



**POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DE GOIÁS
COMANDO DA ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR
DIRETORIA DE ENSINO E PESQUISA
ESPECIALIZAÇÃO EM POLÍCIA E SEGURANÇA PÚBLICA**



FAGNER WESLEY DE SOUSA LIMA

**A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA ATIVIDADE OPERACIONAL DO
BATALHÃO ESPECIALIZADO DE POLICIAMENTO EM EVENTOS-BEPE**

GOIÂNIA-GO

2024

FAGNER WESLEY DE SOUSA LIMA

**A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA ATIVIDADE OPERACIONAL DO
BATALHÃO ESPECIALIZADO DE POLICIAMENTO EM EVENTOS-BEPE**

Artigo Científico apresentado como exigência para conclusão da disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso da Pós-Graduação em Polícia e Segurança Pública pelo Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás, sob a orientação do Prof. Uanderson Martins Batista.

GOIÂNIA-GO

2024

A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA ATIVIDADE OPERACIONAL DO BATALHÃO ESPECIALIZADO DE POLICIAMENTO EM EVENTOS-BEPE

THE IMPORTANCE OF OPERATIONAL PHYSICAL EDUCATION OF THE BATTALION EVENTS POLICE SPECIALIST - BEPE

Fagner Wesley de Sousa Lima¹

Uanderson Martins Batista²

Resumo

O presente trabalho tem como principal objetivo investigar como a educação física tem correlação com a vida do policial militar e como a sua prática ou ausência de prática impactam a qualidade de vida de todos os envolvidos. Atualmente, observa-se que um número expressivo de policiais militares do Batalhão de Eventos levam uma vida sedentária – 23,1%, e isso muito provavelmente se deve ao trabalho que executam na sua rotina policial, nos quais executam movimentos repetitivos e passam a maior parte do tempo sentados, além disso muitos desses profissionais não praticam atividades físicas, o que acaba por comprometer a qualidade de vida deles. Esse estudo tem como questão principal a importância da atividade física para garantir um bom desempenho no trabalho policial militar, contribuindo com a saúde e bem-estar. A metodologia utilizada para a realização da pesquisa foi a revisão bibliográfica e a coleta de dados, para reunir as informações pertinentes na elaboração do raciocínio em torno do tema abordado. Esta pesquisa busca contribuir na conscientização dos policiais militares, em especial, aqueles que adotam um estilo de vida sedentário e precisam retomar o rumo da prática da atividade física para que possam prolongar seus dias com suas famílias de maneira saudável e sem afetar o desempenho profissional.

Palavras-chave: Atividade física; Sedentário; Polícia Militar; Atividade Policial.

Abstract

The main objective of this work is to investigate how physical education correlates with the life of a military police officer and how its practice or lack of practice impacts the quality of life of everyone involved. Currently, it is observed that a significant number of military police officers from the Events Battalion lead a sedentary lifestyle – 23.1%, and this is most likely due to the work they perform in their police routine, in which they perform repetitive movements and spend most of their time part of the time sitting, in addition, many of these professionals do not practice physical activities, which ends up compromising their quality of life. This study's main issue is the importance of physical activity to ensure good performance in military police work, contributing to health and well-being. The methodology used to carry out the research was bibliographic review and data collection, to gather pertinent information in the elaboration of reasoning around the topic addressed. This research seeks to contribute to raising awareness among military police officers, especially those who adopt a sedentary lifestyle and need to get

¹ Aluno do Curso de Formação de Praças – 2ª Turma, Especialização em Polícia e Segurança Pública do Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás, email: Fagnerw265@gmail.com. Telefone: (61) 98608-6968.

² Orientador. Professor da Especialização em Polícia e Segurança Pública do Comando da Academia de Polícia Militar. Email: uandersonmartins1@yahoo.com.br Telefone: (62) 999823185.

back on track with physical activity so that they can extend their days with their families in a healthy way and without affecting their professional performance

Keywords: Physical Activity; Sedentary; Police Military; Police Activity.

1 INTRODUÇÃO

A atividade física já ganhou destaque dentro da atividade policial pela série de benefícios que gera aos seus praticantes, tendo em vista que um profissional bem condicionado fisicamente estará melhor preparado para qualquer missão ou situação que possa ocorrer. Infelizmente, muitos policiais, assim como profissionais de outras profissões, ainda não assimilaram este fato, apesar de ser de senso comum (Soroka, Sawicki 2014) .

