

# **A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA POLÍCIA MILITAR: OS EFEITOS DO SEDENTARISMO NO DESEMPENHO DA ATIVIDADE DO POLICIAL MILITAR**

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL EDUCATION IN THE MILITARY POLICE: THE EFFECTS OF SEDENTARISM ON THE PERFORMANCE OF MILITARY POLICE ACTIVITY

RODRIGUES, Thiago Martins<sup>1</sup>  
SANTOS, Jurema Helena dos<sup>2</sup>

## **RESUMO**

Este trabalho aborda a importância da atividade física para o desempenho do policial militar em suas atribuições. Trata-se de uma pesquisa de campo realizada com policiais militares lotados no município de Luziânia, estado de Goiás. A pesquisa apresenta a relevância da atividade física como fator essencial para a manutenção do condicionamento físico dos policiais, assim como as consequências decorrentes de um estilo de vida sedentário e inativo. O trabalho foi realizado através de pesquisa de campo associada a uma revisão bibliográfica sobre o assunto. Foram coletados dados e informações através de um questionário sobre o estilo de vida adotado pelos policiais em estudo, a fim de mensurar os níveis de comprometimento com a atividade física e a qualidade de vida dos policiais, por outro lado, comprovar a vulnerabilidade daqueles que não praticam atividades físicas com frequência, mas sofrem o estresse e desgaste inerentes à profissão policial militar. Desta forma, esta pesquisa se destina a esclarecer e comprovar a importância da prática regular de atividade física como hábito fundamental para combater o estresse e as doenças decorrentes de um estilo de vida sedentário e de uma profissão que exige tanto desgaste físico e psicológico para o policial militar.

Palavras-chave: Atividade Física. Sedentarismo. Estilo de Vida.

## **ABSTRACT**

This work addresses the importance of physical activity for the performance of the military police officer in his duties. It is a field research carried out with crowded military policemen in the municipality of Luziânia, state of Goiás. The research presents the relevance of physical activity as an essential factor for the maintenance of the physical conditioning of the police, as well as the consequences of a style sedentary and inactive life. The work was carried out through field research associated to a bibliographic review on the subject. Data and information were collected through a questionnaire about the lifestyle adopted by the policemen under study, in order to measure levels of commitment to physical activity and quality of life of police officers, on the other hand, to prove the vulnerability of those who did not they often engage in physical activity but suffer the stress and attrition inherent in the military police profession. Thus, this research aims to clarify and prove the

---

<sup>1</sup>Aluno do Curso de Formação de Praças, Turma A, Luziânia, do Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás – CAPM, Email: thiagurodriguez@hotmail.com. Formado em Matemática pelo centro universitário Unidesc.

<sup>2</sup> Professora Orientadora: Comando Regional de Polícia Militar - CRPM, e-mail: thiagurodriguez@hotmail.com.

importance of regular practice of physical activity as a fundamental habit to combat stress and diseases arising from a sedentary lifestyle and a profession that requires both physical and psychological wear to the police military.

Keywords: Physical Activity. Sedentary lifestyle. Lifestyle.

## 1 INTRODUÇÃO

A atividade física é um assunto bastante debatido na sociedade atual, vista sua importância para a qualidade de vida, envelhecer com qualidade, vigor e disposição é uma meta de muitas pessoas. A prática regular de exercícios físicos é essencial para manutenção das funções do organismo, sendo assim, seja qual for a profissão que um indivíduo desenvolva, será necessário exercitar-se regularmente, pois a ociosidade leva a patologias e conseqüentemente ao baixo desempenho no trabalho.

No que se refere ao trabalho do policial militar, não é diferente, trata-se de uma profissão que demanda capacitação da aptidão física contínua. A atuação do profissional de segurança pública requer bons níveis de capacidades físicas. O trabalho do policial militar está determinado na Constituição da República Federativa do Brasil – CRFB/1988, no parágrafo 5º do artigo 144 mencionando que “às polícias militares cabem a polícia ostensiva e a preservação da ordem pública”, nesse sentido, o efetivo precisa gozar de boa saúde física para desempenhar suas atribuições.

O sedentarismo, por sua vez, é a causa de grande parte de doenças diversas, as quais afetam diretamente o condicionamento físico daquele que se encontra acometido por alguma patologia. Do mesmo modo, o policial militar, quando sedentário, torna-se vulnerável a doenças, caso isso ocorra, seu trabalho será consideravelmente afetado e, em decorrência disso, toda a população sofrerá as conseqüências.

Sendo assim, o efetivo policial deve ter um momento dedicado aos cuidados com a saúde física. Para isso, programas de treinamento devem ser estabelecidos para que o profissional esteja em condições de exercer suas funções. Não apenas programas que visem a estética do indivíduo, mas que melhorem o desempenho dos policiais com foco nas capacidades físicas como força, resistência, agilidade, equilíbrio e velocidade; aptidões físicas essenciais para a realização de perseguições e abordagens ou para conter manifestantes e perturbadores da ordem

pública por exemplo. Situações como essas exigem elevados níveis de força e resistência, e isso depende de treinamento frequente.

A realização dessa pesquisa se fundamenta na necessidade de apresentar a importância da atividade física para a realização do trabalho do policial militar. Dados do IBGE apresentados na Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (Pnad) revelaram que 62,1% dos brasileiros com 15 anos ou mais, não praticaram qualquer tipo de atividade física no ano de 2015. Esses dados revelam o alto índice de sedentarismo na sociedade contemporânea. Trata-se de um reflexo do comportamento das gerações anteriores, em que pouco se dava importância a prática de atividades físicas, o que resultou em uma sociedade mais suscetível a doenças.

