

A ATIVIDADE FÍSICA COMO FATOR DE MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA DO POLICIAL MILITAR

PHYSICAL ACTIVITY AS A FACTOR FOR IMPROVING THE QUALITY OF LIFE OF THE MILITARY POLICE

DE OLIVEIRA, Bruno Lourençato ¹
SILVA, Bruna Daniella de Souza ²

RESUMO

Este artigo tem como objetivo principal, trazer a importância da atividade física e sua relação com a qualidade de vida dos policiais, apresentar a qualidade de vida, bem como conceitos e importância, expor sua relação com a saúde, abordar a atividade física, sua importância e benefícios e relacionar a prática da atividade física com as atividades do policial militar. A metodologia utilizada na elaboração deste artigo será através de pesquisa bibliográfica, através do levantamento de aspectos, conceitos, importância entre todos os assuntos pertinentes ao tema em questão, baseou-se em estudos fundamentados por pesquisadores e através de resultados apontados por pesquisas sobre qualidade de vida, saúde e atividade policial, utilizou-se como fonte primária de dados obras literárias voltadas para a importância da atividade física, assim como também voltadas para a qualidade de vida. Foram utilizadas também, o acervo não apenas da Polícia Militar do Estado de Goiás, mas acervos de Polícias Militares de outros Estados também, voltando a importância da prática de atividades físicas e da qualidade de vida para o profissional de segurança pública, além do site da Scielo, periódicos, artigos e monografias de outros acadêmicos, entre outros sites. Os resultados apontam a importância de um bom condicionamento físico do policial para a realização de suas atividades e, a importância da atividade física e, principalmente do exercício físico para uma então manutenção do condicionamento físico que, infelizmente, não é o que ocorre com a maioria das pessoas, uma vez que estão cada dia mais sedentárias.

Palavras-Chave: Atividade Física. Qualidade de Vida. Importância e Benefícios. Polícia Militar do Estado de Goiás. Saúde.

ABSTRACT

The purpose of this article is to highlight the importance of physical activity and its relationship with the quality of life of police officers, to present quality of life, as well as concepts and importance, to expose their relationship with health, to address physical activity, its importance and benefits and to relate the practice of physical

¹ Aluno Soldado do Curso de Formação de Praças do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás – CAPM, brunolourencato28@gmail.com; Goiânia-GO, Maio de 2018.

² Professora Orientadora: Doutora, professora do Programa de Pós-Graduação e Extensão do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás CAPM, brunadani.souza@gmail.com, Goiânia-GO, Maio de 2018.

activity to the activities of the military police. The methodology used in the elaboration of this article will be through bibliographical research, through the survey of aspects, concepts, importance among all subjects pertinent to the subject in question, based on studies grounded by researchers and through results pointed by research on quality of life, health and police activity, it was used as a primary source of data literary works focused on the importance of physical activity, as well as focused on the quality of life. It was also used the collection not only of the Military Police of the State of Goiás, but also collections of Military Police from other States, returning the importance of the practice of physical activities and quality of life for the public security professional, besides the site of the Scielo, periodicals, articles and monographs of other academics, among other sites. The results point out the importance of a good physical conditioning of the police to carry out their activities and the importance of physical activity and especially of physical exercise for a maintenance of physical conditioning, which unfortunately is not the case with most of people, since they are becoming more and more sedentary.

Keywords: Physical Activity. Quality of life. Importance and Benefits. Military Police of the State of Goiás. Saúde.

1 INTRODUÇÃO

A prática de atividades físicas é um dos fatores que se relaciona com uma melhor qualidade de vida, uma vez que seus benefícios podem contribuir significativamente para a saúde do indivíduo.

As atividades físicas previnem uma série de doenças crônicas, além de beneficiar a saúde mental e física daquele que pratica.

Voltando para a área profissional, em especial dos policiais militares, é possível dizer que os benefícios são inúmeros, considerando que a atividade policial é arriscada e perigosa e requer um bom condicionamento físico do agente para um melhor desempenho, além de contribuir para uma possível prevenção de adoecimentos mentais como estresse crônico, depressão, ansiedade, entre outros.

Neste artigo será abordada A Atividade Física como fator de Melhoria da Qualidade de Vida do Policial Militar.

Delimitando como problematização: Como a prática de atividades físicas contribui para uma melhor qualidade de vida dos policiais militares?

