

POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DE GOIÁS
ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM GERENCIAMENTO
DE SEGURANÇA PÚBLICA

**A IMPORTÂNCIA DA COMPATIBILIZAÇÃO DA ATIVIDADE
POLICIAL MILITAR COM A PRÁTICA DA EDUCAÇÃO FÍSICA
PARA O CONTROLE E REDUÇÃO DA OBESIDADE**

ALEXSANDRO SOUZA DOS SANTOS – CAP QOPM
OSVALDIRON DIVINO DOS SANTOS – CAP QOPM

Goiânia
2012

ALEXSANDRO SOUZA DOS SANTOS – CAP QOPM
OSVALDIRON DIVINO DOS SANTOS – CAP QOPM

**A IMPORTÂNCIA DA COMPATIBILIZAÇÃO DA ATIVIDADE
POLICIAL MILITAR COM A PRÁTICA DA EDUCAÇÃO FÍSICA
PARA O CONTROLE E REDUÇÃO DA OBESIDADE**

Monografia elaborada e apresentada à
Academia de Polícia Militar do Estado
de Goiás, para atender exigência do
currículo do Curso de Especialização
em Gerenciamento de Segurança
Pública (CEGESP/2011 - 2ª Turma).

ORIENTADOR: Ten Cel QOPM Carlos Henrique da Silva
ORIENTADOR METODOLÓGICO: Cel QOPM André Luiz Gomes Schroder.

Goiânia
2012



Atestado de conformidade com a Avaliação Final do TTC CEGESP/2012

Orientador de Conteúdo: Carlos Henrique da Silva – Ten Cel QOPM

Orientador e Avaliador de Metodologia: André Luiz Gomes Schroder – Cel QOPM

Avaliador de Conteúdo: Hárisson de Abreu Pancieri – Cel BM

Avaliador de Conteúdo: Clives Pereira Sanches – Major QOPM

Tema da Monografia: A IMPORTÂNCIA DA COMPATIBILIZAÇÃO DA ATIVIDADE POLICIAL MILITAR COM A PRÁTICA DA EDUCAÇÃO FÍSICA PARA O CONTROLE E REDUÇÃO DA OBESIDADE

Discentes: Alexsandro Souza dos Santos – Cap QOPM
Osvaldiron Divino dos Santos – Cap QOPM

Alexsandro Souza dos Santos – Cap QOPM

Osvaldiron Divino dos Santos – Cap QOPM

Atestamos que o presente trabalho está em conformidade com as observações feitas por ocasião da sua avaliação final.

Goiânia, 03 de maio de 2012.

André Luiz Gomes **Schroder** – Cel QOPM

Carlos **Henrique** da Silva – Ten Cel QOPM

Hárisson de Abreu Pancieri – Cel BM

Clives Pereira **Sanches** – Major QOPM

Carlos **Antônio** Borges – Ten Cel QOPM

AGRADECIMENTOS

A Deus, a quem somos eternamente gratos, por ter-nos concedido saúde, quando mais precisamos; forças, quando sentimos cansados e fadigados, e perseverança para realizar mais este ideal.

Agradecimentos muito especiais à minha querida esposa, Marta Souza, meus filhos Alexsander Souza, Amanda Milenna Souza e Alexsandro Souza, pelo amor, compreensão e pelo incentivo em todos os momentos desta jornada.

Agradecimento especial à minha esposa Divani Carvalho de Araujo e minha filha Amanda Araujo dos Santos, pelo carinho, amor e compreensão nesse período em que passei distante do lar.

Ao Comando da Academia de Polícia Militar por abrir as portas e nos ter recebido, permitindo a nossa estada durante o transcorrer do curso.

À Polícia Militar do Estado de Goiás, pela oportunidade de propiciar aperfeiçoamento profissional e a valorização pessoal.

Aos amigos, companheiros de curso, o reconhecimento e apreço, e que perpetue nossa amizade.

Aos professores, que durante esse tempo compartilharam conosco parte de seus ensinamentos, dedicação e carinho.

Ao orientador, Sr. TC QOPM Carlos Henrique da Silva, pela paciência e dedicação.

“Bendito seja o Senhor, minha rocha, que
adestra as minhas mãos para a peleja e os
meus dedos para guerra”.

Salmos 144.1

“Você nunca encontrará tempo para nada. Se
você quer tempo, deve criá-lo”.

Charles Buxton

RESUMO

O presente estudo objetivou analisar a importância da compatibilização da atividade policial militar com a prática da educação física para o controle e redução da obesidade na Polícia Militar do Estado de Goiás. Trata-se de um assunto pertinente, visto que a realização das atividades policiais inerentes às atribuições constitucionais das Polícias Militares exige dos seus servidores bom condicionamento físico e gozo de boa saúde. Para tanto, procurou na doutrina majoritária os principais assuntos referentes à atividade física e também os aspectos a ela relacionados. Buscou também identificar a atividade física na Polícia Militar de Goiás (PMGO), correlacionando com as atividades policiais, bem como, as atribuições do Centro de Saúde Integral do Policial Militar (CSIPM) e as normas que regem a aplicação do Teste de Avaliação Física na PMGO. De igual forma, buscou estudar a obesidade, suas causas, consequências, classificação, prevenção e controle. Foi realizada uma pesquisa de campo no sentido de serem tabuladas informações que permitiram uma melhor compreensão do problema, ficando constatado que do público entrevistado, ou seja, dos 208 policiais militares do 5º Comando Regional da Polícia Militar, com sede em Luziânia, correspondente a 25% do efetivo geral, 15% estão obesos; 45% estão acima do peso; 40% estão com o peso normal e nenhum apresentou estar abaixo do peso, levando em consideração o Índice de Massa Corporal (IMC) da Organização Mundial da Saúde (OMS). O problema é sério pelo que optamos por propor orientações, sugestões para prática de melhorias de condicionamento físico, alertando os policiais sobre os riscos e males causados pela inatividade e também as consequências da obesidade no desempenho das atividades laborais. Ademais, observamos que 82% dos policiais militares praticam alguma atividade física, porém, outros não, bem como, muitos responderam que conhecem os benefícios da atividade física, tendo inclusive recebido instrução nesse sentido, ao passo que outros disseram que nunca receberam qualquer tipo de informação por parte da Polícia Militar no que tange aos males causados pela obesidade. E por fim, foram relacionados na conclusão todos objetivos pretendidos com a análise dos resultados alcançados pela pesquisa.

Palavras-chave: Atividade Policial Militar. Educação Física. Benefícios da Atividade Física. Obesidade.

ABSTRACT

The present study aimed to analyze the importance of keeping military police activity with the practice of physical education for the control and reduction of obesity in the Military Police of state of Goiás. This is a relevant issue, since the conduct of police activities inherent constitutional powers of military police requires good physical conditioning from your servers, and enjoyment of good health. To this end, sought in majority doctrine the main issues relating to physical activity and also the aspects related to it. Also sought to identify physical activity in the military police of Goiás, correlating with the police activities, as well as the duties of full health center Military Police (CSIPM) and the rules governing the application of Physical Assessment test in PMGO. Similarly, sought to study obesity, its causes, consequences, classification, prevention and control. He performed a field survey to be tabulated information which enabled a better understanding of the problem, and found that of the public interviewed, i.e. military police 208 5 Regional Military Police Command, headquartered in Luziânia, corresponding to 25% of effective General, 15% are obese; 45% are overweight; 40% are with normal weight and none presented be underweight, taking into consideration the body mass index (BMI) of the World Health Organization (WHO). The problem is serious and we chose to propose guidelines, suggestions for practice of fitness improvements, alerting the police about risks and evils caused by inactivity and also the consequences of obesity in carrying out labour activities. Furthermore, we noted that 82% of the military police practice some physical activity, but not others, as well as, many answered that they know the benefits of physical activity, having received instruction in this sense, while others said they never received any type of information on the part of the military police with regards to the evils caused by obesity. And finally all were listed in the objectives pursued with the complete analysis of the results achieved by the search.

Keywords: Military Police Activity. Physical Education. Benefits of physical activity. Obesity.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 01 - Gráfico demonstrativo do Posto/Graduação dos policiais militares do 5º CRPM, integrantes da amostra pesquisada.....	38
Figura 02 - Gráfico demonstrativo do sexo dos policiais militares entrevistados.....	38
Figura 03 - Gráfico demonstrativo da idade dos policiais militares entrevistados.....	39
Figura 04 - Gráfico demonstrativo do tempo de serviço dos policiais militares entrevistados.....	40
Figura 05 - Gráfico demonstrativo do IMC dos policiais militares entrevistados.....	41
Figura 06 - Gráfico demonstrativo comparativo do tempo de serviço dos policiais militares obesos e acima do peso.....	42
Figura 07 - Gráfico comparativo da idade dos policiais militares obesos e acima do peso.....	43
Figura 08 - Gráfico demonstrativo da frequência dos policiais militares que praticam atividade física.....	43
Figura 09 - Gráfico demonstrativo da frequência de quem pratica atividade física.....	44
Figura 10 - Gráfico demonstrativo da atividade física ou esporte de quem pratica com frequência.....	45
Figura 11 - Gráfico demonstrativo de como os policiais militares controlam o peso.....	46
Figura 12 - Gráfico demonstrativo se os policiais militares conhecem os males causados pela obesidade.....	47
Figura 13 - Gráfico demonstrativo dos principais motivos do crescimento da obesidade na tropa.....	48
Figura 14 - Gráfico demonstrativo de barreiras e motivos que impedem o PM de praticar uma atividade física.....	49
Figura 15 - Gráfico demonstrativo se os policiais militares já receberam orientação da Instituição sobre os males da obesidade.....	50
Figura 16 - Gráfico demonstrativo se o policial militar sente preparado fisicamente para o serviço policial.....	50
Figura 17 - Gráfico demonstrativo da intenção do PM de mudar o comportamento e praticar uma atividade física.....	51

SUMÁRIO

	INTRODUÇÃO	10
2	ATIVIDADE FÍSICA	14
2.1	DEFINIÇÃO DE ATIVIDADE FÍSICA	14
2.2	OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA	15
2.3	CONTROLE DO PESO E MANUTENÇÃO DA SAÚDE ATRAVÉS DA ATIVIDADE FÍSICA	18
2.4	CONDICIONAMENTO FÍSICO E SUA IMPORTÂNCIA PARA A POLÍCIA MILITAR.....	20
2.5	A PREPARAÇÃO FÍSICA	22
3	ATIVIDADE FÍSICA NA POLÍCIA MILITAR	26
3.1	ATRIBUIÇÕES POLICIAIS MILITARES E ATIVIDADE FÍSICA	27
3.2	CENTRO DE SAÚDE INTEGRAL DO POLICIAL MILITAR – CSIPM	28
3.3	TESTE DE AVALIAÇÃO FÍSICA – TAF	01
4	OBESIDADE	33
4.1	DEFINIÇÃO DE OBESIDADE	33
4.2	CAUSAS DA OBESIDADE	34
4.3	CONSEQUÊNCIAS DA OBESIDADE	35
5	PESQUISA DE CAMPO E SEUS APONTAMENTOS	37
5.1	O PERFIL DOS POLICIAIS MILITARES	38
5.2	IMC DOS POLICIAIS MILITARES	40
5.3	RESULTADOS DOS QUESTIONAMENTOS	43
5.3.1	Questionamento 1.....	43
5.3.2	Questionamento 2.....	44
5.3.3	Questionamento 3.....	45
5.3.4	Questionamento 4.....	45
5.3.5	Questionamento 5.....	46
5.3.6	Questionamento 6.....	47
5.3.7	Questionamento 7.....	47
5.3.8	Questionamento 8.....	48
5.3.9	Questionamento 9.....	49
5.3.10	Questionamento 10.....	50
5.3.11	Questionamento 11.....	51
	CONCLUSÃO.....	52
	REFERÊNCIAS.....	58
	APÊNDICE.....	61
	ANEXOS.....	64

INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, presenciamos várias mudanças relacionadas aos aspectos sociais, culturais, religiosos, políticos e tantos outros que passaram a influenciar direta e indiretamente nossas vidas. O fenômeno da globalização e as constantes descobertas e inovações nas áreas tecnológicas e das comunicações fizeram com que a informação e o conhecimento se tornassem as armas mais poderosas do século XXI.

Hoje, observa-se que o uso de determinada tecnologia pode estar ultrapassada amanhã. Destarte, toda a instituição, quer seja pública ou privada, necessita se adaptar às exigências do mercado para poder respirar e sobreviver nesse mundo competitivo. Quem não se planeja estrategicamente visando à busca pela atualização e aperfeiçoamento tende a perder espaço, correndo sério risco de falir ou de ser extinta.

No setor privado, as empresas que não se adequam às demandas do mercado perdem a competitividade e dão lugar a outros empreendedores, que de olho nos consumidores, fornecem produtos e serviços que atendem às exigências dos seus clientes. No setor público, as instituições devem se amoldar de maneira a prestar um serviço de qualidade à população, visando atingir os fins da Administração Pública.

Como é cediço, o papel desenvolvido pelas Polícias Militares do Brasil é fundamental para a manutenção e conservação do Estado Democrático de Direito. Defender a sociedade contra as ações criminosas praticadas pelos agressores sociais é extremamente importante, pelo que os órgãos de Segurança Pública devem estar preparados e equipados para enfrentar todas essas nuances que cercam essa atividade.

A sociedade exige uma prestação dos serviços de Segurança Pública de qualidade e por isso a Polícia Militar precisa estar atenta para cumprir o seu papel de forma exemplar e sem violações aos direitos constitucionalmente garantidos. No cumprimento desse desiderato,

a Polícia Militar do Estado de Goiás emprega seus recursos humanos e materiais em todos os municípios do Estado.

A principal matéria prima da Polícia Militar do Estado de Goiás são seus homens e mulheres, que juramentados executam as atividades de policiamento ostensivo e a preservação da ordem pública, mesmo com risco da própria vida. Esses valorosos policiais militares se submeteram ao concurso público para alcançarem seus objetivos pessoais e também os interesses da Instituição.

O ingresso na Polícia Militar de Goiás se dá por meio de concurso público, sendo que, após aprovação no certame, os candidatos são submetidos ao curso de formação, com duração de vários meses, ocasião em que recebem treinamentos teóricos e práticos que visam a prepará-los a serem policiais militares para desenvolver suas atividades com maestria, competência e amparados pelos princípios da legalidade.

Dentre as várias disciplinas que integram a grade curricular dos cursos de formação, destacamos a Educação Física, responsável para conscientizar o discente sobre a responsabilidade individual na prática de exercícios físicos, que são essenciais para disciplinar as atividades da Polícia Ostensiva e condicionar fisicamente para o desempenho desta atividade, assim saem das Unidades de Ensino da PMGO gozando de excelente vigor físico. Entretanto, ao serem destacados às diversas Unidades da Polícia Militar de Goiás, muitos deixam de praticar atividades físicas entregando-se ao sedentarismo e permanecem na dedicação exclusiva ao Serviço Policial Militar.

Apesar dos objetivos da Instituição, cabe salientar que é fundamental a prática regular de exercícios físicos para que o policial militar tenha uma vida saudável. No meio militar, essa prática tem que ir além dos objetivos de uma vida saudável, visto que representa a formação profissional dos encarregados de manter a Segurança Pública na sociedade.

Entretanto, praticar atividade física requer disciplina, força de vontade e, acima de tudo, rotina para que o corpo seja constantemente estimulado por essa prática. A ausência de atividade física na vida de uma pessoa pode acarretar o sedentarismo, que é dos mais graves problemas de saúde enfrentados pela sociedade juntamente com tantas outras doenças decorrentes da inatividade.

Observa-se que o sedentarismo cresce acelerado advindo dos meios tecnológicos disponíveis, ocasionando várias consequências. Dentre elas, podemos citar a redução e ausência de prática de atividades físicas, o que pode ocasionar sérios problemas para o futuro da Polícia Militar do Estado de Goiás e também para seus policiais militares.

Do exposto, há que salientar que o preparo físico dos policiais militares apresenta índices longe de ser o ideal, visto que os motivos elencados acima, bem como por diversos outros, tais como, desleixo, preguiça, má vontade, têm tornado vários policiais militares pessoas sedentárias e obesas.

A preparação física alinhada com a boa saúde dos policiais militares são condições essenciais para o bom desempenho das atividades laborais. Policiais Militares mal preparados fisicamente e obesos podem comprometer o Serviço Policial Militar, podendo inclusive colocar suas vidas em riscos em ocorrências de crises.

O emprego dos policiais militares ocorre nas modalidades de policiamento a pé, montado, motorizado, embarcado e aéreo em todos os rincões do Estado de Goiás. Todas essas atividades exigem algum esforço físico, pelo que os policiais militares devem estar preparados para qualquer atividade.

O condicionamento físico para o policial militar é um importante indicador, pois revela através do porte físico, postura, flexibilidade e capacidade aeróbica, o preparo do homem para servir à sociedade preservando a sua segurança.

Ademais, cabe salientar que a prática de educação física não pode ser feita de forma empírica, necessitando do acompanhamento de um profissional da área, que nem sempre existe nas Unidades da Polícia Militar, o que torna inviável a prática coordenada de alguma atividade física.

De acordo com a Polícia Militar do Estado de Goiás (PMGO, 2008b), o Centro de Saúde Integral do Policial Militar – CSIPM foi criado por meio da Portaria nº 054/2008/PM/1, visando ao acompanhamento, controle, avaliação e tratamento dos fatores intervenientes no estado de saúde e qualidade de vida do policial militar.

O CSIPM é órgão responsável pela Supervisão de Condicionamento Físico na Polícia Militar do Estado de Goiás e possui várias atribuições de acordo com a Portaria de criação. Dentre elas, podemos destacar a aplicação do Teste de Avaliação Física (TAF) aos policiais militares, conforme prescrição na regulamentação pertinente.

A PMGO (2008a) por meio da Portaria nº 042/2008 diz que o zelo pelo preparo próprio, moral, intelectual e físico, integra o rol de preceitos da ética policial militar constante do Estatuto do Policial Militar. Ademais, objetivou a estimulação a prática de atividade física, agregada a hábitos saudáveis de vida e indispensável à definição de novas metodologias e critérios para avaliação e acompanhamento do desempenho dos policiais militares.

A falta de informação sobre os benefícios da atividade física para manter uma vida saudável e afastar o sedentarismo, bem como, a falta de acompanhamento de

profissionais qualificados para orientação e análise da evolução dos treinamentos físicos da tropa da Polícia Militar de Goiás é um fator preocupante.

