



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



RANDERSON OTÁVIO RODRIGUES GOMES

**EFEITO DAS CANÇÕES MILITARES DURANTE AS ATIVIDADES FÍSICAS NO
CURSO DE FORMAÇÃO DOS POLICIAIS MILITARES DE GOIÁS**

GOIÂNIA-GO

2024

RANDERSON OTÁVIO RODRIGUES GOMES

**EFEITO DAS CANÇÕES MILITARES DURANTE AS ATIVIDADES FÍSICAS NO
CURSO DE FORMAÇÃO DOS POLICIAIS MILITARES DE GOIÁS**

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. Rogério Rodrigo de Sousa.

GOIÂNIA-GO

2024

EFEITO DAS CANÇÕES MILITARES DURANTE AS ATIVIDADES FÍSICAS NO CURSO DE FORMAÇÃO DOS POLICIAIS MILITARES DE GOIÁS

EFFECT OF MILITARY SONGS DURING PHYSICAL ACTIVITIES IN THE TRAINING COURSE OF MILITARY POLICE OFFICERS IN GOIÁS

Randerson Otávio Rodrigues Gomes¹

Rogério Rodrigo de Sousa²

Resumo:

Esta pesquisa investigou o efeito das canções militares durante as atividades físicas no curso de formação dos policiais militares do estado de Goiás. As canções desempenham múltiplos papéis, sincronizando movimentos, elevando a moral e aliviando o cansaço. O estudo busca identificar os impactos das canções militares durante a atividade física, destacando sua importância no curso de formação e interações estimulantes. A pesquisa baseia-se em uma abordagem descritiva, utilizando questionários para coleta de dados quantitativos. Os resultados destacam que as canções militares desempenham um papel crucial na motivação, energia e fortalecimento do espírito de equipe dos participantes. Além disso, contribuem para promover valores cívicos, camaradagem e alívio do estresse associado às atividades físicas intensas. Apesar de uma divisão de opiniões sobre seu impacto na percepção de esforço e cansaço, as canções militares são reconhecidas como uma ferramenta eficaz no treinamento físico dos policiais militares, promovendo engajamento e coesão dentro da instituição militar.

Palavras-chave: Canções militares; Atividade física; Curso de formação.

Abstract:

This research investigated the effect of military songs during physical activities in the training course for military police officers in the state of Goiás. The songs play multiple roles, synchronizing movements, raising morale and relieving fatigue. The study seeks to identify the impacts of military songs during physical activity, highlighting their importance in the training course and stimulating interactions. The research is based on a descriptive approach, using questionnaires to collect quantitative data. The results highlight that military songs play a crucial role in motivating, energizing and strengthening team spirit among participants. Furthermore, they contribute to promoting civic values, camaraderie and alleviating the stress associated with intense physical activities. Despite a division of opinions regarding their impact on the perception of effort and fatigue, military songs are recognized as an effective tool in the physical training of military police officers, promoting engagement and cohesion within the military institution.

Keywords: Military songs; Physical activity; Graduation course.

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: randerson.otavio@gmail.com. Telefone: (61) 98103-6874.

² Orientador. Professor da Especialização em Polícia e Segurança Pública do Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás. Graduado em Direito e Especialista em Direito Tributário e Processo Tributário. E-mail: Rogerio.direito.grd@gmail.com. Telefone: (62) 99102-0754.

1 INTRODUÇÃO

Este trabalho trata de mostrar o efeito e estímulos das canções militares entoadas durante as atividades físicas no curso de formação dos policiais militares do estado de Goiás. As canções, além de garantir que os pelotões mantenham o ritmo, sincroniza a respiração estimulando a preparação física. Entoar cânticos também aumenta a moral e a camaradagem, e pode aliviar o cansaço.

Há muito tempo, a música tem um lugar de destaque na vida dos seres humanos e na cultura, e é a expressão dos sentimentos por meio do som ou cântico. Também, está presente na parte integrante da vida militar, seja durante as atividades físicas ou nos deslocamentos dos pelotões. Assim sendo, é incontestável a enorme influência da música e dos sons sobre os seres humanos (Bontempo, 1992).