Este artigo tem como objetivo principal, trazer a importância da atividade física e sua relação com a qualidade de vida dos policiais. Como objetivos específicos, apresentar a qualidade de vida, bem como conceitos e importância, expor sua relação com a saúde, abordar a atividade física, sua importância e

benefícios e relacionar a prática da atividade física com as atividades do policial militar.

A importância da prática de atividades físicas e seus benefícios justifica-se como escolha do tema, voltando para o trabalho policial torna-se indispensável, considerando que suas atividades necessitam de um bom condicionamento físico para realizá-las. O tema é importante também para a Polícia Militar como forma de conscientização dos policiais em praticar atividades físicas, priorizando sua própria saúde, tanto no presente como futuramente, além de priorizar também seu desempenho profissional.

Na intenção de alcançar os objetivos estabelecidos neste artigo, convém descrever os métodos utilizados nas pesquisas para a realização deste. A metodologia descreve como o trabalho será realizado, apresenta as técnicas, procedimentos e processos que serão utilizados ao longo da elaboração do trabalho. Desse modo, a metodologia utilizada na elaboração deste artigo será através de pesquisa bibliográfica, através do levantamento de aspectos, conceitos, importância entre todos os assuntos pertinentes ao tema em questão.

A coleta de dados para a elaboração da Revisão de Literatura baseou-se em estudos fundamentados por pesquisadores e através de resultados apontados por pesquisas sobre qualidade de vida, saúde e atividade policial. Assim, utilizou-se como fonte primária de dados obras literárias voltadas para a importância da atividade física, assim como também voltadas para a qualidade de vida.

Foram utilizadas como fontes secundárias, o acervo não apenas da Polícia Militar do Estado de Goiás, mas acervos de Polícias Militares de outros Estados também, voltando a importância da prática de atividades físicas e da qualidade de vida para o profissional de segurança pública, além do site da Scielo, periódicos, artigos e monografias de outros acadêmicos, entre outros sites que foram sugeridos pela orientação da Academia de Polícia Militar.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 QUALIDADE DE VIDA

O termo qualidade de vida abrange muitos fatores que em conjunto, oferecem ao indivíduo condições de vida consideradas satisfatórias. Fatores como educação, boas condições de moradia, bons empregos, bom convívio social, entre

outros fatores que aumentam expectativa de vida e transformam a sobrevivência em algo prazeroso.

Para Minayo et al (2000, p. 8) “Qualidade de vida é uma noção eminentemente humana, que tem sido aproximada ao grau de satisfação encontrado na vida familiar, amorosa, social e ambiental e à própria estética existencial”.

Em âmbito profissional, a qualidade de vida deixou de ser apenas uma preocupação com a saúde e a segurança do trabalhador tornando-se uma estratégia empresarial, indo além de programas de saúde ocupacional ou prevenção de riscos ambientais na intenção de aumentar a efetividade e a produtividade dos colaboradores, além de atender as necessidades e expectativas do trabalhador. Em geral, a qualidade de vida no trabalho precisa envolver a saúde física, mental, as crenças, o ambiente e os relacionamentos do trabalhador.

Sobre a qualidade de vida no trabalho, Silva, Furtado e Zanini (2015, p. 182) afirmam que “nos dias atuais tem recebido significativa importância, onde o trabalho tornou-se de grande relevância na vida das pessoas e pode afetar positiva ou negativamente a qualidade de vida destes indivíduos”.

Desse modo, é possível afirmar que a qualidade de vida, de modo geral, está relacionada com as vivências do ser humano, seja pessoal ou profissionalmente, sendo importante uma maior atenção em todas as áreas, principalmente no trabalho, uma vez que é um campo de suma importância na vida de qualquer indivíduo.

2.2 A RELAÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA COM A SAÚDE

A relação da saúde com a qualidade de vida é sempre mencionada, uma vez que a saúde contribui bastante para uma melhor qualidade de vida, sendo indispensável para que uma pessoa permaneça saudável.

Nesse sentido, é estabelecida uma relação entre as duas, conforme dispõe Minayo et al (2000, p. 8):

Dizer, portanto, que o conceito de saúde tem relações ou deve estar mais próximo da noção de qualidade de vida, que saúde não é mera ausência de doença, já é um bom começo, porque manifesta o mal-estar com o relacionamento biomédico (MINAYO et al, 2000, p. 8).

