

A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NO CONTEXTO MILITAR

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL ACTIVITY IN THE MILITARY CONTEXT

OLIVEIRA, Julio Cesar Fernandes ¹
DE OLIVEIRA, Anderson Gomes ²

RESUMO

O presente artigo de pesquisa versa sobre a atividade física e o desempenho da atividade policial. A partir desses fatos propus este artigo que tem como objetivo geral pesquisar sobre a importância da prática da atividade física do policial militar e os benefícios que a prática da atividade física promove. Com este propósito, realiza-se pesquisa bibliográfica e pesquisa de campo por meio de questionário aplicado aos oficiais e praças da 34^o CIPM na cidade de Alexânia – GO. Os resultados mostram que 59% dos entrevistados concordam que é importante a prática de atividade, portanto responderam sim para todas as perguntas. Já 41% responderam não para as demais perguntas com relação ao primeiro teste. Diante desses resultados, é possível diagnosticar o quanto é importante a prática de atividade física para os policiais. Dessa forma, é necessário estudos com mais enfoque nesses objetivos, a fim de melhorar a qualidade de vida dos policiais militares.

Palavras-chave: Atividade Física. Policial Militar. O Desempenho Policial Militar.

ABSTRACT

This research article deals with physical activity and the performance of police activity. From these facts I proposed this article whose general objective is to investigate the importance of the practice of physical activity of the military police and the benefits that the practice of physical activity promotes. For this purpose, a bibliographical research and field research is carried out by means of a questionnaire applied to the officials and places of the 34th CIPM in the city of Alexânia - GO. The results show that 59% of respondents agree that activity practice is important, so they answered yes to all questions. Already 41% answered no to the other questions regarding the first test. Given these results, it is possible to diagnose how important the practice of physical activity for police officers is. In this way, more focused studies are needed to improve the quality of life of military police officers.

¹ Aluno do Curso de Pós Graduação em Polícia e Segurança Pública do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás – CAPM, juliocesar_1651@hotmail.com; Alexânia – GO, Junho de 2018.

² Professor orientador: Mestre em Ciências da Saúde, professor do Programa de Pós-Graduação e Extensão do Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás CAPM, gomesdeoliveira.anderson@gmail.com, Anápolis – GO, Junho de 2018.

Keywords: Physical Activity. Military Police. Police Performance Militates.

1 INTRODUÇÃO

Atualmente sabemos que a prática de atividade física é muito importante para o bom condicionamento do corpo, mas nos dias de hoje devido ao avanço da modernização e dos meios de transportes utilizados até o trabalho, às pessoas tem procurado cada vez menos realizar essas atividades, mesmo sabendo dos benefícios que ocorrem com as práticas de atividades físicas (ROCHA, 2008).

O artigo de pesquisa versa sobre a atividade física e o desempenho policial militar. O interesse surgiu a partir da experiência obtida durante o curso de formação de praças - CFP 2017/2018, realizado na 34^o Companhia Independente de Polícia Militar - CIPM, localizada na cidade de Alexânia – GO, observando-se as dificuldades dos alunos do curso de formação e dos policiais efetivos lotados nesta unidade em lidar com a prática de atividade física e também de compreender melhor sobre a qualidade de vida e o bom condicionamento do policial nos exercícios de suas funções.

Assim, apontamos como seu principal objetivo discutir sobre a importância, os desafios e as dificuldades encontradas para o desenvolvimento dessas atividades. Para o desenvolvimento da pesquisa, optamos por uma metodologia de enfoque bibliográfico e pesquisa de campo, oportunizando entender melhor os aspectos que contribuíram para a elaboração deste artigo. Assim foram apresentados os procedimentos metodológicos, a introdução, onde apresentou - se a justificativa, a problemática, os objetivos e a fundamentação teórica onde abordou - se a importância da prática da atividade física militar, a aptidão física do militar, os benefícios que a prática da atividade física promove no desempenho da sua função no serviço militar e a causa do sedentarismo em Policiais Militares.

O instrumento de coleta de dados utilizado para essa pesquisa foi um questionário estruturado aplicado aos policiais militares oficiais e praças da 34^o CIPM de Alexânia - GO, a análise dos dados com o conteúdo do questionário e por fim as considerações finais onde apresentou - se a questão fundamental do estudo e síntese dos principais resultados.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA MILITAR

Conforme defendido por Costa *et al*, (2007), na função do policial militar existe todo tipo de perigo, tendo o mesmo que trabalhar sob tensão no atendimento das diversas formas de ocorrências, uma vez que esses profissionais lidam no dia a dia com violência, resistência ativa e muitas vezes diretamente com vítimas fatais, estando entre as profissões que mais sofrem com estresse. No serviço militar a aptidão física é de suma importância, por destinar-se à melhoria do desempenho no cumprimento de sua missão constitucional.

Para o cumprimento das missões, colocam que o policial militar, sendo agente de Segurança Pública, deve estar aptos aos mais diferentes serviços que normalmente exigem um bom condicionamento físico, principalmente força e aptidão cardiorrespiratória (SILVA, 2012, p. 13).

De acordo com definição de Silva citada a acima, a prática de atividade física é muito importante para que se possa haver melhora nas funções cardiovasculares e respiratórias reduzindo os sintomas do estresse e outras doenças que afeta o Policial Militar.

Estudos apontam que o desenvolvimento do exercício de atividade física tem muita importância na vida de todos, pois além de evitar doenças pode trazer mais disposição para os indivíduos realizarem as tarefas do cotidiano. O ser humano que não tem o hábito de praticar exercícios corre um sério risco para o surgimento de várias patologias, como a doença coronariana e o acidente vascular cerebral que são as principais causas de mortes em todo o mundo. TRINDADE (2011); PORTO (2011).

