

A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA FORMAÇÃO DO POLICIAL MILITAR

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL EDUCATION IN THE TRAINING OF MILITARY POLICE OFFICERS

Sérgio Estevão Coutinho^{*}
Alisson de Alcântara Itacarambi^{**}

RESUMO: A atividade física trata-se de um importante elemento na prevenção de doenças crônicas e seus agravos. Além disso, promove o bem-estar, qualidade de vida e maior disposição visto que busca aprimorar o condicionamento físico e fortalece diferentes estruturas corporais. A atividade policial demanda, em diferentes situações, o uso da agilidade, flexibilidade e movimentos rápidos para que possa atingir uma determinada finalidade. Partindo deste princípio, este estudo tem por objetivo geral analisar como a Educação Física contribui na atuação policial. Os objetivos específicos são: abordar a importância da Educação Física para a promoção da saúde e prevenção de doenças decorrentes do sedentarismo; identificar as contribuições da Educação Física no contexto da segurança pública; e avaliar o emprego da Educação Física na formação do policial militar. A metodologia trata-se de uma pesquisa de campo que se direcionou à aplicação de questionários aos alunos da Academia da Polícia Militar do Estado de Goiás. Os resultados demonstraram que a atividade física proporciona importantes benefícios à atividade policial além de contribuir diretamente para a sua qualidade de vida.

Palavras-chave: Atividade Física. Polícia Militar. Qualidade de vida.

ABSTRACT: Physical activity is an important element in the prevention of chronic diseases and their problems. Furthermore, it promotes well-being, quality of life and greater disposition as it seeks to improve physical conditioning and strengthen different body structures. Police activity demands, in different situations, the use of agility, flexibility and quick movements in order to achieve a certain purpose. Based on this principle, the general objective of this study is to analyze how Physical Education contributes to police action. The specific objectives are: to address the importance of Physical Education for promoting health and preventing diseases resulting from a sedentary lifestyle; identify the contributions of Physical Education in the context of public safety; and evaluate the use of Physical Education in the training of military police officers. The methodology is a field research that aimed to apply questionnaires to students at the Military Police Academy of the State of Goiás. The results demonstrated that physical activity provides important benefits to police activity in addition to directly contributing to its quality. of life.

Keywords: Physical Activity. Military police. Quality of life.

^{*} Aluno do Curso de Especialização em Polícia e Segurança Pública, P34/7CIA, Formosa, do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás (CAPM). E-mail: sergiocoutinho02@outlook.com.

^{**} Professor orientador, especialista, Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás, Formosa – GO, 2023.

1 INTRODUÇÃO

De acordo com Souza Filho et al. (2015), o conceito de atividade física se refere categoricamente à uma perspectiva biológica. Isso se dá em decorrência da associação do termo “atividade física” com a busca regular de hábitos saudáveis tendo a sua prática relacionada à uma questão terapêutica.

Ainda segundo os mesmos autores, a diferença entre a atividade física e o exercício físico se refere ao fato de que a atividade física é qualquer movimento que venha a ser realizada por um determinado conjunto muscular e resulte em um maior gasto energético enquanto o exercício físico consiste em uma sequência que ocorre de forma sistematizada e possui objetivos predeterminados (SOUZA FILHO et al., 2015).

No contexto da segurança pública, além de ser uma importante forma de promover a saúde e bem-estar, a Educação Física possui o intuito de contribuir para um adequado condicionamento físico. No curso de formação da polícia militar, o uso da Educação Física é um importante fator para preparação dos alunos para lidar com a rotina do trabalho nas ruas (MINAYO; ASSIS; OLIVEIRA, 2011).

Desta forma, o cumprimento do dever a ser exercido pelos futuros profissionais através do policiamento ostensivo e a preservação da ordem pública exige um nível satisfatório de condicionamento físico. Para tanto, a Educação Física, durante o curso de formação, proporciona a percepção de aprimoramento da condição física dos alunos (STRAUB, 2014).

Diante dos aspectos apontados, como a Educação Física impacta no preparo para a rotina policial? Com a finalidade de responder tal questionamento, este projeto tem por objetivo geral analisar como a Educação Física contribui na atuação policial. Os objetivos específicos são: abordar a importância da Educação Física para a promoção da saúde e prevenção de doenças decorrentes do sedentarismo; identificar as contribuições da Educação Física no contexto da segurança pública; e avaliar o emprego da Educação Física na formação do policial militar.

De acordo com Pressi (2012), o sedentarismo decorrente da inatividade física contribui significativamente para o surgimento de graves problemas de saúde. Enfermidades como a diabetes, hipertensão, aumento do colesterol e outras, são causas frequentes de mortes no país e no mundo. Além disso, problemas relacionados à obesidade têm proporcionando o surgimento do adoecimento mental devido ao aparecimento da ansiedade, depressão e baixa autoestima.