Nesse sentido, o objetivo dessa pesquisa é mensurar o índice de sedentarismo no âmbito da Polícia Militar do estado de Goiás. Procurar compreender a relação existente entre sedentarismo e patologias como doenças cardiorrespiratórias; identificar o percentual de policiais militares que fazem atividade física regularmente; interpelar sobre a importância da atividade física para o desempenho dos profissionais de segurança pública em suas atribuições. Procurar conhecer os motivos que estimulam o sedentarismo e, por sua vez dificultam a prática regular de atividade física e os motivos que favorecem a adoção de uma prática de vida saudável.

Portanto, a fim de conhecer mais detalhadamente a situação do efetivo policial militar do município de Luziânia/GO, no tocante ao condicionamento físico e mensurar os reflexos na vida pessoal e profissional dos policiais, assim como as consequências sofridas pela sociedade devido à ausência de policiais preparados fisicamente para o trabalho ostensivo é que se faz necessário o desenvolvimento dessa pesquisa de campo.

## **2 REVISÃO DE LITERATURA**

### **2.1 A IMPORTÂNCIA DA APTIDÃO FÍSICA PARA EXERCER AS ATRIBUIÇÕES DE POLICIAL MILITAR**

A polícia militar foi criada para exercer a tarefa de proteger a sociedade e o patrimônio, reprimir o crime em suas diversas manifestações e estabelecer a

ordem pública, evitando o caos social. A atuação dessa força de segurança está estabelecida na Constituição da República Federativa do Brasil – CRFB/1988, artigo 144, § 5º que determina que “Às polícias militares cabem a polícia ostensiva e a preservação da ordem pública” (SENADO). Nesse sentido, depreende-se que para o bom desempenho do policial militar em suas atribuições é necessário que o agente de segurança goze de perfeita saúde, além de bom condicionamento físico e equilíbrio emocional.

O policial militar no desempenho de suas funções enfrenta situações que demandam refinamento das capacidades físicas como agilidade, velocidade, equilíbrio, força e resistência. Ações como perseguições em vias públicas, contenção de indivíduos enfurecidos e violentos, socorro a vítimas em apuros, por exemplo, são situações que exigem bastante preparo físico para o bom resultado das operações. Partindo desse pressuposto fica evidente a extrema necessidade de capacitação física regular na vida profissional do policial militar.

No que se refere ao papel da polícia, Bittner (2003 apud Silva 2006) afirma que:

Em suma, o papel da polícia é enfrentar todos os tipos de problemas humanos quando (e na medida em que) suas soluções tenham a possibilidade de exigir (ou fazer) uso da força no momento em que estejam ocorrendo. Isso empresta homogeneidade a procedimentos tão diversos como capturar um criminoso, levar o prefeito até o aeroporto, tirar uma pessoa bêbada de dentro de um bar, direcionar o trânsito, controlar a multidão, cuidar de crianças perdidas, administrar primeiros socorros médicos e separar brigas de familiares (BITTNER, 2003).

Como se percebe a ação do policial militar demanda bastante esforço físico e habilidades diversas. Para isso, o profissional precisa estar constantemente cuidando de seu condicionamento, através de atividades físicas orientadas por um especialista da área. Como afirma o autor, a rotina do policial envolve elevado nível de estresse e pressão psicológica, toda essa tensão poderá trazer sérios riscos à saúde do profissional com o passar do tempo, também poderá refletir diretamente no relacionamento familiar interferindo na harmonia do lar. Além de toda a pressão psicológica sofrida pelo policial, sua profissão também exige grande desgaste físico para realizar as missões, para isso ele precisa cuidar de seu condicionamento físico, não apenas para exibir uma aparência estética aprazível, mas para combater as consequências naturais de sua atribuição profissional.

## 2.2 OS PERIGOS DO SEDENTARISMO NA PROFISSÃO POLICIAL

Segundo dados apresentados no ano de 2016, em uma pesquisa denominada Diagnóstico Nacional do Esporte, realizada pelo Ministério do Esporte - ME, cerca de 46% da população é sedentária. Foram considerados sedentários aqueles que não praticaram nenhuma atividade física no ano de 2013. De acordo com Gualano e Tinucci (2011), o sedentarismo é a principal causa de considerável parte da proliferação de doenças como infarto, colesterol alto, doenças coronarianas, diabetes, hipertensão e osteoporose, dentre outras, além disso, pode levar a outros problemas como depressão, obesidade e mortalidade. A obesidade, por sua vez, uma das causas da inatividade física, interfere diretamente nas capacidades físicas, prejudicando consideravelmente a atuação do policial, vista a dificuldade apresentada na mobilidade.

O pleiteante ao cargo de policial, após ser aprovado em concurso público, é submetido a um teste físico requerido como padrão mínimo para exercer as atribuições de um profissional da segurança. Contudo, após esse teste, em caso de admissão, os cuidados com a saúde e o condicionamento físico ficam a cargo do policial, será de responsabilidade dele, preocupar-se com a manutenção de suas capacidades físicas. Nesse sentido, Costa et al (2007) citado por Boçon(2015) defende que:

Estes Profissionais representam uma classe de trabalhadores diferenciados, por conta de vários fatores que influenciam o exercício da sua profissão, dentre os quais podem ser destacados a convivência com a violência e o risco de morte, a carga e condições de trabalho e o estresse (COSTA et al, 2007).