Destarte, pretendemos estudar o problema, pelo que no primeiro capítulo abordaremos as definições das atividades físicas necessárias para a interpretação adequada do tema. Utilizando uma linguagem clara e acessível, procuraremos expor a definição da atividade física, os seus benefícios para o controle do peso e manutenção da saúde. Por fim, mostraremos que o condicionamento físico dos policiais militares é essencial para as atividades da Polícia Militar.

No segundo capítulo vamos abordar as atividades físicas na Polícia Militar do Estado de Goiás, enfocando as atribuições policiais militares e a atividade física, bem como aspectos relacionados às atribuições do Centro de Saúde Integral do Policial Militar (CSIPM) e o Teste de Avaliação Física (TAF).

No terceiro capítulo falaremos sobre a obesidade, definições, causas, consequências, prevenção e controle da obesidade.

Prosseguindo, no quarto capítulo levaremos ao leitor todas as informações possíveis sobre a forma de composição e execução da pesquisa, pelo que delimitamos a amostra dentro da Polícia Militar ao efetivo do 5º Comando Regional de Polícia Militar - CRPM, localizado no entorno do Distrito Federal, dada sua característica operacional e suas peculiaridades. Destarte, foi trabalhada uma amostra de 208 (duzentos e oito) policiais militares do referido CRPM, incluindo profissionais da administração e da área operacional. Será exposto o perfil dos policiais militares e o índice de massa corporal (IMC).

Com esse trabalho, pretende-se discutir as evidências apresentadas na literatura quanto à importância da compatibilização da atividade policial militar com a prática da educação física para o controle e redução da obesidade. Delimitou-se como fonte de informação bibliográfica: livros, periódicos, teses, dissertações e documentos eletrônicos. A extensão temporal da busca foi limitada ao ano de 2012.

Por fim, conclui-se que o trabalho tem propositura de expor orientações e subsídios, buscando a massificação do conhecimento relativo à importância do condicionamento físico e manutenção da saúde para o policial militar desempenhar um serviço de qualidade e também para sua própria longevidade.

2 ATIVIDADE FÍSICA

Neste capítulo apresentaremos a definição de atividade física, seus benefícios, a importância no controle do peso e manutenção da saúde das pessoas, demonstrando que o condicionamento físico dos policiais militares é fundamental para a Polícia Militar do Estado de Goiás. Ademais, abordaremos a preparação física e apresentaremos orientações para iniciar uma atividade física, expondo propostas de treino de exercícios aeróbicos e anaeróbicos para melhoria do sistema cardiorrespiratório e fortalecimento da musculatura do corpo dos policiais militares.

2.1 DEFINIÇÃO DE ATIVIDADE FÍSICA

A atividade física, desde os primórdios, sempre esteve ligada e relacionada ao homem para sua própria sobrevivência, pois sempre se movimentou para conseguir manter-se vivo. Realizava tarefas simples, mas dispendiosas, pois necessitava a todo instante de suas habilidades corporais, força, agilidade e caminhar grandes distâncias para conseguir alimentos para sobreviver. Diante desse raciocínio alguns autores definem atividade física.

Segundo Johnson e Ballin (1996 apud ARAÚJO; ARAÚJO, 2000, p. 01):

A definição apresentada pelo Manifesto do Cirurgião Geral dos Estados Unidos (1996) considera como atividade física qualquer movimento corporal com gasto energético acima dos níveis de repouso, incluído as atividades diárias, como tomar banho, vestir-se; as atividades de trabalho, como andar, carregar, e as atividades de lazer, como exercitar, praticar esportes, dançar, etc. (JOHNSON; BALLIN, 1996, apud ARAÚJO; ARAÚJO, 2000, p. 01).

Para Caspensen et al. (1985 apud ARAÚJO; ARAÚJO 2000, p. 01), "A atividade física é definida como qualquer movimento corporal, produzido pelos músculos esqueléticos, que resulte em gasto energético maior que os níveis de repouso".

Fahey et al. (1999 apud ARAÚJO; ARAÚJO 2000, p. 02), esclarece propondo que:

A atividade física é definida como qualquer movimento do corpo realizado pelos músculos que requer energia para acontecer, podendo ser apresentado em um contínuo, com base na quantidade de energia despendida. Como exemplo teria que subir escadas ou simplesmente caminhar são atividades fáceis que precisam de pouco esforço e gastam pouca energia, considerando que essa realização seja feita por pessoas saudáveis. Já andar de bicicleta ou correrem alguns quilômetros demanda uma habilidade e um gasto energético consideravelmente maior. Exercício físico para eles se diferencia também pela intencionalidade e planejamento, enquanto a expressão aptidão física representaria a habilidade do corpo de adaptar-se às demandas do esforço físico que a atividade precisa para níveis moderados ou vigorosos, sem levar a completa exaustão.

O Conselho Federal de Educação Física (CONFEF) em 2002, através da Portaria nº 046/2002, conceitua atividade física como:

É todo movimento corporal voluntário humano que resulta em um gasto de energia acima dos níveis de repouso caracterizado pela atividade do cotidiano e pelos exercícios físicos. Trata-se de comportamento inerente ao ser humano com características biológico e sócio cultural. Já no âmbito da intervenção do Profissional de Educação Física, a atividade física compreende a totalidade de movimentos corporais exercitados no contexto de diversas práticas: como dança, capoeira, ginástica, artes marciais, atividades rítmicas, lazer, recreação, reabilitação, ergonomia, relaxamento, ioga, exercícios compensatórios, a atividade laboral do cotidiano e outras práticas corporais (CONFEF, 2002).

Conceitua-se atividade física como sendo todos os movimentos produzidos pelo corpo humano estabelecendo padrões reais de dispêndios calóricos. Essa atividade tem relação com a necessidade de manutenção da vida. Podemos citar como atividade física: andar, correr, atividades laborais, saltar, dançar, musculação e outras.

2.2 OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA

A atividade física tem contribuído para a promoção da saúde e prevenção de várias doenças, ficando evidenciada que seus benefícios têm proporcionado maior qualidade de vida e longevidade para aqueles que a buscam e a praticam regularmente.

O Ministério da Saúde, em 2004, confeccionou o Inquérito Domiciliar sobre comportamentos de riscos e morbidade referida de doenças e agravos não transmissíveis, em quinze Capitais e no Distrito Federal, visando ao controle e combate de comportamentos associados a riscos e, conseqüentemente, atuar de forma preventiva no curso e quadro atual de várias doenças não transmissíveis. Relata também que:

Segundo a Organização Mundial da Saúde, a prática de atividade física regular reduz o risco de mortes prematuras, doenças do coração, acidente vascular cerebral, câncer de cólon e mama e diabetes tipo II. Atua na prevenção ou redução da hipertensão arterial, previne o ganho de peso (diminuindo o risco de obesidade), auxilia na prevenção ou redução da osteoporose, promove bem-estar, reduz o estresse, a ansiedade e a depressão.

Adicionalmente, o condicionamento físico obtido através do exercício, reduz a mortalidade e a morbidade, mesmo em indivíduos que se mantêm obesos.

O rápido crescimento das doenças crônicas associadas à inatividade física vem sendo registrado tanto nos países desenvolvidos como nos países em desenvolvimento. A maioria dos adultos nos países desenvolvidos são inativos.

A inatividade física é responsável por aproximadamente dois milhões de mortes no mundo (BRASIL, 2004. p. 103).

Parte-se do princípio de que o Brasil assegura, em sua Constituição, o direito do indivíduo participar de uma atividade física para contribuir e buscar medidas que visam minimizar riscos e agravos de doença, tais como hipertensão arterial, obesidade, sedentarismo, dentre outras.

O artigo 196 da CF/1988 diz que a saúde é direito de todos e dever do Estado, garantido mediante políticas sociais e econômicas que visem à redução do risco de doença e de outros agravos e ao acesso universal e igualitário às ações e serviços para sua promoção, proteção e recuperação (BRASIL, 1988).

Portanto, a partir desse princípio, a promoção da atividade física é uma ação prioritária para darmos publicidade a hábitos saudáveis. A promoção da saúde através da atividade física é aconselhável e torna-se uma necessidade básica para que os indivíduos busquem de maneira significativa o envolvimento e mudança de comportamento para a vida toda.

A atividade física regular reduz substancialmente o risco de morrer de doença cardíaca coronária e diminui o risco de infarto, câncer de cólon, diabetes e pressão alta. Atividade física também ajuda a controlar o peso corporal; contribui para ossos, articulações e músculos saudáveis; reduz o índice de quedas em idosos; ajuda a aliviar a dor da artrite; diminui os sintomas de ansiedade e depressão; e está associada a menor número de hospitalizações, visitas médicas e medicação. Ainda mais, a atividade física não precisa ser extenuante para ser benéfica e pessoas de todas as idades obtêm benefícios ao participar regularmente de atividade física moderada por cinco ou mais dias da semana (FONTES, 2005).

Segundo Fontes (2005), a atividade física regular pode melhorar a saúde e reduzir os riscos de morte prematura das seguintes formas:

- Reduz o risco de desenvolver doença cardíaca coronária e as chances de morrer disso;
- Reduz o risco de infarto;
- Reduz o risco de ter um segundo ataque cardíaco em pessoas que já tiveram um ataque;
- Diminui tanto o colesterol total quanto os triglicérides, e eleva o bom colesterol HDL;
- Diminui o risco de desenvolver pressão alta;
- Ajuda a reduzir a pressão arterial em pessoas que já têm hipertensão;
- Diminui o risco de desenvolver diabetes tipo 2 (não dependente de insulina);
- Reduz o risco de câncer de cólon;
- Ajuda as pessoas a conseguirem e manter um peso ideal;
- Reduz os sentimentos de depressão e ansiedade;
- Promove o bem-estar psicológico e reduz sentimentos de estresse;
- Ajuda a construir e manter articulações, músculos e ossos saudáveis;
- Ajuda pessoas mais velhas a ficarem mais fortes e serem mais capazes de moverem-se sem cair o ficar excessivamente cansadas (FONTES, 2005).

De acordo com o Departamento de Saúde dos Estados Unidos (1996, apud FOS; KETAYIAN, 2000, p. 343), concluiu-se que a atividade física regular realizada na maioria dos dias pode melhorar a saúde e reduzir os riscos de morte prematura das seguintes formas:

- Reduz o risco de morte prematura;
- Reduz o risco de morte por cardiopatia;
- Reduz o risco de desenvolver diabetes;
- Reduz o risco de desenvolver pressão alta – um dos principais fatores de risco para cardiopatia e doença vascular cerebral;
- Ajuda a reduzir a pressão arterial alta entre pessoas que já sofrem dessa afecção;
- Reduz o risco de vir a desenvolver câncer do cólon;
- Reduz as sensações de depressão e ansiedade e promove o bem-estar psicológico;
- Ajuda a controlar o peso corporal;
- Ajudar a produzir e manter ossos, músculos e articulações saudáveis;
- Ajuda a adultos mais idosos a se tornarem mais fortes e mais capazes de locomover-se sem risco de quedas (FOSS; KETAYIAN, 2000. p. 343).

Diante de todos os benefícios citados, afirmados por vários estudiosos, quando um indivíduo pratica uma atividade física regular, seu desempenho na profissão tem os ganhos aumentados, pois colabora diretamente na execução da atividade policial.

Para a Biblioteca Médica e Científica Virtual (BIBLIOMED, 2005), a manifestação dos benefícios quando se pratica uma atividade torna-se visível em vários aspectos que contribuem para a saúde do corpo, melhorando a força, agilidade, flexibilidade, redução da obesidade, ajuda controlar a ansiedade e depressão, e também auxilia no controle da abstinência para aqueles que enfrentam problemas com as drogas. Afirma ainda que:

A prática regular de exercícios físicos acompanha-se de benefícios que se manifestam sob todos os aspectos do organismo. Do ponto de vista músculo-

esquelético, auxilia na melhora da força e do tônus muscular e da flexibilidade, fortalecimento dos ossos e das articulações [...].

Com relação à saúde física, observamos perda de peso e da porcentagem de gordura corporal, redução da pressão arterial em repouso, melhora do diabetes, diminuição do colesterol [...]. Todos esses benefícios auxiliam na prevenção e no controle de doenças [...]. Já no campo da saúde mental, a prática de exercícios ajuda na regulação das substâncias relacionadas ao sistema nervoso, melhora o fluxo de sangue para o cérebro, ajuda na capacidade de lidar com problemas e com o estresse. Além disso, auxilia também na manutenção da abstinência de drogas e na recuperação da auto-estima. Há redução da ansiedade e do estresse, ajudando no tratamento da depressão (BIBLIOMED, 2005).

Em outras palavras, o policial militar ficará mais disposto para o serviço, estando no peso ideal e com uma menor taxa de estresse e maior sentimento de bem estar, com maior força e tonicidade muscular, pronto para a execução da atividade administrativa e operacional na Instituição.

2.3 CONTROLE DO PESO E MANUTENÇÃO DA SAÚDE ATRAVÉS DA ATIVIDADE FÍSICA

Muitos autores defendem a ideia de que uma das formas mais sucedidas para controlar o peso encontra-se no balanço enérgico da ingestão calórica com o dispêndio de calorias através de atividade física.

Duarte, Santos e Gonçalves, (2002, apud RIBEIRO, 2004, p. 04), ao tratar do assunto, afirmam que:

A prática de atividade física sistematizada traz consequências benéficas ao indivíduo como um todo. Isto significa que o trabalho não se resume somente na parte muscular, mas em todos os aspectos que norteiam a pessoa humana, sejam eles físicos, psíquicos ou sociais. A estabilidade da saúde, a manutenção da condição física, o contato e a comunicação com outras pessoas, assim como a independência e a autonomia na redução das tarefas cotidianas, são resultados obtidos com a prática da atividade física em todas as fases da vida (RIBEIRO, 2004).

Sharkey (2006, p. 262) assegura que, para controlar o peso e assegurar a manutenção da saúde, não existe fórmula mágica, e sim desenvolver uma atividade de forma moderada observando intensidade e duração dos exercícios:

A única forma de remover a gordura armazenada é queimá-la. O exercício aumenta o gasto calórico e que o índice de gasto é relacionado à intensidade e à duração da atividade [...].

Embora sejamos capazes de gastar até 125 cal em uma corrida em esforço máximo de 1,6 km, podemos correr em ritmo confortável por 5 km e triplicar o gasto calórico sem ficarmos exaustos. Explicando por que a atividade moderada, em vez do esforço em alta intensidade, é recomendada para o controle de peso. Também auxilia a explicar porque os benefícios crescem com a melhoria do condicionamento físico. [...]. O exercício é forma mais efetiva do que a dieta para perder gordura [...]. É observada a quantidade de água perdida pela restrição calórica. Essa água perdida é um acontecimento comum em pessoas que estão em dieta e explica o sucesso inicial da maioria das dietas passageiras e o eventual insucesso da meta global, perda de gordura (SHARKEY, 2006. p. 262).

Nesse mesmo sentido, continua afirmando (2006, p. 265) que a progressão sistemática do exercício físico está atrelada à melhora do condicionamento físico:

Os efeitos da atividade física no controle de peso e no balanço energético estão bem estabelecidos. Quando o exercício é sistemático e progressivo, ocasiona melhora no condicionamento aeróbio [...]. Estes benefícios incluem: O aumento do gasto calórico; O aumento da mobilização de gordura; Aumento da utilização de gordura; Redução dos lipídios no sangue e o Aumento de tecido magro (músculo). Indivíduos não condicionados cansam rapidamente durante o exercício e são limitados em sua capacidade de gastar calorias. À medida que o condicionamento físico melhora, o gasto calórico cresce com aumento na intensidade, duração e frequência do exercício, e por causa da inevitável participação em atividades mais vigorosas. O indivíduo condicionado faz mais com menos fadiga. Assim, o condicionamento aumentado contribui para o gasto de energia e controle do peso (SHARKEY, 2006, p. 265).

Dentre os benefícios da atividade física pode-se afirmar que indivíduos que desenvolvem regularmente exercícios físicos conseguem afastar-se dos males causados pelo sedentarismo e das doenças crônicas diabetes, obesidade, doenças cardiovasculares e doenças respiratórias que se originam, na maioria, do processo de urbanização e transformações tecnológicas.

Na atualidade, saúde tem sido definida não apenas como a ausência de doenças. Saúde se identifica como uma multiplicidade de aspectos do comportamento humano voltados a um estado de completo bem-estar físico, mental e social. Pode-se também, definir saúde como uma condição humana com dimensões física, social e psicológica, cada caracterizada por pólos positivo e negativo. A saúde positiva estaria associada com a capacidade de apreciar a vida e de resistir aos desafios do cotidiano, enquanto a saúde negativa estaria associada com a morbidade e, no extremo, com a mortalidade (BOUCHARD, 2003).

Docktor e Sharkey (1971 apud SHARKEY, 2006, p. 265) revelam o ponto crucial para a realização de tarefas e mencionam que, quanto mais o indivíduo está bem condicionado, mais predisposto estará para realizar suas tarefas e seus serviços.

Os efeitos do treinamento sobre a percepção de esforço e de fadiga dos indivíduos, à medida que o condicionamento aumenta, mais trabalho pode ser realizado na mesma

frequência cardíaca e no mesmo nível de esforço percebido. Níveis de trabalho, anteriormente percebidos como difíceis, tornaram-se mais fáceis, e esforços uma vez fatigantes podem ser manejados sem muito esforço. Após treinamento, determinada tarefa pode ser realizada com uma frequência cardíaca mais baixa bem como com um nível de esforço percebido mais baixo. Assim, são capazes de queimar mais energia sem experimentarem maior sensação de fadiga [...].

O exercício físico tonifica os músculos, melhorando a sua aparência à medida que você perde peso, conserva proteína e aumenta a utilização da gordura. A combinação de exercício e ingestão calórica sensata deve constituir-se como estilo de vida (DOCKTOR e SHARKEY, 1971 apud SHARKEY, 2006. p. 265-270).

Diante de um mundo cada vez mais globalizado e cheio de transformações, com informações e tecnologias capazes de melhor todos os aspectos da vida moderna através do conforto disponibilizado pelos meios tecnológicos, verificar-se que, com todo esse aparato, o homem moderno deixa de usar consideravelmente suas potencialidades físicas, consequentemente atinge a regressão funcional.