Para Silva (2014), além de combater estes problemas, a Educação Física é um importante fator para o condicionamento físico exigido em algumas profissões. O trabalho do policial militar requer uma determinada aptidão física em virtude de suas demandas diárias. Desta forma, esta pesquisa se justifica pela importância de salientar as contribuições da Educação Física durante o curso de formação e na atuação do policial militar da ativa no Estado de Goiás.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 A ATIVIDADE FÍSICA E SEUS BENEFÍCIOS À SAÚDE

Diante da importância da atividade física para o indivíduo de forma integral, apresentar o seu conceito é determinante para aprofundar e delinear os principais aspectos de sua utilização. A principal questão acerca da atividade física está na necessidade de diferenciá-la do termo exercício físico.

Desta forma, o conceito de atividade física se refere categoricamente à uma perspectiva biológica. Para Carvalho (1993), isso se dá em decorrência da associação do termo atividade física com a busca regular de hábitos saudáveis. Desta maneira, sua prática se restringe muitas vezes à uma questão terapêutica.

Para Carvalho (1993), a diferença entre a atividade física e o exercício físico se refere ao fato de que a atividade física é qualquer movimento que venham a ser realizada por um determinado conjunto muscular e resulte em um maior gasto energético. Neste sentido, o exercício físico consiste em uma sequência que ocorre de forma sistematizada e possui objetivos predeterminados. Logo, ambas as formas de movimentação corporal exigem que haja conhecimento para que sua prática não venha resultar em consequências decorrentes do excesso de esforço ou pesos.

Os autores Vieira et. al. (2002), ressaltam que tanto a atividade física quanto a realização de exercícios físicos são de grande importância nas mais variadas fases da vida, o que corrobora com a visão de Carvalho (1993) sobre a aplicabilidade e a capacidade de associar termos com uma única finalidade, a obtenção de saúde. Isto torna estas práticas aliadas dos bons hábitos pois refletem física e mentalmente os benefícios de sua realização.

A prática da atividade física possui como benefício, a capacidade de aprimorar o desenvolvimento físico, motor e psicológico pois, por meio desta, é possível aperfeiçoar o

potencial e fazer uso das capacidades que tenham sido geneticamente herdadas ou estabelecidas com o decorrer do tempo (VIEIRA et al., 2002).

Durante o período que compreende a infância de fato, há maior gasto energético decorrente da agilidade e destreza presentes nesta fase de desenvolvimento humano. Outra questão está na alimentação equilibrada que vai de encontro com a necessidade de alcançar a saúde pois através desta o desenvolvimento corporal vem a ser influenciado (LIMA; BARBOSA, 2007).

Diante da demora na percepção da importância da atividade física, o sedentarismo passou a ser comum no meio social. Dessa forma, o estilo de vida e os avanços tecnológicos proporcionaram uma contribuição efetiva para que esta condição se mostrasse cada vez mais evidente na sociedade atual (VIEIRA et al., 2002).

Nos dias atuais, a comodidade fez com que diversos fatores viessem a proporcionar uma nova percepção sobre a necessidade de abranger a saúde no âmbito da atividade física atual. Dessa forma, esta questão passou a se tornar essencial na busca pela saúde física e mental. Diante disso, é imprescindível entender que a atividade física uma melhora no condicionamento físico em virtude da queima calórica. Além disso, os níveis de energia que são gastos, proporcionam a promoção de qualidade de vida em virtude do bem-estar (NAVARRO, 2011).

A utilização da atividade física é de grande importância para a promoção do equilíbrio fisiológico do organismo. Porém, assim como na infância a prática da atividade física na vida adulta requer a manutenção de uma nutrição adequada visto que a associação destes fatores está intimamente ligada ao organismo saudável (DURANT et al., 1993).

Fator essencial para que a integridade do desenvolvimento físico, psíquico e motor possam ser preservados, a atividade física ainda atua na prevenção de possíveis doenças que possam surgir. A integração de fatores que envolve gasto energético por meio da atividade e ganho através de uma alimentação equilibrada é o que torna a saúde músculo-esquelética adequada (BARBOSA, 2001).

Ainda, segundo o autor, além de manter a saúde, a atividade física tende a proporcionar a redução da gordura no corpo e aumento da massa magra. Além de que a capacidade cardiorrespiratória também se beneficia das práticas realizadas (BARBOSA, 2001).

Quando associada ao esporte, a atividade física tende a proporcionar a socialização, melhora da autoestima e aumento da disposição física, reduzindo também a possibilidade de se aderir à possíveis vícios como álcool e drogas em geral. De acordo com estudos, há uma

redução significativa de lipídeos no plasma de adultos e jovens que possuem condicionamento cardiovascular proporcionado pela prática cotidiana destas atividades (DURANT et al., 1993).