É dever do militar 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 bem desgastante. Além de manter a aptidão física, os exercícios auxiliam o psicológico dos militares, contribuindo para a saúde mental (Laboissiere, 2021).

Os policiais militares estão expostos a uma rotina diferente de muitas outras profissões o que interfere diretamente em seu estado físico e mental uma vez que essa profissão é reconhecida como uma atividade com alto risco de danos à saúde, tendo em vista que esses profissionais lidam cotidianamente com a violência em diversos níveis, desde as mais simples ações até intervenções letais (Martins, 2015).

Sendo assim, é importante uma atenção redobrada para que esses profissionais preservem sua saúde física e mental, prolongando assim seus dias na atividade de suas funções. De acordo com uma pesquisa desenvolvida pelo hospital Albert Einstein (2023), uma das medidas de prevenção é a atividade física diária, pois ela melhora a circulação, melhora a condição muscular e esquelética, promove a liberação de endorfina e com isso tem-se maior liberação de serotonina (Marra, 2023).

Tendo em vista as informações acima, é possível perceber que a atividade física é importante para o desempenho profissional de forma geral, entretanto não é possível afirmar ainda que a atividade física impacta positivamente no desempenho dos policiais do batalhão especializado de policiamento em eventos-BEPE.

Buscando enaltecer esse viés acerca das atividades físicas da polícia militar, tem-se a justificativa desta pesquisa: averiguar a atividade física do BEPE e investigar todas as qualidades do exercício físico regular.

Dessa forma, o presente trabalho tem por objetivo geral: analisar a relação entre a atividade física e a atividade policial do BEPE, buscando a relevância desta prática para a saúde do militar e seus efeitos para o serviço policial. Já como objetivos específicos, tem-se: aplicar o questionário Internacional de Atividade Física – IPAQ; Classificar quanto ao nível de atividade física – sedentário e ativo; e coletar informações sociodemográficas do estilo de vida profissional dos policiais militares.

O presente artigo trata-se de uma pesquisa de campo por meio de aplicação de questionário estruturado aos policiais militares do BEPE. Sendo do tipo descritivo, de natureza qualitativa e quantitativa. Buscando através de uma ampla revisão de literatura em artigos científicos, livros, legislação, apontar a necessidade de uma atividade física regular para os integrantes da Polícia Militar de Goiás, especificamente os integrantes do BEPE.

Por fim, o trabalho está estruturado por revisão de literatura acerca da discussão temática, resumo/abstract, introdução, metodologia, apresentação dos resultados e discussão dos achados com comparativos de outros estudos e por fim, as considerações finais.

2 REVISÃO TEÓRICA

2.1 SEDENTARISMO E OBESIDADE

Segundo Paiva (2019), na atualidade é exigido que as pessoas se acostumem cada vez mais com a tecnologia e abandonem de vez os hábitos arcaicos, no entanto, nem sempre a modernidade traz coisas boas para o homem. Um dos efeitos atuais é o tão comentado e pesquisado “Sedentarismo”, um costume moderno que assola grande parte da humanidade. Uma vez que a finalidade da tecnologia é facilitar o trabalho humano e dessa forma o homem vai se tornando cada vez mais sedentário (Paiva, 2019).

A Organização Mundial da Saúde fez um plano chamado “*Plano de ação global sobre atividade física 2018–2030: pessoas mais ativas para um mundo mais saudável*”, esse plano de ação global sobre atividade física, lançado em junho de 2018, orienta como os países podem reduzir a falta de atividade física em adultos e adolescentes em 15% até 2030. Aconselha-se um conjunto de 20 áreas políticas que, combinadas, carregam o objetivo de produzir sociedades mais ativas através da melhoria dos ambientes e oportunidades para pessoas de todas as idades e habilidades para realizarem mais caminhadas, ciclismo, esportes, recreação ativa, dança e jogos (OPAS, 2018).

Outro ponto preocupante é a obesidade, é sabido que as causas profundas da obesidade são muitas vezes uma mistura complexa de fatores dietéticos, de estilo de vida, genéticos,

psicológicos, socioculturais, econômicos e ambientais. Dentro deste estilo de vida está o sedentarismo (OMS, 2020). Para alertar sobre esse problema social, a Organização Mundial da Saúde (2020) publicou que as taxas de obesidade quase triplicaram desde 1975 e cresceram quase cinco vezes em crianças e adolescentes, atingindo pessoas das mais variadas idades e grupos sociais, tanto nos países desenvolvidos como nos países em desenvolvimento.