Como se observa, o trabalho do policial militar, por sua natureza, requer um condicionamento físico adequado às situações que ele pode vivenciar, são possibilidades que podem demandar grande esforço físico do profissional, além disso, ele também está sujeito a um alto nível de estresse, nesse aspecto, a atividade física é fundamental para combater os aspectos negativos na perspectiva emocional. Segundo Spielberger (1981) e Collins (2003) citados por Ferreira (2013), a profissão de polícia se encontra entre as funções com maior índice de estresse, devido ao alto grau de violências a que estão expostos diariamente, correndo risco constante de sofrer agressões e intervir em situações de extrema tensão, como consequência, tem-se um ambiente propício à proliferação de doenças.

Nesse sentido, é importante que se pense em exercícios físicos que produzam relaxamento e alívio da tensão sofrida cotidianamente pelos profissionais, caso contrário, esse acúmulo constante de tensão e estresse poderá acarretar em problemas na saúde ou nos relacionamentos com familiares e amigos, além disso, poderá interferir tragicamente nas tomadas de decisões durante a atuação policial, colocando em risco tanto a vida do próprio agente de segurança, quanto de outros cidadãos envolvidos direta ou indiretamente na situação.

### **2.3 A PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA NA ROTINA POLICIAL MILITAR**

A prática regular de atividade física é fundamental para a qualidade de vida e incide diretamente no cotidiano profissional do policial militar. Por atividade física entende-se todo movimento que resulte em gasto energético, seja em atividades planejadas como treinamentos em clubes ou academias, nas atividades do lar, nos momentos de lazer, enfim todo e qualquer movimento que demande gasto de energia. Nesse sentido são fundamentais para se evitar a obesidade e, portanto, manter o equilíbrio corporal, assim como a prevenção de doenças decorrentes de um estilo de vida sedentário. (GLANER 2002).

A atividade física orientada na profissão policial militar é essencial para o controle corporal e prevenção de doenças como as coronarianas, diabetes e hipertensão. Além disso, atua como fator de tratamento para aqueles que já são diagnosticados com alguma doença decorrente de um estilo de vida sedentário. Por fim, será uma forte aliada para combater problemas de origem emocional como autoestima afetada e depressão decorrentes do desgaste profissional, contribuindo para uma sensação de bem-estar e satisfação com o peso corporal (OLIVEIRA, 2011). Desta forma, a prática regular e orientada de atividade física se faz muito importante nas esferas pessoal, profissional, emocional e social do policial militar, ou seja, atua de forma positiva em todas as áreas da vida do profissional, visto que uma está relacionada à outra, pois um policial com autoestima prejudicada ou em depressão, por exemplo, certamente não terá condições de executar sua atividade profissional com qualidade.

O policial militar, por sua natureza, exerce uma atividade que requer bons níveis de equilíbrio mental e emocional. Não por acaso se ouvem casos de policiais que suicidam ou que surtam de repente, visto que sua atribuição gera alto grau de

estresse, pois convivem diariamente com situações conflitantes e que demandam raciocínio rápido e ponderado, tomada de decisões em momentos de instabilidade emocional, com o agravante de envolver vidas em perigo, cenas traumáticas e resultados de ações muitas vezes desastrosos. Tudo isso pode afetar o estado emocional e psicológico do profissional, sendo assim, a atividade física atua como uma válvula de escape para extravasar os momentos de estresse sofrido e proporcionar momentos de prazer ao profissional.

Em pesquisa realizada no 20º Batalhão de Polícia Militar de Belém do Pará foi constatado que os policiais com inatividade física apresentaram índices de estresse, dentre outros fatores que interferem prejudicialmente na realização laboral, superior àqueles que possuíam um estilo de vida com atividades físicas regulares (NUNES, 2011 apud FAVACHO & ROSA). Partindo desse pressuposto, constata-se que a inatividade física incide drasticamente no desempenho do policial militar, sendo assim, fica patente a necessidade de se investir em formação continuada que proporcione um condicionamento físico condizente com a realidade vivenciada pelos profissionais de segurança da polícia, visto que a função exercida por eles requer uma qualidade física de alto nível, a fim de proporcionar uma atuação social dentro dos padrões esperados pela comunidade.

### **3 METODOLOGIA**

O objetivo da pesquisa é conhecer melhor a situação dos policiais militares no que se refere ao seu condicionamento físico e as consequências decorrentes dessa condição física com o desempenho do seu trabalho. Foi pesquisada em estudos científicos sobre a importância da aptidão física para o desempenho das atribuições do policial militar, qual a interferência que prerrogativa estabelece com a atuação do profissional em seu cotidiano de trabalho. Teóricos estudiosos do assunto falaram sobre as atribuições do policial e como essas ações demandam esforço físico, desgaste emocional e psicológico e como o profissional precisa estar com o condicionamento físico bem cuidado para que possa produzir os resultados esperados para sua função.

Outro aspecto pesquisado foi o risco do sedentarismo na profissão policial militar. Para essa aferição foram coletados dados de pesquisas realizadas por órgãos como o Ministério do Esporte, dentre outros, que tratam daqueles que

adotam um estilo de vida sedentário. Essa postura também pôde ser constatada no cotidiano de policiais militares, trata-se de um estilo altamente prejudicial para o profissional, visto que sua atuação demanda elevado grau de esforço físico e estresse, nesse sentido, a ausência de atividade física regular no dia a dia do policial irá interferir diretamente nos resultados de sua ação como policial. Além disso, a vida do próprio policial estará em risco, uma vez que ele estará muito mais suscetível a doenças.