É importante relacionar a Qualidade de Vida com a Saúde considerando que a qualidade de vida promove um melhor funcionamento do corpo, seja física,

emocional ou, até mesmo, mentalmente, aperfeiçoando as habilidades do ser humano.

2.3 O CONDICIONAMENTO FÍSICO

A definição de condicionamento físico engloba diversos aspectos, que vão desde os atributos que os indivíduos possuem ou alcançam sobre as competências de praticarem atividades físicas. Entre os variados tipos de condicionamento físico estão o cardiorrespiratório, o muscular, o metabólico, o motor e o de flexibilidade (THOMAS, NELSON, SILVERMAN, 2012, p.331).

O condicionamento físico está relacionado à condição física do corpo de uma pessoa, que vai desde a capacidade de respirar até o nível da própria velocidade de respirar. Em outras palavras, o condicionamento físico é a capacidade daquele indivíduo aos esforços físicos cotidianos.

O condicionamento físico é o estado de desenvolvimento físico que um indivíduo apresenta dos hábitos higiênicos que possui e do nível de treinamento realizado (DANTAS; BEZERRA; MELLO, 2009, p. 303).

Para que o condicionamento físico seja mantido é importante que o indivíduo pratique atividades e exercícios físicos, de modo que o sedentarismo não prevaleça. São muitos os benefícios que a prática dos exercícios e das atividades traz para a saúde do indivíduo, principalmente para a saúde e, conseqüentemente, para uma melhor qualidade de vida.

2.4 ATIVIDADE FÍSICA

Desde os tempos antigos, a atividade física se faz presente na vida das pessoas, conforme Darido e Souza Júnior (2007, p. 285) a atividade física auxiliava o homem nas realizações de suas tarefas diárias, na pesca, na caça, além de possibilitar uma possível fuga e uma possível autodefesa.

Campos et al (2002, p. 37) a conceituam como “toda e qualquer atividade humana que tenha movimento corporal, independente de sua intenção”.

Nesse mesmo sentido, para Shephard (1995 apud, BARBANTI, 2002, p. 118) a atividade física “refere-se a qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética que resulta num aumento substancial de gasto energético basal”.

Compreende-se então que a atividade física é uma série de ações que uma pessoa pratica envolvendo um gasto de energia e alterações do organismo através de movimentos corporais e exercícios físicos, resultando em benefícios à saúde.

2.4.1 A Importância e Benefícios da Atividade Física

É evidente que a prática de atividades físicas é importante para todas as pessoas, independente da idade, em relação à saúde e ao bem-estar, uma vez que reduz, significativamente, riscos de doenças graves, além de auxiliar no controle do peso corporal, no alívio de dores e na diminuição de sintomas de doenças psíquicas.

A atividade física beneficia a saúde mental como forma de aumentar a autoestima e o bem-estar como um todo, além de diminuir a ansiedade e a depressão (GLANER, 2012, p. 26 apud FAVACHO, 2012, p. 9).

A atividade física é absolutamente fundamental, considerando que uma vida sedentária traz malefícios para o organismo, ou seja, praticar atividades físicas melhora o funcionamento do organismo como um todo, desde a circulação até as atividades cerebrais, além de acelerar o metabolismo e reduzir os riscos de doenças, como a obesidade por exemplo.

O sedentarismo é considerado um problema crescente no mundo moderno, atingindo a maioria da sociedade (DÂMASO, 2001 apud BITES; VILELA, 2013, p. 4).

De acordo com Bites e Vilela (2013, p. 4) a prática de atividades físicas é o método mais recomendado para combater o sedentarismo.

A atividade física é importante tanto pessoal quanto profissionalmente, ultrapassando a ideia de estética, chegando à saúde e melhor qualidade de vida, considerando todos os benefícios que ela apresenta e que são vários.

A prática da atividade física cotidiana mantém o peso de maneira saudável. Uma pessoa considerada fisicamente ativa é mais enérgica, bem humorada, mais saudável e menos vulnerável a doenças crônicas. A prática de atividades físicas contínuas melhora também, os relacionamentos, os comportamentos e as atividades cerebrais (HONORATO, 2009, p. 39).