A importância das canções militares e como seus estímulos são compreendidos, trouxe, no bojo do método deste estudo, o seguinte questionamento: Quais os principais estímulos e efeitos causados pelas canções militares durante as atividades físicas no curso de formação dos policiais militares do estado de Goiás?

O estudo tem como objetivo geral identificar os efeitos causados pelas canções militares durante a atividade física do Policial Militar do estado de Goiás.

A partir desse objetivo, os resultados a serem alcançados a partir da pesquisa são:

- Importância das canções militares;
- O papel das canções no curso de formação e;
- As interações e estímulos causados pelas canções quando entoadas durante a atividade física.

Este projeto foi idealizado por sentir a necessidade de entender o motivo pelo qual as canções fazem parte da rotina dos alunos no curso de formação dos policiais militares do estado de Goiás e quais estímulos positivos as canções trazem.

Pensando que o trabalho de um Policial Militar pode apresentar estresses e emoções danosas à saúde mental e física, conforme Centro de Valorização à Vida - CVV, é possível encontrar na música um mecanismo para equilibrar mudanças de humor. Devido características rítmicas e repetitivas, a música age no neocórtex, uma região do cérebro onde estão as áreas mais desenvolvidas do córtex, acalmando e reduzindo a impulsividade.

Além disso, praticar exercícios físicos ao som de música pode desencadear a liberação de substâncias químicas no cérebro que têm o efeito de diminuir a percepção da dor e da fadiga, resultando em um aumento no desempenho.

2 REVISÃO TEÓRICA

2.1 CANÇÕES MILITARES

As canções militares, na época da Grécia Antiga e do Império romano, eram entoadas pelos soldados através de cânticos e ritmos durante as marchas e os combates com o intuito de manter o ânimo e a concentração (Barros, 2023).

As canções militares são entoadas em diversas ocasiões para diferentes propósitos como desfiles, cerimônias de formatura, hasteamento de bandeira, entre outros. Assim, é possível entender a partir da leitura do autor Barros (2023) que as letras das canções militares, além de manter o ânimo e concentração, exaltam os valores cívicos, a bravura, a honra, a lealdade e a disciplina.

Elas desempenham diversas funções, desde motivar os soldados durante as atividades físicas até preservar a história e os valores culturais das instituições militares.

A Polícia Militar do estado de Goiás tem um rico repertório de canções militares que são tocadas e entoadas através de cântico em diferentes ocasiões. Essas músicas muitas vezes refletem o orgulho, destacam a coragem dos soldados e reforçam os valores fundamentais do policial militar. Além disso, as canções militares também desempenham um papel importante na cerimônia de formatura e em eventos oficiais.

Costa (2020) apresentou 4 (quatro) finalidades das canções militares para os cursos de formação dos policiais militares, sendo:

1. As canções servem para dar precisão à cadência da marcha, isto é, dar uniformidade dos movimentos do grupo, colocar todos do grupo a tocar ao chão com o mesmo pé, tanto que normalmente, o líder determina ao grupo: “palmas no pé esquerdo!”, tal ordem é dada para que todos os integrantes do grupo façam o mesmo movimento e possam iniciar a canção simultaneamente. Portanto, são utilizadas para manter o ritmo da marcha ou da corrida;
2. As canções servem para ilustrar a importância da obediência instantânea do grupo as ordens ou a autoridade do líder para que o resultado esperado seja alcançado coletivamente, isto é, demonstra a importância da disciplina nas atividades da corporação.
3. As canções servem para a socialização militar dos indivíduos que ingressam nas forças militares e policiais como um rito de passagem para o estilo de vida militar, sendo uma forma de transmitir ou internalizar crenças, valores que são próprios da cultura militar e da cultura policial que incidem na formação da identidade coletiva, isto é, do espírito de corpo, sentimento de solidariedade ou lealdade do grupo. Portanto, torna-se fundamental para promover mudança de atitudes nos indivíduos inseridos nesse processo.
4. As canções quando entoadas pelo grupo numa corrida ou marcha servem para produzir sensações ou emoções que ajudam a desviar do tédio, monotonia da marcha

e o silêncio da corrida, servindo de estímulo para continuar a atividade física, sem se concentrar no cansaço físico do exercício. (Costa, 2020, p. 7)