Por fim, foi pesquisada a importância de se estabelecer uma cronograma de atividades físicas regulares no cotidiano do policial militar, a fim de que este esteja preparado para as situações inerentes ao seu trabalho, estando apto para desempenhar suas atribuições com êxito e, além disso, cuidando da saúde para que as tensões decorrentes de sua prática profissional não afete sua vida pessoal ou de sua família.

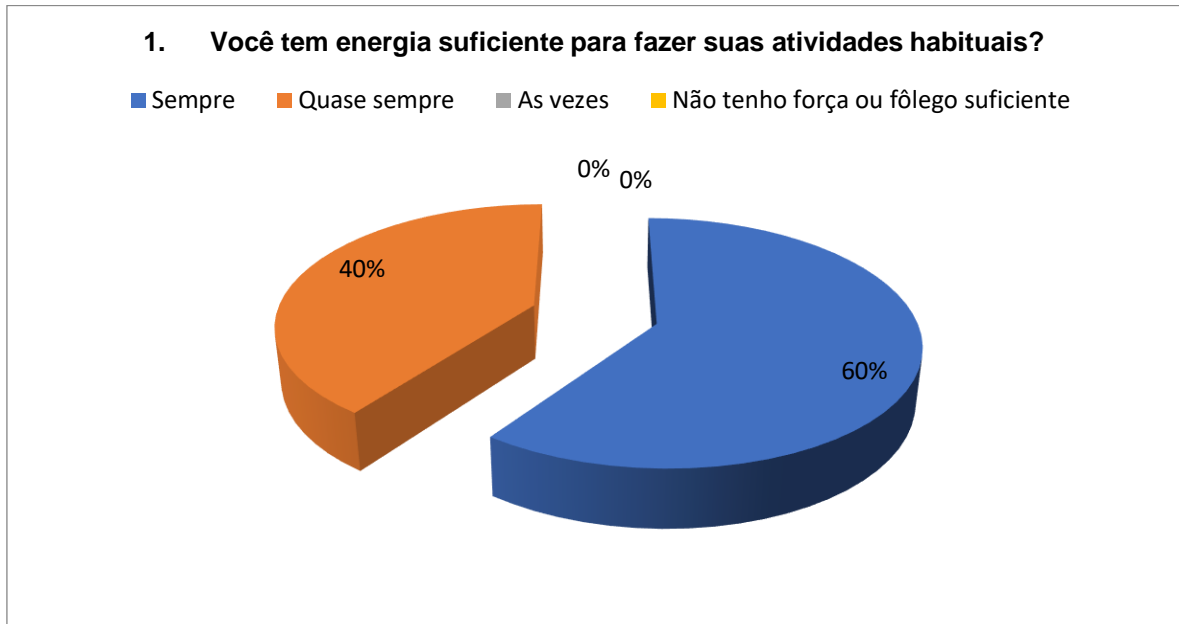
Os dados coletados para a realização da pesquisa foram extraídos de trabalhos científicos, periódicos sobre o assunto ou de instituições governamentais que abordam a temática em discussão. Foram analisadas as argumentações dos teóricos e colocadas em diálogo com outros distintos pontos de vista não menos importantes. Por fim, foi realizado um questionário que indagou os profissionais sobre a regularidade de atividade física praticada por eles durante a semana, com o objetivo de mensurar o quantitativo de policiais militares do município de Luziânia adotam um estilo de vida saudável, quanto à prática de atividades físicas.

#### **4 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

A atuação do policial militar requer um condicionamento físico cuidado a fim de que possa exercer suas atribuições com a qualidade esperada, pois a atuação policial demanda bastante esforço físico e habilidades desenvolvidas nas capacidades físicas, são ações que exigem resistência, força e agilidade. (SILVA, 2006). Para isso, é necessário que o profissional de segurança faça um planejamento de sua rotina, a fim de conciliar um momento para a prática de atividades físicas. Um problema comum é a falta de tempo ou de disposição para a prática regular de atividades, os problemas do dia a dia, além da rotina de trabalho, interferem diretamente na qualidade de vida do profissional. A fim de mensurar o quesito disposição, o questionário indagou sobre o nível de energia para a prática de

atividades habituais do cotidiano dos policiais.