Já para Harsha (1995), ficou evidente que além da melhora no desempenho, a atividade física nesta proporciona uma composição corporal com aspecto saudável. Fato é que a inatividade vem a causar diversos problemas nas mais diversas fases da vida, porém, a juventude e vida adulta são períodos determinantes para que este quadro possa ser revertido.

Neste cenário, o sobrepeso tem sido um problema constantemente relatado entre estudiosos. De acordo com Tucker e Friedam (1989), o índice de obesidade varia de acordo com o grau de atividade física realizado. Isso demonstra a incidência da obesidade em jovens e adultos que não apresentam bom condicionamento e as taxas de sobrepeso relativas.

Estudos, Fripp et. al. (1985) concluíram a íntima ligação presente o Índice de Massa Corporal, a pressão sistólica e diastólica e o grau de concentração do colesterol em jovens e adultos que executam ou não a atividade física concluindo que os primeiros apresentaram resultados satisfatórios sobre os demais.

2.2 A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA POLÍCIA MILITAR

Diante da ante da importância que a atividade física representa para todos os indivíduos, na polícia militar esta realidade não é diferente. A contextualização da prática da atividade física deve abranger diferentes aspectos como a adoção de meios que garantam o condicionamento físico e um adequado preparo (CARNAVALI; LIMA; ZANUTO, 2011).

A habilidade operacional do policial militar demanda preparo físico para que se possa executar as atividades rotineiras. Com base nisso, entende-se que a atividade física proporciona contribuições consideráveis para a atuação do profissional de segurança pública (REIS, 2009).

A prática da atividade física comum durante o curso de formação por vezes é negligenciada na rotina do policial militar após a sua formação. Este processo faz com que o despreparo físico associado ao sobrepeso e desenvolvimento de problemas de saúde crônicos, comprometam a saúde do profissional e consequentemente a sua qualidade de vida e eficiência no trabalho (BATISTA, 2018).

O estímulo à prática da atividade física por vezes é perdido em virtude das comodidades do dia-a-dia e da ausência de cobranças efetivas que se baseiem em ações da Educação em saúde. Desta forma, demonstrar o papel da atividade física na saúde do policial militar trata-se de uma abordagem que não tem trazido efeitos consideráveis vistos os altos

índices de obesidade e sobrepeso encontrados nos quadros da polícia militar (COSTA, 2007).

É essencial que se possa promover a ideia da relação entre a atividade física e a saúde dos profissionais de maneira que estes possam conduzir suas próprias atividades através de uma postura mais motivada. A eficácia do serviço operacional, em muito depende da condição física na qual o policial se encontra. A dificuldade de correr, saltar e executar movimentos que exigem flexibilidade, força e agilidade é uma questão comum na rotina dos policiais militares inativos fisicamente (OLIVEIRA, 2018).

Este despreparo coloca em evidência a necessidade de que a polícia militar reconheça a importância de que a atividade física possa ganhar espaço. O envolvimento dos profissionais na busca por melhores condições de saúde proporciona uma importante reflexão sobre a necessidade de um profissional qualificado para lidar com as rotinas de trabalho da polícia militar promovendo meio de intervir no processo de comodismo e sedentarismo (PITANGA, 2010).

O atendimento satisfatório das ocorrências policiais requer uma condição física baseada no condicionamento adequado dos profissionais. Assim, a execução frequente das atividades físicas por parte do policial militar trata-se de uma forma eficaz de promover um melhor condicionamento (CARNAVALI; LIMA; ZANUTO, 2011).

Além da saúde física, estudos apontam que as atividades físicas em geral, possuem a habilidade de estimular a melhora de quadro de comprometimento físico e emocional. Assim, a atividade física, além da saúde física também se direciona à saúde mental, sendo este um importante componente no âmbito da polícia militar. A atividade física combate problemas comuns à rotina do policial militar como o estresse, a ansiedade e em situações mais raras, a depressão (BATISTA, 2018).

O contato direto com situações de risco demanda que o policial militar possa agir rapidamente sob o risco à própria vida. Com isso, a atuação dos profissionais envolve sobretudo uma conduta que possa garantir uma resposta rápida a um estímulo externo ou interno. A falta de condicionamento físico, por vezes, compromete este processo fazendo com que o policial militar possa ter uma resposta ágil (REIS, 2009).

A redução dos níveis de atividade física é o que faz com o policial militar venha a ter sua condição física avaliada de maneira que sua produtividade possa reduzir. É importante que o acompanhamento profissional se mostre uma prática comum na rotina do policial militar. Porém, além de um profissional de Educação Física, é necessário que se promova um adequado acompanhamento por profissionais de saúde como o médico e nutricionista para que se possa promover uma melhora efetiva da condição de saúde do profissional

(PITANGA, 2010).

Para Reis (2009), é importante ressaltar que a prática da atividade física por vezes é prejudicada pelo excesso de trocas realizadas durante o serviço que faz com que a frequência com que se vai a academia seja por este fator, dificultada. A falta de tempo é comumente apontada como uma das causas que dificultam o acesso à meios que viabilizem a prática da atividade física.

