

# **DESENVOLVIMENTO DA ATIVIDADE FÍSICA NA ATIVIDADE POLICIAL DOS ALUNOS DA QUARTA COMPANHIA NO CFP 2017 NA ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR EM GOIÂNIA**

DEVELOPMENT OF THE PHYSICAL ACTIVITY IN THE POLICE ACTIVITY OF THE FOURTH COMPANY STUDENTS AT THE CFP 2017 AT THE MILITARY POLICE ACADEMY IN GOIÂNIA

SOUSA, Augusto de Borba <sup>1</sup>  
SILVA, Davi Rodrigues da <sup>2</sup>

## **RESUMO**

O artigo científico em questão buscou estudar a atividade física e o desempenho na atividade policial. É importante levantar que o principal objetivo foi apontar e estudar a importância da atividade física para o desempenho da função policial. Esse objetivo poderá servir como ferramenta de auxílio para o bem-estar físico e mental, e contribuir para estabelecer melhoria de vida contínua de toda a força policial. Para atingir o objetivo desse estudo foi utilizada como metodologia a pesquisa bibliográfica em conjunto com a pesquisa de campo. A pesquisa de campo foi realizada por meio de aplicação de questionário aos alunos soldados da quarta Companhia no CFP 2017 – Goiânia/GO. Apresentou como resultado o fato dos entrevistados terem consciência da relevância dos exercícios físicos para a promoção de uma vida saudável e para a melhoria em suas funções laborais. É nesse sentido que a conclusão a que esse estudo chegou foi que a atividade física é de grande importância no desempenho da atividade policial.

**Palavras-chave:** Atividade Física. Atividade Policial. Saúde.

## **ABSTRACT**

The scientific article in question sought to study physical activity and performance in police activity. It is important to note that the main objective was to identify and study the importance of physical activity for the performance of the police function. This objective can serve as a tool for physical and mental well-being and contribute to the improvement of the life of the entire police force. To reach the objective of this study, the bibliographic research was used as a methodology in conjunction with field research. Field research was carried out through the application of a questionnaire to the soldiers of the fourth company at CFP 2017 - Goiânia / GO. He presented as a result the fact that the interviewees were aware of the relevance of physical exercises for the promotion of a healthy life and for the improvement in their work functions. It is in this sense that the conclusion reached by this study was that physical activity is of great importance in the performance of police activity.

**Keywords:** Physical Activity. Police Activity. Cheers.

1 Aluno do Curso de Pós-graduação em Polícia e Segurança Pública do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás - CAPM,, augusto\_sousa@hotmail.com, Goiânia-GO, maio de 2018.

2 Professor orientador: Titulação Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás - CAPM, davirodrigues380@gmail.com, Goiânia-GO, maio de 2018.

## 1 INTRODUÇÃO

Atividade Física compreende os movimentos coordenados que resultem em queima de gordura. Equilibrar uma rotina de atividades físicas com a correria da vida moderna é um desafio para todo mundo, principalmente para os policiais, pois são uma classe de trabalhadores que estão expostos as situações adversas em sua rotina profissional, e necessitam manter elevados níveis de aptidão física para o exercício da obrigatoriedade constitucional de preservar a ordem pública.

A profissão de policial é uma carreira de alto risco, uma vez que esses profissionais lidam, em seu cotidiano, com a exposição à violência, exercendo atividades insalubres, onde as suas decisões interferem na vida de toda a sociedade direta ou indiretamente, o que demanda um elevado grau de sabedoria para elaborar e entender situações, e desempenhar sua função com o máximo de assertividade.

A prática contínua de atividade física influencia no desempenho da atividade policial. Durante o ingresso na carreira policial é necessário que o candidato tenha uma boa forma física, durante o curso de formação é imprescindível que o candidato aprimore o seu condicionamento, após o ingresso na força não há obrigatoriedade de manter a prática de exercícios, depende de o profissional manter-se ativo.

Porém o que ocorre atualmente com a força policial é uma rotina tomada de tarefas e atividades em campo, e o desempenho dessas atividades acaba por sobrecarregar e sufocar a possibilidade de manter equilibrada uma prática habitual de exercícios, um descuido, e o decréscimo da quantidade de atividades físicas sendo agravado pela falta de acompanhamento e fiscalização institucional.

Contudo diariamente a força policial depara-se com as mais diversas situações, exigindo ao máximo os limites físicos no cumprimento de suas atividades operacionais, o que torna necessário que o profissional esteja com boa forma, o que só é possível se o mesmo mantiver o hábito da prática de atividades físicas.