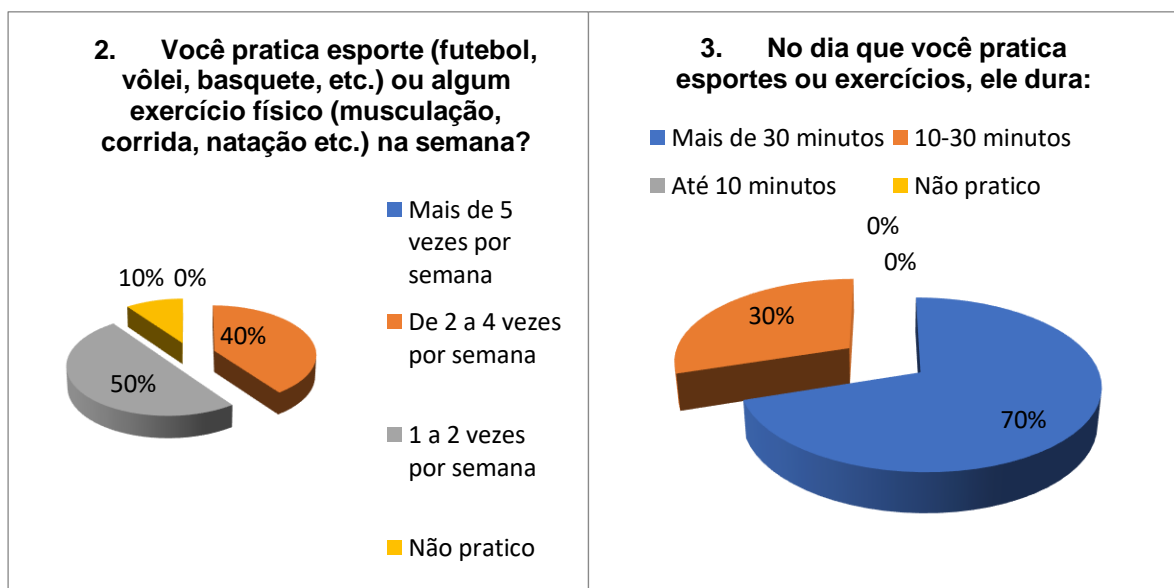
**Gráfico 1: Energia para atividades**



Fonte: Autor.

Outro fator importante para a manutenção da qualidade de vida dos policiais militares é a regularidade na prática de exercícios físicos. Muitas pessoas fazem algum tipo de exercício apenas aos finais de semana. Contudo, não é suficiente para se considerar um praticante de atividades físicas ativo. São necessários pelo menos 30(trinta) minutos de atividades físicas diárias, 5 (cinco) vezes por semana, o que equivale a 150 minutos por semana, no mínimo.

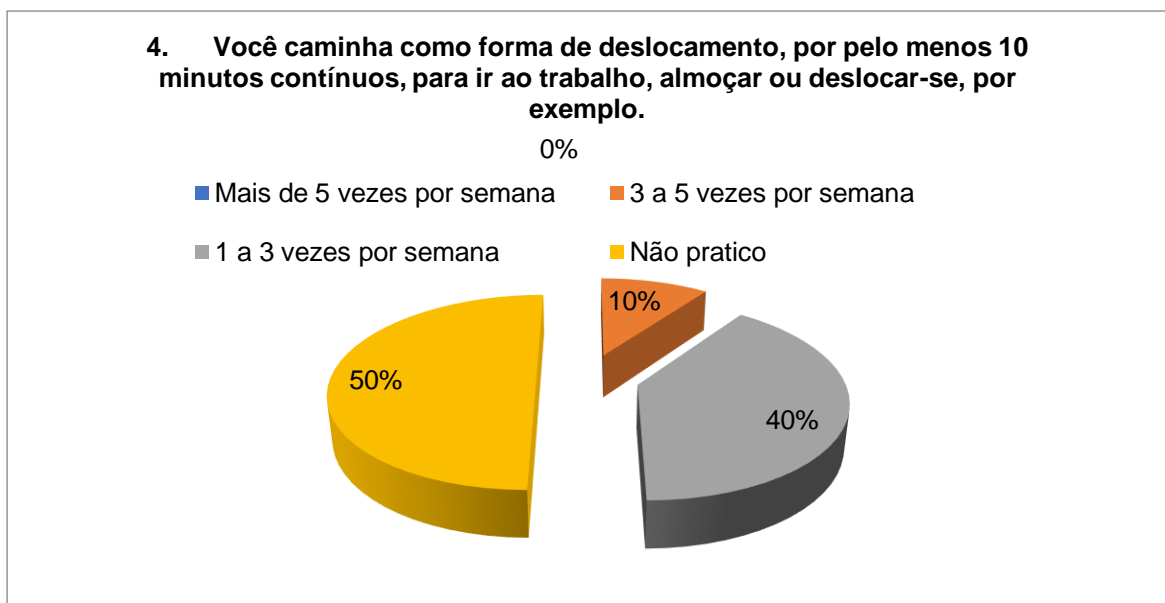
**Gráfico 2: Prática de atividades físicas**



Observa-se que metade dos entrevistados adota um ritmo abaixo do recomendado, enquanto 10% não praticam nenhum tipo de atividade física, o que expõe os profissionais a risco de adquirir doenças em decorrência da inatividade física. A natureza da profissão exige elevado nível de estresse, expondo os policiais a risco de morte e violência diariamente, todos esses fatores intensificam a necessidade de um planejamento de atividades físicas regular, para combater os altos níveis de tensão a que estão expostos (BOÇON, 2015).