Nesse mesmo sentido, Nahas (2001. p. 32) assegura que:

As mudanças sociais e ambientes incluíram: a explosão populacional e a urbanização acelerada, o aumento significativo da expectativa de vida [...].

A revolução tecnológica, que fez com que chegássemos à era dos mecanismos que poupam energia muscular [...]. Grandes concentrações urbanas, redução dos espaços livres, máquinas que nos poupam esforço e a glorificação da vida sedentária como símbolo de status social, criaram o cenário ideal para as doenças associadas à inatividade física, também referida como doenças da civilização [...].

[...] produtos ou mecanismos poupadores de energia muscular, comuns na era tecnológica e da informática: O telefone [...] os veículos automotores e seus equipamentos mecânicos e eletro-eletrônicos [...] os elevadores, escadas rolantes e esteiras rolantes; o controle remoto em geral; a internet, com seus serviços virtuais, banco eletrônico, correio eletrônico etc.; os jogos eletrônicos, que vem substituindo as brincadeiras infantis e jogos ao ar livre (NAHAS, 2001, p. 32).

Existem fortes evidências de que indivíduos ativos fisicamente têm uma expectativa ampliada de anos de vida produtiva e independente e, conseqüentemente, os custos relativos à saúde pública podem ser sensivelmente menores em população que aderiu a um programa de condicionamento físico e leva um estilo de vida mais ativa fisicamente.

2.4 CONDICIONAMENTO FÍSICO E SUA IMPORTÂNCIA PARA A POLÍCIA MILITAR

O policial militar bem preparado fisicamente produz mais e está mais disposto para enfrentar os percalços do serviço policial. Nesse sentido:

A capacidade de trabalho é definida como a capacidade de alcançar metas de produção sem fadiga excessiva e sem tornar-se um risco para si próprio e para os colegas. A capacidade de trabalho é o produto de uma quantidade de fatores, incluindo dom natural, habilidade, nutrição, capacidade aeróbia e muscular, inteligência, experiência, alimentação e peso corporal magro (SHARKEY, 2006, p. 293).

A gordura em excesso certamente limita a capacidade de produção. Quando considerável força muscular é necessária no trabalho, o indivíduo com um elevado peso corporal magro se sobressai. Devem-se buscar meios de criar programas para tornarem que tornem acessíveis orientações voltadas para o condicionamento físico.

O condicionamento físico é um bom negócio, pois pessoas fisicamente aptas é um bom investimento. Milhares de empresas gastam bilhões em programas de condicionamento físico e saúde (bem-estar) para empregados, o gasto é justificado por diversas razões:

Custo benefício: cada real gasto com condicionamento físico, bem-estar no local de trabalho, economiza muitos reais [...].

Produção: empregados fisicamente aptos são mais produtivos [...].

Segurança: trabalhadores fisicamente aptos são mais seguros, estão menos propensos a experimentar problemas incapacitantes da região lombar [...].

Saúde: trabalhadores fisicamente aptos faltam menos ao trabalho [...].

Disposição: é a mais alta entre os trabalhadores fisicamente aptos e aqueles que participam de programas de condicionamento físico e saúde (SHARKEY, 2006, p. 295).

O teste de avaliação física realizado atualmente na Polícia Militar contempla três níveis: padrão profissional, padrão formação e padrão inclusão, todos relacionados ao trabalho. A exigência da realização da atividade física fica restrita, basicamente aos cursos de formação e cursos voltados para a área operacional.

Ressalta-se a necessidade de requerer e tornar um hábito indispensável na Instituição para que policiais militares sejam convocados a participar de um programa para verificar sua saúde e, após essa avaliação, serem submetidos ao teste de avaliação física conforme regulamentação vigente.

Os testes físicos são essenciais para medir a capacidade física dos policiais militares. Nesse sentido afirma-se que:

A única maneira de manter a capacidade física de trabalho ao longo da carreira de um empregado é requerer testes anuais e a participação em programas de condicionamento físico relacionados ao trabalho. Corpos de bombeiros são famosos pelo cuidado que dispensam aos seus equipamentos, adquirem equipamentos rigorosamente testados e desenvolvem manutenção meticulosa. Além disso, somente contratam empregados que passam por testes de seleção, entretanto ignoram a necessidade de manutenção física permanente [...].

Um programa bem planejado mantém ou desenvolve a capacidade aeróbia e muscular exigidas no trabalho, enquanto satisfaz as necessidades de saúde e bem-

estar dos trabalhadores. O programa também promove a prevenção de lesões com exercícios de alongamento e fortalecimento (SHARKEY, 2006, p. 297).

Acredita-se que a exigência da manutenção física é essencial para o bom desenvolvimento e desempenho das atividades policiais militares, tanto na área administrativa como operacional. Temos várias modalidades de policiamento onde os policiais exercem suas atividades a pé, a cavalo, com motocicletas, com viaturas, embarcações e aeronaves, além da administração onde os policiais envolvidos nesta atividade ficam bastante tempo sentados e com movimentos repetitivos, exemplo dos digitadores. No desempenho cada uma exige habilidades específicas, mas no geral o policial militar tem que estar sempre bem condicionado fisicamente.

Nota-se que a Instituição tem buscado mecanismos de incentivo à qualidade de vida e ao condicionamento físico dos policiais militares. Para tanto, foi criado o Centro de Saúde Integral do Policial Militar – CSIPM com intuito de zelar pelo planejamento e controle da política de saúde da Polícia Militar do Estado de Goiás. Ademais, foi implantada em Goiânia a Academia Fitness Center, administrada pela Fundação Tiradentes, que possibilita aos policiais militares e seus dependentes a prática de vários exercícios físicos e aeróbicos.

A Academia Fitness Center em seu projeto inicial tinha a responsabilidade de coordenar e cadastrar as academias no interior do Estado de Goiás que atendessem as especificações e qualificações estabelecidas, para que os policiais militares desenvolvessem treinamento físico. Assim, foram celebrados convênios para atender os anseios dos policiais militares do interior do Estado com vários estabelecimentos, porém essa proposta não foi efetivada tendo em vista a falta de aderência dos policiais militares, que mesmo não frequentando as academias, procuravam seus proprietários para solicitar declarações de frequência, validando a aprovação no TAF da Polícia Militar. Em virtude desses fatos e tendo em vista a possibilidade de fraude, o projeto de convênios deixou de existir.

2.5 A PREPARAÇÃO FÍSICA

Para iniciar a prática de uma atividade física é necessário que tenhamos certos cuidados, primeiramente realizar um exame médico para avaliar como anda nossa saúde. Após a liberação médica, se faz necessário ter em mãos um programa de treinamento que atenda às nossas necessidades e interesse, elaborado e prescrito por um profissional da área de

Educação Física. Dessa forma conseguirá um melhor aproveitamento dos esforços físicos, evitando problemas de saúde.

Segundo Nahas (2001, p. 52), é importante priorizar exercícios aeróbicos que contemplem grandes grupos musculares, a saber:

[...] Se uma determinada atividade física não é muito intensa, o sistema cardiovascular é capaz de fornecer oxigênio suficiente para produzir a energia necessária para este trabalho muscular [...].

Atividades que envolvem grandes grupos musculares, executadas de forma rítmica e que podem ser mantidas por um período igual ou superior a 10 minutos, como a caminhada, a corrida moderada, o ciclismo de passeio, as danças e vários esportes coletivos, são exemplos de atividades que podem ser praticadas [...].

As pessoas que se mantêm fisicamente ativas, praticando exercícios aeróbicos com regularidade, são menos propensos a problemas cardiovasculares, principalmente infartos do miocárdio (ataques cardíacos), do que pessoas inativas. Se considerarmos que alguns fatores de risco de doenças cardíacas começam a aparecer já na infância, então será fácil entender como é importante desenvolver hábitos e bons níveis de aptidão cardiorrespiratória desde cedo (NAHAS, 2001, p. 52-53).

Ainda Nahas (2001, p. 53) aponta que um programa de exercícios aeróbicos deve alinhar a individualidade de cada participante. Dessa forma:

As atividades de um programa de condicionamento físico devem ser adequadas ao indivíduo em termos do tipo, duração e intensidade, devendo ser realizadas com regularidade (o ideal é de 3 a 5 sessões por semana) [...].

A corrida, a natação, o ciclismo [...] a caminhada, são exemplos de atividades que servem para um efetivo condicionamento aeróbico [...].

A fase inicial de um condicionamento aeróbico (8 a 10 semanas) deve ser realizada com uma progressão gradual da carga de treinamento, ou seja, duração e intensidade [...] adequados à idade, sexo, e aptidão física inicial [...].

Depois do período inicial de condicionamento, é necessário que se promova uma adaptação no programa, visando à manutenção dos níveis de aptidão atingidos (NAHAS, 2001, p. 53).

Para iniciar cada sessão de exercícios físicos, o indivíduo deve providenciar a realização do aquecimento, a atividade propriamente dita, volta à calma e o alongamento da musculatura, observando o tempo e fase de cada exercício, na seguinte proporção: Aquecimento (5 a 10 minutos); Exercícios aeróbicos (20 a 40 minutos); Volta à calma ou recuperação (5 minutos); e Exercício de relaxamento ou alongamento (5 minutos) (NAHAS, 2001, p. 54).

Para Nahas (2001, p. 54), a intensidade, duração e frequência nos exercícios aeróbicos devem seguir disposição a cada indivíduo, e não o contrário. Veja:

Pessoas sedentárias devem começar em baixos níveis de intensidade e progredir gradualmente até níveis mais fortes, de acordo com seu interesse e sua condição física. A seguir, as orientações gerais para iniciar um programa aeróbico:

Frequência (número de sessões semanais) → 3 a 5 vezes na semana;

Intensidade (Nível de esforço) → 50 a 85 % da FC Máxima;
 Duração (tempo de cada sessão) → 20 a 60 minutos; e
 Atividades (Modalidades) → Corrida, caminhada, natação, ciclismo, etc.
 A Frequência Cardíaca máxima para os adultos [...]. O cálculo pode ser feito subtraindo [220 – idade] ou 208-(0,7 x idade) [...].
 Para indivíduos com baixos níveis de aptidão física, uma intensidade entre 50 e 70% da FC máxima recomendada. Para indivíduos mais jovens e melhor condicionados, até 80-90% [...]. É sempre importante consultar o seu médico se você nunca praticou atividades físicas ou se tem doenças ou sintomas que possam ser agravados por certos tipos de esforços físicos (NAHAS, 2001, p. 54-55).

Nahas (2001, p. 56) ainda revela a necessidade da realização de exame médico antes de proceder um teste físico ou iniciar um programa de treinamento, a saber:

Antes de realizar um teste de aptidão física ou iniciar um programa de exercícios, qualquer pessoa deve certificar-se que não há contraindicações para sua participação em esforços mais intensos. Isto é mais importante para pessoas sedentárias ou que tenham mais de 40 anos (homens) ou 50 anos (mulheres), quando os riscos de problemas cardiovasculares são maiores. Isto é importante tanto no aspecto cardiorrespiratório como também no aspecto muscular e articular. Pois músculos, tendões e ligamentos precisam ser gradativamente utilizados para que não haja um esforço exagerado durante os testes, pondo em risco a integridade do organismo (NAHAS, 2001, p. 56).

Sharkey, (2006, p. 116) apresenta dicas que auxiliarão o início do treinamento com relação a vestimentas, técnica da postura, hora e local, a saber:

Você começará com caminhada e corrida como formas de exercício porque, para o tempo e o custo, elas proporcionam um grande estímulo de treinamento [...].
 Vestimentas: [...] tênis confortáveis [...]. Compre tênis para treinamento, e não para competição [...]. Camisetas e shorts de náilon ou algodão são adequados [...].
 Técnica: A postura vertical conserva energia. Corra ou caminhe com as costas confortavelmente retas, a cabeça elevada e os ombros relaxados [...]. O toque do pé no chão é recomendado do calcanhar para a ponta do pé, para corredores iniciantes. Para corrida mais rápida, produza pequena inclinação à frente, maior elevação dos joelhos, empurrão rápido com mais força da ponta do pé e ação de braços mais vigorosa [...].
 Hora do Exercício: Exercitem-se quando lhe for mais conveniente [...].
 Local para Caminhar ou Correr: Em quase todo lugar que lhe agrada [...] parques, campos esportivos ou pistas de corrida [...] (SHARKEY, 2006, p. 116).

Após exposição das orientações de como iniciar a preparação física, desde a liberação médica até a realização de um programa de treinamento físico prescrito por um profissional de educação física e acompanhamento fiel da realização da atividade, busca-se orientar e mostrar os ganhos na qualidade de vida e na saúde de quem tem interesse e pratica regularmente uma atividade física. Através desse conhecimento, o policial militar será capaz de enfrentar e afastar uma das maiores barreiras que impedem a tropa de não praticarem exercícios físicos: a falta de tempo.

De acordo com Sharkey (2006, p. 117), a prescrição do treinamento físico da a liberdade de escolha de um programa que atenda às necessidades da cada um, devido à grande probabilidade e variedade de exercícios que podem ser executados, respeitando a duração e intensidade conforme sua escolha. Dessa forma, descreve o programa de caminhada, (conforme anexo A), programa de caminhada e corrida (anexo B), programa de corrida (anexo C) e programa de corrida e corrida (anexo D).

Os indivíduos que praticam a atividade física na maioria dos dias da semana caminham para a prevenção de várias doenças não transmissíveis:

Segundo a Estratégia Global para Dieta, Atividade Física e Saúde da Organização Mundial de Saúde são recomendadas que indivíduos se envolvam em níveis adequados de atividade física e que esse comportamento seja mantido para a vida toda. Diferentes tipos, frequência e duração de atividade física são requeridas para diferentes resultados de saúde. Pelo menos 30 minutos de atividade física regular, de intensidade moderada, na maioria dos dias da semana, reduz o risco de doenças cardiovasculares, diabetes, câncer de cólon e mama (BRASIL, 2001, p. 103).

Os policiais militares devem fazer a combinação de exercícios aeróbicos com exercícios anaeróbicos em seu treinamento, dessa forma conseguirá melhoria do sistema cardiorrespiratório e fortalecimento da musculatura do corpo. São exemplos de exercícios anaeróbicos as flexões de braços e os abdominais. Antes e depois da sessão de treinamento providencie o alongamento, pois aumentará o benefício da flexibilidade e consequentemente diminuirá riscos com lesões. O (anexo E) expõe programa de treinamento de flexões de braços e abdominais.

Conclui-se que o indivíduo que praticar exercícios físicos variados, com frequência cardíaca e duração diferenciada, seguindo a recomendação de praticá-los pelo menos em um período de trinta minutos ao dia, de forma moderada, de três a cinco vezes por semana, contribuirá para a redução de várias doenças.

3. ATIVIDADE FÍSICA NA POLÍCIA MILITAR

Neste capítulo vamos abordar a Atividades Física na Polícia Militar, enfocando as atribuições policiais militares e a atividade física, bem como os aspectos relacionados às atribuições do Centro de Saúde Integral do Policial Militar (CSIPM) e o Teste de Avaliação Física (TAF). Dessa forma a metodologia empregada será a pesquisa documental.

A Polícia Militar do Estado de Goiás seguiu por bom tempo os preceitos do Manual de Campanha Treinamento Físico Militar do Exército (C-2020), onde suas atividades e seus movimentos são efetuados de forma rigorosa, recheada de formalidade e muito sincronismo. Observa-se que sempre ocorreu a repetição da mesma atividade e exercícios (preparatória), fato que para os dias atuais são taxados e responsáveis pelo enrijecimento da prática da atividade física, promovendo a privação do verdadeiro objetivo da educação física, que é a recreação, a saúde e o bem estar do policial militar.

Como é cediço, o homem ao ser preparado para os trabalhos da Polícia Militar, recebe diversos conhecimentos e treinamento voltados para a atividade policial. Aliás, a grade curricular dos cursos da Polícia Militar é formada por várias disciplinas que enfatizam a formação e a busca pelo conhecimento voltado para os preceitos da ética, do direito e respeito aos direitos humanos previstos na Constituição Federal.

Nessa gama de instruções, os policiais militares recebem diversos treinamentos sobre táticas e técnicas policiais, sendo exemplos as áreas do conhecimento onde necessita estar inserido, visando atender às diversas nuances que cercam a complexa atividade policial militar.

Observa-se que, dentre todas as matérias da grade curricular, existe uma de grande importância para a interdisciplinaridade e transversalidade, que prepara o corpo e a mente para a absorção de todo e qualquer conhecimento. Esta área do conhecimento é a educação física, que na atualidade vem se revelando como uma das mais importantes ciências para o estabelecimento da preparação, qualidade de vida e bem estar do homem.

É inegável que as atividades policiais militares requerem muito preparo teórico e prático, bem como conhecimentos da lei em nível adequado ao desempenho da sua função, cujo patamar de preparação física deve estar acima da média do cidadão civil. Os policiais militares devem ser preparados para agir em diversas situações e modalidades de policiamento. Para tanto, o condicionamento físico adequado é fundamental para o sucesso das atividades policiais.

Do exposto, fica evidente que a preparação física do policial militar é fundamental para o desenvolvimento de suas atividades, pois é comum, em muitas ações e ocorrências, ter que usar a força física para enfrentar uma resistência a uma ordem ou cumprimento legal durante os trabalhos. Assim, se o policial militar estiver bem preparado fisicamente, pode anular essa resistência e ganhar esse confronto. Entretanto, se não estiver bem preparado fisicamente pode colocar sua vida ou a vida de terceiro em risco, mediante utilização de força desproporcional e ilegal, acarretando o cometimento de crimes, como abuso de autoridade, dentre outros.

3.1 ATRIBUIÇÕES POLICIAIS MILITARES E ATIVIDADE FÍSICA

É fundamental que o policial militar conheça as competências da Polícia Militar do Estado de Goiás, da qual é parte integrante, para exercer a atividade policial inerente à sua condição, agindo em nome do Estado e nos limites de suas atribuições, capacitando-se a tomar decisões corretas, razoáveis e cobertas pelo manto da legalidade e da moralidade administrativa.

A qualificação dos profissionais que integram as fileiras da Polícia Militar passou por diversas transformações nos últimos anos, como por exemplo, a adoção do Procedimento Operacional Padrão (POP), que veio para eliminar o empirismo que reinava nas ações policiais. Todas essas transformações objetivaram preparar a Polícia Militar para o cumprimento de sua missão constitucional que é a Preservação da Ordem Pública.