Segundo a OMS (2021) a causa fundamental do excesso de peso e da obesidade é um desequilíbrio energético entre as calorias adquiridas e as calorias queimadas. A nível mundial, foi constatado duas fontes para esse aumento: a ingestão de alimentos ricos em energia, em gordura e açúcares; e a falta de atividade física devido à natureza cada vez mais sedentária de muitas formas de trabalho, à mudança dos modos de transporte e ao aumento da urbanização.

A obesidade e o sobrepeso estão associados a mais mortes em todo o mundo do que o baixo peso. No mundo todo há mais pessoas obesas do que com baixo peso – isto ocorre em todas as regiões, exceto em partes da África Subsaariana e da Ásia (OMS, 2021).

Dessa forma, a atividade física regular é fundamental para prevenir e tratar doenças crônicas não transmissíveis, como as cardíacas, acidentes vasculares cerebrais, diabetes e câncer de mama e de colo do útero. Tais enfermidades são responsáveis por 71% de todas as mortes no mundo, incluindo as mortes de 15 milhões de pessoas por ano entre 30 e 70 anos (OPAS, 2018).

2.2 ATIVIDADE FÍSICA E SEDENTARISMO

Atualmente é notório a relação existente entre a prática de atividade física regular e a melhoria da qualidade de vida. Dartagnan Guedes e Joana Guedes (1995) afirmavam que há uma complexa relação entre os níveis de atividade física, os índices de aptidão física e o estado de saúde das pessoas. Posto isso, a prática de atividade física influencia na aptidão física, e essa aptidão influencia na atividade física, ou seja, há uma relação de soma em que um fomenta o outro.

Já os índices de aptidão física possuem íntima relação com o estado de saúde do indivíduo de maneira recíproca. Dessa forma o estado de saúde de uma pessoa influencia e é influenciado pela aptidão física (Guedes 1995).

Faz-se necessário, nesse contexto, saber o que é atividade física. Segundo a definição de Caspersen, Powell, Christensen (1985) atividade física é qualquer movimento corporal, produzido pelos músculos esqueléticos, que resulta em gasto energético maior do que os níveis de repouso como caminhada, dança, jardinagem, subir escadas, dentre outras atividades. Tais autores conceituaram o exercício físico como toda atividade física planejada, estruturada e

repetitiva que tem como objetivo a melhoria e a manutenção de um ou mais componentes da aptidão física (Caspersen, Powell, Christensen 1985).

Exercício físico por sua vez pode ser definido em duas vertentes, relacionada à saúde e à performance (Nahas, 2006). Segundo Nahas (2006), a relação com a saúde contempla atributos biológicos (força e resistência muscular, flexibilidade, capacidade aeróbica, controle ponderal) que oferecem alguma proteção ao aparecimento de distúrbios orgânicos provocados pelo estilo de vida sedentário. Já a relação com a performance, envolve componentes relacionados ao desempenho esportivo ou laboral, desde a agilidade, o equilíbrio, a coordenação, até a potência e as velocidades de deslocamento e de reação muscular.

Maciel (2011), nesse mérito, indaga: Qual a razão de que algumas pessoas são ativas e outras não? E porque tantas pessoas iniciam um programa de atividade física e abandonam? Essa adesão às atividades físicas não é um fenômeno simples e depende da relação de diversas variáveis que geram os chamados fatores associados.

O dispêndio energético, portanto, associado à atividade física é diretamente proporcional à intensidade, à duração e à frequência com que se realizam as contrações musculares. Contudo, a quantidade de massa muscular envolvida nos movimentos do corpo e a quantidade de energia gasta com a prática de atividade física podem variar de um ser humano para outro, ou ainda, em virtude de variação do peso corporal e do índice de aptidão física de um mesmo indivíduo (Araújo, 2017)

Araújo (2017) declara que o gasto energético equivalente à atividade física do cotidiano se classificam basicamente em cinco categorias:

I. Demanda energética derivada de deslocamento ativo; II. Demanda energética voltada para atividades oriundas do desempenho de uma ocupação profissional; III. Demanda energética essencial à realização das tarefas domésticas; IV. Demanda energética direcionada às atividades de lazer e de tempo livre; e V. Demanda energética provocada pela prática de esporte e em programas de condicionamento físico (Araujo 2017).