Autores como Oliveira e Clemente (2018), por sua vez consideram que a atividade física possui uma importante relação com as práticas desportivas. Com isso, é possível constatar a necessidade de disciplina na busca pelo aprimoramento das condições físicas assim como a obtenção do bem-estar e da saúde;

Assim, é fundamental que o policial militar compreenda os diferentes benefícios que podem ser alcançados pelas condutas que se direcionam à adoção da mobilização física por meio da atividade. A manutenção de um adequado condicionamento físico é o processo pelo qual se pode evidenciar o nível de qualidade do serviço prestado pelo policial militar assim como a satisfação da sociedade.

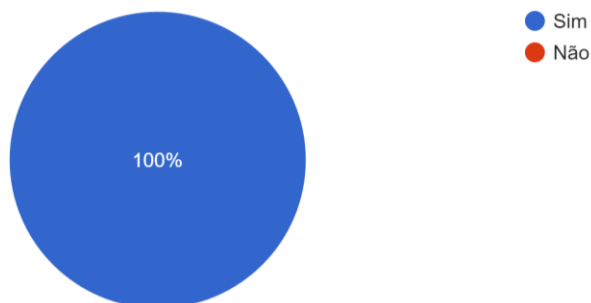
3 METODOLOGIA

A metodologia de pesquisa consiste em uma pesquisa de campo. A finalidade deste método é compreender a percepção dos profissionais sobre a importância da Educação Física durante a formação profissional. Foi realizada uma coleta de dados por meio da aplicação de questionários com perguntas fechadas onde 08 foram de alternativa única e 2 questões eram passíveis de mais de uma resposta. Este instrumento foi direcionado a 32 alunos do curso de formação da Polícia Militar do Estado de Goiás. A análise foi realizada por meio da perspectiva quantitativa.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados alcançados foram possíveis por meio do envio das respostas dos questionários por meio da utilização da ferramenta *Google Forms*. Desta forma, após o envio dos questionários e o aceite do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, foi realizada a tabulação dos dados obtidos. Como forma de promover uma maior facilidade na análise dos resultados, foram utilizados elementos gráficos a fim de demonstrar de maneira objetiva as respostas obtidas por meios dos questionamentos conforme é possível visualizar a seguir:

Gráfico 01 – Na sua opinião, as aulas de educação física militar influenciaram positivamente na sua formação policial?

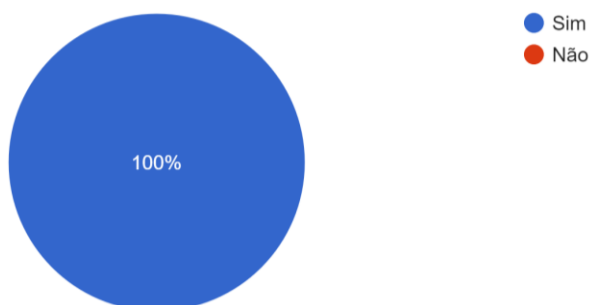


Fonte: Elaborado pelo autor, 2023.

O primeiro gráfico diz respeito à percepção dos alunos sobre as influências positivas decorrentes da prática de atividade física durante a formação do policial militar. Neste contexto é importante ressaltar que é unânime a concordância entre os alunos sobre a importância deste processo na formação policial.

Esta abordagem vai de encontro com a percepção de Reis (2009) ao considerar a atividade física uma forma de alcançar contribuições consideráveis na atuação profissional além de prevenir o surgimento de doenças conforme ressaltou Pressi (2012).

Gráfico 02 – Você pratica algum tipo de atividade física?

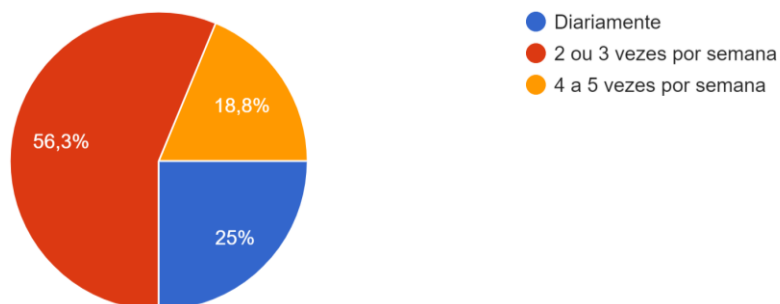


Fonte: Elaborado pelo autor, 2023.

Os dados evidenciados por meio do gráfico 02 apontam para o fato de que todos os alunos praticam algum tipo de atividade física. Conforme apontou Souza Filho et al. (2015), a atividade física é qualquer movimento coordenado que mobilize um agrupamento muscular. Logo ainda não é possível identificar o tipo de atividade física realizada pelos alunos, mas percebe-se que os mesmos possuem o entendimento sobre os benefícios de tal prática. Silva

(2014), considera a atividade física uma forma de promover o condicionamento tão essencial às tarefas rotineiras corroborando com Reis (2009) sobre este processo.