O estudo justifica-se pela necessidade de estipular quais os possíveis ganhos da prática contínua de exercícios físicos para auxiliar no melhor desempenho de suas atividades, atestando os benefícios adquiridos que são amplamente aproveitados pela força policial, pois como resultado é demonstrar que por meio de uma saúde física e mental adequada é possível o desempenho das atividades com maior agilidade e destreza, além de propiciar melhores condições psicológicas para a tomada de decisões em campo.

O objetivo geral é comparar e analisar o conjunto de resultados obtidos em pesquisa para aprimorar a saúde do corpo policial no desempenho de suas atividades funcionais. O objetivo específico é apontar e estudar a importância da atividade física para o desempenho da função policial, servindo

como ferramenta de auxílio para o bem-estar físico e mental, e contribuindo para estabelecer melhoria de vida contínua de toda a força policial.

## 2 REVISÃO DE LITERATURA

Atualmente compreender melhor a importância do exercício físico para o corpo humano, após anos de estudos médicos foi possível comprovar que a falta de exercícios nos afeta negativamente e a prática dos exercícios provoca benefícios inegáveis para a saúde, com uma rotina metabólica capaz de superar os desafios diários da vida contemporânea. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS, 2006), “A atividade física é definida como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos, que requer gasto de energia”.

Observando o atual cenário mundial podemos constatar que de acordo com Guiseline (2004), a modernização facilitou e acelerou não somente o processo de comunicação como diminuiu a demanda de atividades físicas necessárias para realizar atividades diárias habituais (GUISELINE, 2004, p. 59). Ou seja, diariamente é cada vez menos necessária a prática de atividades físicas para exercer atividades cotidianas, tornando o indivíduo cada vez mais sedentário e dependente de itens tecnológicos.

Haskell et al. (2007), afirmam que um denominador comum sempre associado à saúde é a prática regular de exercícios físicos, contribuindo para a prevenção, redução e/ou controle de dislipidemias, doenças cardiovasculares, câncer, osteoporose, transtornos mentais e taxas de mortalidade (HASKELL et al., 2007, p. 1081). Frota (2017), médico endocrinologista informa que:

Os hormônios são substâncias químicas específicas fabricadas pelo nosso sistema endócrino, com grande importância para o funcionamento adequado do nosso organismo. O exercício físico provoca respostas hormonais com influência fisiológica e psicológica. Quando realizamos um adequado exercício físico, com uma indicação profissional precisa em relação à intensidade, tipo e tempo, nossos hormônios agem em conjunto, permitindo que o indivíduo encontre a força física e mental necessária para a sua execução (FROTA, 2017).

Quando o corpo se exercita, muitas substâncias são liberadas no organismo, e entre elas estão a adrenalina e a endorfina, dois hormônios fundamentais para a saúde. O hormônio adrenalina e noradrenalina são produzidos através das glândulas suprarrenais (situadas acima dos rins) e tem como função preparar o corpo humano para momentos de atividade física e situações de perigo iminente. A ação no corpo é extremamente rápida e sensível. Após o pico de produção desses hormônios torna a pessoa mentalmente mais tensa, aumentará o fluxo de oxigênio e sangue para o cérebro, pulmões e fibras vermelhas dos grandes músculos. Em excesso estão relacionadas a mau

humor, estresse generalizado, ansiedade e até as doenças cardíacas. Nas atividades físicas, são liberados para preparar o corpo para os grandes esforços que os exercícios necessitam.

A endorfina é um hormônio produzido na glândula hipófise e gera sensação de recompensa e bem-estar no organismo. É produzido em grande quantidade nas atividades prazerosas e está associada a um relaxamento, alívio e contentamento generalizados. Ao ser liberada no corpo, a endorfina aumenta a disposição física e mental do indivíduo e melhora a resistência imunológica. Dores são reduzidas e tarefas árduas conseguem ser realizadas por mais tempo. Durante a atividade física, a endorfina é essencial para causar a sensação de prazer comum aos atletas de longa data. Porém, como é um hormônio produzido naturalmente, não há malefício do excesso de endorfina, exceto se a pessoa se exercitar em excesso e exaustivamente, sempre resulta em lesões musculares, e seu proveito se torna nulo pois ao invés de levar ao organismo o desenvolvimento corporal e evolução da capacidade física, acontece o contrário, muita energia é despendida na cura e cicatrização das lesões, bem como o impedimento temporário de novas atividades físicas.