Campos et al (2002, p. 39) aborda a caminhada como uma atividade física e elenca alguns métodos e benefícios que a mesma apresenta como:

- Uma boa caminhada queima calorias e acaba com o stress;
- Meia hora de caminhada a passo acelerado estimula a circulação;

- Caminhar rápido mantendo o ritmo alivia o corpo da tensão acumulada;
- Caminhar com regularidade metaboliza os hormônios liberados por situações de stress;
- Boas caminhadas descarregam adrenalina e aliviam a mente. (CAMPOS; et al, 2002, p. 39).

Considerando que a caminhada é uma atividade física simples e benéfica, e que qualquer pessoa pode praticar, uma vez que não possui custo algum. Na concepção do autor, são vários os métodos de praticar a caminhada e cada método traz um benefício, seja ele físico ou até mesmo mental, prevenindo possíveis doenças.

No contexto da atividade policial, as atividades benéficas não se resumem à apenas caminhadas, mas de acordo com Silva e Rosa (2013, p. 21) as capacidades funcionais motoras estão relacionadas com a qualidade da aptidão física, realizada com os policiais periodicamente, tais como a força, a velocidade, a agilidade, a potência aeróbica.

As atividades físicas realizadas pelo Teste de Aptidão Física – TAF vão de flexões de braço e abdominais, até corridas de velocidades (SILVA; ROSA, 2013, p. 34).

2.5 O POLICIAL MILITAR E A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS

Considerando que a atividade policial é bastante estressante, cansativa e exposta a diversos fatores de risco, a atividade física é necessária e importante para o policial militar, uma vez que suas condições físicas serão melhores, além de aliviar o estresse que a profissão traz.

Para Favacho (2012, p. 2) a elevada carga horária de trabalho de um policial militar que resulta em exaustão e estresse pode prejudicar até mesmo a sociedade que depende da segurança e da proteção desses profissionais, por isso a adoção da atividade física é importante para eles, como forma de aliviar as tensões causadas por suas atividades.

Por sua vez, Costa et al (2007 apud BOÇON, 2015, p. 13) afirma que:

A importância do nível de atividade física na Polícia Militar ainda vai além do condicionamento físico para situações de pronto emprego, pois os policiais militares representam uma classe de trabalhadores diferenciada. Vários são os fatores que influenciam o exercício da sua profissão, como o convívio com a violência e o risco de morte, a intervenção em delicadas circunstâncias do comportamento humano, como situações de conflito e tensão, a carga e condições de trabalho (COSTA, 2007 apud BOÇON, 2015, p. 13).

Bites e Vilela (2013, p.18) pontuam a saúde e a aptidão física no ambiente militar, como fatores bastante importantes onde os treinamentos físicos desenvolvidos nas organizações militares brasileiras buscam um melhor desenvolvimento da tropa no cumprimento de sua missão, que é a preservação da ordem pública.

“Bons níveis de aptidão física são necessários para o desempenho do serviço policial militar, no cumprimento do dever constitucional de preservar a ordem pública e executar o policiamento ostensivo” (JESUS G.; JESUS, E., 2012, p. 434).

O policial militar precisa estar em constante treinamento, não apenas para as suas atividades policiais, na maneira de trabalhar, mas também em treinamento físico, uma vez que com um bom condicionamento o policial estará preparado para as demais missões que aparecerem no decorrer do trabalho.

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os resultados apresentados apontam a importância de um bom condicionamento físico do policial para a realização de suas atividades, uma vez que relacionado com uma boa qualidade de vida, contribui significativamente para um bom desempenho do policial militar, além da importância da atividade física e, principalmente do exercício físico para uma então manutenção do condicionamento físico que contribui significativamente para a qualidade de vida.

Os números apresentados pela OMS são preocupantes, considerando que existem diversas doenças que podem ser desenvolvidas pelo sedentarismo além de doenças cardíacas e derrame cerebral, como a obesidade, entre outras.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) apresenta dados a cerca do sedentarismo em 2011 que indicam que apenas 13% dos brasileiros praticam exercícios, enquanto 60% é completamente sedentária. O sedentarismo aumenta em 54% casos de infarto e em 50% o risco de mortes por derrames cerebrais. Por ano, morrem mais de 300 mil brasileiros por falta de atividades físicas e, alerta que tornar-se mais ativo diminui o risco de morte por doenças cardíacas em 40% (BRASIL, 2011 apud HEMKEMAIER, 2011, p. 2).

