**

| Indivíduos | Caminhada |    | Moderada |    | Vigorosa |    | Classificação          |
|------------|-----------|----|----------|----|----------|----|------------------------|
|            | F         | D  | F        | D  | F        | D  |                        |
| 1          | -         | -  | -        | -  | -        | -  | Sedentário             |
| 2          | 4         | 20 | 1        | 30 | -        | -  | Irregularmente Ativo A |
| 3          | 3         | 30 | -        | -  | -        | -  | Irregularmente Ativo B |
| 4          | 3         | 20 | 3        | 20 | 1        | 30 | Ativo                  |
| 5          | 5         | 45 | -        | -  | -        | -  | Ativo                  |
| 6          | 3         | 30 | 3        | 30 | 3        | 20 | Muito Ativo            |
| 7          | -         | -  | -        | -  | 5        | 30 | Muito Ativo            |

F= Frequência – D = Duração