



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



HEWERTY MAX SILVA MARIANO

**A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA ALUNOS DO
PELOTÃO HOTEL DA 9ª CIA, CFP II, EM RELAÇÃO A FUNÇÃO POLICIAL
MILITAR**

GOIÂNIA-GO

ANO 2024

HEWERTY MAX SILVA MARIANO

**A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA ALUNOS DO
PELOTÃO HOTEL DA 9ª CIA, CFP II, EM RELAÇÃO A FUNÇÃO POLICIAL
MILITAR**

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

GOIÂNIA-GO

ANO 2024

A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA ALUNOS DO PELOTÃO HOTEL DA 9ª CIA, CFP II, EM RELAÇÃO A FUNÇÃO POLICIAL MILITAR

THE IMPORTANCE OF PRACTICING PHYSICAL ACTIVITY FOR STUDENTS FROM THE HOTEL PLATOON OF THE 9th CIA, CFP II, IN RELATION TO THE MILITARY POLICE ROLE

Hewerty Max Silva Mariano ¹

Alisson de Alcântara Itacarambi ²

Resumo

Este artigo abordou a relevância da prática regular de atividade física para os alunos do Pelotão Hotel da 9ª Companhia do curso de formação da polícia militar do estado de Goiás (CFP II), especificamente em relação às demandas e exigências da função policial militar. A pesquisa foi realizada por meio de observação direta e entrevistas estruturadas com os participantes do pelotão, que responderam algumas perguntas as quais foram fundamentais para o desenvolvimento desta pesquisa. Os resultados revelaram que a prática de atividade física desempenha um papel crucial no desempenho e na saúde física, bem como mental dos alunos, preparando-os de maneira mais eficaz para as tarefas e responsabilidades inerentes à função policial militar.

Palavras-chave: Policia Militar, Atividade Física, Função Policial.

Abstract

This article addressed the relevance of regular physical activity for students at the Pelotão Hotel of the 9th Company of the military police training course in the state of Goiás (CFP II), specifically in relation to the demands and requirements of the military police role. The research was carried out through direct observation and structured interviews with the platoon participants, who answered some questions that were fundamental to the development of this research. The results revealed that the practice of physical activity plays a crucial role in the performance and physical and mental health of students, preparing them more effectively for the tasks and responsibilities inherent to the military police role.

Keywords: Military Police, Physical Activity, Police Function.

¹ Aluno do Curso de Formação de Praças – 2ª Turma, Especialização em Polícia e Segurança Pública do Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás, e-mail: hewerty1994@gmail.com. Telefone: (63)99265-1984.

² Orientador. Professor da Especialização em Polícia e Segurança Pública do Comando da Academia de Polícia Militar Alisson de Alcântara Itacarambi.

1 INTRODUÇÃO

A atividade física (AF) pode ser definida como qualquer movimento. O corpo produz isso pelos músculos esqueléticos, que exigem uma quantidade igual de gastos. Energia acima do nível de repouso. A prática é a base profunda Tem sido considerada uma forma de manter e melhorar a saúde e a qualidade de vida das pessoas independente da idade. O aumento da inatividade física se deve às mudanças no estilo de vida das pessoas relacionadas aos seus benefícios. Devido a revoluções tecnológicas como os automóveis, devido ao uso de escadas recreação motora baixa, como subir escadas rolantes e elevadores e assistir televisão; Uso de computador e videogame (Pitanga FJG, Lessa, 2005).

Há também fatores como nível socioeconômico, gênero, escolaridade, idade e etnia. Relatado na literatura como determinante da prática de AF. outro domínio. Baixos níveis de atividade física são considerados um fator importante risco de doenças crônicas não transmissíveis. As doenças crônicas não transmissíveis atingiram níveis críticos, saúde pública e doenças associadas, como obesidade e hipertensão artérias que pertenciam a um grupo limitado há algumas décadas. As populações adultas agora também são afetadas por crianças e adolescentes da mesma forma. (Moreira JPL, Moraes JR, Luiz RR, 2013).

Sabe-se que a atividade física traz diversos benefícios ao praticante, existem diversos estudos que comprovam os benefícios associados à prática constante de atividades física, tanto para a saúde física, quanto para a saúde mental da população. Basicamente, existem comprovações de que a atividade física está diretamente relacionada à melhoria da qualidade de vida, o que reduz de forma considerável os riscos de desenvolvimento de uma série de problemas de saúde, como doenças cardiovasculares, diabetes, problemas relacionados a baixa imunidade, além de também auxiliar no combate a transtornos psicológicos de humor (CAMPOS et al., 2020).