Sendo assim, é de fundamental importância manter a prática dos exercícios físicos, reduzindo assim os sintomas do estresse, hipertensão arterial, doenças, câncer de mama e de cólon, depressão, risco de quedas e ainda melhora a saúde óssea e funcional, bem como auxilia na manutenção do peso e no controle das taxas céticas. Organização Mundial de Saúde (OMS, 2010).

A hipertensão arterial sistêmica (HAS) é o principal fator de risco para acidente vascular encefálico e infarto agudo do miocárdio. Estudos

epidemiológicos têm demonstrado que intervenções não farmacológicas, como fatores coadjuvantes a tratamentos clínicos, no manejo de doenças crônicas, tais como HAS, diabetes e insuficiência cardíaca (IC), são cada vez mais relevantes na prática clínica. O exercício pode ser entendido tanto como uma intervenção preventiva quanto reabilitante [...]. (TAVARES 2012, p. 18).

Conforme Tavares no texto acima, a prática de atividades física desenvolvida por pacientes hipertensos, deverá ser realizada com muito cuidado observando os treinamentos adequados buscando contemplar cada necessidade fisiológica dos indivíduos, respeitando suas limitações.

Mota (RIBEIRO e CARVALHO, 2006), aponta que a prática de atividade física é de suma importância para que se tenha um bom condicionamento de vida relacionada à saúde. Deste modo, entende que com a prática de atividade física regular, engloba um processo de comportamento preventivo que abranja um maior número de indivíduo na sociedade moderna.

2.2 ATIVIDADE FÍSICA E O DESEMPENHO DO POLICIAL MILITAR

Atividade física é o movimento que a pessoa realiza com o corpo durante o trabalho e os afazeres domésticos de forma correta (CASPERSEN, 1985).

Segundo Glaner (2005), o nosso organismo passa por um processo de crescimento e neste caso é importante que a realização de atividades físicas se dê de forma organizada com melhores índices cardiorrespiratórios, força, resistência muscular e flexibilidade diminuindo o risco para o desenvolvimento de doenças hipocinéticas ou crônico-degenerativas.

Devido às grandes mudanças que vem ocorrendo nos dias de hoje, a vida do ser humano está mais moderna, prática e confortável e com isso diminuíram os níveis de atividade física e as consequências deste estilo de vida foram doenças associadas ao sedentarismo, hipertensão, diabetes e doenças cardiovasculares (CAMPOS, 2006).

2.3 OS BENEFÍCIOS QUE A PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA PROMOVE NO DESEMPENHO DA FUNÇÃO NO SERVIÇO MILITAR

Estudos indicam que, para que tenham uma melhor qualidade de vida é preciso conhecer a importância da atividade física regular e seus benefícios em

relação à saúde. (Mota, 2010; Silva, *et al*, 2010).

Segundo os autores Mota e Silva citado acima, a atividade física regular pode-se prevenir várias doenças, tendo com isso o melhor funcionamento do sistema circulatório, elevação da autoconfiança permitindo a socialização e reduzindo o sedentarismo. Os benefícios proporcionados pela atividade física ocorrem na redução de peso, da pressão arterial, do colesterol, da ansiedade, do estresse, e do risco de morte por doenças do coração. Portanto, a prática de exercício físico regular oferecerá uma melhor qualidade de vida e um bom desempenho no desenvolvimento das funções no serviço militar.

O exercício é a atividade física planejada, realizada de forma repetida para desenvolver ou manter o condicionamento físico. Para tornar-se e manter-se condicionado, os indivíduos devem exercitar-se regularmente. Os exercícios fortalecem o coração, permitindo que ele bombeie uma maior quantidade de sangue em cada batimento, o sangue então pode liberar mais oxigênio ao organismo, aumentando a quantidade máxima de oxigênio que o organismo consegue obter e utilizar. Essa quantidade, denominada captação máxima de oxigênio, pode ser medida para se determinar o nível de condicionamento de um indivíduo. (NIEMAN, 1999, p.15).

Os conceitos e definições acima relatam que a prática regular do exercício físico reflete muito na saúde do ser humano, proporcionando a ele uma boa aptidão física para o bom desenvolvimento de suas funções, ressaltando ainda que os benefícios possam ocorrer desde que sejam feitos de maneira correta com a orientação de um profissional da área, evitando assim outros problemas relacionados à saúde.

2.4 A CAUSA DO SEDENTARISMO EM POLICIAIS MILITARES

Segundo Neto, (2010), o sedentarismo ocorre devido ao comportamento das pessoas em relação à modernidade e ao conforto que ocorrem com o avanço das tecnologias onde o ser humano adota cada vez mais a lei do menor esforço.

Sedentarismo é definido como a ausência ou diminuição de atividades físicas ou desportivas. Considerado como a doença do século, está associada ao comportamento cotidiano decorrente dos confortos da vida moderna, pessoas com poucas atividades físicas e que perdem poucas calorias durante a semana são consideradas sedentárias ou com hábitos sedentários (CARVALHO, 2007 p. 09).

Ainda de acordo com a definição de Carvalho no texto acima, os

profissionais militares após o período de formação deixam de praticar atividades físicas ficando assim propensa ao sedentarismo e doenças derivadas da falta de atividade correndo o sério risco de adquirir uma doença cardiovascular.

Milhner (1991) enfatiza que devido às mudanças rápidas que ocorreram em nosso meio, à falta de atividade física trás para o organismo sérias conseqüências, como uma variedade de doenças por causa da dificuldade do organismo humano se adaptar a essas mudanças, e que a morte causada por doenças cardíacas se comparando ao início do século dos países industrializados teve um aumento muito grande, ocupando o primeiro lugar em relação às outras mortes humanas.