Araújo (2017) afirma que a importante participação de cada uma dessas categorias na aferição do gasto energético/dia. Estrategicamente, portanto, o dispêndio energético advindo das atividades de lazer e de tempo livre, da prática de esporte e dos programas de condicionamento físico é o que permite estimular as maiores variações energéticas na rotina, dessa forma, se torna o principal modulador dos níveis de prática da atividade física.

Por outro lado, Araújo (2017) disserta que o comportamento sedentário diz respeito às atividades que são realizadas na posição deitada ou sentada, pois não elevam o gasto energético acima dos níveis de repouso. Dessa forma, ver televisão, digitar em um computador ou outro

equipamento eletrônico de tela, trabalhar ou estudar de forma sentada, são exemplos de atividades que caracterizam o comportamento sedentário (Araújo, 2017). No entanto, a simples posição em pé, mesmo sem a realização de alguma tarefa, não é considerado comportamento sedentário, e deve ser diferenciada de qualquer atividade em posição sentada em virtude da necessidade de contração isométrica da musculatura para contrapor à gravidade (Araújo 2017). Neste sentido, comportamento sedentário é a exposição em atividades com gasto energético menor ou igual a 1,5 Múltiplos de Equivalentes Metabólicos (MET), já a inatividade física é a condição de não cumprimento das diretrizes de saúde relacionadas aos níveis recomendados de prática de atividade física. Nesse contexto, o sono é considerado uma atividade sedentária, visto que seu dispêndio energético é igual a 0,9 MET. No entanto, diante da necessidade de recuperação orgânica, o tempo de sono recomendado para adultos é próximo de 7-9 horas a cada 24 horas; logo, este período não deve ser considerado como comportamento sedentário para estratificação de risco para a saúde (Araújo, 2017).

Tendo em vista os dados citados acima, percebe-se que a atividade física não se reduz a pequenos movimentos corporais, é necessário um gasto energético específico para que a atividade física cumpra seu papel de forma com que o indivíduo usufrua de seus benefícios.

3 METODOLOGIA

O artigo em questão foi realizado perante um estudo do tipo descritivo, de corte transversal, de natureza quantitativa.-A pesquisa foi realizada no Comando da Academia de Polícia Militar do Estado de Goiás.

A população foi formada por indivíduos de ambos os sexos, atuantes no serviço operacional e administrativo, com lotação no Comando da Academia de Polícia Militar do Estado de Goiás, na cidade de Goiânia – GO. A amostra teve como base 26 policiais militares, com média de idade entre 20 e 49 anos.

Incluíram-se todos os policiais militares em serviço no período da coleta de dados que se voluntariaram a participar da pesquisa. A pesquisa não englobou os policiais militares inativos, em férias, licença especial e afastamento médico.

Foi utilizado o questionário do Perfil do Estilo de Vida, que tem como função avaliar o conjunto de ações habituais que refletem as atitudes, valores e oportunidades das pessoas. O questionário objetivou avaliar aspectos alimentares, físicos, comportamento preventivo, relacionamento e controle do estresse. Também foi incluído algumas perguntas referentes ao questionário sociodemográfico e do trabalho, conforme anexo.

O questionário do Perfil do Estilo de Vida foi aplicado nas dependências do Comando da Academia de Polícia Militar do Estado de Goiás (CAPM), na cidade de Goiânia-GO. Os participantes da pesquisa receberam o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido para que pudessem fazer a leitura e posterior preenchimento com a devida assinatura, conforme anexo. Após a coleta dos dados, estes foram organizados através do programa Excel versão 2016, para que fosse realizada a análise dos resultados, utilizando a estatística descritiva. Os dados obtidos foram interpretados e classificados segundo a Classificação do Nível de Atividade Física IPAQ (Nahas, 2017), conforme apêndice. Ademais, foi também realizado a Média e o Desvio Padrão dos resultados obtidos através da coleta de anamnese sociodemográfica e do trabalho.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram respondidos 26 questionários, e todos foram preenchidos de maneira eficaz.