Hodiernamente, os policiais militares laboram em escalas de serviço ordinário e também no serviço extra-remunerado, que consome grande parte do seu tempo. Como é cediço, somente os policiais militares que laboram no serviço administrativo dispõem de horários específicos para as práticas de educação física (terças e quintas-feiras).

A PMGO (2008a), através da Portaria 042/2008-PM/1, de 10/10/2008, observa

que o zelo pelo preparo próprio, moral, intelectual e físico, integra o rol de preceitos da ética policial militar constante do Estatuto do Policial Militar. Entretanto, a falta de mecanismos de controle das atividades físicas na PMGO, que deixa a critério dos policiais militares buscarem o seu condicionamento não tem alcançado os objetivos propostos na aludida portaria.

Para a prática correta da atividade física no seio da Polícia Militar de Goiás, em especial nas Unidades Operacionais, vários fatores devem ser levados em consideração, tais como o acompanhamento de profissionais formados em educação física e a saúde dos policiais militares.

3.2 CENTRO DE SAÚDE INTEGRAL DO POLICIAL MILITAR – CSIPM.

Através da Portaria nº 054/2008-PM/1, de 23 de dezembro de 2008, criou o Centro de Saúde Integral do Policial Militar (CSIPM) sobre os seguintes argumentos:

Considerando a nova concepção da política de saúde na polícia militar do Estado de Goiás e a necessidade de criação de mecanismos de acompanhamento, controle, avaliação e tratamento dos fatores intervenientes no estado de saúde e qualidade de vida do policial militar;

Considerando, ainda, a necessidade de aplicação dos protocolos estabelecidos para avaliação do estado de saúde do policial militar;

Considerando, finalmente, a necessidade de criação um setor específico dentro da estrutura da diretoria de saúde da PMGO, para planejamento, controle e implementação da política de saúde do policial militar, em caráter permanente (PMGO, 2008b).

O Centro de Saúde Integral do Policial Militar – CSIPM é responsável pela Supervisão de Condicionamento Físico – SCS da PMGO, competindo-lhe:

Art. 13 [...]

- a) Aplicar o teste de avaliação física, conforme prescrito na regulamentação pertinente [...];
- c) Credenciar e fiscalizar as academias de ginástica e instituições congêneres para realização do trabalho de orientação da atividade física ao policial militar, conforme critérios estabelecidos na regulamentação específica;
- d) Desenvolver atividades que promovam a prática desportiva e a realização de atividade física;
- e) Propor instrumentos de motivação e reconhecimento do esforço individual na busca da melhoria do condicionamento físico [...];
- h) Realizar palestras e seminários para conscientização da tropa sobre a importância da prática regular de exercícios físicos, bem como de outros hábitos agregados [...];
- j) Apresentar mensalmente, a chefia do CSIPM, o relatório das atividades desenvolvidas (PMGO, 2008b).

Cabe à Chefia do CSIPM as seguintes atribuições:

- I - Desenvolver projetos e ações a fim de promover a implementação da política de saúde da PMGO;
- II - Elaborar e controlar as ações motivacionais para melhoria da qualidade de vida do policial militar;
- III - Fazer cumprir a aplicação dos protocolos estabelecidos na política de saúde em toda corporação;
- IV - Estabelecer e controlar a execução do programa de saúde do policial militar (PMGO, 2008b).

Dentro da estrutura do CSIPM, destaca-se a Secretaria Geral, composta por um Oficial Intermediário e quatro praças auxiliares, com as seguintes atribuições:

- a) Elaborar a agenda de eventos do centro de saúde integral do policial militar;
- b) Elaborar, em conjunto com setor competente do Comando de Administração e Finanças - CAF, o cronograma de avaliação de todo o efetivo PM;
- c) Auxiliar no controle e acompanhamento da execução do programa de saúde do policial militar (PMGO, 2008b).

Destarte, a verificação das condições físicas dos policiais militares na atualidade tem início com a verificação da saúde no órgão no Centro de Saúde Integral do Policial Militar – CSIPM, setor específico pertencente ao Comando de Saúde da Polícia Militar do Estado de Goiás – PMGO.

Após aprovação nos exames médicos, os policiais militares são submetidos ao Teste de Avaliação Física (TAF). O TAF vem sendo aplicado aos interessados em frequentar curso na Instituição e também àqueles que visam ascender na carreira militar, quer seja Oficial ou Praça. Recentemente, o CSIPM, em atendimento ao disposto no art. 7º da Portaria nº 054/2008, convocou todos os policiais militares para passarem por uma bateria de exames no Hospital do Policial Militar e também pelo teste físico.

A praticidade das instruções da Educação Física na tropa ficou a cargo do empenho de cada policial militar, que deve buscar a melhoria de sua saúde através de um programa de condicionamento, que visa adequar a sua realidade e especificidade com o serviço policial militar.

A intenção é que o policial militar seja submetido a uma avaliação completa de sua saúde no CSIPM e uma das etapas previstas é a realização do TAF, que ficará a cargo da Supervisão de Condicionamento Físico – SCF.

A Portaria nº 042/2008-PM/1, de 10/10/2008 estabelece normas e condições para o Teste de Avaliação Física – TAF, a saber:

Art. 12. Durante a realização de cursos e estágios os alunos deverão frequentar estabelecimento destinado a prática de atividade física, certificado pelo Centro de Saúde Integral do Policial Militar – CSIPM, devendo apresentar documentação comprobatória ao setor competente da Unidade de Ensino.

Art. 13. O TAF ao pessoal de que trata o artigo anterior, obedecerá aos seguintes critérios:

I - será aplicado de acordo com os respectivos Planos de Curso;

II - servirá para construção da média da disciplina de Educação Física Militar, de acordo com a tabela específica, sendo reprovado na matéria o aluno que obtiver média final inferior a 5,0 (cinco) pontos;

III - será programado, aplicado e controlado pelo setor competente da Unidade de Ensino;

IV - os impedimentos e demais particularidades serão analisadas e decididas pela respectiva Unidade de Ensino (PMGO, 2008a).

Entende-se que a edição da Portaria nº 042/2008-PM/1, de 10/10/2008 (PMGO 2008a), deixa bem claro a responsabilidade e compromisso atinente a cada integrante da Corporação no que diz respeito busca à do condicionamento físico. Portanto, em que pese os avanços obtidos com a criação do Centro de Saúde Integral do Policial Militar, há que salientar que ele ainda não funciona em sua plenitude, deixando de abranger todas as suas atribuições.

3.3 TESTE DE AVALIAÇÃO FÍSICA - TAF

A ausência da prática de educação física na Polícia Militar fez com que o Comando da Instituição editasse a Portaria nº 042/2008 – PM/1, a qual foi alterada por meio das Portarias nº 051/2008 e 192/2009, que estabeleceu normas e condições para o Teste de Avaliação Física – TAF.

No ato de elaboração da Portaria nº 042/2008, o Comando da Polícia Militar observou:

Considerando a busca pelo desenvolvimento de uma política de saúde holística, que permita a mensuração e o acompanhamento do estado de higidez física e mental do policial militar e ofereça condições para melhoria da sua qualidade de vida;

Considerando que o zelo pelo preparo próprio, moral, intelectual e físico, integra o rol de preceitos da ética policial militar constante do Estatuto do Policial Militar;

Considerando que para estimular a prática de atividade física agregada a hábitos saudáveis de vida é indispensável a definição de novas metodologias e critérios para avaliação e acompanhamento do desempenho dos policiais militares;

Considerando, finalmente, a necessidade de estabelecer normas e parâmetros de desempenho para fins de avaliação do condicionamento físico de policiais militares e candidatos a ingresso na Corporação (PMGO, 2008a).

O Teste de Avaliação Física será executado em observância às condições de saúde dos policiais militares:

Art. 1º A avaliação física dar-se-á mediante teste de esforço denominado Teste de Avaliação Física – TAF, realizado em etapa única e constituído de provas que permitam aferir o condicionamento físico, nos termos e especificações descritas nesta Portaria e no seu Anexo Único.

Art. 2º Para se submeter ao TAF é indispensável que o policial militar e o candidato a ingresso na Corporação sejam previamente aprovados em avaliação médica competente.

Art. 3º O TAF será aplicado por uma comissão composta por oficiais e praças em que pelo menos um dos integrantes tenha formação na área de educação física, cuja designação se dará por ato do Comandante-Geral com divulgação no Diário Oficial PM (PMGO, 2008a).

De acordo com a aludida portaria, o Teste de Avaliação Física será realizado de forma periódica, conforme assevera o artigo 4º e seguintes:

Art. 4º Os testes de avaliação física obedecerão aos seguintes padrões e periodicidade:

I – TAF Padrão Inclusão (TAF/PI), a ser aplicado aos candidatos a ingresso na Corporação de acordo com o edital respectivo;

II – TAF Padrão Formação (TAF/PF), a ser aplicado aos alunos dos cursos de formação da Corporação de acordo com o Plano de Curso e as regras prescritas pela NPCE;

III – TAF Padrão Profissional (TAF/PP), a ser aplicado aos policiais militares profissionais:

a) anualmente, de acordo com o calendário estabelecido pelo Centro de Saúde Integral do Policial Militar – CSIPM, cujo resultado será aproveitado para a seleção e ingresso em estágios e cursos de aperfeiçoamento, de especialização e de adaptação, bem como para formação dos quadros de acesso à promoção;

b) durante a realização de estágios e cursos, de especialização, aperfeiçoamento e adaptação, de acordo com os respectivos planos (PMGO, 2008a).

De acordo com a PMGO (2008a), será considerado aprovado o avaliado que obtiver nota final igual ou superior a 5,0 (cinco) e reprovado aquele que não alcançar tal pontuação mínima ou deixar de pontuar em qualquer das provas que compõem o teste de avaliação física (TAF).

A Portaria prevê que o policial militar reprovado por duas vezes consecutivas no TAF Padrão Profissional (TAF/PP), será submetido a Conselho de Justificação ou a Conselho de Disciplina, se oficial ou praça, respectivamente.

Esta Portaria previa a entrada em vigor de vários tipos de tabelas para mediar a capacidade física dos policiais militares, porém, esse dispositivo foi revogado pelo Comando da Polícia Militar, prevalecendo à tabela atual.

Ademais, cabe salientar que a portaria estabeleceu apenas os mecanismos de medir esforços físicos e atribuir responsabilidades, sem, contudo, implantar na Polícia Militar mecanismos de acompanhamento das atividades, bem como incentivos aos policiais militares a se exercitarem de forma consciente e responsável.

4 OBESIDADE

Neste capítulo será apresentada a definição, as causas e as consequências da obesidade, mediante estudo de pesquisa bibliográfica.

4.1 DEFINIÇÃO DE OBESIDADE

Na atualidade, obesidade vem se tornando uma epidemia e muitos estudiosos na área da saúde têm relacionado essa doença como consequência do crescente mundo das transformações tecnológicas que contribuem para que o homem moderno reduza sua atividade física diária. É preocupação tanto em países desenvolvidos, como em países em desenvolvimento.

A obesidade é conceituada como:

[...] doença crônica, que envolve fatores sociais, comportamentais, ambientais, culturais, psicológicos, metabólicos e genéticos. Caracteriza-se pelo acúmulo de gordura corporal resultante do desequilíbrio energético prolongado, que pode ser causado pelo excesso de consumo de calorias e/ou inatividade física (BRASIL, 2004, p. 67).

Define-se obesidade como:

Obesidade é um distúrbio complexo relacionado com numerosos fatores que desequilibram o balanço energético e é, em geral, doença. Esses numerosos fatores podem ser resumidos em externos e internos. Os primeiros são: a violência excessiva cada vez mais frequente, a tecnologia que impede o gasto energético no dia a dia, o capitalismo onde as pessoas estão muito preocupadas em trabalhar mais para ganhar dinheiro. Os segundos são aqueles fatores genéticos, onde pai e mãe são obesos e o filho também herda esta característica (BORBA, 2006, p. 02).

A obesidade associa-se diretamente as várias doenças causando a diminuição e mortalidade da vida:

A obesidade relaciona-se com várias doenças, dentre as quais diabete, coronariopatia, distúrbios psicológicos, doença renal, hipertensão, acidente vascular cerebral, apoplexia, males hepáticos e dificuldades biomecânicas (particularmente problemas vertebrais e dos pés). Consequentemente, a expectativa de vida é significativamente menor entre a população obesa. A obesidade excessiva pode resultar em um aumento de até 100% na mortalidade, em relação aquela que se poderia esperar (FOSS; KETEVIAN, 2000. p. 405).

Conceitua-se que a obesidade é o acúmulo excessivo de gordura no corpo, produzida pela ingestão de calorias que, conseqüentemente, é transformada em gordura demasiada causando prejuízos para a saúde do corpo.

4.2 CAUSAS DA OBESIDADE

Coloca-se os recursos tecnológicos e o acesso à vida moderna como um dos principais causadores da obesidade. Os referidos recursos são capazes que confortar o indivíduo, porém, em contrapartida tem um preço, visto que são responsáveis pela minimização do gasto calórico diário das pessoas. Dessa forma:

A vida ativa é um estilo de vida que quase todo mundo levava antes de a sociedade alcançar os benefícios da modernização industrial, os desenvolvimentos tecnológicos, o automóvel, os equipamentos que facilitam o trabalho, a televisão e os computadores. Estas maravilhas do mundo moderno agora tornam possível minimizar o gasto de energia diário utilizando botões, teclas e comandos de voz para atingir necessidades de sobrevivência, trabalho e entretenimento. Paralelamente ao declínio na necessidade de gasto de energia humana, tem havido um aumento no consumo de comidas gordurosas, convenientes e rápidas (SHARKEY, 2006. p. 16).

Os equipamentos informatizados, automatizados e os de comunicações estão contribuído de forma acentuada para a regressão da funcionabilidade do corpo, e ainda que:

As demandas e o contexto da vida nas grandes cidades propiciam pouca ou nenhuma oportunidade para o envolvimento em atividades físicas, sobretudo no período de lazer. No trabalho, exige-se menor atividade muscular e cada vez mais capacidades intelectuais e de decisão na operação de equipamentos informatizados e automatizados. O fato da população não estar envolvida em trabalhos ativos fisicamente não traria tantas conseqüências, se o lazer não fosse também sedentário e o dia a dia cheio de comportamento agressivo ou danoso à saúde (BARROS; SANTOS, 1999, p. 10).

A obesidade apresenta várias determinações e conjuga muitos fatores biológicos, ambientais e comportamentais. Tem como principais causas:

Alimentação excessiva calórica.

Sedentarismo.

Problemas psiquiátricos. A depressão, por exemplo, pode levar à compulsão por comida.

Doenças, como o hipotireoidismo (mau funcionamento da glândula tireóide) ou a Síndrome de Cushing (excesso de produção de cortisol).

Disfunções genéticas. Em algumas pessoas, podem interferir na produção ou utilização de substâncias que afetam a ingestão ou a sensação de saciedade.

Privação do sono. Um grande estudo epidemiológico com 70 mil mulheres, nos Estados Unidos, evidenciou que noites mal dormidas podem afetar o metabolismo (diminuição), com diminuição na produção do hormônio leptina (responsável pela sensação de saciedade) e aumento da grelina (hormônio do apetite) (NAHAS, 2001. p. 95).

4.3 CONSEQUÊNCIAS DA OBESIDADE

O aumento do peso associa-se a várias consequências que são advindas da obesidade e conforme o grau, o indivíduo pode sofrer agravo ou complicação na saúde:

Pode-se constatar que à medida que o peso corporal aumenta maiores são as consequências na saúde do indivíduo, podendo acarretar inclusive a morte. [...] as condições físicas, sociais e psicológicas associadas com a obesidade são: osteoartrite, diabetes melito não insulino dependente, hiperlipidemia, doença cardíaca, acidente vascular cerebral, hipertensão, alguns tipos de câncer, doença da vesícula biliar, gota, distúrbios alimentares, distúrbios do sono e distúrbios de humor.

Psicossocialmente, a pessoa com excesso de peso é vítima de um grande preconceito, além de ter sua autoestima bastante inferiorizada. [...] indivíduos com sobrepeso ficam expostos às consequências da desaprovação pública devida à gordura em excesso (BORBA, 2006, p. 02).

A obesidade é causadora e responsável por consequências que estão diretamente relacionadas às várias outras doenças chamadas comorbidades, sendo que as mais frequentes são:

Hipertensão Arterial.

Diabetes Tipo II.

Coronariopatias (angina e infarto cardíaco).

Insuficiência Cardíaca.

Artropatias (principalmente por sobrecarga de peso nos joelhos).

Psicopatias.

Apnéia do sono (parada respiratória fatal durante o sono).

Esofagite de Refluxo.

Hipercolesterolemia (aumento do colesterol), e outras.

Sabe-se que 90% dos obesos tem pelo menos 1 comorbidade e que 30% deles tem 3 ou mais comorbidades (ROSA, 2010).

Desta forma, várias consequências decorrem da obesidade, que dependendo do seu grau, podem gerar sérios problemas de saúde ao policial militar, tornando-se um malefício mais frequente na sua vida. As consequências advindas dos hábitos da vida moderna, aliados com a ausência de atividade física podem gerar sérios prejuízos para a Instituição, já que muitos profissionais serão afastados de suas atividades laborais.

5. PESQUISA DE CAMPO E SEUS APONTAMENTOS

A pesquisa de campo, realizada nos meses de fevereiro e março de 2012, pretende mostrar o perfil dos policiais militares e os mecanismos utilizados para compatibilizar as atividades policiais militares com a prática de educação física para controle e redução da obesidade policial. Tomamos como base para o desenvolvimento da pesquisa o método descritivo quantitativo, com utilização de questionário estruturado fechado. A área geográfica e o público entrevistado foi o efetivo do 5º CRPM, localizado no entorno sul do Distrito Federal, em razão da sua característica operacional.

O universo da pesquisa é composto por 832 policiais militares das Unidades: 10º BPM (Luziânia/GO), 19º BPM (Novo Gama/GO), 20º BPM (Valparaíso de Goiás/GO), 2ª CIPM (Distrito do Jardim Ingá – Luziânia-GO), 32ª CIPM (Cristalina/GO), 33 CIPM (CIA de Choque – Valparaíso de Goiás/GO) e COPOM (Distrito do Jardim Ingá, Luziânia/GO).