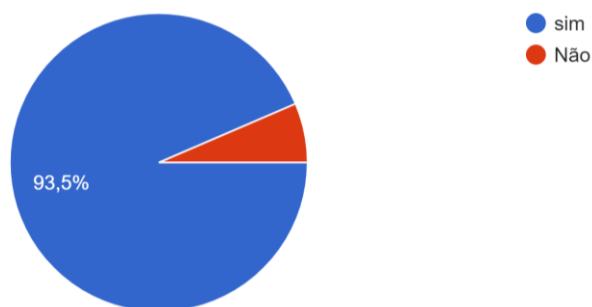
Gráfico 03 – Se sim, com qual frequência?



Fonte: Elaborado pelo autor, 2023.

Diante do gráfico 03 que visa apontar a frequência com os alunos realizam a atividade física, percebe-se que estes dados são variados, porém predomina a frequência de 2 a 3 vezes na semana. A pesquisa não evidenciou a quantidade de vezes necessárias para que a prática pudesse ser considerada eficaz, sendo analisada apenas a sua importância para formação policial.

Gráfico 04 – Você pratica alguma modalidade esportiva ?



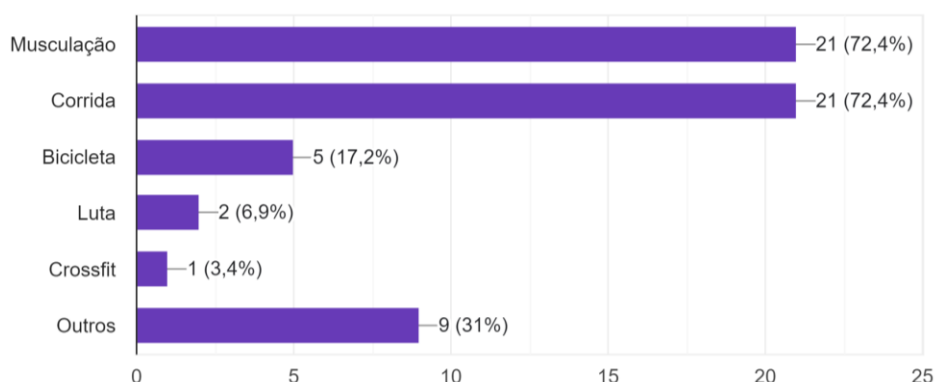
Fonte: Elaborado pelo autor, 2023.

O gráfico 04 faz uma abordagem sobre a prática de alguma modalidade esportiva. De maneira geral, nem sempre quem pratica uma atividade física, pratica um esporte. Isto pode ser percebido pelo fato de que a 6,5% não pratica algum esporte mesmo sendo unânime a prática de atividade física conforme foi evidenciado no primeiro gráfico.

O estudo apontou por meio da análise da visão de Durante et al. (1993), que quando a

atividade física é associada ao esporte, a mesma pode contribuir para uma maior socialização. Logo, trata-se de um processo que deve ser analisada sob a perspectiva do trabalho policial que na maioria das vezes ocorre por meio de equipes. As atividades desportivas foram apontadas por Oliveira e Clemente (2018) como meios de promover o aprimoramento e manutenção da condição física.

Gráfico 05 – Se sim, qual?



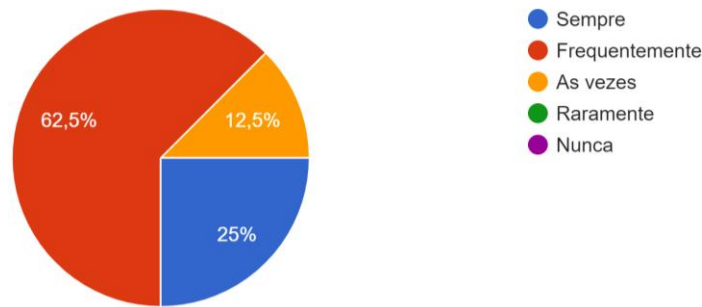
Fonte: Elaborado pelo autor, 2023.

Por meio dos dados obtidos através do gráfico 05 onde se poderia marcar mais de uma alternativa, percebe-se que a prática de musculação e corrida são as principais modalidades adotadas pelos alunos. Sabe-se que o condicionamento físico é um importante elemento para a atuação do policial militar conforme apontou Minayo, Assis e Oliveira (2011).

Partindo desta concepção a adoção das modalidades apresentadas pode contribuir para além do condicionamento físico dos profissionais da polícia militar visto que a musculação proporciona um importante fortalecimento dos músculos. Souza Filho et al. (2015) ressaltou que se deve considerar as demandas musculares.