Tabela I- Caracterização da amostra

Variáveis	n	%
Sexo		
Feminino	4	15,4
Masculino	22	84,6
Tempo de serviço na PM		
01-04 anos	15	57,7
05-09 anos	0	0
>10 anos	11	42,3
Total	26	
Tipo de atividade na PMGO		
Ostensivo	17	65,4
Administrativo	9	34,6
Atividade extra remunerada		
Sim	3	11,5
Não	23	88,5

Legenda: n = quantidade da amostra;

Fonte: Elaborado pelo autor (2024).

Nota-se, através da tabela I, que o efetivo do batalhão do BEPE é predominantemente do sexo masculino. O tempo de serviço dos policiais entrevistados ficou equilibrado entre os que possuem de 01 a 04 anos de corporação com 57,7 %; e 42,3% possuem mais de 10 anos de efetivo serviço. Dentre os 26 policiais entrevistados, apenas 1 possuía doença renal como doença crônica. Ainda de acordo com a tabela I, 65,4% do efetivo do Batalhão do BEPE atuam no serviço ostensivo, pois trata-se de uma tropa especializada de pronto emprego e reação. Além disso, 22,8% dos entrevistados disseram que exercem alguma atividade extra remunerada dentro ou fora da corporação e 77,2% não fazem atividades extras.

4.1 CLASSIFICAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DOS POLICIAIS MILITARES

Os dados obtidos, conforme tabela II, foram interpretados segundo a classificação do Nível de Atividade Física IPAQ.

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

Classificações	n	%
Ativo	10	38,4
Irregularmente Ativo	10	38,5
Sedentário	6	23,1
TOTAL	26	100

Fonte: Elaborado pelo autor (2024).

De acordo com os resultados obtidos através da classificação do nível de atividade física dos policiais militares do Batalhão do BEPE (tabela II), foi possível observar que 38,4% deles estão na condição de Ativos; 38,5% na condição de Irregularmente Ativos e 23,1% são considerados Sedentários.

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

Categoria de tempo de serviço	Classificação-Atividade Física	n	%
01-04 anos	Ativo	7	26,8
	Irregularmente ativo	7	26,8
	Sedentário	2	7,7
05-09 anos	Ativo	0	0
	Irregularmente ativo	0	0
	Sedentário	0	0
>10 anos	Ativo	3	11,5
	Irregularmente ativo	3	11,5
	Sedentário	4	15,4

Fonte: Elaborada pelo autor (2024).

De acordo com a tabela II, que expõe a Classificação do Nível de Atividade Física em relação ao tempo de serviço, foi possível notar, na categoria tempo de serviço de 1 a 4 anos, que 27,8% dos indivíduos foram classificados como Ativos. Segundo os resultados obtidos, de maneira geral 50% dos policiais militares praticam caminhada por pelo menos 10 minutos contínuos em casa ou para o trabalho como forma de transporte, de um lugar para outro, por lazer, por prazer ou como forma de exercício. Segundo as respostas adquiridas através do preenchimento do questionário, os resultados referentes às atividades moderadas praticadas de 3 a 5 vezes na semana por esses 9 policiais foram de 34,6%; 38,5% responderam que praticam de 1 a 2 vezes na semana e 23,1% disseram não praticar nenhuma vez por semana.

4.1 DISCUSSÃO GERAL

Observa-se, diante dos resultados, que 76,9% dos policiais militares do Batalhão do BEPE da Polícia militar do Estado de Goiás que participaram da pesquisa, da cidade de Goiânia, são indivíduos ativos que praticam atividades físicas, sejam elas de forma leve, moderada ou vigorosa, ainda que irregularmente. A maior porcentagem dos militares ativos foi de 38,4% na categoria tempo de serviço de 1 a 4 anos (tabela III). Conforme a classificação de indivíduos ativos, os dados apontaram que 76,9% são ativos, mesmo com todas as adversidades apresentadas pelos entrevistados, como escalas de serviço, problemas pessoais e familiares, má alimentação e poucas horas diárias de descanso. Sendo assim, é possível inferir que os policiais se mostraram empenhados em praticar alguma atividade física, ao menos 2 vezes por semana.

Os resultados do presente estudo se apresentaram como satisfatórios e vão de encontro aos conceitos declarados por Jesus (2012), que mostrou uma relação entre alta carga horária semanal de trabalho com uma baixa prática regular de atividade física. É evidente que, embora seja importante ser fisicamente ativo, nem sempre é possível, pois ainda existem muitas barreiras em relação à atividade física, tal como uma rotina diária cansativa. A participação regular das pessoas na atividade física é determinada por vários fatores: fatores demográficos, sociais, físicos, ambientais e até econômicos, que podem afetar o desempenho da atividade física e, assim, criar barreiras (Cassou et al., 2008 apud Jesus 2012).