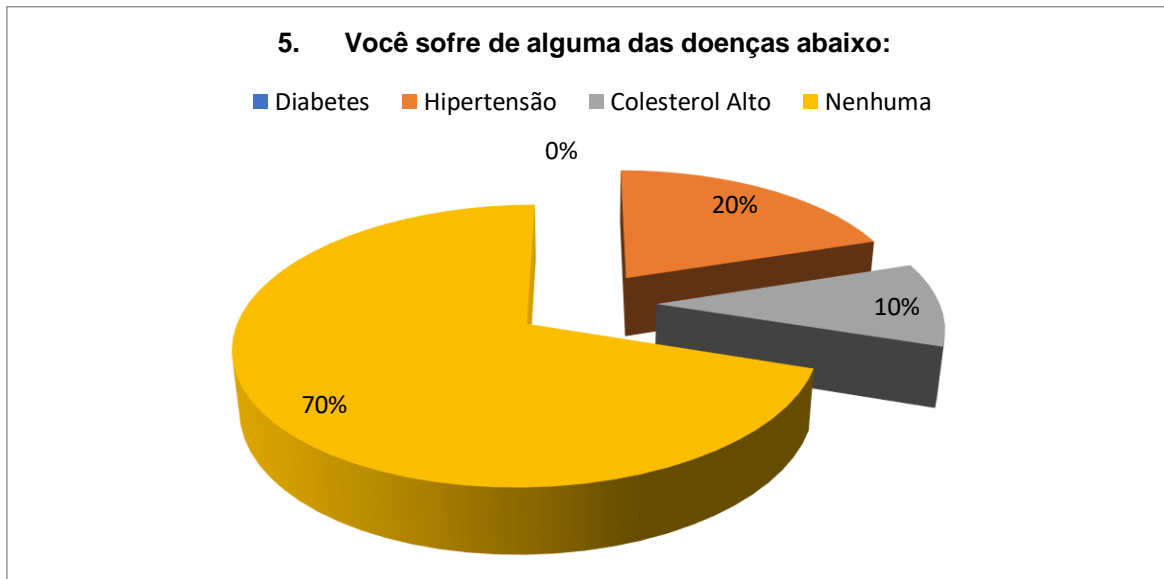
Também foi perguntado sobre a forma de deslocamento de casa para o trabalho utilizada pelos policiais, visto que muitos trabalham o dia inteiro sentados, o que contribui para o sedentarismo e inatividade.

**Gráfico 3:** Deslocamento para o trabalho



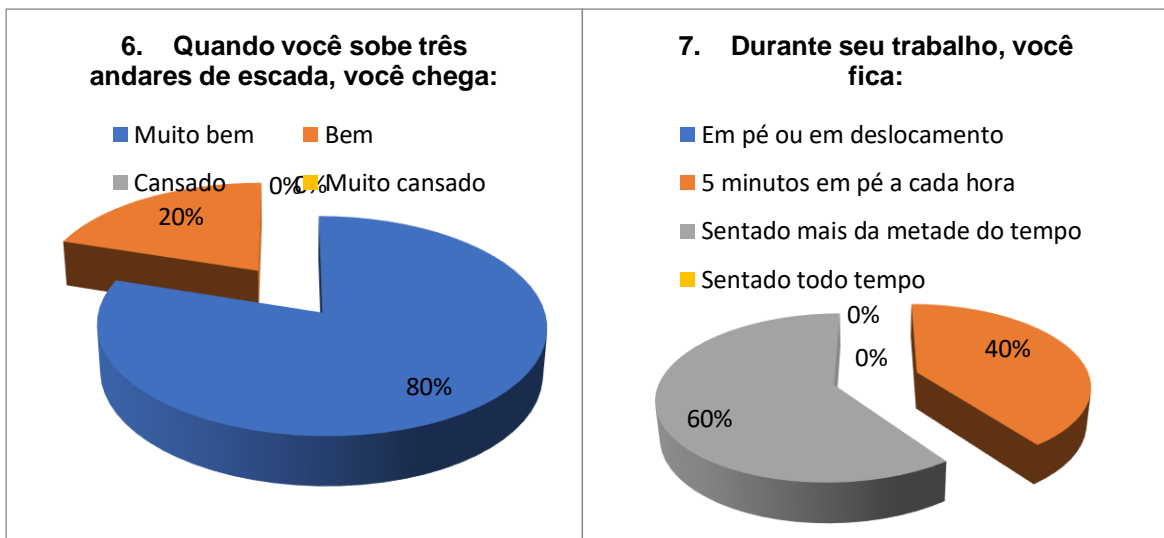
Apenas 10% fazem um deslocamento como forma de se movimentar e mudar a situação de inatividade durante o período de trabalho, o que reforça a importância de um planejamento semanal adequado. O sedentarismo é um dos principais causadores de doenças como diabetes, colesterol alto e hipertensão, além de ser responsável por grande parte de infartos (GUALANO & TINUCCI, 2011). Nessa perspectiva, os policiais foram indagados se sofrem de alguma doença como as supracitadas.

Gráfico 4: Doenças



No que se refere à saúde dos profissionais, o quadro é consideravelmente bom, visto que a maior parte dos entrevistados não possui nenhuma das doenças mencionadas, contudo, 30% sofrem de alguma doença. São patologias que estão diretamente relacionadas com a alimentação, associada a inatividade física. Ingerir muita gordura e muito açúcar e não praticar atividades físicas o suficiente para queimar essas calorias, certamente resultará em aumento dos níveis de colesterol e diabetes (GLANER, 2002).

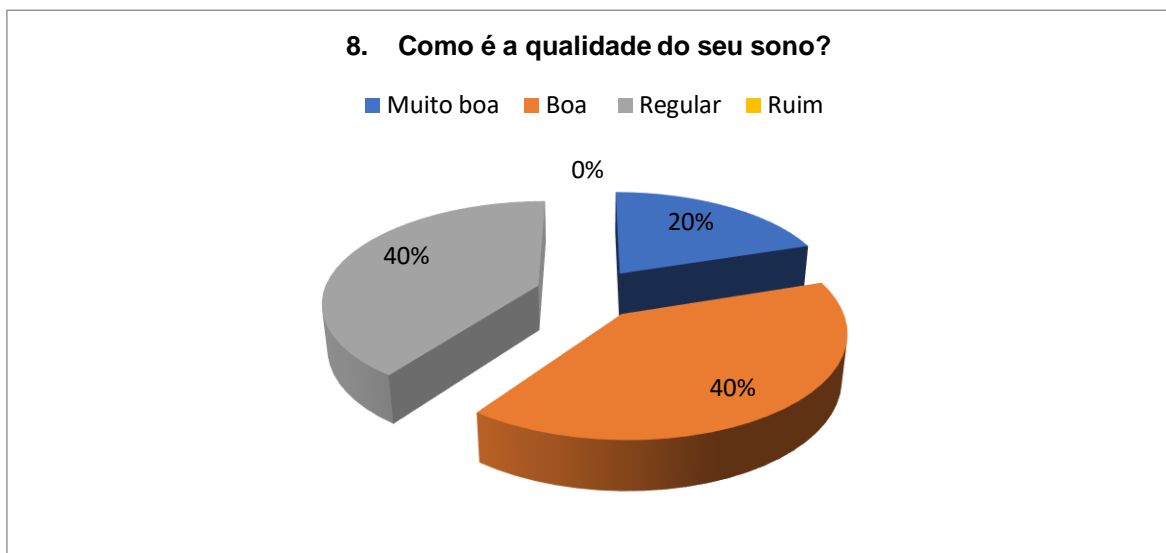
Gráfico 5: Resistência e condição de trabalho