Ao manter viva a tradição musical militar, assim como nas Forças Armadas, a Polícia Militar do estado de Goiás busca fortalecer o espírito de corpo, promover a coesão entre os membros e transmitir a importância da disciplina e da dedicação ao serviço militar. A música desempenha um papel único na criação de uma identidade coletiva e na preservação da história e tradições de uma instituição militar.

2.2 ATIVIDADE FÍSICA

O guia de atividade física para a população brasileira, disponibilizado pelo Ministério da Saúde, explica que a atividade física é importante para o pleno desenvolvimento humano e deve ser praticada em todas as fases da vida. A atividade física é essencial para manter uma boa saúde física e mental.

Além dos benefícios já conhecidos com a prática de atividade física, o guia de atividade mencionado lista alguns benefícios relacionados a saúde como: aptidão cardiorrespiratória, força, flexibilidade e equilíbrio.

Para o policial militar, durante sua formação e carreira no trabalho, é importante ressaltar que a atividade física é crucial, uma vez que desempenha um papel fundamental na segurança pública, muitas vezes exigindo habilidades físicas específicas.

Alguns exemplos de atividades físicas para o Policial Militar durante o curso de formação são: treinamento funcional, para melhorar o desempenho em atividades diárias e tarefas específicas; corrida e condicionamento cardiovascular, que são essenciais para policiais militares, que podem precisar perseguir suspeitos a pé ou enfrentar situações que exigem resistência física; técnicas de defesa pessoal, que podem beneficiar o policial em situações de emergências; e treinamento tático, que permite o aprimoramento de suas habilidades em cenários realistas.

2.3 A MÚSICA, O CORPO E A MENTE

Atualmente, é cada vez mais frequente o emprego da música durante a prática de exercícios físicos, o que ocorre devido aos estímulos que ela proporciona tanto ao corpo quanto à mente humana.

A música, como expressão artística, é reconhecida como uma linguagem universal que tem o poder de unir pessoas, culturas e emoções diferentes. Assim como no meio cívico, a música tem o papel fundamental na vida do militar.

A música, conforme Tame (1984) exerce poderosa influência sobre a atividade muscular, que aumenta ou diminui de acordo com o caráter das melodias empregadas.

Tame (1984) diz que o impacto da música no corpo está diretamente relacionado às características específicas da própria música e através de pesquisa, foi descoberto que o tipo de acorde, intervalos e vários elementos presentes na música podem influenciar significativamente o pulso, a respiração, o ritmo e até mesmo a pressão arterial de uma pessoa.

Segundo Gasparini (2003), os sons ao serem captados pelos ouvidos são modificados em impulsos e atinge o tálamo, região de grande importância funcional do cérebro que atua como estação de retransmissão para os principais sistemas sensitivos, fazendo com que os impulsos causados pela música no cérebro, afete o corpo como um todo.

O efeito da música também é estudado por psicólogos sobre a vida não humana, que resolveram criar um experimento com animais que envolvia a música.

Numa experiência realizada por psicólogos, deu-se a determinado número de ratos total liberdade de ação em duas caixas distintas, porém ligadas uma à outra. "Tocava-se" música em cada uma delas - Bach na primeira, rock na segunda. Embora todas as características das duas caixas fossem idênticas, exceto a música, os ratos passavam o tempo todo na caixa de Bach. Para pôr ainda mais à prova a pureza das condições experimentais, inverteu-se a música transmitida para as duas caixas; e, gradualmente, todos os ratos se mudaram para aquela em que antes se tocava rock. Está visto que uma experiência nessas condições não significa que os animaizinhos preferiam ou "compreendiam" Bach no mesmo nível em que um ser humano pode preferi-lo ou compreendê-lo, mas o resultado indica que, em determinado nível, o grau de prazer ou dor que os ratos experimentavam nas duas caixas pendeu em favor do mestre do Barroco (Tame, 1984, p.152).