Tendo em vista o número populacional do universo, decidiu-se selecionar uma amostra aleatória simples de 208 (duzentos e oito) policiais militares, com aplicação de margem de erro inferior a 6%, conforme fórmula de Triolla (1999, p. 32) descrita abaixo:

$$n = \frac{N z_{\alpha/2}^2 (1-p) p}{(N-1) e^2 + z_{\alpha/2}^2 (1-p) p}$$
$$e = z_{\alpha/2} \sqrt{\frac{(1-p) p}{n}} \times \sqrt{\frac{N-n}{N-1}}$$

A fórmula utilizada é composta pelo universo da pesquisa (N - 1); pela quantidade dos profissionais da amostra (n); pela margem de erro (e); pelo produto do universo total da amostra com coeficiente (N.z²) e pela percentagem (p):

5.1 O PERFIL DOS POLICIAIS MILITARES

Para traçar o perfil dos policiais militares que integraram a amostra da pesquisa, levamos em consideração o posto/graduação, o sexo, a idade e o tempo de serviço. No tocante ao posto/graduação dos entrevistados, chegamos aos seguintes dados:

Do total da amostra pesquisada (208 policiais militares), 11 policiais militares responderam ser oficiais, representando 5%; 01 policial militar é subtenente, equivalente a 1%; 55 policiais militares são sargentos, correspondentes a 26%; 23 policiais militares são cabos, correspondentes a 11% e 118 policiais militares são soldados, correspondentes a 57% da amostra.

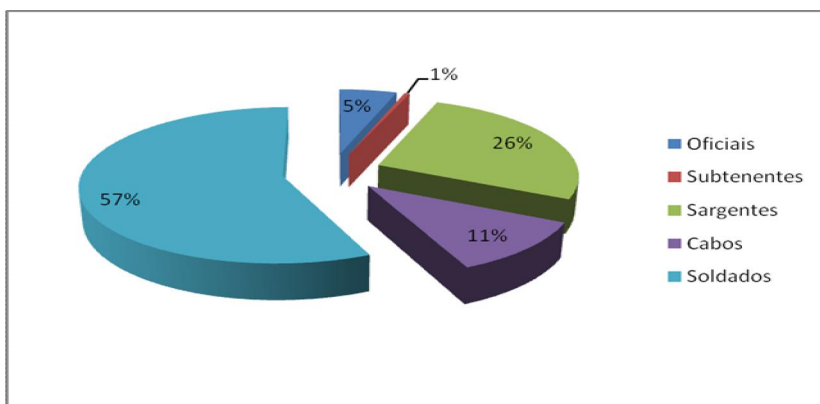


FIGURA 01 – Gráfico demonstrativo do Posto/Graduação dos policiais militares do 5º CRPM, integrantes da amostra pesquisada.

Em relação ao sexo policiais militares entrevistados, observamos que predomina o sexo masculino, em relação ao efetivo feminino que labora nas Unidades do 5º CRPM. Assim, 188 policiais militares entrevistados são do sexo masculino, correspondente a 90% e 20 do sexo feminino, correspondente a 10% da amostra pesquisada.

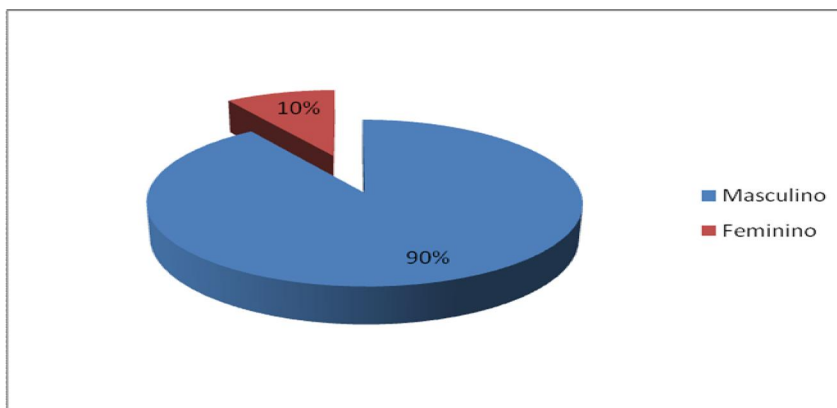


FIGURA 02 – Gráfico demonstrativo do sexo dos policiais militares entrevistados

No tocante à idade dos policiais militares, foram apresentadas aos entrevistados as seguintes opções de faixas etárias.

- a) De 18 a 28 anos;
- b) De 29 a 30 anos;
- c) De 31 a 38 anos;
- d) De 39 a 50 anos;
- e) Acima de 51 anos.

Nesse quesito, observamos que, do total da amostra pesquisada, 25 policiais militares encontram-se na faixa etária dos 18 a 28 anos de idade, correspondentes a 12%; 24 policiais militares encontram-se na faixa etária de 29 a 30 anos, equivalente a 12%; 73 policiais militares encontram na faixa etária de 31 a 38 anos, correspondente a 35%; 83 policiais militares encontram-se na faixa etária de 39 a 50 anos, correspondente a 40% e 03 policiais militares encontram-se na faixa etária de acima de 51 anos, equivalente a 1% da pesquisa.

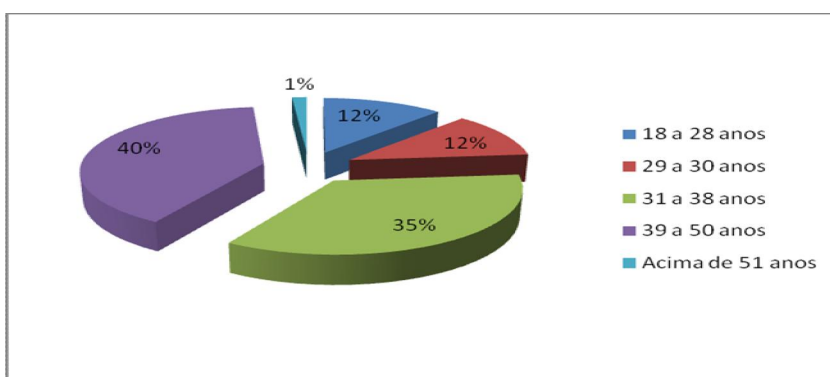


FIGURA 03 – Gráfico demonstrativo da idade dos policiais militares entrevistados.

O último quesito observado, para traçar o perfil dos policiais militares, foi o seu tempo de serviço na Polícia Militar de Goiás, sendo apresentadas as seguintes opções:

- a) Até 05 anos;
- b) De 6 a 10 anos;
- c) De 11 a 15 anos;
- d) De 16 a 20 anos;
- e) Acima de 21 anos.

Constatou-se que 35 policiais militares trabalham na PMGO há menos de 05 anos, equivalente a 17%; 20 policiais militares exercem suas atividades na PMGO entre 6 a 10 anos, correspondente 10%; 48 policiais militares exercem suas atividades na PMGO entre 10

a 15 anos, correspondentes a 23%; 59 policiais militares exercem suas atividades na PMGO entre 16 a 20 anos, correspondentes a 28% e 46 policiais militares exercem suas atividades na PMGO superior a 21 anos, correspondente a 22%.

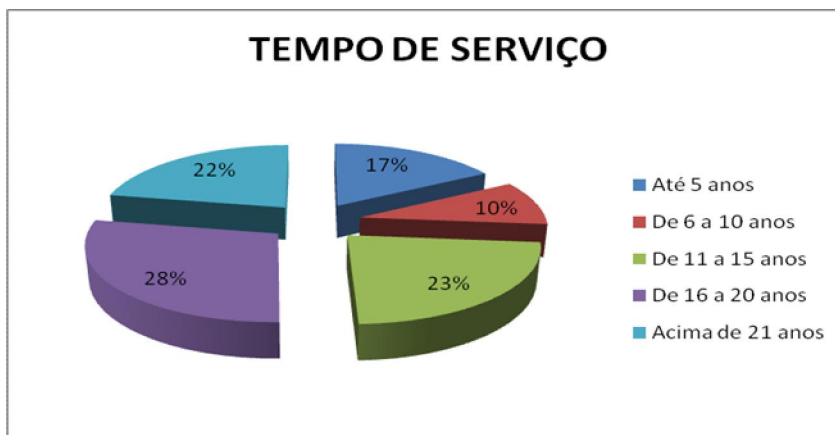


FIGURA 04 – Gráfico demonstrativo do tempo de serviço dos policiais militares entrevistados.

5.2 IMC DOS POLICIAIS MILITARES

O Índice de Massa Corporal - IMC explica a relação entre o peso (massa corporal) e a altura de um indivíduo e traduz-se pelo quociente entre a massa corporal em quilos e o quadrado da altura em metros. A fórmula: $[IMC = \text{Peso (kg)} / \text{Altura (m}^2\text{)}]$ tem sido um dos protocolos mais utilizados para avaliar as medidas sobre o peso ideal ou a obesidade. Como forma de referencia para classificar o Índice de Massa Corporal (IMC) dos policiais militares que integram a amostra, comparamos os resultados identificados na pesquisa com os parâmetros da Organização Mundial da Saúde (OMS), levando em consideração a tabela abaixo.

Classificação do IMC a partir dos parâmetros da OMS.

RESULTADO	SITUAÇÃO
Abaixo de 17	Muito abaixo do peso
Entre 17 e 18,49	Abaixo do peso
Entre 18,5 e 24,99	Peso normal
Entre 25 e 29,99	Acima do peso
Acima de 30	Obesos

Fonte: OMS (Organização Mundial de Saúde)

Os dados obtidos representam os policiais de ambos os sexos integrantes da amostra.

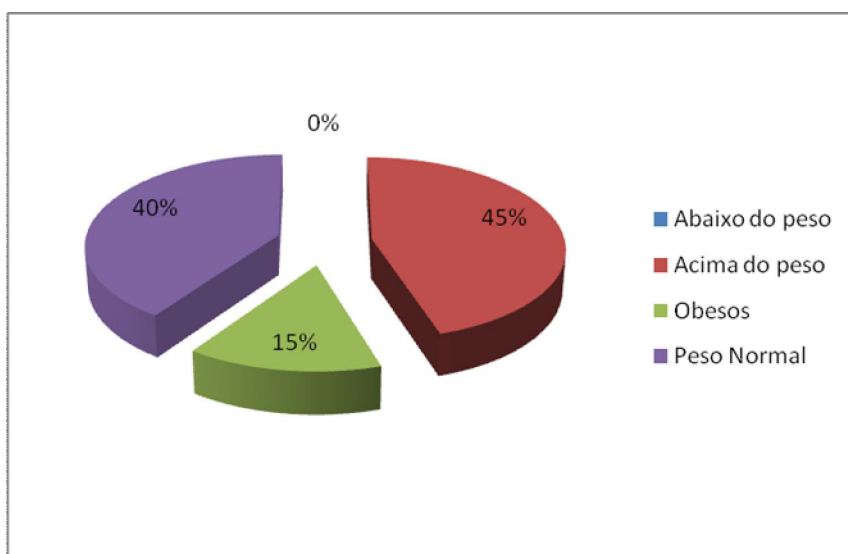


FIGURA 05 – Gráfico demonstrativo do IMC dos policiais militares entrevistados.

Com base nas afirmações dos policiais militares, observamos que nenhum dos entrevistados está abaixo do peso ideal (0%); 84 policiais militares estão com o peso normal, representando 40% dos entrevistados; 94 policiais militares estão acima do peso, representando 45% da amostra e 30 policiais militares estão obesos, correspondente a 15%.

Comparando o tempo de serviço dos 30 policiais militares que estão obesos, observamos que 3 policiais, que correspondem a 10%, estão na faixa etária de idade até 5 anos; 2 policiais estão na faixa etária de 6 a 10 anos, correspondente a 7%; 5 policiais estão na faixa etária de 11 a 15 anos correspondente a 17%; 11 policiais estão na faixa etária de 16 a 20 anos correspondente a 36% e 9 policiais estão na faixa etária acima de 21 anos, correspondente a 30%.

Com relação aos 94 policiais militares que estão acima do peso, observamos que 11 possuem até 05 anos na PMGO, correspondente a 12%; 6 policiais estão na faixa etária de 06 a 10 anos, correspondente a 6%; 25 policiais estão na faixa etária de 11 a 15 anos, correspondente a 27%; 35 policiais estão na faixa etária de 16 a 20 anos, correspondente a 47% e 17 policiais estão na faixa etária de acima de 21 anos de serviço, correspondente a 18%.

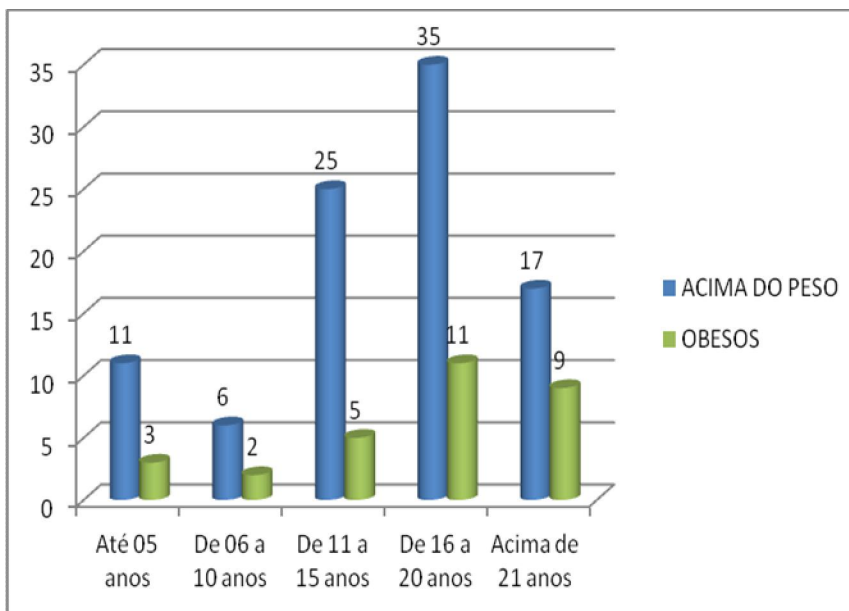


FIGURA 06 – Gráfico comparativo do tempo de serviço dos policiais militares obesos e acima do peso.

Conclui-se que a faixa etária que possui mais policiais militares obesos e acima do peso é a de 16 a 20 anos de serviço.

Em relação à idade dos 30 policiais militares obesos, constatamos que não existe nenhum obeso na faixa etária de 18 a 28 anos. Na faixa etária de 29 a 30 anos foi encontrado 03 policiais militares obesos, correspondente a 10%. Na faixa etária de 31 a 38 anos foram encontrados 12 policiais, correspondente a 40%. Na faixa etária de 39 a 50 anos foram encontrados com 12 policiais, correspondente a 40% e na faixa etária acima de 51 anos foram encontrados 03 policiais, correspondente a 3%.

Com relação à idade dos 94 policiais militares que estão acima do peso, observamos que na faixa etária de 18 a 28 anos existem 9 policiais, correspondente a 9%. Na faixa etária de 29 a 30 anos encontramos 9 policiais, correspondente a 10%. Na faixa etária de 31 a 38 anos encontramos 30 policiais, correspondente a 32%. Na faixa etária de 39 a 50 anos encontramos 43 policiais, correspondente a 46% e na faixa etária acima de 51 anos encontramos 3 policiais, correspondente a 3%.

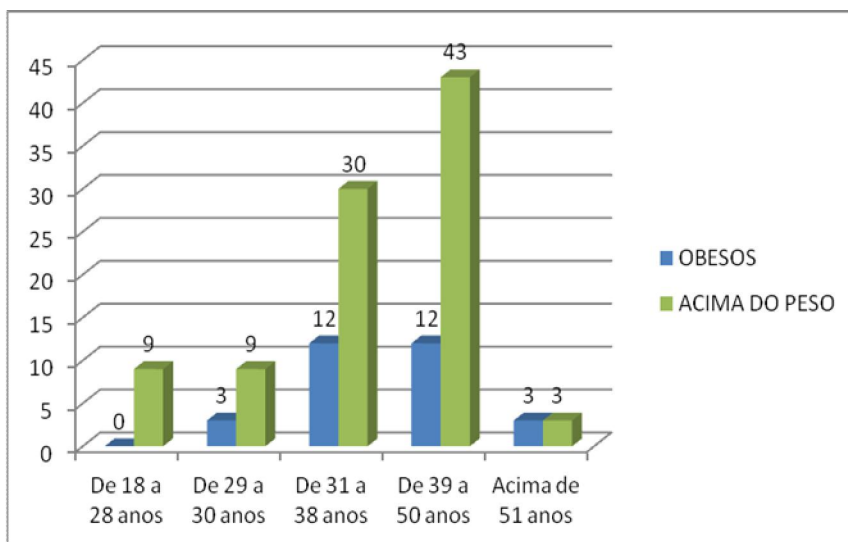


FIGURA 07 – Gráfico comparativo da idade dos policiais militares obesos e acima do peso.

Conclui-se também que em relação à idade dos policiais, prepondera a idade de 39 a 50 anos dos que estão obesos e acima do peso.

5.3 RESULTADOS DOS QUESTIONAMENTOS

5.3.1 Questionamento 1

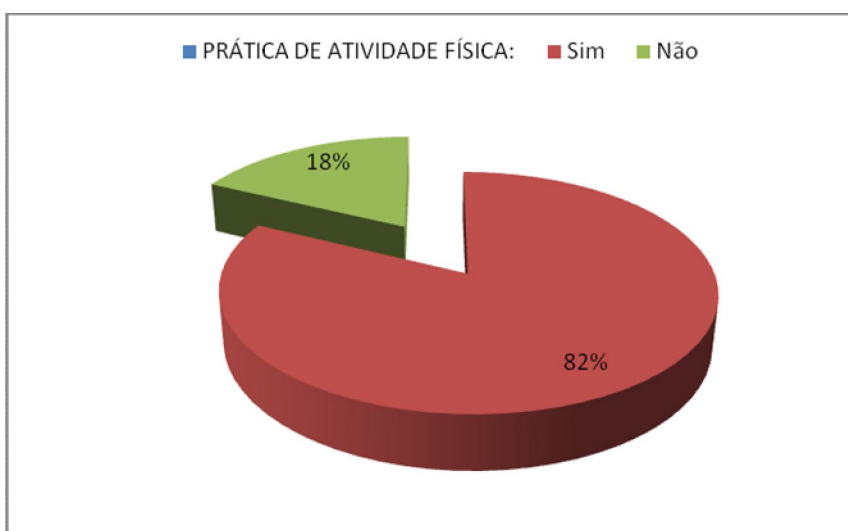


FIGURA 08 – Gráfico demonstrativo da frequência dos policiais militares que praticam de atividade física.