Conforme Nahas (2013), à prática da atividade física é de fundamental importância para o corpo humano, desde que seja de forma planejada e que desenvolva habilidades motoras. Assim, os benefícios trazidos pelo exercício, também são levados em conta na formação de um Policial Militar.

3 METODOLOGIA

O presente artigo de pesquisa tem como principal objetivo destacar a prática da atividade física e o desempenho policial militar. Este artigo foi realizado através de levantamentos bibliográficos e de pesquisa qualitativa e descritiva visando compreender melhor sobre o contexto que foi pesquisado, observando – se a sua importância, seu bom desempenho de trabalho e sua qualidade de vida.

Os instrumentos selecionados para a pesquisa foram feitos através de um questionário elaborado por este autor. Foi aplicado aos 20 alunos do Curso de Formação de Praças – CFP, da 34ª Companhia Independente de Polícia Militar - CIPM com o objetivo de teste e validação. De acordo com os resultados coletados, concluiu-se que o instrumento foi eficaz para alcançar o objetivo do estudo. Diante disso, considerou – se válido o instrumento para a pesquisa de campo. Os alunos foram voluntários a participarem e a aplicação foi realizada de maneira individual aos alunos, porém ocorreu no mesmo dia.

Após a validação do instrumento selecionado, o referido questionário foi aplicado a 20 policiais do efetivo profissional da 34ª CIPM, como forma concreta de tentar chegar a um resultado preciso.

O questionário foi aplicado por este autor no mês de Março de 2018 de forma individual, sem identificação dos participantes, após serem esclarecidos a finalidade da pesquisa, no período de uma semana, seguindo a regência de escala de serviço dos colaboradores.

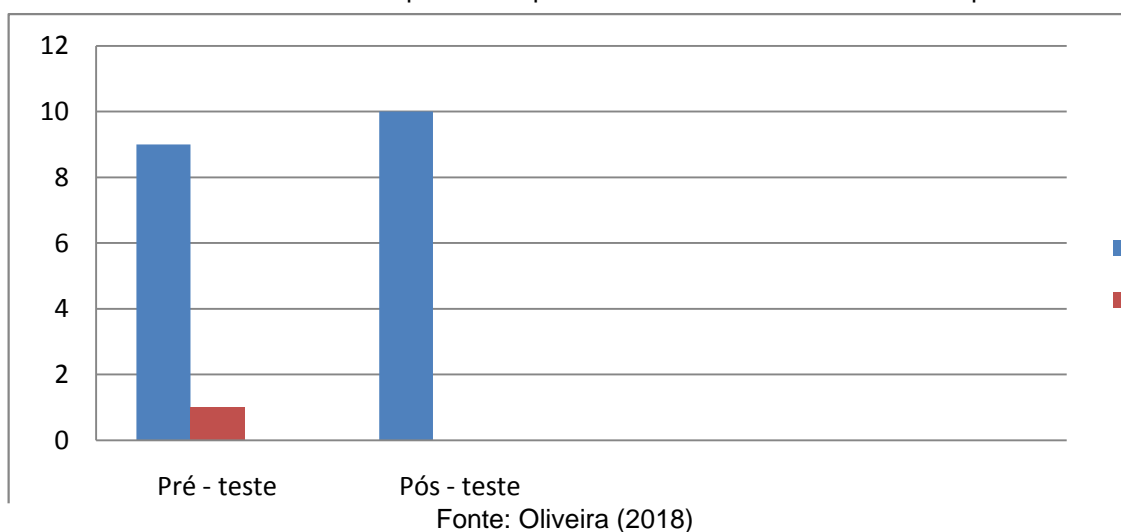
A estruturação do questionário foi realizada com dez perguntas objetivas, de modo a preservar a identidade dos alunos do curso de formação e dos policiais efetivos que participaram desta pesquisa. Após a coleta de dados foi efetuada à análise dos resultados para verificar as respostas dos entrevistados em relação ao tema proposto em questão.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Com objetivo de facilitar à compreensão do leitor, realizou – se a pesquisa de campo que solidificaram os resultados desse artigo e que pode ser encontrada no apêndice. Ao final do trabalho, obteve-se um total de 40 questionários, sendo 20 aplicados em alunos do CFP 2017/2018 e em 20 policiais do efetivo profissional. Os resultados serão apresentados na forma de gráficos para melhor visualização sobre as respostas dos entrevistados abordando o primeiro aspecto técnico da entrevista referente à importância da prática da atividade física.

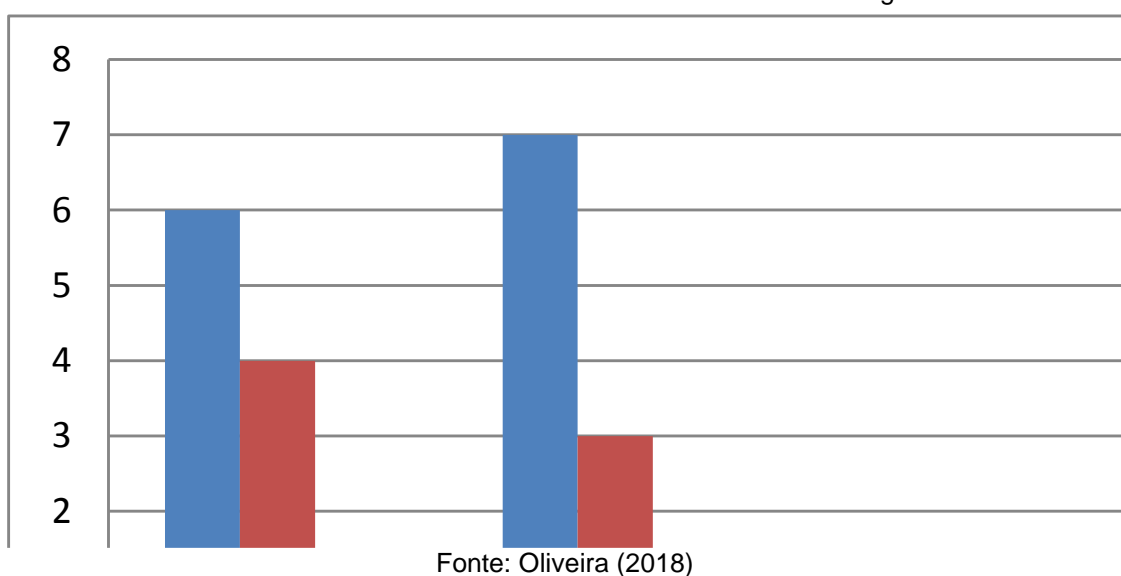
No primeiro gráfico representado abaixo apresenta as respostas acerca da importância da atividade física onde 9% dos entrevistados responderam sim e 1% responderam não com relação ao primeiro teste. Já no segundo teste todos os entrevistados disseram sim.