A prática de atividade física é indicada para pessoas de todas as idades, desde a primeira infância, considerando crianças de todas as faixas etárias até as pessoas da terceira idade, podem perceber a importância da atividade física para a saúde, uma vez que se tornam significativamente evidentes a evolução nos estímulos corporais, na qualidade da memória, principalmente em casos de idosos ou pessoas com algum tipo de limitação cognitiva, além de também proporcionar melhor funcionamento do organismo como um todo (PITANGA;

BECK; PITANGA, 2020).

A título de exemplo, é possível citar sujeitos que já alcançaram a terceira idade, que a recomendação de atividade física tende a evitar ou mesmo retardar o avanço de casos de Alzheimer, que atingem uma parcela considerável da população a partir dos 65 anos, ao contribuir com a redução e/ou controle de peso, também ajuda no equilíbrio das taxas de gordura na corrente sanguínea, o que a curto e longo prazo, acaba evitando o desenvolvimento de diversas doenças (ROMERO et al., 2017).

Além de todos os benefícios relacionados as questões biológicas, também é fundamental destacar o quanto a prática constante de atividade física, proporciona considerável melhoria no que diz respeito à saúde mental, sendo comprovadamente indicado para casos de depressão, ansiedade, além de também poder auxiliar na readaptação de crianças, adolescentes e idosos com diagnósticos que de alguma forma limitem seu desenvolvimento cognitivo, como é o caso de sujeitos com transtorno do espectro autista (TEA), ou seja, os reais benefícios da atividade física são bem maiores do que realmente se pensa no imaginário social (MALLOY-DINIZ et al., 2020).

A atividade policial militar exige um nível diferenciado de esforço físico, bem como mental, uma vez que, cotidianamente, o policial realiza diversas atividades críticas as quais são necessárias um alto grau de preparação física e mental. Sabe-se que o bom preparo por parte do policial é extremamente importante e indispensável para o desempenho da função, para o desempenho do serviço policial no cumprimento das obrigações constitucionais para realizar o policiamento preventivo, bem como a preservação da ordem pública e fazer cumprir um manifesto policial (CONSTITUIÇÃO FEDERAL, 1998, art 144).

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA

Nas últimas décadas, nota-se um grande número de inatividade física, tais fatores concorrem para o crescimento acelerado de doenças cardiovasculares no sistema de saúde do país. O afastamento de pessoas da prática de atividade física tem se dado por diversos fatores, tais como o avanço tecnológico (carros, motocicletas, transportes acessíveis as classes sociais)

dentre outros (SAMULSKI, 2000).

Segundo Porto (2003), este orienta que todo ser humano tem por obrigação praticar atividade física, pois ,sem esta, estará propício a diversos tipos de doenças cardiovasculares. De tal maneira é extremamente importante ressaltar que se pratique, rotineiramente, atividade física, pois é uma das ferramentas de combate ao sedentarismo.

Seguindo esta corrente, é notório que juntamente com o sedentarismo outras doenças são acarretadas, geradas pela hipocinesia (movimentos diminuídos ou lentos da musculatura do corpo), tais como: diabetes, hipertensão arterial, obesidade mórbida, osteoporose e outros. Todas estas doenças podem ser prevenidas com a prática regular da atividade física, que também contribuirão com a melhora do condicionamento físico, trazendo uma melhora na qualidade de vida do indivíduo (SÁVIO et al. 2008).

Outras vantagens da prática regular da atividade física, segundo a OMS (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2002) diz que a atividade física relaciona-se com benefícios na aparência física, na qualidade do trabalho, nos aspectos psicológicos, bem como na qualidade do trabalho do indivíduo.

2.2 ATIVIDADE FÍSICA E FUNÇÃO POLICIAL MILITAR

Conforme a constituição federal de 1998, em seu artigo 144, diz que a polícia militar exerce o papel de policiamento ostensivo e a preservação da ordem pública. É importante ressaltar que a atividade policial exige um preparo físico inigualável, por parte de seus agentes, pois lidam com diversas situações críticas, resolução de conflitos entre outros. Dessa forma, se faz necessário que o policial militar esteja bem preparado fisicamente para que possa se sobressair, quando for necessário a utilização da força física, realizando o controle de contato, contato físico, de modo a resguardar a sua segurança, a de terceiros, bem como para manter a paz social naquele ambiente (LIVRO POP PMGO, 4ª edição, pág 57).