Objetivou saber se os policiais militares praticam alguma atividade física no intuito de melhorar seu condicionamento físico. Nesse quesito, 171 policiais militares responderam que sim, correspondente a 82% e 37 responderam que não, correspondente a 18% da amostra.

5.3.2 Questionamento 2

Foi perguntado aos policiais militares com qual frequência praticam alguma atividade física, sendo fornecidas as seguintes alternativas:

- a) Uma vez por semana;
- b) Duas vezes por semana;
- c) Três vezes por semana;
- d) Acima de três vezes por semana;
- e) Nenhuma.

Constatou-se que 22 policiais militares praticam atividade física uma vez por semana, correspondente a 10% da amostra; 58 policiais militares praticam alguma atividade física duas vezes por semana, correspondente a 28%; 54 policiais militares praticam atividades físicas três vezes por semana, correspondente a 26%; 39 policiais militares praticam acima de três vezes por semana, representando 19% e 35 responderam que não praticam nenhuma vez por semana, correspondendo a 17% da amostra.

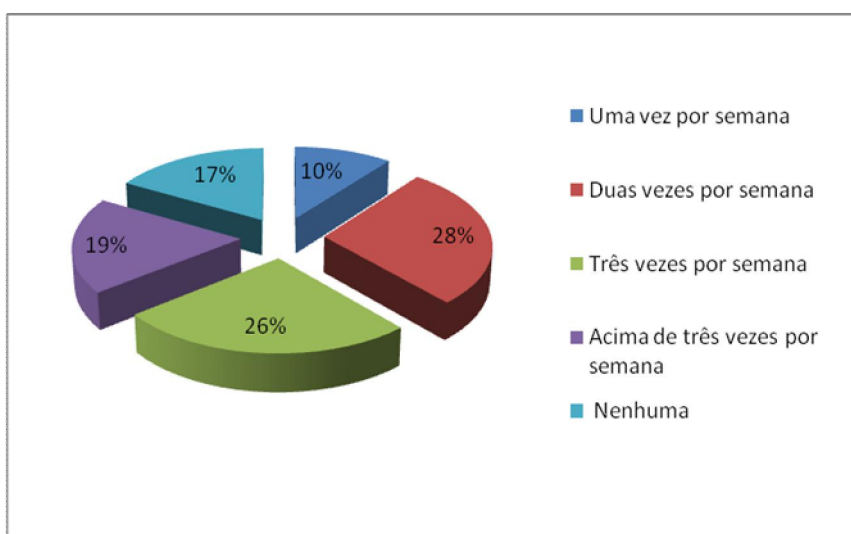


FIGURA 09 – Gráfico demonstrativo da frequência de quem pratica atividade física.

5.3.3 Questionamento 3

Foram perguntados aos policiais militares quais são as atividades física ou esporte que praticam com mais frequência, sendo apresentadas as seguintes opções:

- a) Caminhada/Corrida;
- b) Musculação;
- c) Futebol;
- d) Natação;
- e) Outros;
- f) Não pratica nenhuma.

Com base nessa informação, constatou-se que 95 policiais militares praticam caminhada/corrida, representando 46%; 28 policiais militares praticam musculação, representando 13%; 27 jogam futebol, representando 13%; 09 praticam natação, representando a 4%; 14 policiais militares praticam outras atividades ou esportes, correspondendo a 7% e, por fim, 35 responderam que não praticam nenhuma atividade, representando 17% da amostra.

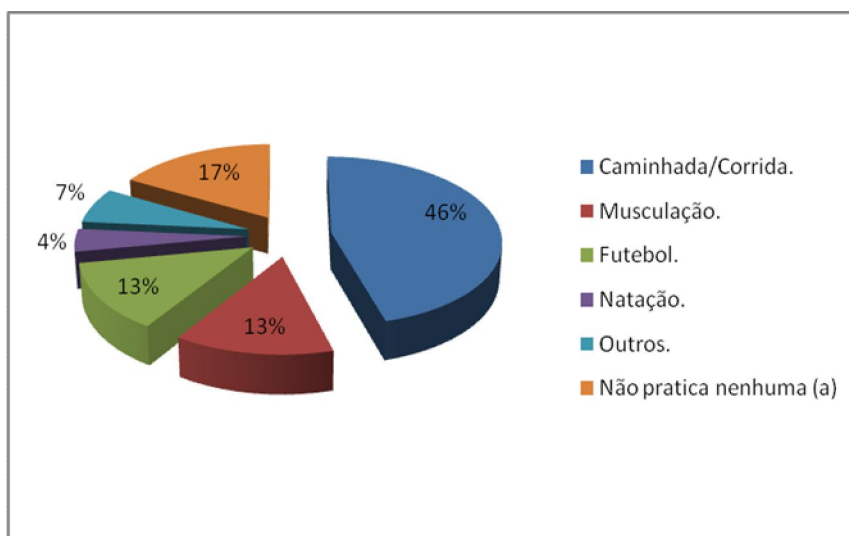


FIGURA 10 – Gráfico demonstrativo da atividade física ou esporte de quem pratica com frequência.

5.3.4 Questionamento 4

Verificou-se constatar se os policiais militares conhecem ou percebem a relação dos benefícios da prática de atividade física e a saúde, sendo que 207 responderam que sim,

representando 100% (por arredondamento) e apenas um respondeu que desconhece tal informação (0% por arredondamento). Esse policial está no grupo dos que não praticam nenhuma atividade física, está na faixa etária de 39 a 50 anos e seu tempo de serviço está na faixa acima de 21 anos de serviço.

5.3.5 Questionamento 5

Foi perguntado aos policiais militares como eles controlam o peso, dando as seguintes alternativas:

- a) Através de atividade física;
- b) Através de controle da dieta;
- c) Não realiza nenhum controle;
- d) Através de medicamentos.

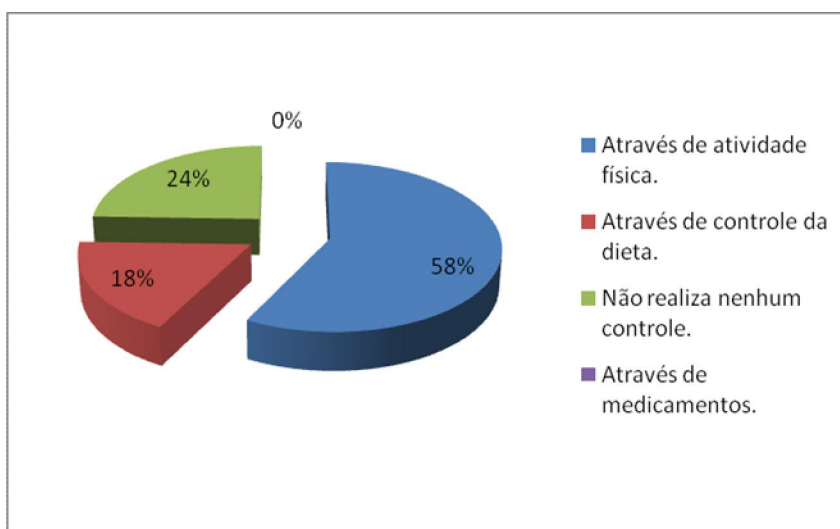


FIGURA 11 – Gráfico demonstrativo modo de controle de peso adotado pelos policiais militares controlam o peso.

Em relação aos mecanismos de controle de peso, 120 policiais militares responderam que é por meio de atividade física, representando 58%; 37 policiais militares responderam que é por meio de controle da dieta, representando 18%. Nenhum policial militar alegou que controla o peso por meio de medicamento (0%) e 51 responderam que não realizam nenhum controle de seus pesos, correspondente a 24%.

5.3.6 Questionamento 6

Foi questionado aos policiais militares se eles conhecem os males causados pela obesidade, tendo com alternativa as respostas sim ou não.

Verificamos neste quesito que 200 (duzentos) policiais militares responderam que conhecem os males causados pela obesidade, representado 96%. Por outro lado, 08 policiais militares responderam desconhecer os males causados pela obesidade, representando 04% da amostra. Desses 08 policiais militares constatamos que estão na faixa etária de 39 a 50 anos e seu tempo de serviço está na faixa acima de 21 anos.

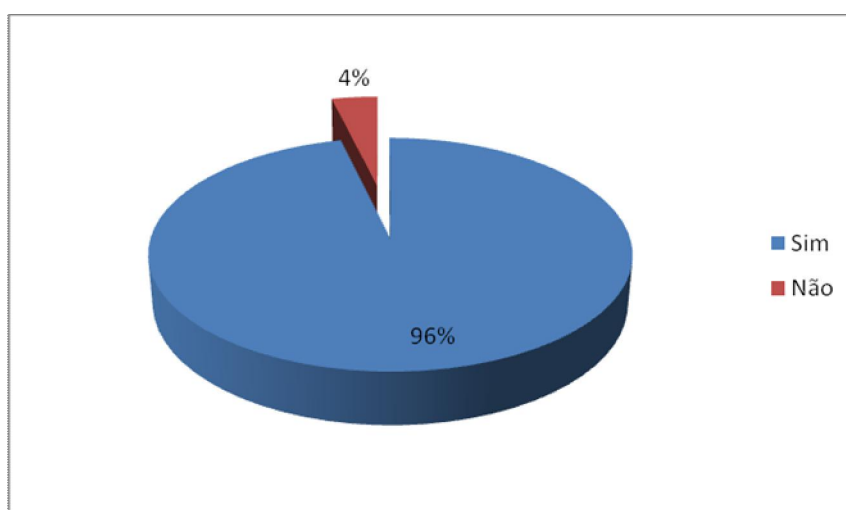


FIGURA 12 – Gráfico demonstrativo se os policiais militares conhecem os males causados pela obesidade.

5.3.7 Questionamento 7

Em relação aos principais motivos do crescimento da obesidade na tropa, segundo a opinião dos entrevistados foram elencados os seguintes itens aos policiais militares da amostra:

- a) Falta de atividade física;
- b) Problemas hereditários;
- c) Distúrbios na alimentação;
- d) Relacionados a medicamentos;
- e) Falta de orientação;
- f) Outros.

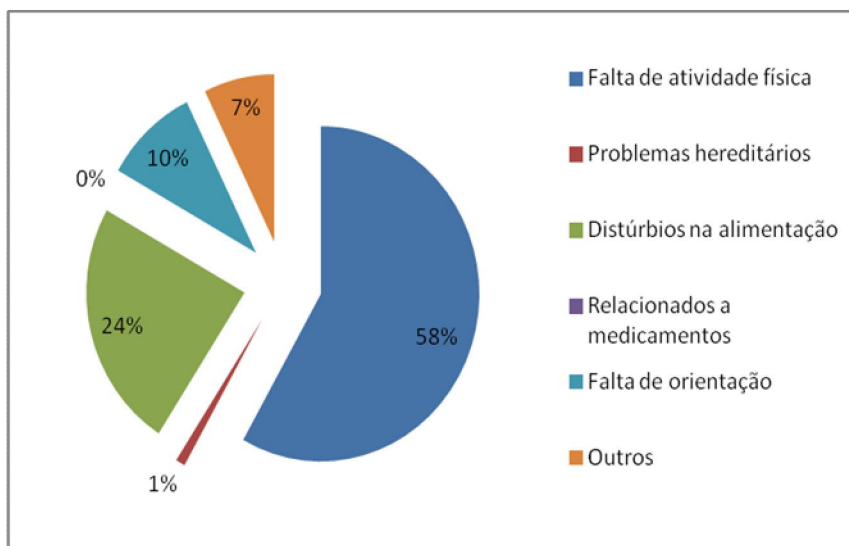


FIGURA 13 – Gráfico demonstrativo dos principais motivos do crescimento da obesidade na tropa.

Neste questionamento, constatamos que 121 policiais militares responderam que os principais motivos do aumento da obesidade na tropa são decorrentes da falta de atividade física, representando 58% da amostra; 50 policiais militares disseram que é devido a distúrbios na alimentação, correspondendo a 24%; 02 policiais militares entendem que é por problemas hereditários, correspondendo a 1%; 20 policiais militares entendem que é por falta de orientação, representando 10%. Nenhum policial respondeu que é devido a medicamentos (0%) e, por fim, 15 policiais militares responderam que é decorrente de outros motivos, representando 7% da amostra.

Os policiais militares que não praticam atividade física pelo menos duas vezes por semana entendem que os principais motivos do crescimento da obesidade na tropa decorrem da ausência de atividade física e também devido a distúrbios na alimentação.

5.3.8 Questionamento 8

Foram perguntados aos entrevistados quais são as principais barreiras e os fatores determinantes para a ausência de prática de atividades físicas, com os seguintes itens observados:

- a) Falta de tempo;
- b) Falta de conhecimento de como exercitar;

- c) Falta de energia/desânimo;
- d) Falta de interesse pelo exercício físico;
- e) Dores no corpo;
- f) Falta de incentivo do Comando.

Nesse quesito, 103 policiais militares responderam que é por falta de tempo, representando 49% da amostra; 43 policiais militares responderam que é falta de interesse pelo exercício físico, representando 12%; 24 policiais militares não praticam esforços físicos por falta de energia/desânimo, representando 21%; 23 policiais militares disseram que é por falta de incentivo do Comando, representando 11%; 06 policiais militares responderam que deixam de praticar esforços físicos por dores no corpo, representando 3% e, por fim, 07 policiais militares responderam que é por falta de conhecimento de como exercitar, representando 4% da amostra.

Os policiais militares que não praticam atividade física pelo menos duas vezes por semana entendem que as principais barreiras e fatores determinantes são a falta de tempo e o desinteresse pelo exercício físico.

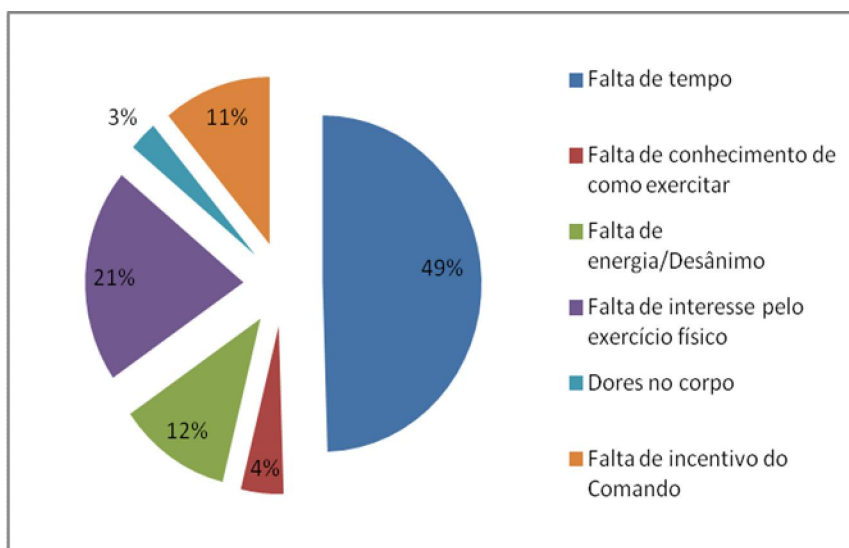


FIGURA 14 – Gráfico demonstrativo das barreiras e motivos que impedem o PM de praticar uma atividade física.

5.3.9 Questionamento 9

Foi perguntado aos policiais militares se eles já receberam algum tipo de orientação por parte da Polícia Militar sobre os males causados pela obesidade, sendo que 101

responderam que sim, representando 49%; porém, 107 policiais militares responderam que não, representando 51% da mostra.

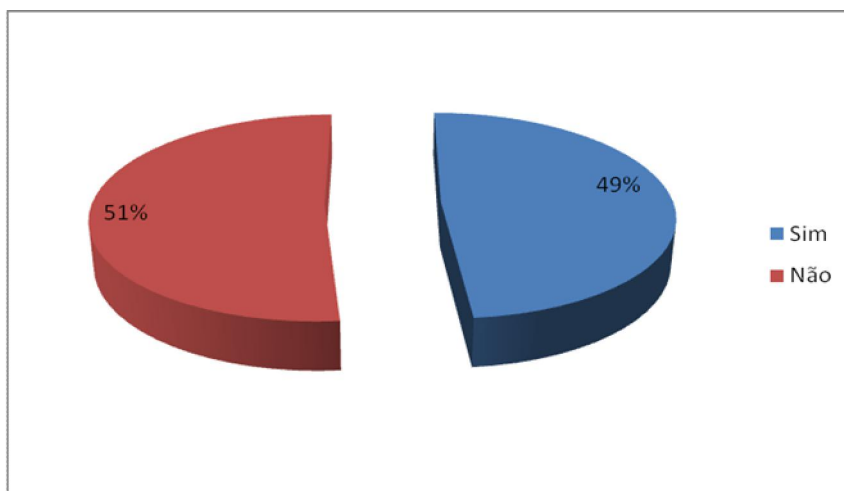


FIGURA 15 – Gráfico demonstrativo se os policiais militares já receberam orientação da Instituição sobre os males da obesidade.

5.3.10 Questionamento 10

Foi perguntado aos policiais militares integrantes da amostra se eles se consideram fisicamente preparados para o desempenho das atividades na Polícia Militar do Estado de Goiás. Este quesito nos causou surpresa, visto que apenas 152 policiais militares responderam que sim, ou seja, que estão preparados, representando 73%. Por outro lado, 56 policiais militares responderam que não estão preparados fisicamente, representando 27% da amostra.

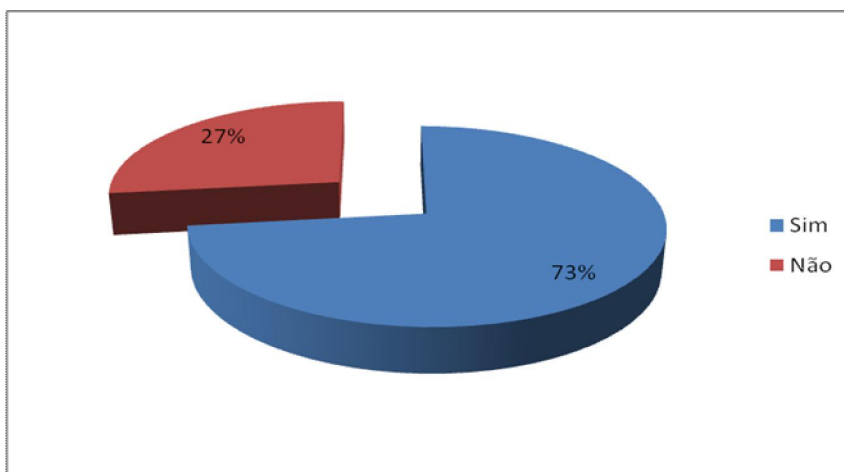


FIGURA 16 – Gráfico demonstrativo se o policial militar sente preparado fisicamente para o serviço policial.