A atividade física usualmente é classificada em três categorias de acordo com o ritmo e variação de intensidade: “A atividade física pode ser classificada em três categorias observando a variação de intensidade: fraca, moderada e intensa” (FERREIRA, 2002, p. 57). A atividade física fraca é aquela que não é necessário grande esforço para ser executada como atividades domésticas e leves caminhadas. A atividade física moderada é aquela que exerce um esforço da frequência cardíaca para ser executada, como hidroginástica e dança. A atividade física intensa é aquela em que é necessário um grande esforço para ser executada, onde há o aumento da frequência cardíaca, respiração ofegante e a dificuldade em falar, como correr e jogar futebol. Gallo Júnior et al. (1995) afirmam que:

Não existe nenhuma condição fisiológica que sobrecarregue tanto os sistemas biológicos como aquela ocorrida durante a execução de níveis intensos de exercício, seja ele decorrente da prática de um esporte ou ligado ao trabalho profissional. Neste contexto, a realização de exercícios adequados pode propiciar aumento da reserva funcional e atuar sobre várias condições patológicas manifestas, adquirindo, nesses casos, propriedade medicamentosa (remédio) (GALLO et al., 1995, P. 35).

“A atividade física traz benefícios para a saúde mental, aumentando a autoestima e o bem-estar geral, e diminuindo a ansiedade e depressão.” (GLANER, 2002, P. 26). A utilização da atividade física traz benefícios à saúde que resultam em benéficos efeitos colaterais, porém o indivíduo deve passar por uma avaliação física com um profissional qualificado antes de iniciar a prática das atividades físicas.

Malta (2009) cita que apesar de todos os benefícios altamente difundidos em diversos meios de comunicação, o número de pessoas com níveis insuficientes de atividade física, mesmo em

atividades de lazer, tem aumentado, constatando o sedentarismo amplo e difundido. No Brasil, esta tendência é semelhante, com maiores taxas entre homens e entre as pessoas mais velhas (MALTA et al., 2009, p. 7).

Cassou (2008), relata que a prática cotidiana e recorrente de atividades físicas de uma população é definida por fatores demográficos, sociais, físicos, ambientais, econômicos e psicológicos, podendo ser estimuladores ou inibidores (CASSOU et al., 2008, p. 323). Segundo Sallis (1999), várias das doenças que não são transmissíveis estão diretamente associadas ao estilo de vida das sociedades industrializadas, e podemos apontar casos pontuais como a influência do trabalho, à diminuição do tempo livre destinado ao lazer e à família, à deterioração do poder econômico, à restrição de acesso a bens e serviços, à exposição a agentes stressores, e o sedentarismo, são alguns dos principais influenciadores para a falta da prática de exercícios físicos (Sallis, 1999).

“Algumas profissões acentuam estas condições ocupacionais deletérias, como, por exemplo, a de militares” (Smith et al., 2007, p. 340). De acordo com a polícia militar (2008),

No Brasil, considera-se a polícia como uma força auxiliar e reserva das forças armadas, que tem como missão a polícia ostensiva e a preservação da ordem pública. Esta instituição baseia-se na disciplina e na hierarquia militar e aplica os limites de sua competência na ação ostensiva, preventiva e repressiva com o objetivo da segurança integrada de defesa territorial e civil (Polícia Militar, 2008).

Silva e Vieira (2008) relembram que no Brasil o início da polícia militar deu-se no Brasil Imperial, com a demanda da ordem pública. Durante o Império de Dom Pedro I, as províncias não possuíam infraestrutura para garantir a ordem, portanto foi necessária a criação de uma organização que garantisse a ordem pública (SILVA E VIEIRA, 2008, p. 161). Conforme a Lei de 10 de outubro de 1831, sancionada pelo então Imperador Dom Pedro II (COLEÇÃO DE LEIS DO IMPÉRIO, 1831, P. 129):

Art. 1º O Governo fica autorizado para criar nesta Cidade um Corpo de guardas municipais voluntários a pé e a cavalo, para manter a tranquilidade pública, e auxiliar a Justiça, com vencimentos estipulados, não excedendo o número de seiscentas e quarenta pessoas, e a despesa anual a cento e oitenta contos de réis (COLEÇÃO DE LEIS DO IMPÉRIO, 1831, P. 129).