O estresse é uma resposta emocional na qual o corpo produz substâncias que têm impacto no corpo e são projetadas para protegê-lo de situações que causam medo, confusão ou excitação. Sob estresse, ocorrem certas reações observáveis: taquicardia, tensão muscular, mãos frias e suadas, sensação de nó no estômago, leve elevação dos ombros e estado de alerta permanente. A atividade física tem impacto positivo e direto em relação a esses pontos, pois auxilia no controle emocional e nos demais pontos acima

mencionados (BACCARO, 1990; MARGIS; PICON; COSNER; SILVEIRA, 2003).

Dessa forma, conforme SOUZA E MINAYO (2005), por meio das considerações trazidas, fica evidente que a profissão policial militar é extremamente cansativa, desgastante e fadigante, pois conviem com situações reais durante o desempenho de sua função. A profissão policial militar é de suma importância para a sociedade, uma vez que preza pela paz social e o seu desenvolvimento. Assim sendo, de acordo com a Portaria n.º 042 PMGO (2008), o policial militar tem como uma de suas obrigações manter-se fisicamente ativo, para que, no momento das adversidades, possa estar bem preparado não apenas fisicamente, mas também psicologicamente com a finalidade de solucionar o problema de forma tranquila e sábia, zelando sempre pela segurança de todos.

2.3 SEDENTARISMO E ATIVIDADE FÍSICA

O sedentarismo nada mais é do que a ausência de exercício físico ou um gasto energético menor que 1000 kcal semanalmente, Palma et al.(2009). Desde os primórdios da humanidade, época em que o homem caçava para garantir a sua alimentação, até os dias atuais, ocorreu uma grande mudança no modo de viver, conviver e ser. Esta mudança ocorreu de forma mais incisiva nos últimos 100 há 150 anos, com a modernização e a revolução industrial, avanços tecnológicos, robotização das de objetos entre outros. Diante de tais fatores o homem se tornou mais inativo, pois, em algum momento, foi substituído por robôs, bem como começou a se alimentar de alimentos mais gordurosos (Seabra et al.2008).

De fato manter uma rotina ativa durante os tempos modernos não é tão simples como parece, pois o ser humano, cada vez mais procura poupar esforços, ainda mais depois de um turno intenso e cansativo de trabalho. Embora o mais interessante fosse, para manter-se bem e saudável, realizar exercícios físicos diariamente, grande parte da população opta pelo conforto e se dá aos avanços tecnológicos como por exemplo: uso excessivo de smartphones e computadores. (OMS, 1995)

Conforme a OMS 2010 (Organização Mundial de Saúde) o sedentarismo é um comportamento induzido por hábitos decorrentes dos confortos da vida moderna. Por óbvio com o passar dos tempos é normal que

ser humano venha a adotar com mais frequência o método do menor esforço, reduzindo, dessa forma a quantidade de gastos energético pelo corpo.

O exercício físico é um grande aliado para a prevenção de diversas doenças como infarto do miocárdio, diabetes, hipertensão, obesidade, depressão, osteoporose, câncer e outras. Além da importância da atividade física, também é necessário que seja mantida uma boa alimentação (Bracko, M. R. 2016).

3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

A metodologia utilizada para o desenvolvimento deste trabalho foi uma revisão de literatura, as quais encontram-se em bancos de dados digitais (sites de busca, revistas eletrônicas entre outras), relacionados ao tema proposto, bem como será realizada uma pesquisa de campo de forma quantitativa, de modo a ser elaborado um questionário com perguntas sobre: saúde, atividade física, função policial militar e outras. A serem respondidas por policiais militares do estado de Goiás, em forma de amostragem, para que, após tal feita, possamos ter números e indicadores que comprovarão os benefícios ou não da prática de atividade física para o desempenho da função policial militar.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

A pesquisa tem como objetivo avaliar a importância da prática de atividade física, bem como analisar a realidade na prática desta pelos alunos do pelotão Hotel do curso de formação da Polícia Militar do Estado de Goiás. Dessa forma, alguns artigos foram selecionados no decorrer da pesquisa, que tem como filtro artigos publicados nas últimas décadas, que foram sintetizados e colocados na tabela 1.

Ademais, também é importante ressaltar que foram selecionados alguns artigos específicos, a fim de trazer mais embasamento ao conteúdo em discussão, o qual tem se mostrado de grande importância para a função policial militar como um todo. Dessa forma, quando realizada a pesquisa no google acadêmicos, foram encontrados 25.000 resultados relacionados.