Observando os resultados da pesquisa percebemos que os policiais militares que praticam atividade física três vezes por semana, ou mais, representam grande parte dos que estão com o peso normal, preponderando a faixa etária de 18 a 30 anos, possuindo menos de 10 anos de serviço.

5.3.11 Questionamento 11

Verificou-se saber se os policiais militares têm a intenção de mudar seu comportamento, de aumentar efetivamente o nível da atividade física na sua vida, sendo apresentados os seguintes itens a serem respondidos:

- a) Nos próximos seis meses;
- b) Não tem a intenção de mudar;
- c) No próximo ano;
- d) Já foi incorporada a atividade física.

Neste quesito, 93 policiais militares responderam que já incorporaram a atividade física em suas vidas, representando 45%; 84 policiais militares responderam que nos próximos seis meses, representando 40%; 26 policiais militares responderam que não têm interesse de mudar, representando 13% e 05 policiais militares responderam que no próximo ano passarão a praticar alguma atividade física, representando 2%.

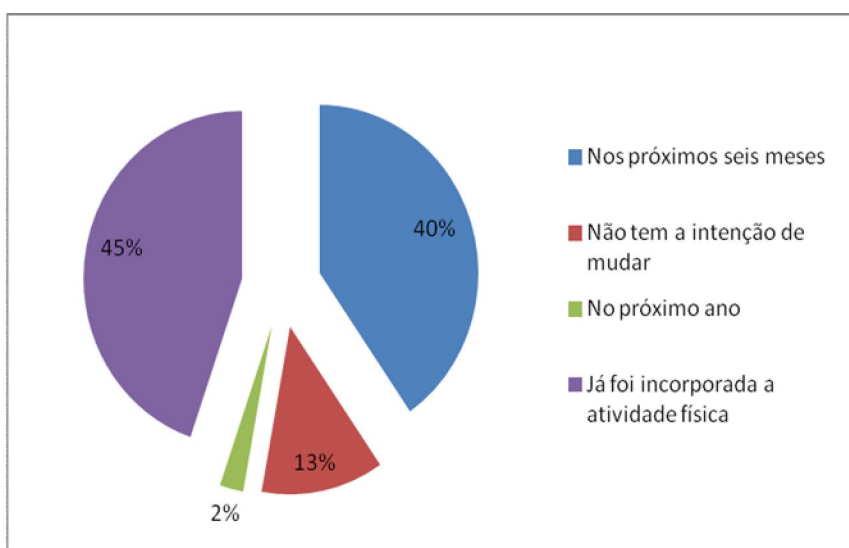


FIGURA 17 – Gráfico demonstrativo da intenção do PM de mudar o comportamento e praticar uma atividade física.

CONCLUSÃO

A Polícia Militar, no desempenho de suas atividades proativas e reativas, emprega seus recursos humanos e materiais em várias modalidades de policiamento no Estado de Goiás. As atribuições das Polícias Militares decorrem da Constituição Federal e têm por objetivo maior a manutenção e preservação da ordem pública, entendida como a ausência de desordem.

Para a execução das atividades policiais militares são exigidos vários atributos, dentre eles podemos destacar a capacidade intelectual e física dos profissionais. Aliás, a Polícia Militar e a educação física sempre apresentaram relação estreita, pois na preparação dos policiais militares torna-se imprescindível sua constância na grade curricular para formação e também nos cursos de qualificação profissional.

As atividades de educação física na Polícia Militar têm a finalidade de orientar e desenvolver condições que favoreçam o reconhecimento de que a prática regular de uma atividade física é necessária para o policial militar adquirir hábitos saudáveis, contribuir para aumentar sua resistência e suportar o fardo do serviço policial e as atividades rotineiras do dia.

O acompanhamento e aplicação das atividades físicas aos policiais militares não podem ficar restritas somente aos cursos de formação, aperfeiçoamento e nas Unidades Especializadas que exigem mais dos seus integrantes. A atividade física deve ser encarada como essencial para o desempenho das atividades policiais militares.

Suprir ou omitir as atividades físicas em decorrência das atividades policiais militares, bem como deixar que o próprio policial militar busque manter seu condicionamento físico, sem qualquer tipo de apoio, pode causar danos irreversíveis à Polícia Militar do Estado de Goiás ao longo dos anos.

A regulamentação da aplicação do Teste de Avaliação Física e a consequente responsabilização dos policiais militares reprovados não pode eximir a responsabilidade da Polícia Militar, que deve zelar pelo bem estar de seus homens e mulheres, dando condições dignas para que eles executem seus trabalhos de forma produtiva e dentro dos parâmetros legais.

Destarte, o trabalho buscou demonstrar a importância da compatibilização da atividade policial com a prática de educação física para o controle e redução da obesidade. Para tanto, foram apresentadas várias definições de atividade física, com a exposição de inúmeros benefícios propiciados pela prática regular de exercícios físicos, demonstrando a importância dessa atividade no controle do peso e na manutenção da saúde dos policiais militares.

Concluiu que o condicionamento físico é de suma importância para que os policiais militares desenvolvam suas atividades na Polícia Militar do Estado de Goiás, pois um policial militar bem preparado fisicamente produz mais e, conseqüentemente estará disposto para enfrentar os percalços do serviço policial militar, tanto no setor administrativo como na atividade operacional.

Várias doenças afetam a saúde do policial militar advindas da inatividade e de hábitos prejudiciais como sedentarismo, tabagismo e alcoolismo. Aliás, cabe salientar que um dos maiores problemas enfrentados na sociedade moderna, a obesidade que tem seu lugar como destaque, sendo colocada como uma doença que tem perturbado a saúde de muitas pessoas e também o desempenho e produção de várias Instituições.

A obesidade, a gordura em excesso, certamente limita a capacidade de produção de um homem, quando considerável força muscular e agilidade que são necessárias ao trabalho, e certamente o indivíduo com um peso corporal ideal se sobressai no desempenho de suas atividades.

A manifestação e a massificação do conhecimento sobre os benefícios proporcionados ao corpo pela prática de uma atividade física estão evidenciados a todo o momento, tornando-se visível em vários aspectos que contribuem para a saúde física e mental das pessoas, melhorando e influenciando na força, agilidade, flexibilidade, redução da obesidade, ajudando no controle da ansiedade e depressão, além de auxiliar no controle da abstinência para aqueles que enfrentam problemas com as drogas.

O panorama do trabalho evidencia a problemática dos policiais militares apesar da carga de conhecimentos que possuem sobre os males causados pela obesidade e pelos efeitos nocivos do sedentarismo. Muitos policiais militares estão na situação de obesos, segundo

protocolo de índice de massa corporal – IMC, estabelecido pela Organização Mundial da Saúde – OMS, e não estão compatibilizando a atividade policial com a prática de educação física para a promoção da saúde e da qualidade de vida.

Para mostrar a importância da atividade física para o desempenho das atividades policiais militares, buscou-se, por meio de pesquisa de campo, angariar informações que pudessem subsidiar os trabalhos. Destarte, a pesquisa realizada nas Unidades do 5º Comando Regional de Polícia Militar, com sede em Luziânia – GO, que conta com um efetivo geral de 832 (oitocentos e trinta e dois), entrevistou 208 (duzentos e oito) do efetivo do 5º CRPM.

A pesquisa demonstrou que 45% dos policiais militares estão acima do peso ideal e 15% estão obesos. Ademais, observamos que 171 policiais militares responderam que praticam alguma atividade física para melhorar o seu condicionamento físico, representando 82%. Entretanto, 37 policiais militares responderam que não praticam atividade física, correspondente a 18% da amostra.

Observamos que existe uma aproximação muito grande entre a porcentagem dos policiais militares que estão obesos (15%) e os que não praticam atividade física (18%), pelo que podemos concluir que a ausência de atividade física contribui para o aumento de peso dos policiais militares.

De igual forma, constatamos também que a porcentagem dos policiais militares que declararam não praticar atividade física de forma semanal (17%) se aproxima e muito dos números apresentados acima, ou seja, dos policiais militares que estão obesos.

Ficou demonstrado que a atividade física continua sendo o principal mecanismo de controle de peso dos policiais militares da amostra (58%). Contudo, 51 policiais militares responderam que não realizam nenhum controle de seus pesos, correspondente a 24%, podendo gerar sérios problemas para as atividades policiais militares e também para a saúde dos policiais.

No tocante aos males causados pela obesidade, constatamos que 96% dos policiais militares alegaram conhecer essa informação, ao passo que apenas 4% responderam que não conhecem esses males.

Em relação aos principais motivos do aumento da obesidade da tropa, 58% dos policiais militares responderam que é decorrente da ausência de atividade física. Contudo, observamos que 10% responderam que é por falta de orientação de como exercitar fisicamente. Ademais, em outro quesito, 11% dos policiais responderam que deixam de praticar atividade física por falta de incentivo do comando.

Demonstrou que 101 policiais militares, correspondente à 49% alegaram que já receberam algum tipo de orientação por parte da Polícia Militar sobre os males causados pela obesidade, porém, 107 policiais militares responderam que não, representando 51% da mostra.

Dos policiais militares, ao serem questionados se consideram fisicamente preparados para o desempenho das atividades policiais na Polícia Militar do Estado de Goiás, 152 responderam que sim, representando 73%. Por outro lado, 56 policiais militares responderam que não estão preparados fisicamente, representando 27% da amostra.

Por fim, cabe salientar que apenas uma pequena parcela não pretende mudar seus hábitos quanto à prática de atividade física no futuro, pelo que entendemos que políticas de comando devem ser adotadas para compatibilizar atividade física e atividade policial militar, visando à preparação dos policiais militares para enfrentar as diversas nuances do serviço policial.

O estudo da atividade física, da obesidade e os apontamentos apresentados pela pesquisa de campo reforçam a ideia de que a compatibilização da atividade policial com a prática de educação física na Polícia Militar do Estado de Goiás não pode ser adiada, já que a prestação de serviço de qualidade à população goiana exige policiais treinados e condicionados para o labor.

Compatibilizar a atividade policial com a prática de educação física é fundamental no atual cenário em que vive a Polícia Militar do Estado de Goiás. Ademais, entendemos que não basta apenas impor regras rígidas ou mudar a tabela do Teste de Avaliação Física para obrigar os policiais militares a praticarem alguma atividade física. É necessário que haja o comprometimento da Polícia Militar e também de todos os policiais militares, já que ambos os lados saem ganhando com essa atividade.

Entendemos que são perfeitamente compatíveis as atividades físicas na Polícia Militar sem prejudicar o serviço policial militar. Para tanto, apresentamos algumas orientações para que os policiais militares possam iniciar uma atividade física de forma consciente e responsável, já que a saúde vem em primeiro lugar e não pode ser desprezada em nenhuma hipótese.

Em virtude das várias frentes de serviços existentes na Polícia Militar do Estado de Goiás, em especial na área do 5º CRPM, que possui escalas de postos fixos, serviço motorizado e administrativo, sendo que muitas vezes as folgas são suprimidas pela voluntariedade e disponibilidade no emprego do serviço extra remunerado, acaba prejudicando a prática constante de atividade física por parte de muitos policiais militares.

Os policiais militares devem buscar conscientemente a compatibilização de sua atividade policial com a prática da educação física, adequando, a seu critério, o momento mais adequado, para a execução de seu treinamento.

Apresentamos várias orientações de como iniciar o treinamento físico, expôs propostas de treino destinadas aos policiais militares que devem fazer a combinação de exercícios aeróbicos com exercícios anaeróbicos em seu treinamento, dessa forma conseguirá melhoria do sistema cardiorrespiratório e fortalecimento da musculatura do corpo.

São propostas totalmente exequíveis para que o policial militar inicie a prática de uma atividade física com segurança, buscando a compatibilização de sua atividade policial com a atividade física. Tratam-se de mecanismos de suma importância para a Polícia Militar, pois dessa forma, ganhará com tal combinação de saúde, qualidade de vida e serviço policial militar de qualidade.

Em que pese as propostas apresentadas, entendemos ser fundamental que o Centro de Saúde Integral do Policial Militar – CSIPM, responsável pela Supervisão de Condicionamento Físico – SCF na Polícia Militar do Estado de Goiás, promova palestras em todas as Unidades da Corporação, visando a alertar os policiais militares sobre os riscos causados pela ausência de atividade física no cotidiano das pessoas.

As atribuições do Centro de Saúde Integral do Policial Militar – CSIPM não podem ficar restritas somente na aplicação do Teste de Avaliação Física aos policiais militares. Desta forma, propomos que o CSIPM atue *in loco* em todas as Unidades da Polícia Militar de Goiás, mediante apresentação de programas de treinamentos físicos aos policiais militares e acompanhamento das atividades.

De nada adianta submeter os policiais militares a uma bateria de exames para avaliar sua saúde. De igual forma, de nada adianta submeter os policiais militar a um Teste de Avaliação Anual se não existir um acompanhamento constante de todas as suas atividades durante todo o ano. O TAF mostra a condição física atual dos policiais militares, que com medo de reprovação, acabam-se preparando com antecedência para fazê-lo.

Ante o exposto, entendemos que a Polícia Militar do Estado de Goiás, por meio dos órgãos competentes, deve criar condições para que o policial militar pratique atividade física de forma saudável e com acompanhamento do Centro de Saúde Integral do Policial Militar – CSIPM e também com apoio de todos os Comandantes de Regionais, Batalhões, Companhias Independentes, Companhias Destacadas, Pelotões e Destacamentos.

Assim, sugerimos a adoção das propostas apresentadas no presente estudo, para que a Polícia Militar, mediante políticas de comando, zele pelo bem estar dos seus recursos

humanos, visando a excelência dos seus trabalhos que não podem ser realizados sem seus valorosos homens e mulheres que integram o quadro de pessoal da Instituição.

Por fim, salientamos que é essencial a prática de educação física para o controle da obesidade, bem como para o controle de peso dos policiais militares. Sem a prática voluntária ou compulsória de atividade física, muitos policiais militares poderão ser afastados de suas atividades laborais por problemas de saúde.

REFERÊNCIAS

- ARAÚJO, Denise Sardinha Mendes Soares de; ARAÚJO, Claudio Gil Soares de. Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos. **Rev. Bras. Med. Esporte**, Niteroi, vol, 6. n. 5. Out. 2000. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1517-8692200000500005&script=sci_arttext>. Acessado em 25 mar. 2012.
- BARROS, Mauro V. G. de; SANTOS, Saray G. dos. **A atividade física como fator de qualidade de vida e saúde do trabalhador**. Disponível em: <<http://www.eps.ufsc.br/ergon/revista/artigos/saray.PDF>>. Acessado em: 26 mar. 2012.
- BIBLIOMED, Biblioteca médica e científica virtual. **Importância da atividade física**. [S.l.:S.n.], [20??]. Disponível em: <<http://boasaude.uol.com.br/lib/ShowDoc.cfm?LibDocID=4772&ReturnCatID=1774>>. Acessado em: 01 abr. 2012.
- BOUCHARD C. **Atividade Física e Obesidade**. 1. ed. São Paulo: Manole, 2003.
- BORBA, Patrícia de Carvalho Silva. **A importância da atividade física lúdica no tratamento da obesidade infantil**. [S.l.:S.n.], [20??]. Disponível em: <http://www.fw2.com.br/clientes/artesdecura/REVISTA/medicina_integral/atividade_infantil_patricia.pdf>. Acessado em: 28 mar. 2012.
- BRASIL. Constituição (1988). **Constituição da República Federativa do Brasil**. Brasília, 1988. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/Constituicao/Constitui%C3%A7ao.htm>. Acessado em: 12 abr. 2012.
- _____. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Instituto Nacional de Câncer. Coordenação de Prevenção e Vigilância. **Inquérito domiciliar sobre comportamentos de risco e morbidade referida de doenças e agravos não transmissíveis: Brasil, 15 capitais e Distrito Federal, 2002-2003**. Rio de Janeiro: INCA, 2004.
- _____. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Obesidade, Cadernos de Atenção Básica, nº 12**. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.
- CONFED. Conselho Federal de Educação Física. **Resolução nº 046/2002**. Rio de Janeiro, 2002. Disponível em: <http://www.confef.org.br/extra/resolucoes/conteudo.asp?cd_resol=82>. Acessado em: 25 mar. 2012.
- DEVIDE, Fabiano Pires. Atividade física na empresa: para onde vamos e o que queremos? **Motriz** - Volume 4, Número 2, Teresópolis, 1998. Disponível em: <http://www.rc.unesp.br/ib/efisica/motriz/04n2/4n2_PON06.pdf>. Acesso em: 17 mar. 2012.
- FONTES, Helio Augusto Ferreira. **Importância e benefícios da atividade física na saúde**. [S.l.:S.n.], [20??]. Disponível em: <<http://www.copacabanarunners.net/beneficios-atividade-fisica.html>>. Acessado em: 25 mar. 2012.

FOSS, Merle L; KETEVIAN, Steven J. **Bases fisiológicas do exercício e do esporte**. 6. ed. Tradução por Giuseppe Taranto. Rio de Janeiro: Guanabara koogan, 2000.

POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DE GOIÁS. **Portaria nº 042/2008-PM/1** - Estabelece normas e condições para o Teste de Avaliação Física. Goiânia, 2008a.

_____. **Portaria nº 54/2008 PM/1** - Cria o Centro de Saúde Integral do Policial Militar - CSIPM e dá outras providências. Goiânia, 2008b.

NAHAS, Markus V. **Atividade Física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida**. 2. ed. Londrina: Midiograf, 2001.

POWERS, Scott K; HOWLEY, Edward T. **Fisiologia do exercício: Teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho**. 5. ed. Tradução por Marcus Ikeda. Barueri: Manole, 2005.

RIBEIRO, Ana Lúcia dos Santos. **Atividade física como fator de prevenção e manutenção da saúde do idoso**. [S.l.:S.n.], [20??]. Disponível em: <http://www.wgate.com.br/conteudo/medicinaesaude/fisioterapia/traumato/saude_idoso.htm>. Acessado em: 26 mar. 2012.