Gráfico 1 - Você considera importante a prática de atividade física na vida da pessoa?



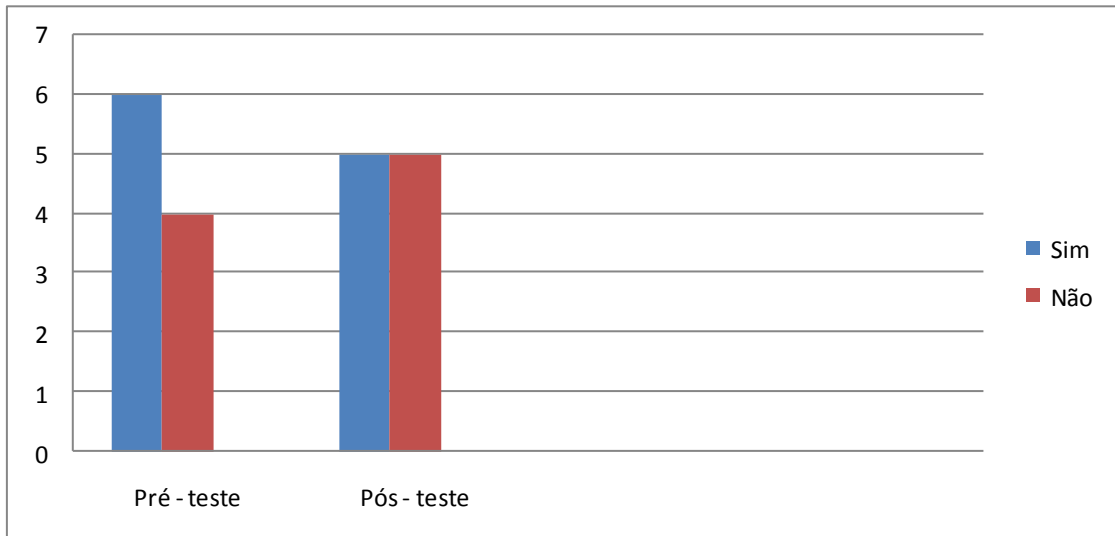
No segundo gráfico representado abaixo, estão às respostas dos entrevistados abordando o segundo aspecto da entrevista referente à prática da atividade física em horário de folga onde 6% dos entrevistados responderam sim e 4% responderam não no primeiro teste. Já com relação ao segundo teste 7% disseram que sim e 3% responderam não.

Gráfico 2 - Você faz atividade física em seu horário de folga?



No terceiro gráfico representado abaixo, estão às respostas dos entrevistados sobre o terceiro aspecto da entrevista com relação ao nervosismo e o estresse onde 6% dos entrevistados responderam sim e 4% responderam não no primeiro teste. Já com relação ao segundo teste ocorreu um empate.

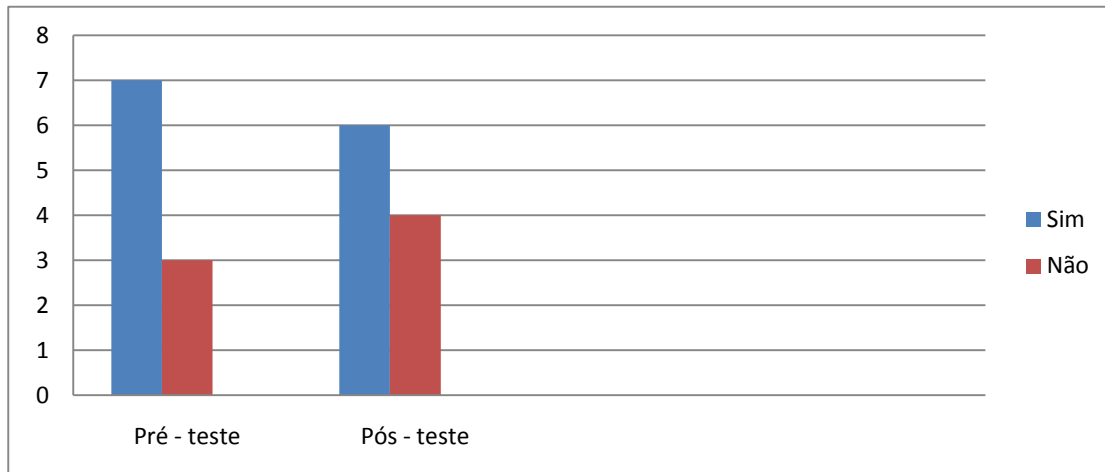
Gráfico 3 - Você tem se sentido nervoso ou estressado?



Fonte: Oliveira (2018)

A figura 4 demonstra que mais da metade dos entrevistados realiza o esporte como atividade física.