De acordo com a Constituição Federal, a Polícia Militar encontra-se regida pelo Art. 144 § 5º da Constituição da República Federativa do Brasil, onde as polícias militares são responsáveis pela preservação da ordem pública (CONSTITUIÇÃO FEDERAL, 1988, P. 292). Segundo o Major Ferreira da Polícia Militar (2002), a rotina policial constitui importante instrumento da União para a preservação da Ordem Pública e faz parte de uma categoria considerada estressante e desgastante para o profissional em atividade, sendo uma profissão exercida com fatores de risco e envolve capacidades físicas e psicológicas, fatores que exigem do indivíduo o mínimo de preparo no

binômio corpo e mente, evitando possíveis complicações no desempenho profissional (FERREIRA et al. 2002).

O ingresso na Polícia Militar do Estado de Goiás (PMGO) ocorre por concurso público em que durante as provas do processo seletivo o candidato deve se mostrar qualificado e estar quites com as suas obrigações. Por ser uma atividade de risco e emocionalmente desgastante os candidatos devem ser selecionados e estarem preparados para o exercício da atividade. Para Poncioni,

Nas academias de polícia, usualmente, o conteúdo de um processo formal de socialização profissional para “moldar” os futuros policiais inclui a seleção de certas matérias teóricas e práticas e de determinados eventos sobre outros, uma posição estilizada para as atividades rotineiras do cargo a ser ocupado, e algumas ideias da conveniência de um elenco de respostas comportamentais para situações periódicas no mundo do trabalho (PONCIONI, 2005, p. 588).

A prática da atividade física é essencial ao policial não só durante o curso de formação, mas também para o seu preparo físico frente ao serviço operacional, durante a sua jornada de trabalho o mesmo tem de permanecer armado e equipado, portanto o policial militar necessita estar com seu preparo físico apurado, caso contrário isso pode lhe custar à vida. A atividade física visa melhorar o conjunto de atributos relacionados à rotina cotidiana, bem como o desempenho das tarefas profissionais, onde o policial militar bem preparado terá um melhor desempenho ao atender as ocorrências que lhe são atribuídas. Ocorrências que lhe podem exigir uma grande quantidade de esforço físico, sendo observado atentamente pelo cidadão que necessita do atendimento.

Conforme Costa (2007), executar atividade física constantemente melhora as funções cardiovasculares e respiratórias além de induzir a produção de substâncias de caráter analgésica e relaxante, assim reduzindo os níveis de stresse, um mal comum que afeta o Policial Militar devido as características de sua profissão durante a condução e execução das tarefas (COSTA, 2007, p. 219). Depois de formado, a condição física adquirida fica à mercê da vontade do policial em manter-se ativo. O que acontece nesta fase geralmente são um abandono das atividades físicas e um descuido com a qualidade de vida, fatores que comprometem à atividade policial e a saúde pessoal e operacional. Para Minutosayo et al. (2011):

O policial durante o exercício de suas atividades utiliza no seu fardamento, materiais necessários para o desempenho de suas funções, colete balístico, colete tático e/ou cinto de guarnição, arma, carregadores de munição e algemas, o que provoca o sobrepeso podendo acarretar dores, tensões musculares e problemas posturais quando o policial não possui preparo físico (MINUTOSAYO, 2011, p. 2199).

De acordo com o Major da Polícia Militar Ferreira, o policial militar, deve entender a necessidade de se manter permanentemente em condições físicas regulares para poder desempenhar as suas funções adequadamente, pois se deve considerar que a atividade física carece de ser um hábito

diário e rotineiro, e não ser exercida apenas durante o curso de formação a fim de propiciar a condição adequada para o atendimento das ocorrências (FERREIRA, 2002).

Quando a prática de atividade física não é constante em tarefas que exigem tanto do profissional, o mesmo desenvolve algumas doenças como o Ministério da Saúde (2001) revela, as patologias são afecções decorrentes das relações de trabalho, os movimentos repetitivos, posturas inadequadas, trabalho muscular estático, sobrecarga mental, ritmo intenso de trabalho, pressão por produção, são alguns dos fatores que desencadeadores (Ministério da Saúde, 2001).

A prática recorrente de atividades físicas visa garantir que o indivíduo esteja fisicamente preparado para evitar o acometimento de doenças oriundas de suas atividades operacionais, e além de comprometer a própria saúde, o profissional militar pode desenvolver uma doença e acabar afastado por ordens médicas, visando a sua plena recuperação, deixa desguarnecida a força policial prejudicando todas as atividades desempenhadas pela força policial.