É possível notar neste experimento que a música interfere, não só na vida humana quanto na vida animal, interfere também em seus comportamentos.

Ainda, a partir da leitura do autor Tame (1984) foi possível identificar duas maneiras distintas que a música afeta o corpo humano: diretamente ou indiretamente. Diretamente, como o efeito dos sons afeta os órgãos e células do corpo e, indiretamente; agindo sobre as emoções.

Bontempo (1992, p.07) diz que a música, em seus efeitos terapêuticos, é o remédio da alma e que chega ao corpo por intermédio dela.

A ideia de que a música tem efeitos terapêuticos e pode ser considerada um "remédio da alma" é amplamente reconhecida e apoiada por evidências científicas. A

musicoterapia é um campo que emprega a música como uma ferramenta terapêutica para melhorar a saúde mental, emocional e física das pessoas.

A música pode proporcionar uma variedade de estímulos positivos que afetam diferentes aspectos da vida, incluindo emocional, mental e físico.

Visando o lado positivo que a música proporciona, Bontempo (1992), listou 8 (oito) efeitos positivos/benéficos:

Segundo os especialistas, a música harmônica pode provocar, nos seres humanos, oito tipos de efeito: 1. anti-neurótico; 2. anti-distônico; 3. anti-stress; 4. sonífero e tranquilizante; 5. regulador psicossomático; 6. analgésico e/ou anestésico; 7. equilibrador do sistema cardiocirculatório; 8. equilibrador do metabolismo profundo. (Bontempo, 1992, p. 12).

Esses estímulos positivos podem variar de acordo com as preferências musicais individuais e a resposta emocional de cada pessoa. Em última análise, a música pode ser uma fonte poderosa de bem-estar e uma ferramenta valiosa para melhorar diversos aspectos da vida.

2.4 A MÚSICA E A FORMAÇÃO MILITAR

Sendo a música uma ferramenta importante que causa diversos comportamentos, sensações e emoções, cabe a discursão de sua utilização durante a prática de atividade física no curso de formação do Policial Militar através do cântico das canções militares.

A utilização da sonoridade como parte da formação de novos militares policiais é um aspecto interessante e complexo. O emprego consciente de elementos sonoros, como música, comandos verbais e sons específicos, pode desempenhar um papel fundamental na criação e reforço do *ethos* guerreiro. (Vaz; Costa, 2017 *apud* Araujo, 2015)

Ainda, na leitura do texto dos autores Costa e Vaz (2017), é ressaltada a importância do som ambiente e da música na concretização de mitos associados ao heroísmo, bravura, lealdade e coragem, especialmente no contexto de soldados.

Compreender a importância da sonoridade, especialmente dos cantos, na formação militar, visa incitar sentimentos necessários para motivar os soldados e estabelecer disciplina. A entonação dos cantos pode desempenhar um papel crucial na criação de um ambiente que inspire vigor, resistência e coesão entre os policiais em formação.

Dessa forma, é possível observar do apresentado, que a música quando entoada através de cântico pode exercer um papel fundamental no desempenho da prática atividade física dos alunos no curso de formação dos policiais militares melhorando a motivação e demais

fatores psicológicos bem como auxiliar na redução de sensação de dor e cansaço que determinada atividade exige, tornando-a mais prazerosa.

O cântico das canções militares desempenha um papel crucial na formação do militar, contribuindo para vários aspectos do treinamento e da cultura militar.

São alguns exemplos de influência das canções militares durante sua formação:

- **Motivação:** o cântico das canções militares pode ser usado para motivar os militares durante exercícios, marchas e formações. As letras muitas vezes destacam valores, orgulho patriótico e a importância do trabalho em equipe, fortalecendo assim o espírito de corpo.

- **Desenvolvimento de resistência psicológica:** O cântico das canções militares pode ser usado como uma ferramenta para desenvolver a resistência psicológica. Em situações desafiadoras, o ato de cantar em grupo pode criar um senso de unidade e resiliência.