Tabela 01: Apresentação da pesquisa de acordo com artigo, autores, periódico e ano.

ARTIGO	AUTORES	PERIÓDICO	ANO
Atividade Física e Redução do Comportamento Sedentário durante a pandemia do Coronavírus	Francisco José Gondim Pitanga; Carmem Cristina Beck; Cristiano Penas Seara Pitanga	Arquivo brasileiro de Cardiologia	2020
Alimentação saudável e exercícios físicos	Revista UFRR	Luiz Cezar Lima Junior	2020
Nível de atividade física e barreiras percebidas para a prática de atividades físicas entre policiais militares	Revista brasileira de ciências e esportes - Florianópolis	Ms. Gilmar Mercês De Jesus	2012

Fonte: Elaborada pelo autor (2024).

Nota-se que, na tabela 2, foram avaliadas, por meio de uma pesquisa de campo, realizada em formato digital, google forms, com policiais militares em formação os quais possuíam idade entre 18 e 33, divididos em quatro minigrupos. É importante ressaltar que 100% dos avaliados responderam de forma positiva ao termo de consentimento.

Segundo (Bracko 2016), a prática da atividade física é fundamental para a promoção da saúde e do bem-estar em diversas dimensões da vida humana. Do mesmo modo que a importância da atividade física regular não

apenas para a saúde física, mas também para a saúde mental, emocional e social do indivíduo.

Assim sendo, ficou constatado 4,8% dos avaliados tinham entre 18 e 21 anos; 14,3% de 22 a 25 anos; 57,1% de 26 a 29 e, por último, 23,8 % tem de 30 a 33 anos. Nesta mesma tabela, também é possível analisar, em um parâmetro de 1 a 5 (sendo 1 pouco importante e 5 importantíssimo) quantos por cento dos avaliados consideram o quão importante é a prática de educação física no curso de formação da Polícia Militar do Estado de Goiás.

Tabela 2: idade do avaliado e importância da prática de atividade física no CFP-PMGO.

<i>VARIÁVEL IDADE DOS AVALIADOS</i>	<i>PROPORÇÃO</i>
18 – 21	4,8%
22 – 25	14,3%
26 – 29	57,1%
30 – 33	23,8%

<i>NÍVEL DE IMPORTÂNCIA</i>	<i>PROPORÇÃO</i>
1	0,0%
2	0,0%
3	0,0%
4	14,3%
5	85,7%

Fonte: Elaborada pelo autor (2024).

De acordo com a tabela 3, quando se refere à prática de atividade física, um dos pontos principais da pesquisa, 100% dos avaliados responderam positivamente que a realizam com frequência. Por outro lado, forma ficou constatado a frequência semanal em que tais atividades são realizadas, sendo que 44,4% praticam atividade física de 1 a 2 vezes semais; 39,9 % de 3 a 4 vezes, 16,7% de 5 a 6 vezes e, por fim, restou cmprovar que nenhum dos avaliados pratica atividade física 7 vezes por semana.

Tabela 3: Frequência semanal da prática de atividade física.

<i>PRATICANTES DE AF</i>	<i>100%</i>
<i>FREQUÊNCIA SEMANAL</i>	<i>PROPORÇÃO</i>
1 – 2	38,1%
3 – 4	47,6%
5 – 6	14,3%
7	0,0%

Fonte: Elaborada pelo autor (2024).

Nota-se que, o quão é importante a manutenção frequente e regular da prática da educação física pode contribuir para a manutenção ideal do peso, para menores índices de percentual de gordura e estado nutricional (Kura et al., 2004).

Assim, a prática regular de AF regular pode contribuir para a adesão de estilo de vida fisicamente ativo, por grande parte da população, uma vez que são espaços gratuitos e acessíveis. Os determinantes motivacionais para a prática da AF podem sofrer influências segundo os objetivos de cada indivíduo e o tipo de atividade física, mas, de forma geral, a saúde tem sido considerada como importante motivo para adesão e o prazer um grande influenciador na manutenção da AF (Santos & Knijinik, 2006).

Na busca de parâmetros ideais para a pesquisa, na tabela 4, foi perguntado ao avaliado sobre qual esporte era praticado por este, de modo foram adicionadas cinco opções de resposta sendo futebol 0,0% ; corrida 76,2%; artes marciais 4,8%; musculação 9,5% e outros 9,5%.