ROSA, Anauã; CAMPOS, Dalvan de; PEREIRA, Priscila; OSTERMANN, Roberta. **Obesidade: como podemos controlar essa epidemia?** **Nutri Jr**, Florianópolis, n. 13, jul. 2010. Disponível em: <http://www.nutrijr.ufsc.br/jornal/jornal_eletronico_07-10.pdf>. Acessado em: 28 mar. 2012.

SHARKEY, Brian J. **Condicionamento Físico e Saúde**. 5. ed. Tradução por Márcia dos Santos Dornelles. São Paulo: Artmed, 2006.

TRIOLA, Mario. **Introdução à Estatística**. 7. ed. Rio de Janeiro: LTC, 1999.

APÊNDICES

APÊNDICE A - QUESTIONÁRIO

POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DE GOIÁS
 COMANDO DA ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR
 CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO E GESTÃO EM SEGURANÇA PÚBLICA
 METODOLOGIA CIENTÍFICA

O presente questionário, integrante da Pesquisa de Campo, tendo como público alvo os policiais militares do Estado de Goiás, com propósito de informações de dados para o trabalho monográfico, intitulado: **“A IMPORTÂNCIA DA COMPATIBILIZAÇÃO DA ATIVIDADE POLICIAL MILITAR COM A PRÁTICA DA EDUCAÇÃO FÍSICA PARA O CONTROLE E REDUÇÃO DA OBESIDADE”**, do Curso de Especialização em Gerenciamento em Segurança Pública – CEGESP/2011 – 2ª Turma, do Comando da Academia de Polícia Militar do Estado de Goiás.

A cooperação de V. S^a., é de suma importância para o sucesso deste trabalho e os dados colhidos são estritamente confidenciais, não sendo necessário identificar-se uma vez que as respostas serão julgadas para fins estatísticos.

Em cada pergunta abaixo, escolha a alternativa que melhor lhe convier, assinalando-a com um “X”, nos parênteses.

QUESTIONÁRIO APLICADO AOS POLICIAIS MILITARES DA PMGO

Dados do entrevistado

Posto/Graduação: () Oficial () Subtenente () Sargento () Cabo () Soldado.

Sexo: () Masculino () Feminino

Idade: () 18 a 28 anos () 29 a 30 anos () 31 a 38 anos () 39 a 50 anos

() acima de 51 anos.

Tempo de serviço: () até 5 anos () de 6 a 10 anos () 11 a 15 anos () 16 a 20 anos () acima de 21 anos.

Peso: _____ Altura: _____ IMC: _____

Unidade/CRPM _____

Questões:

1) Você pratica alguma atividade física no intuito de melhorar seu condicionamento físico?

- Sim Não

2) Qual a frequência que pratica a atividade física?

- uma vez por semana três vezes por semana
 duas vezes por semana acima de três vezes por semana
 nenhuma

3) Qual é a atividade física ou esporte que pratica com mais frequência?

- Caminhada/Corrida Musculação
 Natação Outros
 Futebol Não pratica nenhum(a)

4) Você conhece ou percebe a relação dos benefícios da prática de atividades físicas e a saúde?

- Sim Não

5) Como controla seu peso?

- através de atividade física através de controle da dieta
 através de medicamentos não realiza nenhum controle

6) Você conhece os males causados pela obesidade?

- Sim Não

7) Qual é o principal motivo do crescimento da obesidade na Tropa?

- Falta de atividade física Problemas hereditários
 Distúrbios na alimentação Relacionada a medicamentos
 Falta de orientação Outros

8) Quais as barreiras e determinantes para a prática de atividade física?

- Falta de tempo Falta de conhecimento em como exercitar
 Falta de energia/Desânimo Falta de interesse pelo exercício físico
 Dores no corpo Falta de incentivo do Comando

9) Você já recebeu algum tipo de orientação por parte da Polícia Militar sobre os males causados pela obesidade?

Sim Não

10) Você se considera fisicamente preparado para o desempenho das atividades policiais na PMGO?

Sim Não

11) Você tem a intenção de mudar seu comportamento, de aumentar efetivamente o nível da atividade física na sua vida?

Nos próximos seis meses Não tem a intenção de mudar
 No próximo ano Já foi incorporado a atividade física

ANEXO A - PROGRAMA DE CAMINHADA.

SEMANA	DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
1^a	Caminhada Rápida 5 min Caminhada Lenta/ Descansar 3min. Caminhada Rápida 5 min		Caminhada Rápida 5 min Caminhada Lenta/ Descansar 3min. Caminhada Rápida 5 min		Caminhada Rápida 5 min Caminhada Lenta/ Descansar 3min. Caminhada Rápida 5 min		Caminhada Rápida 5 min Caminhada Lenta/ Descansar 3min Caminhada Rápida 5 min
2^a		Caminhada Rápida 5 min Caminhada Lenta/ Descansar 3min. Caminhada Rápida 5 min.		Caminhada Rápida 5 min Caminhada Lenta/ Descansar 3min. Caminhada Rápida 5 min.		Caminhada Rápida 5 min Caminhada Lenta/ Descansar 3min. Caminhada Rápida 5 min.	
3^a	Caminhada Rápida 8 min Caminhada Lenta/ Descansar 3min. Caminhada Rápida 8 min		Caminhada Rápida 8 min Caminhada Lenta/ Descansar 3min. Caminhada Rápida 8 min		Caminhada Rápida 8 min Caminhada Lenta/ Descansar 3min. Caminhada Rápida 8 min		Caminhada Rápida 8 min Caminhada Lenta/ Descansar 3min. Caminhada Rápida 8 min
4^a		Caminhada Rápida 8 min Caminhada Lenta/ Descansar 3min. Caminhada Rápida 8 min		Caminhada Rápida 8 min Caminhada Lenta/ Descansar 3min. Caminhada Rápida 8 min		Caminhada Rápida 8 min Caminhada Lenta/ Descansar 3min. Caminhada Rápida 8 min	

Fonte: (SHARKEY, 2006, p. 119).

ANEXO B - PROGRAMA DE CAMINHADA E CORRIDA

SEMANA	DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
1^a	Caminhada Rápida 10 min. Caminhada Lenta/ Descansar 3min. Caminhada Rápida 10 min.	Caminhada Rápida 10 min. Caminhada Lenta/ Descansar 3min. Caminhada Rápida 10 min.		Caminhada Rápida 10 min. Caminhada Lenta/ Descansar 3min. Caminhada Rápida 10 min.		Caminhada Rápida 10 min. Caminhada Lenta/ Descansar 3min. Caminhada Rápida 10 min.	
2^a	Caminhada Rápida 15 min. Caminhada Lenta/ Descansar 3min. Caminhada Rápida 10 min.		Caminhada Rápida 15 min. Caminhada Lenta/ Descansar 3min. Caminhada Rápida 10 min.		Caminhada Rápida 15 min. Caminhada Lenta/ Descansar 3min. Caminhada Rápida 15 min.		Caminhada Rápida 15 min. Caminhada Lenta/ Descansar 3min. Caminhada Rápida 15 min.
3^a	Corrida 10s (22 m) Caminhar 1min (90m) 12x		Corrida 10s (22 m) Caminhar 1min (90m) 12x		Corrida 10s (22 m) Caminhar 1min (90m) 12x		Corrida 10s (22 m) Caminhar 1min (90m) 12x
4^a		Corrida 20s (45 m) Caminhar 1min (90m) 12x		Corrida 20s (45 m) Caminhar 1min (90m) 12x		Corrida 20s (45 m) Caminhar 1min (90m) 12x	Corrida 20s (45 m) Caminhar 1min (90m) 12x

Fonte: (SHARKEY, 2006, p. 120).

ANEXO C - PROGRAMA DE CORRIDA

SEMANA	DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
1^a	Corrida 40s (90m) Caminhe 1min (90m) 9x	Corrida 40s (90m) Caminhe 1min (90m) 9x		Corrida 40s (90m) Caminhe 1min (90m) 9x	Corrida 40s (90m) Caminhe 1min (90m) 9x		Corrida 40s (90m) Caminhe 1min (90m) 9x
2^a	Corrida 1min(137m) Caminhe 1min (90m) 8x	Corrida 1min(137m) Caminhe 1min (90m) 8x	Corrida 1min(137m) Caminhe 1min (90m) 8x		Corrida 1min(137m) Caminhe 1min (90m) 8x	Corrida 1min(137m) Caminhe 1min (90m) 8x	
3^a	Corrida 2min(274m) Caminhe 1min (90m) 6x	Corrida 2min(274m) Caminhe 1min (90m) 6x		Corrida 2min(274m) Caminhe 1min (90m) 6x	Corrida 2min(274m) Caminhe 1min (90m) 6x		Corrida 2min(274m) Caminhe 1min (90m) 6x
4^a	Corrida 4min(548m) Caminhe 1min (90m) 4x		Corrida 4min(548m) Caminhe 1min (90m) 4x	Corrida 4min(548m) Caminhe 1min (90m) 4x		Corrida 4min(548m) Caminhe 1min (90m) 4x	Corrida 4min(548m) Caminhe 1min (90m) 4x
5^a	Corrida 6min(822m) Caminhe 1min (90m) 3x	Corrida 6min(822m) Caminhe 1min (90m) 3x		Corrida 6min(822m) Caminhe 1min (90m) 3x	Corrida 6min(822m) Caminhe 1min (90m) 3x		Corrida 6min(822m) Caminhe 1min (90m) 3x
6^a	Corrida 8min(1090m) Caminhe 1min (180m) 2x		Corrida 8min(1090m) Caminhe 1min (180m) 2x	Corrida 8min(1090m) Caminhe 1min (180m) 2x		Corrida 8min(1090m) Caminhe 1min (180m) 2x	Corrida 8min(1090m) Caminhe 1min (180m) 2x
7^a	Corrida 10min (1300m) Caminhe 2min (180m) 2x	Corrida 10min (1300m) Caminhe 2min (180m) 2x		Corrida 10min (1300m) Caminhe 2min (180m) 2x	Corrida 10min (1300m) Caminhe 2min (180m) 2x		Corrida 10min (1300m) Caminhe 2min (180m) 2x
8^a	Corrida 12min (1600m) Caminhe 2min (180m) 2x		Corrida 12min (1600m) Caminhe 2min (180m) 2x	Corrida 12min (1600m) Caminhe 2min (180m) 2x		Corrida 12min (1600m) Caminhe 2min (180m) 2x	Corrida 12min (1600m) Caminhe 2min (180m) 2x

Fonte: (SHARKEY, 2006, p. 121).

ANEXO D - PROGRAMA DE CORRIDA E CORRIDA

SEMANA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB/DOM
1^a	1.600 m (12min) Caminhada 2x	400 a 800m Devagar 2x800m (5,30min) 4x400m (2,45min) 400 a 800m Corrida	3.200 m Corrida lenta	1.600 m (12 min) Caminhada 2x	400 a 800m 2x800m (5,30min) 4x400m (2,45min) 400 a 800m Corrida	3.200 m Corrida lenta
2^a	1.600 m (11 min) Caminhada 2x	400 a 800m Devagar 800 m (5 min) 2x400m (2,30 min) 2x400m (2,45 min) 4x200 m (1,20 min) 400a800m Corrida Devagar	3.600 m Corrida Lenta	1.600 m (11 min) Caminhada 2x	400 a 800m Devagar 800 m (5 min) 2x400m (2,30 min) 2x400m (2,45 min) 4x200 m (1,20 min) 400a800m Corrida Devagar	3.600 m Corrida Lenta
3^a	1.600 m (10,30 min) 2x	400 a 800m Devagar 800 m (4,45 min) 4x400 m (2,30 min) 4x200 m (1,10 min) 4x90 m (0,30 min) 400 a 800 m Corrida Devagar	4.000 m Corrida lenta	1.600 m Caminhada 2x	400 a 800m Devagar 800 m (4,45 min) 4x400 m (2,30 min) 4x200 m (1,10 min) 4x90 m (0,30 min) 400 a 800 m Corrida Devagar	4.000 m Corrida lenta
4^a	1.600 m (10 min) Caminhada 2x	400 a 800 m Devagar 2x800 m (4,45 min) 4x400 m (2,20 min) 4x200 m (1 min) 400 a 800m	4.400 m Corrida Lenta	1.600 m (10 min) Caminhada 2x	400 a 800 m Devagar 2x800 m (4,45 min) 4x400 m (2,20 min) 4x200 m (1 min) 400 a 800m	4.400 m Corrida Lenta

5 ^a	1.600 m (9,30 min) Caminhada 2x	400 a 800m 800 m (4,30 min) 4x400 m (2,20 min) 4x200 m (1 min) 4x90m (0,27 min) 400 a 800m Corrida devagar	4.800 m Corrida lenta	1.600 m (9,30 min) Caminhada 2x	400 a 800m 800 m (4,30 min) 4x400 m (2,20 min) 4x200 m (1 min) 4x90m (0,27 min) 400 a 800m Corrida devagar	4.800 m Corrida lenta
6 ^a	2.400 m (13,30 min) Caminhada 2x	400 a 800m devagar 2x800 m (4,30 min) 4x800 m (2,10 min) 4x200 m (1 min) 4x90m (0,25 min) 400 a 800m Corrida devagar	4.800 m Corrida lenta (aumentar Ritmo nos últimos 400m)	2.400 m (13,30 min) Caminhada 2x	400 a 800m devagar 2x800 m (4,30 min) 4x800 m (2,10 min) 4x200 m (1 min) 4x90m (0,25 min) 400 a 800m Corrida devagar	4.800 m Corrida lenta (aumentar Ritmo nos últimos 400m)
7 ^a	2.400 m (13 min) Caminhada 2x	400 a 800m Corrida devagar 2x800 m (4,15 min) 4x400 m (2 min) 4x200 m (0,55 min) 400 a 800m Corrida devagar	5.600 m Corrida lenta	2.400 m (13 min) Caminhada 2x	400 a 800m Corrida devagar 2x800 m (4,15 min) 4x400 m (2 min) 4x200 m (0,55 min) 400 a 800m Corrida devagar	5.600 m Corrida lenta
8 ^a	1.600 m (8 min) Caminhada 1.600 m (8,30 min) Caminhada 2x	400 a 800m devagar 2x800 m (4 min) 4x400 m (1,50 min) 4x200 m (0,55 min) 4x90 m (0,23 min) 400 a 800m Corrida devagar	5.600 m Corrida lenta	1.600 m (8 min) 1.600 m (8,30 min) Caminhada 2x	400 a 800m devagar 2x800 m (4 min) 4x400 m (1,50 min) 4x200 m (0,55 min) 4x90 m (0,23 min) 400 a 800m Corrida devagar	5.600 m Corrida lenta

9 ^a	1.600 m (8 min) 3x	400 a 800m devagar 800 m (4 min) 4x400 m (1,50 min) 4x200 m (0,50 min) 4x90 m (0,20 min) 4x46 m (0,10 min) 400 a 800m Corrida devagar	6.400 m Corrida lenta	1.600 m (8 min) 3x	400 a 800m devagar 800 m (4 min) 4x400 m (1,50 min) 4x200 m (0,50 min) 4x90 m (0,20 min) 4x46 m (0,10 min) 400 a 800m Corrida devagar	6.400 m Corrida lenta
10 ^a	2.400 m (12 min) 2x	400 a 800m devagar 2x800 m (3,45 min) 6x400 m (1,50 min) 2x200 m (0,45 min) 400 a 800m Corrida devagar	6.400 m Corrida lenta Aumentar nos últimos 800m	2.400 m (12 min) 2x	400 a 800m devagar 2x800 m (3,45 min) 6x400 m (1,50 min) 2x200 m (0,45 min) 400 a 800m Corrida devagar	6.400 m Corrida lenta Aumentar nos últimos 800m
11 ^a	1.600 m (7,30 min) 3x	400 a 800m devagar 2x800 m (3,30 min) 4x400 m (1,45 min) 2x200 m (0,45 min) 400 a 800m Corrida devagar	6.400 m Corrida lenta	1.600 m (7,30 min) 3x	400 a 800m devagar 2x800 m (3,30 min) 4x400 m (1,45 min) 2x200 m (0,45 min) 400 a 800m Corrida devagar	6.400 m Corrida lenta
12 ^a	2.400 m (11,40 min)			2.400 m (11,40 min)		

Fonte: (SHARKEY, 2006, p. 122).

ANEXO E - PROGRAMA DE TREINAMENTO DE FLEXÕES DE BRAÇOS E ABDOMINAIS.

SEMANA	DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
1^a		Alongamento 5 min 3x15 Abdominais (Curl-up) 3x7 Flexões de braços Alongamento 5 min		Alongamento 5 min 3x15 Abdominais (Curl-up) 3x7 Flexões de braços Alongamento 5 min		Alongamento 5 min 3x15 Abdominais (Curl-up) 3x7 Flexões de braços Alongamento 5 min	
2^a	Alongamento 5 min 3x20 Abdominais (Curl-up) 3x10 Flexões de braços Alongamento 5 min		Alongamento 5 min 3x20 Abdominais (Curl-up) 3x10 Flexões de braços Alongamento 5 min		Alongamento 5 min 3x20 Abdominais (Curl-up) 3x10 Flexões de braços Alongamento 5 min		Alongamento 5 min 3x20 Abdominais (Curl-up) 3x10 Flexões de braços Alongamento 5 min
3^a		Alongamento 5 min 3x25 Abdominais (Curl-up) 3x15 Flexões de braços 3x2 Flexões na barra fixa Alongamento 5 min		Alongamento 5 min 3x25 Abdominais (Curl-up) 3x15 Flexões de braços 3x2 Flexões na barra fixa Alongamento 5 min		Alongamento 5 min 3x25 Abdominais (Curl-up) 3x15 Flexões de braços 3x2 Flexões na barra fixa Alongamento 5 min	
4^a	Alongamento 5 min 3x25 Abdominais (Curl-up) 3x20 Flexões de braços 3x3 Flexões na barra fixa Alongamento 5 min		Alongamento 5 min 3x25 Abdominais (Curl-up) 3x20 Flexões de braços 3x3 Flexões na barra fixa Alongamento 5 min		Alongamento 5 min 3x25 Abdominais (Curl-up) 3x20 Flexões de braços 3x3 Flexões na barra fixa Alongamento 5 min		Alongamento 5 min 3x25 Abdominais (Curl-up) 3x20 Flexões de braços 3x3 Flexões na barra fixa Alongamento 5 min