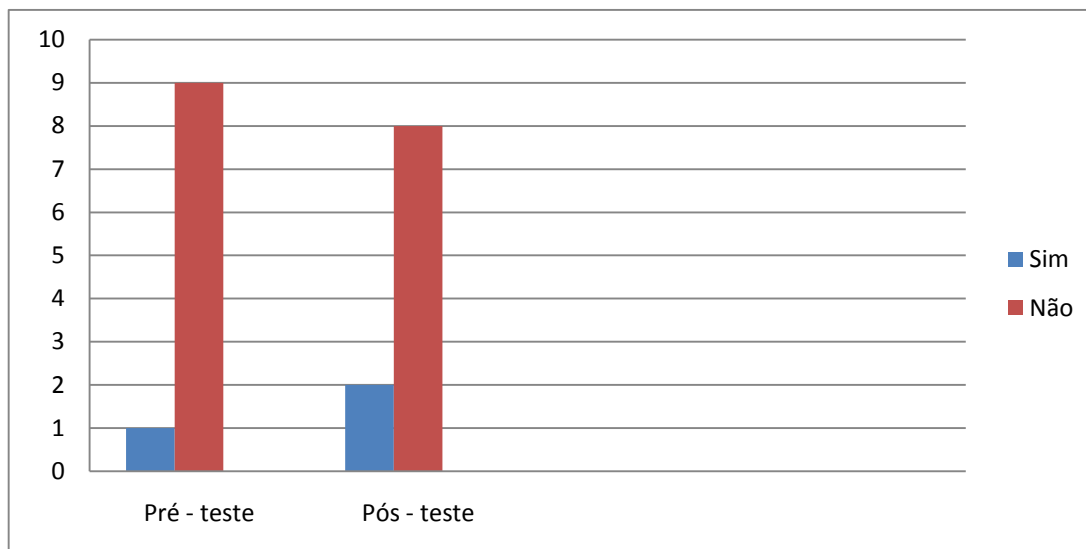
Gráfico 4 - Você faz atividades físicas com o esporte?



Fonte: Oliveira (2018)

No gráfico 5 abaixo quando questionados se tem algum problema de saúde quando realiza atividades física onde 1% dos entrevistados responderam sim e 9% responderam não no primeiro teste. Já com relação ao segundo teste 2% disseram que sim e 8% responderam não.

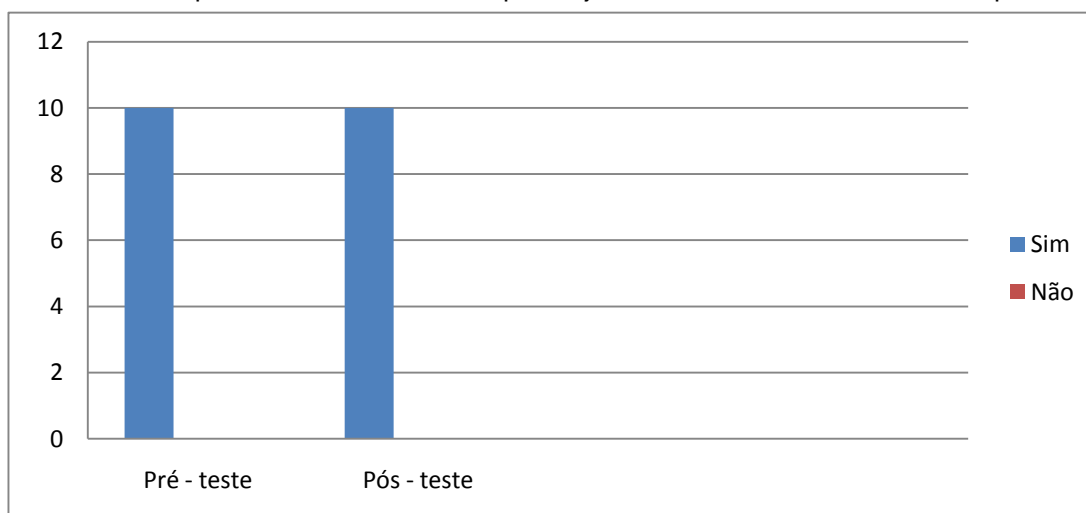
Gráfico 5 - Você tem algum problema quando realiza atividade física?



Fonte: Oliveira (2018)

Quando questionados se a prática da atividade física pode ajudar no bom condicionamento do policial todos os entrevistados responderam sim com relação aos dois teste no gráfico 6 abaixo.

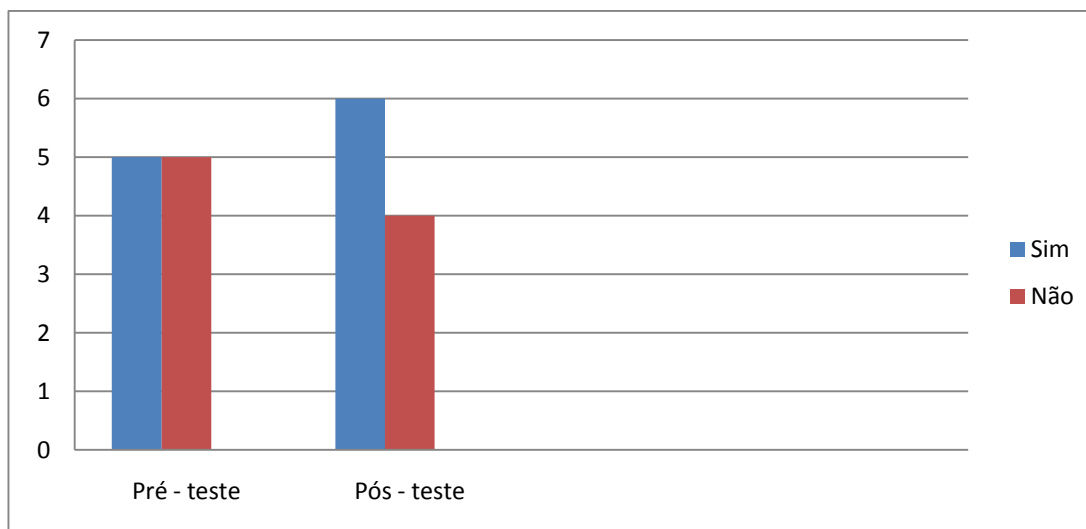
Gráfico 6 - A prática de atividade física pode ajudar no bom condicionamento do policial?