### **3 METODOLOGIA**

Para a elaboração do trabalho foram empregadas obras bibliográficas, artigos, pesquisas em sites associados e análise de dados. Em primeiro momento, através de consulta a obras bibliográficas, averiguou-se a importância da atividade física no desempenho da atividade policial desde o ingresso na carreira até a reserva.

Logo depois, foi identificado, através de pesquisas em periódicos e sites, a prática da atividade física é essencial ao policial não só durante o curso de formação, mas também para o seu preparo físico frente ao serviço operacional, durante a sua jornada de trabalho o mesmo tem de permanecer armado e equipado, portanto o policial militar necessita estar com seu preparo físico apurado, caso contrário isso pode lhe custar à vida.

Com a finalidade de fundamentar o estudo, foi utilizada além da pesquisa bibliográfica, também a pesquisa de campo através de questionário contendo 10 questões que abordaram a temática foco desse estudo.

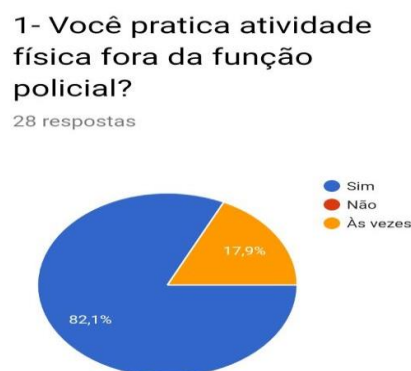
A coleta de dados baseou-se em informações obtidas por meio de pesquisa de campo, utilizando-se de questionário que foi aplicado a 44 alunos soldados da quarta Companhia no CFP 2017, em Goiânia – GO, através do aplicativo de telefone celular Whats'App para o recebimento dos questionários respondidos. Essa pesquisa foi realizada no período que compreende o dia 10 de abril de 2018 ao dia 4 de maio do mesmo ano. Os dados coletados foram ilustrados por meio de gráfico

formato pizza a fim de viabilizar a melhor compreensão dos dados, utilizando do software Excel para mensurar esses resultados.

Após os gráficos prontos foi possível interpretá-los a fim de se obter o resultado em números, para a melhor análise. Assim a pesquisa se assume como quali-quantitativa pois além de mensurar o resultado obtido na pesquisa de campo, ainda realiza análise desses resultados fundamentando-se nas informações contidas na pesquisa bibliográfica.

#### 4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Com base nas informações que foram obtidas por meio de questionário aplicado através do aplicativo Whats'App aos soldados da 4º (quarta) Companhia na Academia de Polícia Militar em Goiânia, ficou evidenciado que a grande maioria dos alunos soldados que responderam ao questionário pratica algum tipo de atividade física fora da função policial (82,1%), como ilustra o gráfico a seguir.



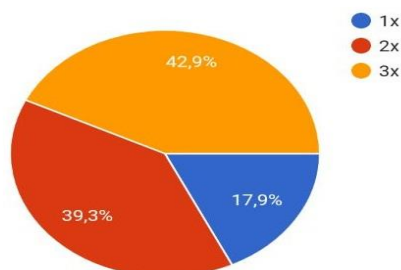
**FIGURA 1. GRÁFICO REFERENTE À PERGUNTA 1.**

**FONTE: PESQUISA DE CAMPO**

No tocante da frequência semanal em que as atividades físicas são realizadas, 42,9% dos alunos soldados informaram praticar exercícios três vezes por semana, seguido de 39,3% que informaram a prática de exercícios físicos duas vezes por semana e por último os que afirmaram a prática apenas uma vez por semana (17,9%).

## 2- Quantas vezes por semana?

28 respostas

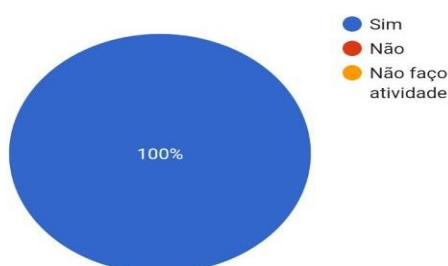


**FIGURA 2. GRÁFICO REFERENTE À PERGUNTA 2.**  
**FONTE: PESQUISA DE CAMPO**

Quando questionados sobre a atividade física como promotora da saúde, 100% dos entrevistados afirmaram ter notado diferença em sua saúde com a prática de atividades físicas, como ilustra o gráfico:

## 3- Notou alguma diferença em sua saúde com a prática de atividade física?

28 respostas

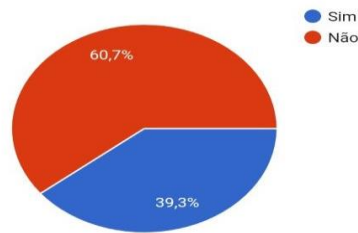


**FIGURA 3. GRÁFICO REFERENTE À PERGUNTA 3.**  
**FONTE: PESQUISA DE CAMPO**

Em relação a opinião dada pelos entrevistados sobre a suficiência da frequência das aulas de educação física militar para a formação de um bom policial, 39,3% afirmaram que são suficientes contra 60,7% que afirmaram que a frequência dessas aulas não são suficientes para formar um bom policial.

4- Acha que o número e frequência de vezes de aulas de EFM(educação física militar) são suficientes para um bom preparo físico policial?

28 respostas

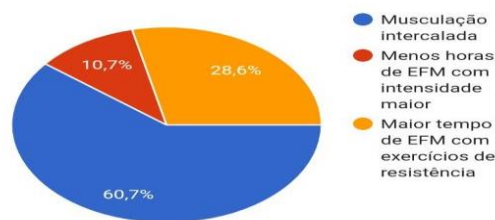


**FIGURA 4. GRÁFICO REFERENTE À PERGUNTA 4.**  
**FONTE: PESQUISA DE CAMPO**

Sobre as atividades físicas que os alunos soldados gostariam de acrescentar nas aulas de educação física militar, 60,7% opinaram querer a inclusão da musculação nas atividades físicas, 28,6% gostariam de acrescentar exercícios de resistência e 10,7% apenas gostariam que reduzisse a quantidade de horas e aumentasse a intensidade dos exercícios praticados nas aulas de educação física militar.

5- Quais atividades acrescentaria às atividades de EFM?

28 respostas

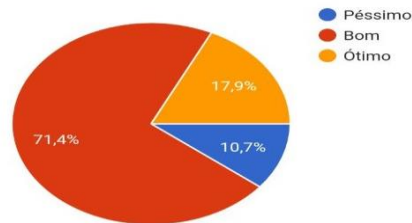


**FIGURA 5. GRÁFICO REFERENTE À PERGUNTA 5.**  
**FONTE: PESQUISA DE CAMPO**

Ao se questionar sobre o preparo físico dos entrevistados, 71,4% consideraram bom, 17,9% consideraram ótimo e 10,7% consideraram seu preparo físico como péssimo.

6- Considera seu preparo físico dentro do CFP como:

28 respostas

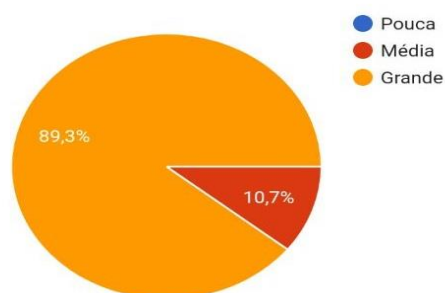


**FIGURA 6. GRÁFICO REFERENTE À PERGUNTA 6.**  
**FONTE: PESQUISA DE CAMPO**

Quando questionados sobre a importância da atividade física em sua vida e formação policial, a grande maioria, 89,3%, apontou que a atividade física tem grande relevância em suas vidas e apenas 10,7% informaram ser de média relevância, sendo que a escala “pouca importância” não obteve pontuação.

7- Qual a importância da atividade física em sua vida e formação policial?

28 respostas



**FIGURA 7. GRÁFICO REFERENTE À PERGUNTA 7.**  
**FONTE: PESQUISA DE CAMPO**

A respeito da formação dos professores de Educação Física, 100% dos entrevistados afirmaram achar importante o professor que ministra as aulas de Educação Física terem formação na área. Segue o gráfico:

8- Considera positivo o fato dos professores da APM (Academia de Polícia Militar) serem profissionais da área de Educação Física?

28 respostas

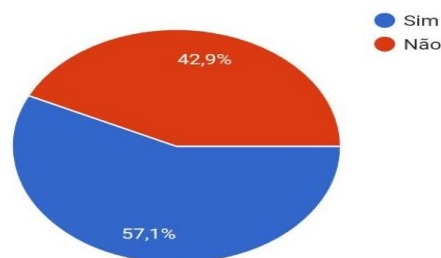


**FIGURA 8. GRÁFICO REFERENTE À PERGUNTA 8.**  
**FONTE: PESQUISA DE CAMPO**

Sobre o fato da carga horária de Educação Física ser reduzida em relação a outras matérias, 57,1% relatam que converge sim a intensidade e frequência das aulas de Educação Física Militar serem reduzidas, e 42,9% dos entrevistados informaram que não converge.