Em relação os riscos para os Policiais Militares, é importante ressaltar que como responsáveis pela preservação da ordem pública, é importante que estejam sempre em boas condições físicas e, claro com uma boa qualidade de vida,

considerando que assim estarão também sempre saudáveis e dispostos a trabalhar em prol da segurança da sociedade, por isso a importância do bom condicionamento do policial para o bom desempenho.

Segundo Hemkemaier (2011, p. 5) os policiais militares deverão sempre estar preparados não apenas tecnicamente, mas também fisicamente saudáveis não apresentando nenhum estado de doenças, porém, o que se apresenta é uma parcela representativa de policiais militares com índices elevados de gordura, estando afastados de médicos, gerando prejuízos sociais, transtornos à administração e gastos ao Estado.

Numa pesquisa realizada com 200 policiais militares do Serviço Operacional do 16º Batalhão de Polícia Militar do 11º Comando Regional, observou-se que através do cálculo do Índice de Massa Corporal dos Policiais Militares, 47% dos participantes da pesquisa apresentam o peso ideal ao seu condicionamento físico, enquanto 45% apresentam sobrepeso e 8% estão muito acima do peso, concluindo que mais da metade dos Policiais Militares pesquisados possuem a qualidade de vida comprometida pela falta de condicionamento físico (SALLA; SALLES NETO 2011, p. 20-21).

Desse modo, diante de todos esses dados apontados é evidente a importância de uma boa qualidade de vida pautada num bom condicionamento físico para o desempenho do policial militar. Existe uma preocupação em relação à saúde física e mental desses profissionais, considerado que as duas caminham juntas estando relacionadas com a qualidade de vida de um indivíduo.

A ideia é que resulta em uma situação de urgência, sendo necessária a implementação de políticas de qualidade de vida dentro das corporações, envolvendo cuidados e estímulos às práticas de atividades e exercícios físicos, como forma de buscar sempre um melhor condicionamento físico para o profissional que exerce um papel importantíssimo na sociedade.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este artigo buscou trazer a importância da atividade física e sua relação com a qualidade de vida dos policiais, apresentando a qualidade de vida, seus conceitos e sua importância, expondo sua relação com a saúde e abordando a a

importância e os benefícios da atividade física, voltando para as atividades do policial militar.

Assim, comprovou-se a evidência de que as atividades policiais exigem um bom condicionamento físico do policial militar, de forma que esse condicionamento ofereça uma melhor movimentação, agilidade, habilidades, rápida locomoção, entre outros fatores que lhe garantam até mesmo sua própria proteção, relacionando-se com a qualidade de vida do policial.

A prática de atividades físicas está inteiramente relacionada com um melhor condicionamento físico, e uma boa qualidade de vida, onde voltando para as atividades policiais, proporcionará um melhor preparo, oferecendo melhores condições em seu desempenho profissional.

Devido a todos os perigos que o policial precisa enfrentar, é inegável que ele precisa ser rápido e utilizar suas habilidades físicas como correr, estando sempre preparado para a sua profissão. Dessa maneira, a prática de atividades físicas torna-se fundamental, além de bons hábitos alimentares, entre outros fatores de melhoria da qualidade de vida que contribuirão para um melhor funcionamento do corpo, diminuindo a ansiedade, o estresse e prevenindo possíveis doenças.

É importante que o policial militar mantenha a prática de atividades físicas, considerando a importância e os benefícios, buscando sempre estar com sua saúde em dia e buscando sempre uma melhor qualidade de vida, como forma de prevenção de possíveis doenças que poderão atrapalhar seu desempenho profissional.

REFERÊNCIAS

BARBANTI, Valdir José. **Esporte e Atividade Física: Interação entre Rendimento e Qualidade de Vida**. Barueri-SP: Manole, 2002

BITES, Luiz Alberto Sardinha; VILELA, Mauro Ferreira. **A Educação Física na Polícia Militar do Estado de Goiás**. Artigo do Curso Superior de Polícia, CAPM, Goiânia, 2013. Disponível em: <<https://acervodigital.ssp.go.gov.br/pmgo/bitstream/123456789/418/4/A%20Educa%C3%A7%C3%A3o%20F%C3%ADsica%20na%20Pol%C3%ADcia%20Militar%20do%20Estado%20de%20Goi%C3%A1s.pdf>> .Acesso em 09 de janeiro de 2018.