Desta forma, as diferentes formas de exercitar-se devem ser consideradas pelos policiais visto que cada modalidade contribui de uma determinada forma para que se possa alcançar o objetivo almejado. Busca-se com isso alcançar um melhor condicionamento conforme abordou diferentes autores como Straub (2014).

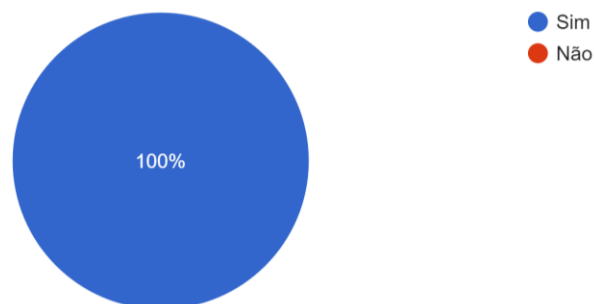
Gráfico 06 – Durante sua rotina de trabalho, com que frequência é exigido algum tipo de esforço físico?



Fonte: Elaborado pelo autor, 2023.

O gráfico 06 visa abordar a exigência de esforço físico durante a rotina de trabalho. Ao analisar as informações obtidas percebe-se que sempre, frequentemente e as vezes, é necessário o emprego de esforço físico. Fica evidente que este dado aponta para o fato de que o policial militar necessita de preparo físico e habilidade para atuar de acordo com os estudos de Reis (2009). Desta forma, os dados demonstram que o esforço físico é amplamente explorado pela atividade do policial militar e o preparo contribui para este processo. Carnavali, Lima e Zanuto (2011) também apontam para a importância do condicionamento no trabalho policial.

Gráfico 07 – Você considera a atividade física um importante elemento para uma melhor qualidade de vida?

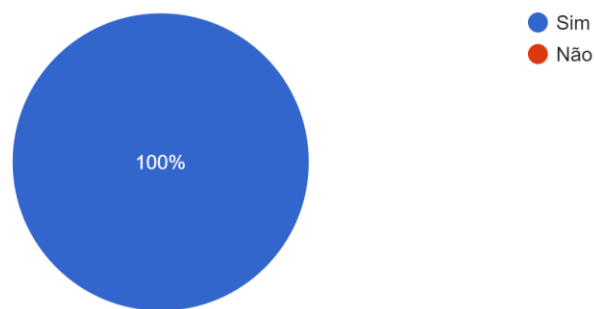


Fonte: Elaborado pelo autor, 2023.

A qualidade de vida envolve diferentes elementos incluindo uma vida fisicamente ativa. Acerca disto, percebe-se pelo gráfico 07 que os alunos consideram a atividade física um elemento importante na contextualização da qualidade de vidas. Os dados obtidos apontam que 100% dos alunos concordam com esta percepção que corrobora com a visão de Navarro (2011) ao ressaltar que os níveis de energia gastos por meio da atividade física contribuem

para a promoção da qualidade de vida. Oliveira e Clemente (2018) ressaltam a atividade física como uma importante forma de trabalhar o bem-estar físico e psicológico essenciais para a qualidade de vida.

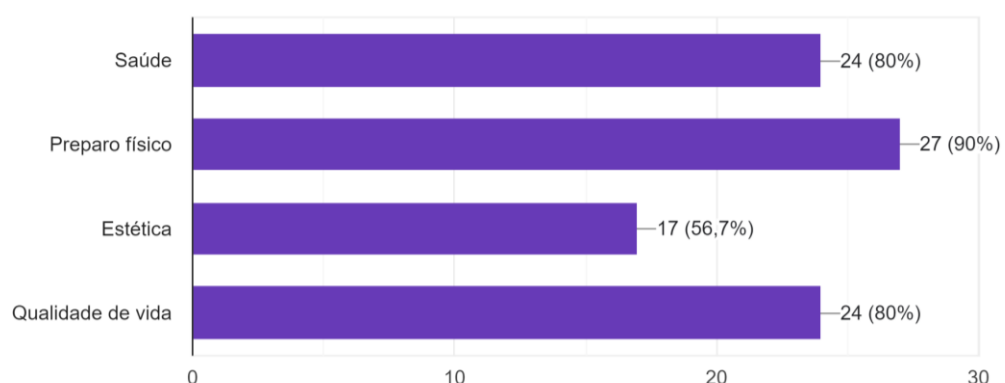
Gráfico 08 – Você considera atividade física importante para a atividade policial?



Fonte: Elaborado pelo autor, 2023.

O gráfico 08 visa contextualizar a prática da atividade física como algo que contribui efetivamente para a atividade policial. De forma unânime, os alunos apontam para este entendimento. Conforme apontou Silva (2018), a atividade física é indispensável à algumas profissões, entre as quais a atividade do policial militar. Batista (2018) aponta que a atividade física não deve ser considerada como uma prática pertinente apenas à formação, mas deve compreender o contexto policial como um todo. .

Gráfico 09 – Quais maiores fatores motivadores à prática da atividade física?