- **Disciplina e coordenação:** O cântico sincronizado durante a marcha ou formação ajuda a manter a disciplina e a coordenação entre os militares. Estabelecer um ritmo uniforme pode contribuir para uma aparência mais organizada e eficiente durante os eventos de formação.

Em resumo, o cântico de canções militares desempenha um papel multifuncional na formação do militar, indo além do aspecto puramente musical. Ele é uma ferramenta poderosa para criar um ambiente coeso, motivador e identitário.

3 METODOLOGIA

O método empregado é descritivo, utilizando levantamento de dados quantitativos como abordagem. A análise será realizada por intermédio de questionários que segundo Marconi e Lakatos (2001, p.238) é “constituído por uma série de perguntas que devem ser respondidas por escrito e sem a presença do pesquisador”.

A pesquisa é classificada como exploratória, na qual serão utilizados dados quantitativos para fundamentar o embasamento teórico.

O objetivo da pesquisa é identificar quais os principais estímulos e efeitos causados pelas canções militares durante as atividades físicas no curso de formação dos policiais militares do estado de Goiás.

A instituição objeto de estudo para realização da pesquisa é a Academia de Polícia Militar do Estado de Goiás, localizado em Goiânia – GO e o critério utilizado para a seleção dos respondentes será a aplicação de questionários aos policiais militares do corpo musical, do corpo discente do CAPM - Comando da Academia da Polícia Militar e com os alunos soldados

participantes do curso de formação, de diferentes idades, escolaridade e sexo, que atuam diariamente de modo efetivo na instituição.

Dessa forma, com a coleta dos dados será utilizada a metodologia descritiva, com intuito de descrever os principais estímulos e efeitos encontrados relacionados às canções militares.

O instrumento de pesquisa foi um questionário com onze questões fechadas, encaminhados por meio do serviço *online Google Forms*, para duzentas pessoas no período de 5 de fevereiro de 2024 a 15 de fevereiro de 2024. Na ocasião, foi explicado que se trata de uma pesquisa para o trabalho de conclusão de curso.

O questionário foi elaborado utilizando a escala de Likert, que é comumente empregada em questionários como uma forma de resposta psicométrica. Os participantes indicam seu grau de concordância com uma determinada afirmação ao responder o questionário baseado nessa escala.

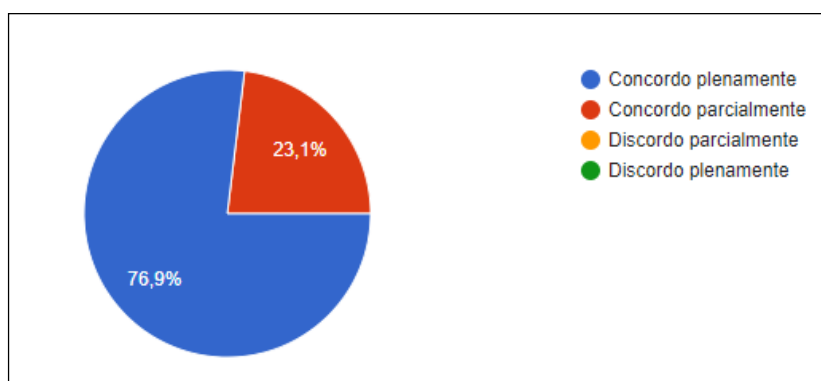
Após a coleta dos dados por meio do questionário, foram examinadas várias dimensões, incluindo a motivação durante a prática de atividade física, a agradabilidade da atividade física, o fortalecimento do espírito de equipe e a percepção de esforço e cansaço. O processo de análise dos questionários foi realizado somente após a obtenção de todas as respostas.

4 RESULTADO E DISCUSSÃO

A amostra foi constituída por cinquenta e dois respondentes e os gráficos abaixo mostram a avaliação dos policiais militares a respeito das variáveis pesquisadas:

Em relação a variável “motivação durante a prática de atividade física”, a análise dos dados revelou que cerca de 66,33% dos entrevistados concordaram plenamente que entoar as canções aumentava sua motivação durante a atividade.