9- Converte o fato de a intensidade e frequência de aulas de EFM serem reduzidas em relação a outras matérias do CFP 2017?

28 respostas

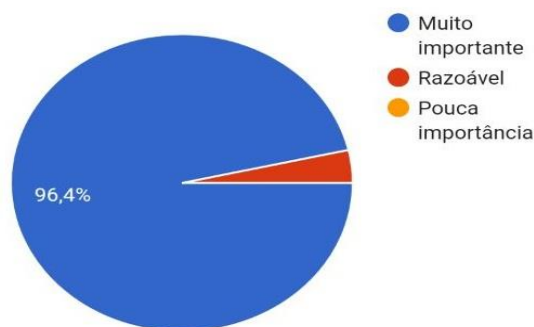


**FIGURA 9. GRÁFICO REFERENTE À PERGUNTA 9.**  
**FONTE: PESQUISA DE CAMPO**

Quando questionado sobre o nível de importância da Educação Física no seu cotidiano, quase a totalidade dos alunos relataram ser muito importante a atividade física em seu dia-a-dia.

## 10- Qual o nível de importância da atividade física no seu dia a dia?

28 respostas



**FIGURA 10. GRÁFICO REFERENTE À PERGUNTA 10.**  
**FONTE: PESQUISA DE CAMPO**

Mediante aos resultados encontrados na coleta dados, é perceptível que os alunos soldados da quarta Companhia no CFP – 2017 possuem plena consciência da importância da prática de exercícios físicos para sua vida pessoal e para a vida profissional. Reconhecem que a prática de exercícios físicos melhora a saúde e possui grande relevância na formação do policial.

Assim, por meio do questionário foi possível avaliar a opinião dos alunos com relação às aulas de Educação Física Militar, sobre a formação dos professores que ministram as aulas, como também sobre seu desempenho físico e demais questões relacionadas à prática de exercícios físicos.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante dos dados coletados e da pesquisa bibliográfica, ficou evidenciado nessa pesquisa a importância da atividade física na vida das pessoas como promoção da saúde e como melhoria no condicionamento físico no caso dos policiais, visto que sua atividade profissional depende disso.

O objetivo desse estudo foi alcançado visto que o artigo comparou e analisou o conjunto de resultados obtidos em pesquisa para aprimorar a saúde do corpo policial no desempenho de suas atividades funcionais. Os resultados mostraram que os alunos soldados da quarta Companhia no CFP – 2017 possuem consciência de quão importante são as atividades físicas para o melhor desempenho de suas funções laborais. Contudo, a consciência dos entrevistados estende-se também

para a compreensão da importância da prática de exercícios físicos para sua vida pessoal, sendo esses exercícios contribuições para a promoção de uma vida mais saudável.

Apesar dessa pesquisa ser relevante como ferramenta de consulta e base para estudos futuros acerca do tema, foi encontrada algumas limitações para a realização da mesma. A principal limitação ocorreu em decorrência da coleta de dados, pois houve certa resistência para o preenchimento dos questionários, resultando em uma amostragem menor do que se era esperada. Mesmo com a amostragem inferior ao desejado, foi possível mensurar os dados de forma que não houve perdas na qualidade do estudo.

Os próximos que forem realizar pesquisa sobre o tema deverá utilizar-se de metodologias diversas, principalmente com relação à pesquisa de campo. Poderá utilizar-se de observações em momentos de aulas de Educação Física, bem como de entrevistas estruturadas como forma de aprofundar ainda mais nas reflexões acerca do tema. Essa proposta é apenas a fim de promover análises diferentes, não configurando em reprovação do método utilizado nessa pesquisa.

Dessa forma, esse estudo obteve êxito em sua proposta, pois respondeu a problemática abordada inicialmente, sobre a importância das atividades físicas tanto na vida profissional quanto na vida pessoal, levando a efetiva conscientização sobre essa importância.

## 6 REFERÊNCIAS

BRASIL. Constituição (1988). **Constituição da República Federativa do Brasil**. DF: Senado Federal: Centro Gráfico, 1988, p. 292.