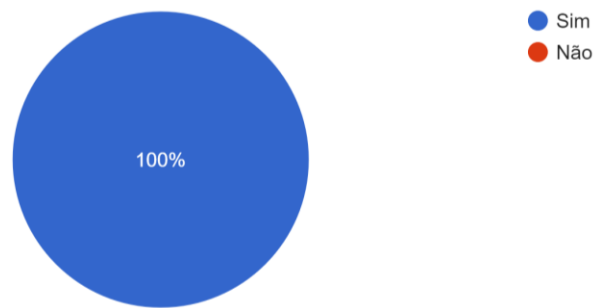
Fonte: Elaborado pelo autor, 2023.

O gráfico 09 buscou apresentar os dados referentes aos fatores motivadores para a prática de atividade física. Ao considerar mais de uma resposta, percebe-se que os valores se

mostraram similares. Com isso, a motivação para a prática da atividade física pelos alunos pode ser considerada multifatorial.

Conforme apontou Batista (2018), o impacto da ausência de prática de atividade física resulta em aspectos que afetam tanto o condicionamento, quanto à saúde e o sobrepeso. Esta percepção sobre os fatores motivacionais para a prática de atividade física pelos alunos demonstra que estes estão cientes que o impacto que o sedentarismo proporciona vai além da profissão. Pitanga (2010) aponta a atividade física como uma importante maneira de alcançar o condicionamento necessário às atividades policiais.

Gráfico 10 – Na sua opinião, atividade física deve ser incorporada com frequência na rotina policial militar do batalhão ?



Fonte: Elaborado pelo autor, 2023.

Por fim, o gráfico 10 aborda a incorporação da atividade física de maneira frequente nos batalhões. Os dados obtidos demonstram que é evidente a percepção sobre este processo pelos alunos. Seria uma importante estratégia visto que a visão de Batista (2018) aponta para o fato de que a atividade física é negligenciada após a formação dos policiais.

Logo, inserir este elemento na rotina da polícia militar é contribuir para a formação de uma polícia preparada, fortalecida e ciente da importância de sua saúde para a atuação nas ruas conforme apontou ainda Minayo, Assis e Oliveira, (2011) e outros autores como Reis (2009).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante da pesquisa realizada foi possível perceber que a prática da atividade física proporciona importantes benefícios tanto para a atuação policial quanto para a saúde e qualidade de vida dos profissionais. O estudo demonstrou que a Educação Física no âmbito da polícia militar resulta em um impacto positivo tendo em vista o condicionamento e preparo

alcançados através da sua efetiva prática.

A percepção dos policiais militares abordada na pesquisa de campo demonstra que os mesmos consideram a atividade física de grande importância na rotina policial. Tendo em vista esta consideração é fundamental que a sua adoção seja considerada um processo rotineiro que vá além da formação policial.

O entendimento sobre a incorporação da atividade física na rotina policial bem como a importância deste processo para as atividades a serem desenvolvidas na polícia militar são unânimes. Logo, deve-se identificar os principais fatores que limitam ou dificultam a continuidade na prática da atividade física no decorrer do tempo.

Além disso, fica evidente a importância de que a Educação Física possa alcançar um maior espaço no processo de formação continuada dos profissionais por meio de políticas e programas que possam influenciar a sua prática. Deve-se estabelecer um importante elo entre os benefícios alcançados pelos exercícios os malefícios do sedentarismo para que assim, a concepção da importância da atividade favoreça a sua prática entre os policiais.

REFERÊNCIAS

BARBOSA D, J. **O adolescente e o esporte**. In: Maakaroun MF, Souza RP, Cruz AR. Tratado de adolescência: um estudo multidisciplinar. Rio de Janeiro: Cultura Médica, 1991.

BATISTA, Uanderson Martins et al. **Prevalência e Fatores Associados ao Sobrepeso e à Obesidade em Policiais Militares de Goiânia**. RBMC, Revista Brasileira Militar de Ciência, nº 08, março de 2018.

COSTA, Marcos. ACCIOLY, Horácio. OLIVEIRA, José. MAIA, Eulália. **Estresse: diagnóstico dos Policiais Militares em uma cidade brasileira**. Ed. Panam Salud. São Paulo. 2007.

CARVALHO, Yara Maria de. **O mito atividade física/saúde**. 1993. [154]f. Dissertação (mestrado) - Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física, Campinas, SP. Disponível em: <<http://www.repositorio.unicamp.br/handle/REPOSIP/274844>>. Acesso em: 10 set. 2023.

CARNAVALI, Luis Carlos. LIMA, Waldecir. ZANUTO, Ricardo. **Exercício, emagrecimento e intensidade do treinamento**. Phorte. São Paulo. 2011.