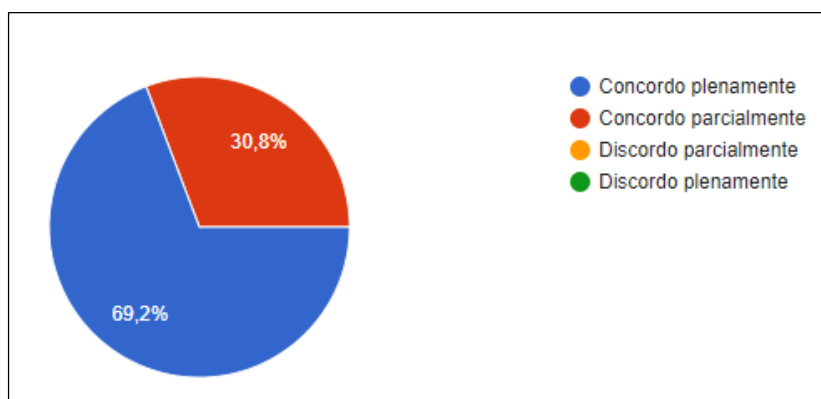
Gráfico I – Entoar as canções aumentam minha motivação durante a prática de atividade física.



Fonte: O autor (2024).

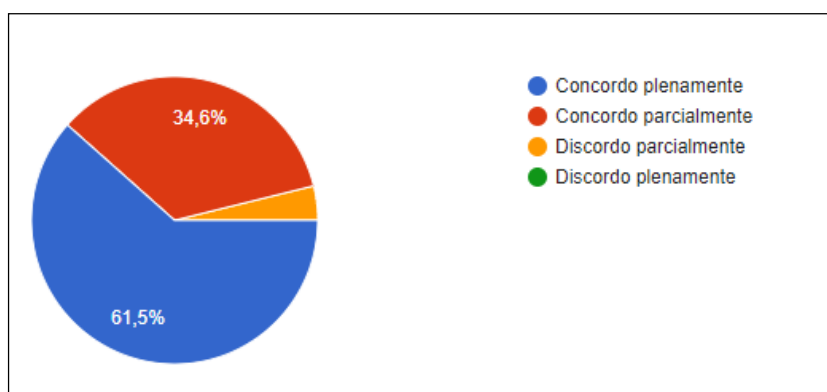
Esses resultados sugerem que a maioria dos participantes percebe um aumento significativo em sua motivação ao entoar canções durante a prática de atividade física. Essa associação positiva entre música e motivação pode indicar o potencial das canções como uma ferramenta eficaz para promover um estado mental mais estimulante e engajado durante o exercício.

Gráfico II - Minha energia aumenta quando as canções são entoadas.



Fonte: O Autor (2024)

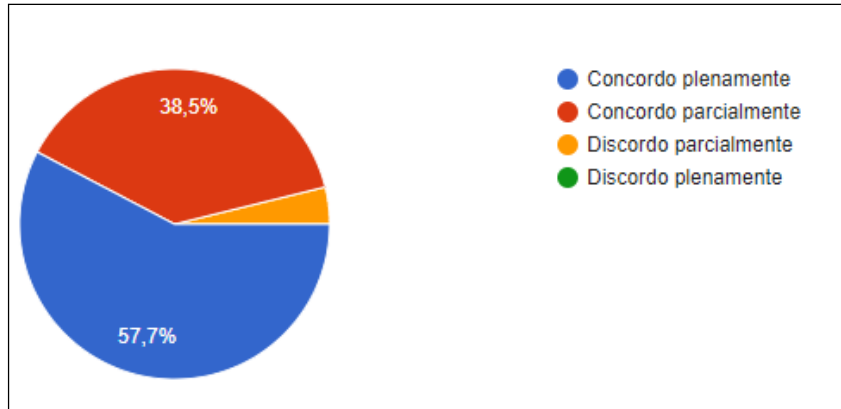
Gráfico III - As canções militares influenciam minha disposição para manter a disciplina nos momentos mais intensos do treinamento.