Fonte: Oliveira (2018)

No gráfico 7 abaixo quando questionados se tinham conhecimento de quando uma pessoa é considerada ativa deu resultados iguais no primeiro teste. Com relação ao segundo teste 6% disseram que sim e 4% responderam não.

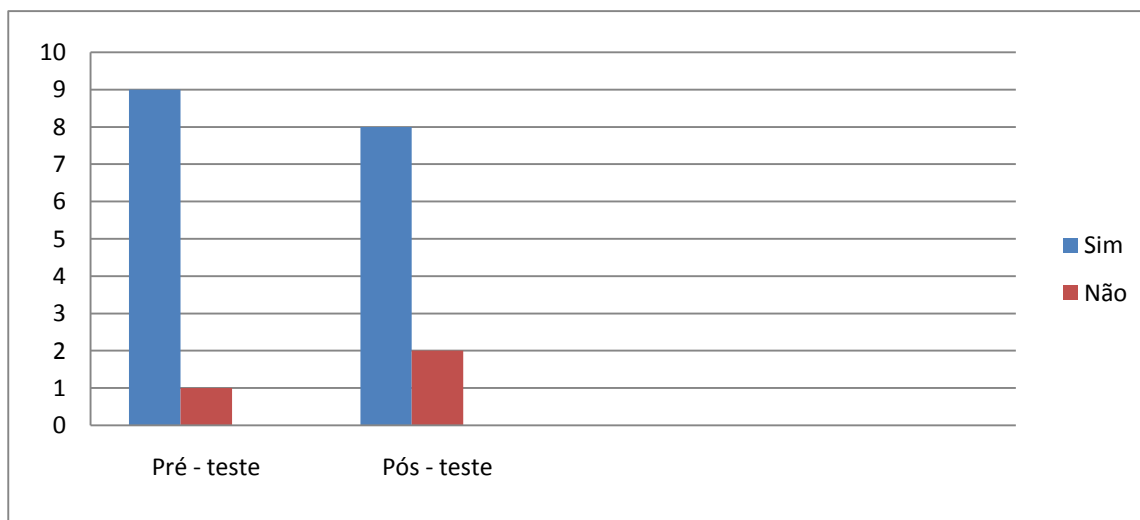
Gráfico 7 - Você sabe quando uma pessoa é considerada ativa?



Fonte: Oliveira (2018)

Na figura 8 abaixo quando questionados se tem o conhecimento de quais os problemas de saúde podem ser evitados com a prática de atividades físicas 9% dos entrevistados responderam sim e 1% responderam não no primeiro teste. Já com relação ao segundo teste 8% disseram que sim e 2% responderam não.

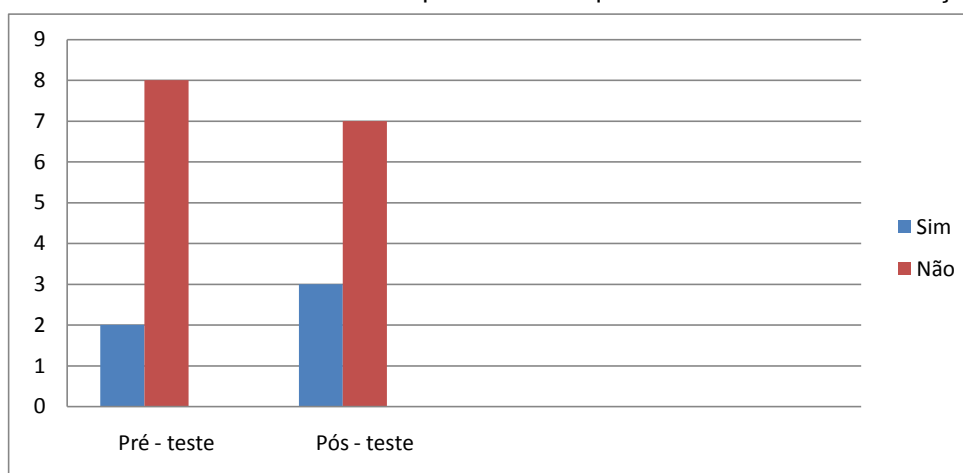
Gráfico 8 - Você sabe quais os problemas podem ser evitados com a prática de atividade física?



Fonte: Oliveira (2018)

Com relação à questão sobre quais as conseqüências da lei do menor esforço mais da metade dos entrevistados demonstraram não ter um bom entendimento sobre o assunto conforme dados da figura 9.

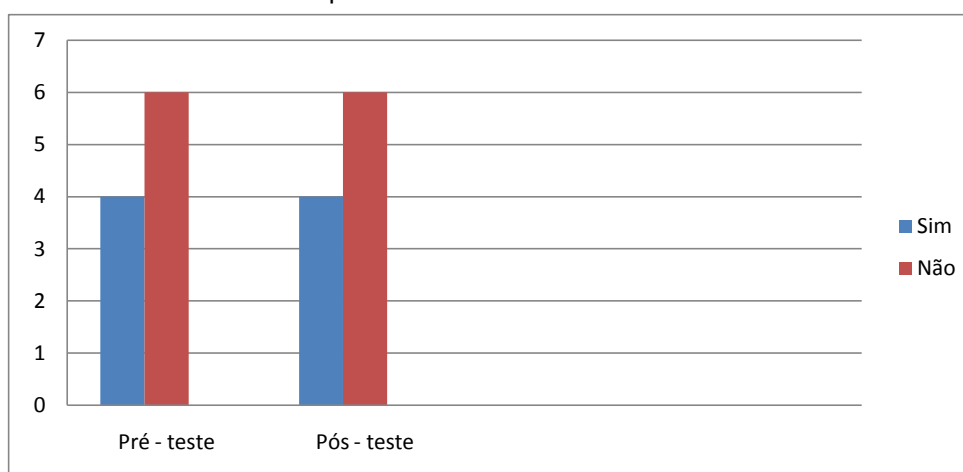
Gráfico 9 - Você sabe qual é a consequência da lei do menor esforço?