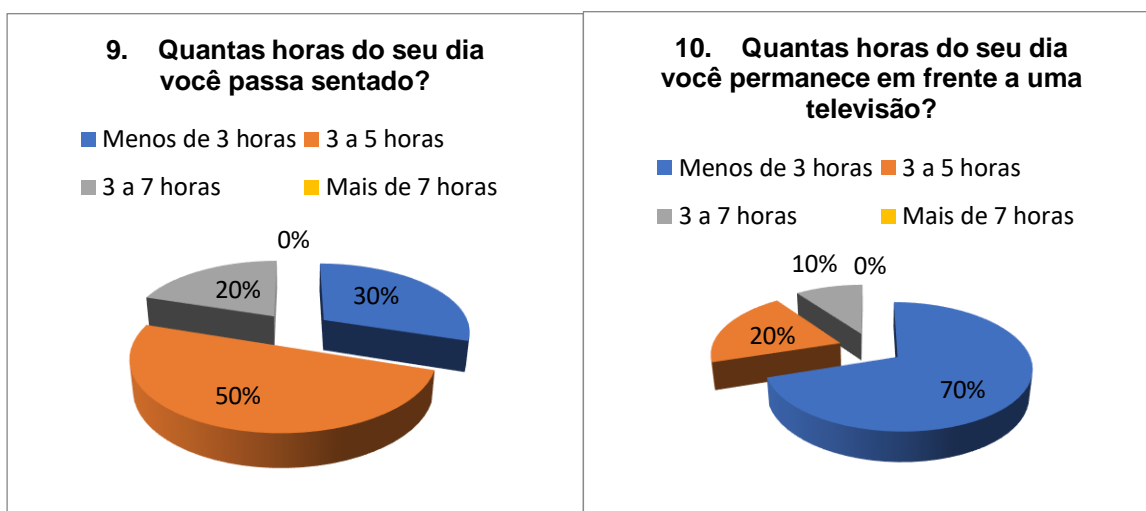
Enquanto na pergunta 6 os entrevistados afirmam conseguir se sentir bem após subir três lances de escadas (o que é um bom sinal de condicionamento físico), por outro lado, grande parte deles passa mais da metade do tempo do trabalho sentados, uma postura que deve ser analisada com cautela, tendo em vista a necessidade de se movimentar, pois a profissão exige que estejam sempre alertas.

Outra pergunta muito importante para mensurar a qualidade do desempenho dos policiais. Trata-se da qualidade do sono que os profissionais têm.

**Gráfico 6:** Qualidade do sono



As respostas para essa pergunta preocupam, pois a qualidade do sono interfere diretamente no desempenho do profissional no seu dia a dia (FERREIRA, 2013). Uma noite de sono ruim pode afetar o humor do indivíduo e acentuar o estresse. Essa situação pode prejudicar as capacidades físicas do policial, interferindo na percepção de situações de perigo, na agilidade e coordenação. Por fim, foi perguntado aos policiais quanto ao tempo que gastam sentados e em frente à TV. Atitude que revela o hábito diário do entrevistado, sendo que o sedentário geralmente gasta muito mais tempo sentado ou em frente a TV.

**Gráfico 7:** Tempo sentado e em frente a TV

Após realizar a pesquisa de campo, percebeu-se que o condicionamento físico dos policiais militares lotados no município de Luziânia, Goiás é bom, pois os casos de doenças são baixos e os níveis de sedentarismo são aceitáveis. Contudo, a prática regular de atividades físicas deixa a desejar, visto que de acordo com a pesquisa, não há quem pratique atividades físicas no mínimo 5 vezes por semana (recomendado pelos profissionais da área). Essa rotina pode afetar a saúde num futuro próximo.

## 5 CONCLUSÃO

A pesquisa estabeleceu como objetivo investigar a respeito da importância da atividade física para a eficácia do trabalho do policial militar. A realização do trabalho agregou grande conhecimento sobre a importância da prática regular de atividades físicas para a promoção da saúde dos policiais militares, a fim de combater possíveis doenças decorrentes de um estilo de vida sedentária, como diabetes, hipertensão e outras.

A Constituição Federal esclarece que o papel da polícia militar é desenvolver um trabalho ostensivo e, para isso, é necessário estar com um condicionamento físico adequada, pois o trabalho policial requer elevados níveis de agilidade, força e resistência. Sendo assim, é importante manter um programa de atividades físicas orientadas e regulares para conseguir exercer as atribuições pertinentes ao cargo.