Tabela 4: Tipo de esporte praticado pelo avaliado.

<i>ESPORTE</i>	<i>PROPORÇÃO</i>
<i>FUTEBOL</i>	0,0%

<i>CORRIDA</i>	76,2%
<i>ARTES MARCIAIS</i>	4,8%
<i>MUSCULAÇÃO</i>	9,5%
<i>OUTROS</i>	9,5%

Fonte: Elaborada pelo autor (2024).

Ficou comprovado que a corrida é o exercício mais praticado pelos avaliados, complementando os resultados, Euclides et al. (2016), destacam que, praticantes de corrida apresentam benefícios físicos, sociais e mentais, melhorando a qualidade de vida.

A corrida de rua promove melhoras significativas na resistência, força e flexibilidade, sendo que, as melhorias dessas capacidades são diretamente proporcionais ao tempo prática (Hearing et al., 2016; Albuquerque et al., 2018).

5 CONCLUSÃO

Dessa forma, este artigo científico ressaltou a importância vital da atividade física para a função do policial militar. Os resultados da revisão de literatura e análise dos dados evidenciam que a prática regular de exercícios físicos não apenas contribui para a saúde e o condicionamento físico dos policiais militares, mas também desempenha um papel crucial em sua eficiência operacional e bem-estar emocional.

Os benefícios da atividade física, referentes à condição física do indivíduo, incluem o fortalecimento muscular, o aumento da resistência cardiovascular bem como a melhora da flexibilidade, todos essenciais para lidar com as demandas físicas e as situações de estresse enfrentadas no dia a dia da profissão policial. Além disso, a atividade física promove a prevenção de lesões e doenças relacionadas ao trabalho, contribuindo para uma força de trabalho mais saudável e produtiva.

No tocante ao aspecto emocional, a prática regular de exercícios físicos tem sido associada à redução do estresse, da ansiedade e da depressão, fatores que podem impactar significativamente o desempenho e a qualidade de vida dos policiais militares. A atividade física também desempenha um papel na promoção da resiliência mental, ajudando os profissionais a lidar com situações desafiadoras e traumáticas de forma mais eficaz.

À par destes achados, é fundamental que as instituições policiais militares incentivem e apoiem a prática regular de atividade física entre seus membros, por meio de programas de treinamento físico adequados, acesso a instalações esportivas e promoção de um estilo de vida saudável. Investir na saúde e no condicionamento físico dos policiais militares não apenas beneficia individualmente cada profissional, mas também contribui para uma força policial mais eficiente, preparada, resiliente e capaz de desempenhar suas funções com excelência e segurança.

REFERÊNCIAS

American College of Sports Medicine. Disponível em: <https://www.acsm.org/docs/default-source/files-for-resource-library/the-role-of-exercise-in-reducing-healthcare-costs.pdf>

BACCARO, A. **Vencendo o estresse: como detectá-lo e superá-lo.** Petrópolis: Vozes, 1990. 79 p.

BRASIL. [Constituição (1988)]. **Constituição da República Federativa do Brasil.** Brasília, DF: Senado Federal, 2016. 496 p. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm. Acesso em: 02 fev. 2023.

CAMPOS, Aline Soares et al. Indicadores de saúde e atividade física: Importância das pesquisas sobre adolescentes escolares. **Brazilian Journal of Development**, v.6, n. 8, p. 60963-60981, 2020.

EUCLIDES, M. F., BARROS, C. L. & COÊLHO, J. C. A. (2016). **Benefícios da corrida de rua.** *Revista Conexão Eletrônica*, 13(1), 305-314. http://www.aems.edu.br/conexao/edicaoanterior/Sumario/2016/downloads/1.%20Ci%C3%AAncias%20Biol%C3%B3gicas%20e%20Ci%C3%A2ncias%20da%20Sa%C3%BAde/035_Ed_F%C3%ADsica%20-%20Benef%C3%ADcios%20da%20Corrida%20de%20Rua.pdf

HEARING, C. M., CHANG, W. C., SZUHANY, K. L., DECKERSBACH, T., NIERENBERG, A. A. & SYLVIA, L. G. (2016). **Physical exercise for treatment of mood disorders: a critical review.** *Current behavioral neuroscience reports*, 3(4), 350-359. <https://doi.org/10.1007/s40473-016-0089-y>

KURAGG, RIBEIRO LSP, NIQUETTI R, TOURINO FILHO H. **Nível de atividade física, IMC e índices de força muscular estática entre idosas praticantes de hidroginástica e ginástica.** *Rev Bras Ciênc Env Hum* 2004:30---40.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE – OMS. **Physical status: the use and interpretation of anthropometry.** Geneva: WHO, 1995. Disponível em: http://www.unu.edu/unupress/food/FNBv27n4_suppl_2_final.pdf#98

PITANGA, Francisco José Gondim; BECK, Carmem Cristina; PITANGA, Cristiano Penas Seara. Inatividade física, obesidade e COVID-19: perspectivas entre múltiplas pandemias. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 25, p. 1-4, 2020.