Considerando a importância da atividade física para esta população específica, o número de policiais sedentários pode ser considerado elevado. Estudos publicados sobre a relação do Sedentarismo nas forças de segurança que utilizaram os mesmos tipos de métodos e ferramentas analíticas que o presente artigo descobriram que os policiais têm níveis de atividade física semelhantes, porém mais baixos, destacando que: “[...] bons níveis de aptidão física são necessários para o desempenho do serviço Policial Militar, no cumprimento do dever constitucional de preservar a ordem pública e executar o policiamento ostensivo” (Jesus, 2012, pág.433).

Portanto, é possível afirmar que a rotina destinada à prática de atividade física, após o início do serviço policial, pode influenciar na conscientização da tropa em relação ao estilo de vida ativo, proporcionando cuidados com a própria saúde e maiores condições de prestar serviços de qualidade à população goianiense.

.

5 CONCLUSÃO

Os resultados do estudo indicam que a maioria dos policiais militares goianos, que participaram da pesquisa, exerce funções operacionais e mantém um estilo de vida físico ativo, resultando em um nível de qualidade de vida que varia de regular a bom.

No entanto, uma descoberta interessante foi feita em relação aos militares com mais de 10 anos de serviço, pois apesar de apresentarem altos níveis de atividade física, a maioria desses indivíduos foram classificados como sedentários, de acordo com o questionário aplicado. Os resultados desta investigação levam à consideração de novas políticas institucionais que promovam o exercício físico regular entre os agentes policiais, especialmente aqueles envolvidos em funções operacionais.

Os dados obtidos neste estudo fornecem *insights* valiosos para o desenvolvimento de projetos e programas que visam melhorar a saúde e a qualidade de vida dos policiais. Estas iniciativas devem incluir a disponibilização de profissionais qualificados, avaliações físicas periódicas,

acompanhamento médico e incentivo aos cuidados de saúde, componentes essenciais para a promoção da atividade física adequada e regular.

Recomendam-se também novos estudos utilizando outros instrumentos de pesquisa que permitam uma análise direta e objetiva dos níveis de atuação da Polícia Militar, e também permitam a observação da qualidade de vida de forma mais próxima da esfera laboral.

REFERÊNCIAS

Araújo, Carlos Eduardo. **Atividade física e exercício físico na promoção da saúde** /Carlos Eduardo Araújo. Londrina: [s.n], 2017.

CASPERSEN, C. J.; POWELL, K. E., CHRISTENSEN, G. M. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 1985.

EINSTEIN, H. I. A. Quais são os hormônios liberados na atividade física? Confira seus efeitos. Disponível em: <<https://vidasaudavel.einstein.br/hormonios-liberados-na-atividade-fisica/>>

GUEDES, Dartagnan Pinto; GUEDES, Joana Elisabete Ribeiro Pinto. **ATIVIDADE FÍSICA, APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE**. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, [S. l.], v. 1, n. 1, p. 18–35, 2012. DOI: 10.12820/rbafs.v.1n1p18-35. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/451>. Acesso em: 17 jan. 2024.

Jesus G. M de, Jesus ÉFA de. **Nível de atividade física e barreiras percebidas para a prática de atividades físicas entre policiais militares**. *Rev Bras Ciênc Esporte* [Internet]. 2012

LABOISSIERE, Luana. **A Polícia Militar ressalta importância da prática de atividade física da tropa: Anualmente, a PM realiza ciclo de testes para nivelar a aptidão física dos membros da corporação**. [S. l.], 1 set. 2021. Disponível em: <https://agenciapara.com.br/noticia/31088/policia-militar-ressalta-importancia-da-pratica-de-atividade-fisica-da-tropa>. Acesso em: 10 jan. 2024.

MACIEL, Marcos. Atividade física e funcionalidade do idoso. **Motriz: Revista de Educação Física**, [s. l.], 12 maio 2011.