CASSOU, Ana Carolina Naldino. *et al.* **Barreiras para a atividade física em idosos**: uma análise por grupos focais. *Revista da Educação Física/UEM, Maringá*, v. 19, n. 3, p. 353-360, 2008.  
Coleção de Leis do Império do Brasil. Câmara dos Deputados. P.129 Vol. I, 1831.

COSTA, Marcos; ACCIOLY JR., Horácio; OLIVEIRA, José e MAIA, Eulália. **Estresse**: diagnóstico dos Policiais Militares em uma cidade brasileira. *Rev. Panam Salud Publica*, v.21, n. 4, p. 217-222, 2007.

FERREIRA, João Carlos Vinagre. **Aptidão Física**: Actividade Física e Saúde. Porto: Viseu, 2002.

FROTA, Daniel. **Como os hormônios são estimulados no nosso corpo pela atividade física?** 2017.

GALLO, Junior. **Atividade física**: remédio cientificamente comprovado? A Terceira Idade. v. 5, p. 35-43, 1995.

GLANER, Maria Fátima. **Crescimento físico e aptidão física relacionada à saúde em adolescentes rurais e urbanos**. 2002. Tese de Doutorado. Universidade Federal de Santa Maria, Rio Grande do Sul, 2002.

GUISELINI, Mauro. **Aptidão Física, Saúde e Bem-estar**: Fundamentos teóricos e exercícios práticos. São Paulo, 2004.

HASKELL, William. et al. **Atividade física e saúde pública**: recomendação atualizada para adultos do American College of Sports Medicine e da American Heart Association. Baltimore, v. 116, n. 9, p. 1081-1093, 2007.

MALTA, Debora Carvalho. et al. **Padrão de atividade física em adultos brasileiros**: resultados de um inquérito por entrevistas telefônicas, 2006. Epidemiologia e Serviços de Saúde, Brasília, v. 18, n. 1, p. 7-16, 2009.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Saúde do Trabalhador**. Departamento de Atenção Básica, Departamento de Ações Programáticas e Estratégicas, Área Técnica de Saúde do Trabalhador. Brasília: Ministério da Saúde, 2001.

MINUTOSAYO, Maria Cecília de Souza; ASSIS, Simone Gonçalves de; OLIVEIRA, Raquel Vasconcellos Carvalhaes de. **Impacto das atividades profissionais na saúde física e mental dos policiais civis e militares do Rio de Janeiro (RJ, Brasil)**. Ciência & Saúde Coletiva, v. 16, n. 4, p. 2199-2209. 2011.

MONTEIRO, Henrique Luiz; GONÇALVES, Aguinaldo. **Saúde coletiva e atividade física**: evolução das principais concepções e práticas. Jornal de Ciências da Actividade Física. v. 2, n. 3, p. 33-46, 1994.

Organização Mundial de Saúde (OMS). **O papel da atividade física no envelhecimento saudável**. Florianópolis, 2006. Disponível em: <<http://sbgg.org.br/wp-content/uploads/2015/10/OMS-ENVELHECIMENTO-2015-port.pdf>>. Acesso em: 25 jan. de 2018.

PITANGA, Francisco Jose Gondim. **Epidemiologia da Atividade Física, do Exercício Físico e da Saúde**. 3. ed. São Paulo, 2010.

Polícia Militar de Santa Catarina. Polícia. 2008. Disponível em: <<http://www.pm.sc.gov.br/website/redir.php?site=40&act=1 &id=4&url=4>> Acesso em: 10 jan. de 2018.

PONCIONI, Paula. **O modelo policial profissional e a formação profissional do futuro policial nas academias de polícia do estado do rio de janeiro.** Sociedade e Estado, Brasília, v. 20, n. 3 p. 585-610, 2005.

SALLIS, James. et al. **Atividade física e medicina comportamental.** Thousands Oaks: Sage Publications, 1999.

SILVA, Maurivan Batista da; VIEIRA, Sarita Brazão. **O Processo de Trabalho do Militar Estadual e a Saúde Mental.** Saúde Sociedade. São Paulo, v.17, n.4, p.161- 170, 2008.

SIMÃO, Roberto. **Fisiologia e Prescrição de Exercícios para Grupos Especiais,** 3. ed. São Paulo, 2008.

Smith, Tyler. C., Zamorski, Mark., Smith, Besa., Riddle, James. R., LeardMann, Cynthia. A., Wells, Timothy. S. Equipe de estudo da coorte Millennium. **A saúde física e mental de uma grande coorte militar: estado de saúde funcional basal da Coorte do Milênio.** BMC Public Health. v. 7, 2007.