DURANT, R. H.; BARANOWSKI, T.; RHODES, T.; GUTIN, B.; THOMPSON, W. O.; CARROL, R; PUHL, J; GREAVES, K. A. **Association among serum lipid and lipoprotein concentration and physical activity, physical fitness and body composition in young children**. The Journal of Paediatrics 1993; 123:185-192.

FRIPP, R. R., HODGSON, J. L., KWITEROVICH, P. O; WERNER, J. C.; SCHULER, H. G.; WHITMAN, V. **Aerobic capacity, obesity, and atherosclerotic risk factors in male adolescents.** Paediatrics 1985; 75: 813-8.

HARSHA, D. W. **The benefits of physical activity in childhood.** Am. J. Med. Science. 1995; 310 (suppl. 1): S109-S13.

LIMA, A.S.; BARBOSA. S.B. **Psicomotricidade na Educação Infantil – desenvolvendo capacidades.** 2007. Disponível em: <http://pt.shvoong.com/medicine-and-health/neurology/1618291-desenvolvimento-infantil-psicomotricidade/> Acesso em: 11 set. 2023.

MINAYO, M. C.; ASSIS, G.; OLIVEIRA, R. V. **Impacto das atividades profissionais na saúde física e mental dos policiais civis e militares do Rio de Janeiro.** Revista Ciência e Saúde Coletiva, v.16, n. 4, p. 2199-2209, out. 2011.

NAVARRO, A. C. **Prevalência de obesidade em crianças e adolescentes do ensino fundamental numa cidade do interior de Minas Gerais.** Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento, São Paulo, v. 5, n. 28, p. 272-6, jul./ago., 2011.

OLIVEIRA, Lara Rodrigues, et al. **A importância da atividade física para a polícia militar.** RBMC , Revista Brasileira Militar de Ciência, nº 08, março de 2018.

PITANGA, Francisco José Godim, **Epidemiologia da Atividade Física, do Exercício Físico e da Saúde.** 3. ed. São Paulo: Phorte, 2010.

PRESSI, A. **Sedentarismo e doenças associadas.** São Paulo: ProjetoAlerta, 2012.

REIS, José. **Avaliação da composição corporal em policiais militares do 22º batalhão da polícia militar do estado de Goiás.** Dissertação (Mestrado em Ciências da Saúde) – Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde. Goiânia - GO 2009.

SILVA, M. S. **Aptidão física fator imprescindível na profissão policial militar.** Campina Grande, Paraíba, 2014.

SOUZA FILHO, M. J. et al. **Avaliação da qualidade de vida de policiais militares.** R. bras. Ci. eMov 2015.

STRAUB, R. O. **Psicologia da saúde: uma abordagem biopsicossocial.** 3. ed. São Paulo: Artmed, 2014.

TUCKER, L. A.; FRIEDMAN, G. M. **Television viewing and obesity in adult males.** Am. J. Public Health 1989; 79: 516-8.

VIEIRA, V. C. R.; et al. **Perfil socioeconômico, nutricional e de saúde de adolescentes recém-ingressos em uma universidade pública brasileira.** Rev. Nutr., São Paulo, n. 15, 2002.

APÊNDICE A – QUESTIONÁRIO

01 - NA SUA OPINIÃO, AS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA MILITAR INFLUENCIAM POSITIVAMENTE NA SUA FORMAÇÃO POLICIAL?

SIM
NÃO

02 - VOCÊ PRATICA ALGUM TIPO DE ATIVIDADE FÍSICA?

SIM
NÃO

03 - SE SIM, COM QUAL FREQUÊNCIA?

DIARIAMENTE
2 OU 3 VEZES POR SEMANA
4 A 5 VEZES POR SEMANA

04 - VOCÊ PRÁTICA ALGUMA MODALIDADE ESPORTIVA ?

SIM
NÃO

05 - SE SIM, QUAL?

MUSCULAÇÃO
CORRIDA
BICICLETA
LUTA
CROSSFIT
OUTROS

06 - DURANTE SUA ROTINA DE TRABALHO, COM QUE FREQUÊNCIA É EXIGIDO ALGUM TIPO DE ESFORÇO FÍSICO?

SEMPRE
FREQUENTEMENTE
AS VEZES
RARAMENTE
NUNCA

07 - VOCÊ CONSIDERA A ATIVIDADE FÍSICA UM IMPORTANTE ELEMENTO PARA UMA MELHOR QUALIDADE DE VIDA?

SIM
NÃO

08 - VOCÊ CONSIDERA ATIVIDADE FÍSICA IMPORTANTE PARA A ATIVIDADE POLICIAL?

SIM

NÃO

09 - QUAIS MAIORES FATORES MOTIVADORES À PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA?

SAÚDE

PREPARO FÍSICO

ESTÉTICA

QUALIDADE DE VIDA

10 - NA SUA OPINIÃO, ATIVIDADE FÍSICA DEVE SER INCORPORADA COM FREQUÊNCIA NA ROTINA POLICIAL MILITAR DO BATALHÃO ?

SIM

NÃO