Martins, G. L.N. **A Influência da atividade física para o combate ao estresse em policiais militares do curso especializado de formação de sargentos de Governador Valadares/MG:Um projeto de intervenção**, 2015. Universidade Federal de Minas Gerais

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. Londrina, Editora Mediograf, 4ª edição, 2006.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **04/3 – Dia Mundial da Obesidade**. [S. l.], 4 mar. 2020. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/events/detail/2020/03/04/default-calendar/world-obesity-day>. Acesso em: 16 jan. 2024.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Obesidade e excesso de peso**. [S. l.], 9 jun. 2021. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>. Acesso em: 16 jan. 2024.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE. **OMS lança plano de ação global sobre atividade física para reduzir comportamento sedentário e promover a saúde**. [S. l.], 4 jun. 2018. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/4-6-2018-oms-lanca-plano-acao-global-sobre-atividade-fisica-para-reduzir-comportamento>. Acesso em: 17 jan. 2024.

Soroka A, Sawicki B. **Níveis de atividade física como quantificador em policiais e cadetes**. *Int J Occup Med Environ Health*. 2014. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24952146/>

APÊNDICE A - TERMO DE CONSENTIMENTO DE LIVRE ESCLARECIDO (TCLE)

Declaro, por meio deste termo, que concordei em ser entrevistado(a) e participar na pesquisa de campo referente a pesquisa intitulada A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA OPERACIONAL DO BATALHÃO ESPECIALIZADO DE POLICIAMENTO EM EVENTOS-BEPE desenvolvido pelo AL SD * Fagner Wesley De Sousa Lima. 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 999823185 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 A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA OPERACIONAL DO BATALHÃO ESPECIALIZADO DE POLÍCIAMENTO EM EVENTOS-BEPE. 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 B – QUESTIONÁRIO SOBRE A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA OPERACIONAL DO BATALHÃO ESPECIALIZADO DE POLÍCIAMENTO EM EVENTOS-BEPE

A saúde e a aptidão física dos policiais são essenciais para melhorar a qualidade de vida e as habilidades policiais. Este artigo tem como objetivo constatar a importância da atividade física no decorrer de sua carreira.

Para responder as questões lembre que: ***Atividades físicas VIGOROSAS** são aquelas que precisam de um grande esforço físico e que fazem respirar MUITO mais forte que o normal, como por exemplo correr, fazer ginástica aeróbica, jogar futebol, pedalar rápido na bicicleta, jogar basquete, fazer serviços domésticos pesados em casa, carregar pesos elevados.

***Atividades físicas MODERADAS** são aquelas que precisam de algum esforço físico e que fazem respirar UM POUCO mais forte que o normal, como por exemplo: como por exemplo pedalar leve na bicicleta, nadar, dançar, fazer ginástica aeróbica leve, jogar vôlei recreativo, carregar pesos leves, fazer serviços domésticos na casa.

1. Sexo*

Feminino

Masculino

Pergunta 2

2. Tempo de serviço na PM-GO*

1 a 4 anos

5 a 9 anos

Mais de 10 anos

3. Possui alguma doença crônica e sim qual(s)?*

Sim

Não

4. O seu trabalho na PM-GO é administrativo ou ostensivo?

Administrativo

Ostensivo

Pergunta 5

5. Você exerce alguma atividade extra remunerada fora da PM? Se sim, quantas horas por semana?

A sua resposta

6. Qual sua carga horária de trabalho semanal, sem extra remunerada?

A sua resposta

7. 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?

Nenhuma vez na semana

1 a 2 vezes na semana

3 a 5 vezes na semana

Mais de 6 vezes na semana

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

A sua resposta

9. 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, ou qualquer atividade que fez aumentar moderadamente sua respiração ou batimentos do coração

Nenhuma vez na semana

1 a 2 vezes na semana

3 a 5 vezes na semana

Mais de 6 vezes na semana

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

A sua resposta

11. Quantas horas por dia você fica sentado durante o horário de trabalho?*

Até 2 horas

2 a 4 horas

4 a 6 horas

mais de 6 horas

12. Quantas horas por dia você fica sentado FORA do horário de trabalho?*

Até 2 horas

2 a 4 horas

4 a 6 horas

mais de 6 horas

13. Quantas horas por dia você fica sentado durante o horário de trabalho?*

Até 2 horas

2 a 4 horas

4 a 6 horas

mais de 6 horas

14. Quantas horas por dia você fica sentado FORA do horário de trabalho?*

Até 2 horas

2 a 4 horas

4 a 6 horas

mais de 6 horas