Portaria n.º 042 PMGO, de 16 de abril de 2008. Define e regula o **Teste de Aptidão Física (TAF) para aferição de aptidão para o exercício de funções dos policiais militares do estado de Goiás**, hpm.org.br, 2014. Disponível em: <https://hpm.org.br/wp-content/uploads/2014/06/portaria-n.-042-regula-o-taf.pdf>. Acesso em: 20 mar. 2024.

ROMERO, Bruna Freitas et al. Motivação e atividade física: os projetos de extensão na Universidade. **Pensar a Prática**, v. 20, n. 1, 2017.

[LIVRO POP 4ª EDIÇÃO - PMGO - 2022.pdf](#)

MOREIRA JPL, Moraes JR, Luiz RR. **Use of medical consultations and the occurrence of systemic arterial hypertension in urban and rural areas of Brazil**, according to PNAD data 2008. *Cienc Saude Colet*. 2011 Sep;16(9):3781-93.

SAMULSKI, D. M; NOCE, F. **A importância da atividade física para a saúde e qualidade de vida: um estudo entre professores, alunos e funcionários ufmg**. *Rev. Bras. Atividade Física e Saúde*. V. 5, n.1, 2000.

SANTOS SC, KNIJNIK JD. **Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária**. *Remefe* 2006;5(1):23---34. Bracko, M. R. (2016). The Role of Exercise in Reducing Healthcare Costs.

SOUZA, E. R.; MINAYO, M. C. S. Policial risco como profissão: morbimortalidade vinculada ao trabalho. **Ciência e Saúde Coletiva**, v. 10, n. 4, p. 917-928, out./dez. 2005

SEABRA, André F. et al. **Determinantes biológicos e sócio-culturais associados à prática de atividade física de adolescentes**. *Cadernos de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v.24, n.4, p. 721- 736, abr. 2008. Disponível em: . Acesso em: 15 out. 2009; OMS: sedentarismo já é o quarto fator que mais mata no mundo. Zero Hora, 16 novembro 2010. Disponível em: Acesso em: 24 out. 2012.

APÊNDICE A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO E QUESTIONÁRIO.

Você está sendo convidado (a) para participar, como voluntário (a), em uma pesquisa científica. Para confirmar sua participação você precisará ler todo este documento, depois selecionar a opção correspondente no final dele (ACEITO PARTICIPAR ou NÃO ACEITO PARTICIPAR). Este documento se chama TCLE (Termo de Consentimento livre e esclarecido). Nele estão contidas as principais informações sobre o estudo, tais como: objetivos, metodologias, riscos e benefícios, dentre outras informações.

Este TCLE se refere ao projeto de pesquisa:

A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA ALUNOS DO PELOTÃO HOTEL DA 9ª CIA, CFP II, EM RELAÇÃO A FUNÇÃO POLICIAL MILITAR, o qual está sob a responsabilidade do Al Sd Hewerty, orientado pelo CB Alisson De Alcântara Itacarambi.

1) VOCÊ ACEITA PARTICIPAR DA PESQUISA?

- ACEITO PARTICIPAR

- NÃO ACEITO PARTICIPAR

2) IDADE

- 18 a 21
- 22 a 25
- 26 a 29
- 30 a 33

3) CONSIDERANDO 01 (POUCO IMPORTANTE) E 05 (IMPORTANTÍSSIMO), PARA VOCÊ, QUAL A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO CFP?

- 05

- 04
- 03
- 02
- 01

4) VOCÊ PRÁTICA ATIVIDADE FÍSICA COM FREQUÊNCIA

- SIM
- NÃO

5) QUANTAS VEZES POR SEMANA

- 1 a 2 VEZES
- 3 a 4 VEZES
- 5 a 6 VEZES
- 7 VEZES

6) QUAL ESPORTE?

- FUTEBOL
- CORRIDA
- ARTES MARCIAIS
- MUSCULAÇÃO
- OUTROS