BOÇON, Marilys. **Nível de Atividade Física de Policiais Militares Operacionais da Cidade de Curitiba**. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação), Bacharelado em Educação Física, Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Curitiba, 2015. Disponível em: <http://repositorio.roca.utfpr.edu.br/jspui/bitstream/1/5090/1/CT_COEFI_2015_1_15.pdf> Acesso em 08 de janeiro de 2018.

CAMPOS, Marcos Vinhal; et al. **Atividade Física Passo a Passo: Saúde sem medo e sem Preguiça**. Brasília: Thesaurus, 2002.

DANTAS, Estélio H. M.; BEZERRA, Jani Cléria Pereira; MELLO, Danielli B. **Fitness, Saúde e Qualidade de Vida**. IN: VIANNA, Jeferson; NOVAES, Jefferson. Personal Training e Condicionamento Físico em Academia. 3ª Edição. Rio de Janeiro: SHAPE, 2009. Disponível em: <https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/31052621/Fitness_saude_e_qualidade_de_vida.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A&Expires=1517925572&Signature=KfqN3AYw3EMj6vWNeku%2BY%2FC4P2g%3D&response-contentdisposition=inline%3B%20filename%3DFitness_saude_e_qualidade_de_vida.pdf> Acesso em janeiro de 2018.

DARIDO, Suraya Cristina; SOUZA JÚNIOR, Osmar Moreira de. **Para Ensinar Educação Física: Possibilidades de Intervenção na Escola**. Campinas-SP: Papirus, 2007.

FAVACHO, Felipe Barbosa. **Aptidão Física Relacionada à Saúde de Policiais Militares**. Belém-PA: UESPA, 2012. Disponível em: <https://paginas.uepa.br/ccbs/edfisica/files/2012.2/FELIPE_FINAL.pdf> Acesso em 10 de janeiro de 2018.

HONORATO, Marcos França. IN: **Capítulo 4: Atividade Física Regular**. Agora Chega! É Hora de Reagir!. Manual Redigido e Revisado pela Equipe Técnica de Marcos França, Nível Básico [recurso eletrônico]. Podium Evolução de Resultados, São Paulo, 2009.

JESUS, Gilmar Mercês de; JESUS, Éric Fernando Almeida de. Níveis de Atividade Física e Barreiras Percebidas para a Prática de Atividades Físicas entre Policiais Militares. **Revista Bras Ciên Esporte, Florianópolis, v. 34, n. 2, p. 433-448, abr-jun, 2012**. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbce/v34n2/a13v34n2.pdf>> Acesso em 11 de janeiro de 2018.

MINAYO, Maria Cecília de Souza; et al. Qualidade de Vida e Saúde: Um Debate Necessário. **Ciência e Saúde Coletiva, v. 5, n. 1, p. 7-18, 2000. Rio de Janeiro, Fundação Oswaldo Cruz – FIOCRUZ**. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/csc/v5n1/7075.pdf>> Acesso em 08 de janeiro de 2018.

SILVA, Ana Carolina Cozza Josende da; FURTADO, Juliana Haetinger; ZANINI, Roselaine Ruviaro. Um Estado sobre a Qualidade de Vida no Trabalho e os Fatores Associados. **Iberoamerican Journal of Industrial Engineering, Florianópolis-SC, Brasil, v.7, n. 14, p. 182-200, 2015.** Disponível em: <http://incubadora.periodicos.ufsc.br/index.php/IJIE/article/view/3669/pdf_111> Acesso em 09 de janeiro de 2018.

SILVA, Edésio da; ROSA, Aurélio José Pelozato. **Manual de Educação Física da Polícia Militar de Santa Catarina.** Departamento de Educação Física e Deportes. 1ª Edição. Florianópolis: DIOESC, 2013. Disponível em: <http://www.pm.sc.gov.br/fmanager/pmsc/upload/dsps/ART_927398_2014_07_23_083709_m_taf.pdf.pdf> Acesso em fevereiro de 2018.

THOMAS, Jerry R.; NELSON, Jack K.; SILVERMAN, Stephen J. **Métodos de Pesquisa em Atividade Física.** 6ª Edição. Tradução Técnica: Ricardo Demétrio de Souza Peterson. Porto Alegre: Artmed, 2012.