Fonte: Oliveira (2018)

Conforme o gráfico 10 apresentado abaixo quando questionados se tem o conhecimento de quantas vezes por semana se devem fazer exercícios para que se possa ter um bom condicionamento físico 6% dos entrevistados responderam sim e 4% responderam não no primeiro teste. Já com relação ao segundo teste 4% disseram que sim e 6% responderam não.

Gráfico 10 - Você sabe quantas vezes por semana se devem fazer exercícios para que se possa ter um bom condicionamento físico?



Fonte: Oliveira (2018)

De acordo com os resultados obtidos da pesquisa que foi realizada em campo, 59% dos entrevistados responderam sim para todas as perguntas e 41% responderam não para as demais perguntas com relação ao primeiro teste. Já no

segundo teste 61% responderam sim para todas as perguntas e 39% responderam não para as demais perguntas.

De acordo com a aplicação do questionário percebeu-se que a maioria dos policiais entrevistados está de acordo em praticar atividade física, mas relatam também que a dificuldade para realizar esta atividade é muito grande devido a sua rotina de trabalho. Esse relato confirma o que Carvalho (2007) mostra nos seus estudos, que os policiais após o curso de formação tendem a não praticar mais atividades físicas em decorrência da sobrecarga do trabalho.

Os policiais efetivos que participaram da pesquisa relacionada à importância da prática da atividade física questionam a falta de motivação, interesse e participação de todos no contexto geral. Todos os policiais entrevistados foram atenciosos e abertos a um bom diálogo sobre os itens abordados na pesquisa e todas as abordagens feitas foram mediante a uma pesquisa qualitativa, com perguntas objetivas, onde foi elaborado um questionário com um total de dez perguntas, sobre o tema a importância da prática de atividade física e o desempenho da atividade do policial militar.

O que defendemos com este artigo é a idéia de que a prática de atividade física é de suma importância na vida cotidiana de um policial militar para que ele possa desempenhar o seu papel visando trazer resultados reais e visíveis com relação ao seu trabalho, a sua saúde, a família e a sua vida no âmbito social. Conforme Mota (ribeiro e carvalho, 2006), aponta que a prática de atividade física é de suma importância para que se tenha um bom condicionamento de vida relacionada à saúde.

O policial militar precisa compreender que a prática permanente de atividades físicas é essencial para o bom desempenho de suas funções e que a atividade física deve ser constituída não só durante o seu curso de formação, mas também como uma atividade diária, a fim de lhe proporcionar uma condição adequada para o bom atendimento das ocorrências.

Portanto, o problema que orienta a presente pesquisa é a necessidade de praticar atividade física, a rotina de trabalho dos policiais e a falta de um comprometimento ou obrigatoriedade de manutenção da forma física que podem comprometer o nível de atividade física ao longo dos anos. Tendo em vista o que Milhner (1991) retrata, devido às mudanças aceleradas que ocorreram em nosso meio, à falta de atividade física trás para o organismo sérias conseqüências, como

uma variedade de doenças por causa da dificuldade do organismo humano de se adaptar a essas mudanças.

Sendo assim, é possível concluir que os policiais militares da 34^o CIPM da cidade de Alexânia - GO necessitam de um programa de atividade física adaptado a sua carga horária de trabalho para que o mesmo possa exercer a prática regular de atividades físicas, possibilitando assim, sua recuperação e a melhoria dos componentes da aptidão física relacionados à saúde destes policiais para que possam contribuir positivamente no funcionamento correto do corpo, melhorando a saúde, aumentando a disposição e ajudando no controle do estresse. Conforme preceitua Nahas (2013), à prática da atividade física é de fundamental importância para o corpo humano, desde que seja de forma planejada e que desenvolva habilidades motoras.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Quanto ao desempenho de policiais militares, observamos que quando o policial exerce sua função na área da segurança pública ele corre sérios riscos podendo afetar sua integridade física e psicológica. Os problemas encontrados por eles com relação à adaptação na profissão e os níveis elevados de ansiedade e depressão são algumas das patologias relacionadas aos agentes de segurança pública. A falta de motivação do policial com as condições adequadas de trabalho sobre diferentes aspectos contribui para a redução de sua auto - estima.

Diante dos resultados obtidos com as respostas do questionário aplicado aos entrevistados podemos fazer as considerações finais levando em conta os objetivos deste trabalho onde foi possível perceber que os policiais militares ativos da 34^o CIPM da cidade de Alexânia – GO apresentam muita dificuldade para realizar atividade física em outros momentos do dia devido a sua carga horária de trabalho.

Outro fator que confirma a necessidade de praticar exercício físico regular, são os benefícios em relação à saúde e doenças que podem ser amenizadas pela prática de exercício, entre elas podemos citar hipertensão arterial, as dislipidemias, tabagismo, diabetes e obesidade (OMS, 2010).

Com base nesses estudos e resultados apresentados por meio da pesquisa de campo, percebe-se a necessidade dos policiais melhorarem seu

condicionamento físico para desempenhar melhor a sua função, bem como a sua qualidade de vida. Diante disso, o comando da unidade precisa planejar políticas de incentivo para a prática de atividades físicas dentro do horário de trabalho, visando abranger todo efetivo.