Foi constatado com a pesquisa que o trabalho do policial militar para ser

realizado requer grande esforço físico devido às situações de constante movimentação para realizar operações como acompanhamentos, enfrentamentos, contenções, escoltas, dentre outras atuações que exigem do profissional de segurança um vigor físico trabalhado diariamente, com o propósito de manter as aptidões necessárias à realização do seu trabalho nas ruas.

A realização da pesquisa também revelou os riscos do sedentarismo como estilo de vida adotado por policiais militares e as interferências que essa condição gera na vida do profissional e das pessoas que estão ao seu redor. Por natureza da profissão o trabalho policial é estressante e produz uma tensão nociva à saúde do profissional de segurança, se além dos problemas inerentes à profissão o policial ainda adotar um estilo de vida sedentário, as possibilidades de vir a adquirir patologias graves serão muito maiores. Desta forma, a realização da pesquisa mostrou que torna-se fundamental a prática de atividades físicas regulares para combater doenças como depressão, ansiedade, hipertensão e diabetes.

Por fim, o trabalho de pesquisa agregou conhecimentos importantes para formação de um profissional consciente da importância de se adotar hábitos de vida saudáveis, tendo em vista a necessidade que a profissão de policial militar exige de um indivíduo plenamente ativo e pronto a responder às ações requeridas com qualidade e eficiência.

## REFERÊNCIAS

**A prática de esporte no Brasil.** Disponível em: <http://www.esporte.gov.br/diesporte/>. Acesso em 17/03/2018.

**Associação Brasileira de Normas Técnicas.NBR 6022:** informação e documentação: artigo em publicação periódica científica impressa: apresentação. Rio de Janeiro, 2003.

\_\_\_\_\_. **NBR 6023:** informação e documentação: referências: elaboração. Rio de Janeiro, 2002.

\_\_\_\_\_. **NBR 6024:** informação e documentação: numeração progressiva das seções de um documento escrito: apresentação. Rio de Janeiro, 2003.

\_\_\_\_\_. **NBR 6028:** informação e documentação: resumo: apresentação. Rio de

Janeiro, 2003.

\_\_\_\_\_. **NBR 10520**: informação e documentação: citações em documentos: apresentação. Rio de Janeiro, 2002.

BEZERRA, Kamylla da Silva. GOMES, Bárbara Leônia Farias Batista. **A violência doméstica contra a mulher e suas formas no município de Campina Grande – PB.**

**BRASIL**, Constituição (1988). Constituição da República Federativa do Brasil. Brasília: Senado Federal, Subsecretaria de Edições Técnicas, 2004. 436 p.

**Estresse, sedentarismo e o estilo de vida do policial.** Disponível em: <http://abordagempolicial.com/2013/09/estresse-sedentarismo-e-o-estilo-de-vida-do-policial-militar/>. Acesso em 10/04/2108.

FAVACHO, Felipe Barbosa. **Aptidão física relacionada à saúde de policiais militares.** Disponível em: [https://paginas.uepa.br/ccbs/edfísica/files/2012.2/FELIPE\\_FINAL.pdf](https://paginas.uepa.br/ccbs/edfísica/files/2012.2/FELIPE_FINAL.pdf). Acesso em 12/02/2018.

GIULIA, Tamayo Leon. **Questão de Vida: balanço regional e desafios sobre o direito das mulheres a uma vida livre de violência.** São Paulo, Cladem, 2000.

GLANER, M. F. **Nível de atividade física e aptidão física relacionada à saúde em rapazes rurais e urbanos.** Rev. paul. Educ. Fís. São Paulo, 16(1): 76-85, jan./jun. 2002.

GUALANO, Bruno. TINUCCI, Taís. **Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas.** Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbefe/v25nspe/05.pdf>. Acesso em: 08/02/18.

**Nível de atividades físicas de policiais militares operacionais da cidade de Curitiba.** Disponível em: [http://repositorio.roca.utfpr.edu.br/jspui/bitstream/1/5090/1/CT\\_COEFI\\_2015\\_1\\_15.pdf](http://repositorio.roca.utfpr.edu.br/jspui/bitstream/1/5090/1/CT_COEFI_2015_1_15.pdf). Acesso em 23/03/2018

**O trabalho na organização policial militar: Natureza e significados atribuídos pelo operador do policiamento ostensivo fardado.** Disponível em: <http://www.repositorio.ufba.br:8080/ri/bitstream/ri/8867/1/5555.pdf>. Acesso em 18/04/2108.

OLIVEIRA, F. A. **Os benefícios da atividade física no envelhecimento - uma revisão literária.** Educação Física em Revista. V.5 n.1 jan/fev/mar/abr – 2011.

**Os números da violência contra mulheres no Brasil.** Disponível em: <https://exame.abril.com.br/brasil/os-numeros-da-violencia-contra-mulheres-no-brasil/>. Acesso em: 19/01/2018.

**Práticas de esporte e atividades físicas.** 2015. <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv100364.pdf>. Acesso em 18/04/2108.

RITT, Caroline Fockink. CAGLIARI, Cláudia Taís Siqueira. COSTA, Marli Marlene da. **Violência cometida contra a mulher compreendida como violência de gênero.**

SILVA, Carlos Augusto Gomes Souza e. **O trabalho na organização policial militar: natureza e significados atribuídos pelo operador do policiamento ostensivo fardado.** Disponível em: <http://www.repositorio.ufba.br:8080/ri/bitstream/ri/8867/1/5555.pdf>. Acesso em: 08/02/18.