Por fim, recomenda-se que sejam estudadas maneiras de aplicação dessas políticas de incentivo para implantação de exercícios físicos de forma obrigatória dentro de unidades militares, com a finalidade de prepará-los, físico e psicologicamente para a execução de suas tarefas rotineiras.

REFERÊNCIAS

CAMPOS, S. C; AMAUI, A. A; BERNARDES, M.M; CAETANO, F. G; CAROLINO, V. S; MAGALHÃES, A. C; OLIVEIRA, G. G; SILVA, F. C; SOUZA, G. P; SANTOS, O. R. R. Adesão dos universitários aos diversos níveis de atividade física. **Revista Estudos**, Goiânia, v.33, n.7/8, p. 615-633, jul./ago. 2006.

CARVALHO, L. N. Níveis de composição corporal e risco cardíaco por perimetria de bombeiros militares na região do cariri cearense, 2007, Fortaleza - CE. **Anais do XXIV Congresso Nacional de Atividade Física e Fisioterapia** - CONAFF, Fortaleza – CE: 2007. p. 09 -13.

CASPERSEN, C.J. ; Powell, K.E. & Cristensen, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related reseach. **Public Health Reports**, Atlanta - Eua, v. 100, n. 2, 172-179, Apr.1985.

COSTA, M.; JUNIOR, H. A.; OLIVEIRA, J.; MAIA, E. Estresse: Diagnóstico dos Policiais Militares em uma Cidade Brasileira. **Revista Panamericana de Saúde Publica**, Natal – RN, v.21, n.4 p. 217- 222, 2007. Disponível em: <<https://scielosp.org/pdf/rpsp/2007.v21n4/217-222/pt>>. Acesso em: 20 mar. 2018.

FERREIRA, D. K. S. **Condições de saúde, de trabalho e modos de vida de policiais militares**: estudo de caso na cidade do Recife - PE. 2009. 202 f. Tese (Doutorado em Saúde Pública) - Centro de Pesquisas Aggeu Magalhães, Fundação Oswaldo Cruz, Recife, 2009. Disponível em: <<http://www.cpqam.fiocruz.br/bibpdf/2009ferreira-dks.pdf>>. Acesso em: 10 jan. 2018.

GLANER, M. F. Aptidão física relacionada à saúde de adolescentes rurais e urbanos em relação a critérios de referência. **Revista Brasileira Educação Física e Esportes**, São Paulo, SP, v. 19, n. 1, p. 13-24, jan./mar. 2005.

MILHNER, E. G. **Equação da Vida**: as Bases Metodológicas da Cultura Física para a Saúde. Moscou: Cultura Física e Desporto, 1991.

MOTA, J; RIBEIRO, J. L; CARVALHO, J. Atividade física e qualidade de vida associada à saúde em idosos participantes e não participantes em programas regulares de atividade física. **Rev. bras. Educ. Fís. Esp.**, São Paulo, v.20, n.3, p.219-25, jul./set. 2006.

NAHAS, M. V. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida**: Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 6.ed. Londrina: Midiograf, 2013.

NETO, T. L. B. Sedentarismo. Disponível em: <<http://www.pessoal.educacional.com.br/up/50240001/1411355/Sedentarismo.doc>>. Acesso em: 17 mai. 2018.

NIEMAN, D.C. Exercício e Saúde. São Paulo, 1999.

ROCHA, P. E. C. P. **Medidas e avaliação em ciências do esporte**. 7. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2008.

SILVA, R. S.; SILVA, I.; SILVA, R. A.; SOUZA, L.; TOMASI, E. Atividade física e qualidade de vida. **Ciência & Saúde Coletiva**, Pelotas – RS, V.15, n.1 p.115-120, 2010.

SILVA, J. M. **Segurança pública ativa**: avaliação do vo₂ máx. dos ciclo patrulheiros do 2º batalhão de polícia militar do estado da paraíba (BPM-PB). 2012. 32 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura Plena) - Curso de Graduação em Educação Física, UFPB, Campina Grande, 2012. Disponível em: <<http://dspace.bc.uepb.edu.br:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/949/PDF%20>>. Acesso em: 11 mai. 2018.

TAVARES, Â. M. V. Avaliação e Prescrição de Exercícios para pacientes hipertensos. **CREF2/RS em revista**, Porto Alegre, v. I, n. 2, p.18-19, julho. 2012.

TRINDADE, A.; PORTO, M. S. G. Controlando a atividade policial: uma análise comparada dos códigos de conduta no Brasil e no Canadá. **Sociologias**, Porto Alegre, v. 13, n. 27, p. 342-381, mai/ago. 2011.

APÊNDICE I

Questionário aplicado aos alunos do curso de formação de soldados e aos policiais efetivos da 34ª do município de Alexânia – GO, sobre a importância da prática de atividade física.

1. Você considera importante a prática de atividade física na vida das pessoas?

Sim () Não ()

2. Você faz atividade física em seu horário de folga?

Sim () Não ()

3. Você tem se sentido nervoso e estressado?

Sim () Não ()

4. Você faz atividades físicas regulares como o esporte?

Sim () Não ()

5. Você tem algum problema quando realiza atividades físicas?

Sim () Não ()

6. A prática da atividade física pode ajudar no bom condicionamento do policial?

Sim () Não ()

7. Você sabe quando uma pessoa é considerada ativa?

Sim () Não ()

8. Você sabe quais problemas de saúde podem ser evitados com a prática de atividades físicas?

Sim () Não ()

9. Você sabe qual é a consequência da lei do menor esforço?

Sim () Não ()

10. Você sabe quantas vezes por semana se devem fazer exercícios para que se possa ter um bom condicionamento físico?

Sim () Não ()