Fonte: O Autor (2024)

Esses resultados sugerem que a maioria dos participantes reconhece o impacto positivo das canções militares na manutenção da disciplina durante os momentos mais desafiadores do treinamento. Isso indica o potencial das canções militares como ferramentas motivacionais e de coesão durante a preparação e formação dos militares.

Gráfico VI - Percebo que as canções militares aumentam minha resiliência durante atividades físicas exaustivas.

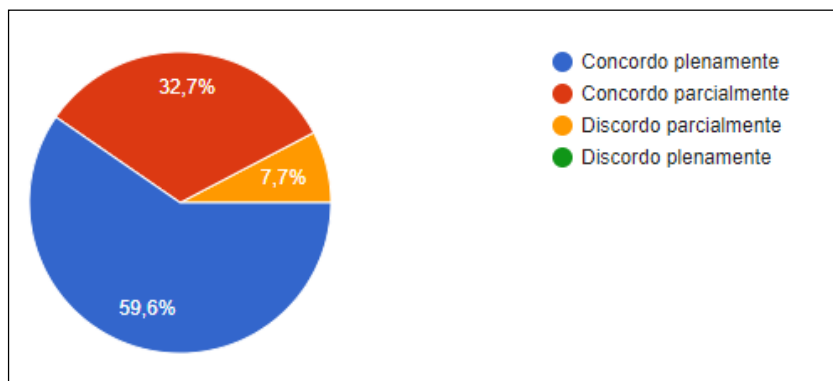


Fonte: O Autor (2024)

Os resultados acima sugerem que as canções militares desempenham um papel importante no estímulo da motivação dos policiais militares durante as atividades físicas. A música é reconhecida como um poderoso recurso motivacional, capaz de influenciar positivamente o estado de espírito e o desempenho durante o treinamento físico.

Com relação a variável “agradabilidade da atividade física, a pesquisa indicou que a ausência das canções tornaria a atividade física menos agradável para uma parte significativa dos participantes. Cerca de 59,6% concordaram que a ausência das canções tornaria a atividade menos agradável, enquanto 32,7% concordaram parcialmente com essa afirmação.

Gráfico V - A ausência das canções tornaria a atividade física menos agradável para mim.



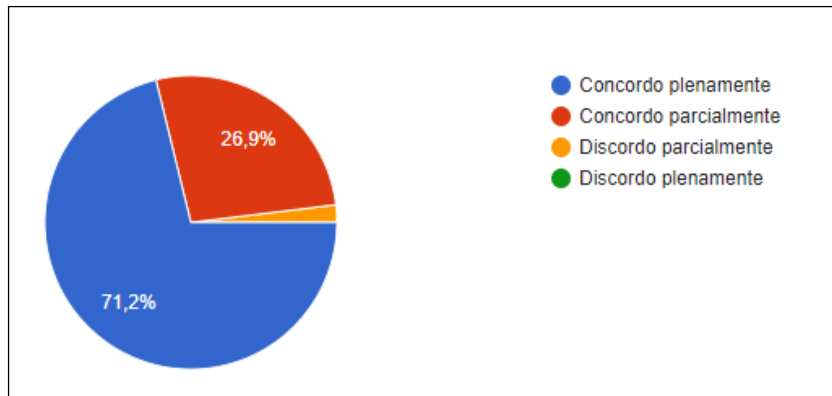
Fonte: O Autor (2024)

Esses resultados destacam o papel das canções militares na promoção da agradabilidade das atividades físicas realizadas durante o curso de formação dos policiais militares. A música pode criar um ambiente mais descontraído, ajudando os participantes a

desfrutarem mais do treinamento físico e, conseqüentemente, a permanecerem mais engajados e motivados.

Quanto a variável “fortalecimento do espírito de equipe”, a maioria dos participantes (71,2%) concordou que o canto das canções militares contribui para o fortalecimento do espírito de equipe.

Gráfico VI - O canto de canções militares contribui para o fortalecimento do espírito de equipe.

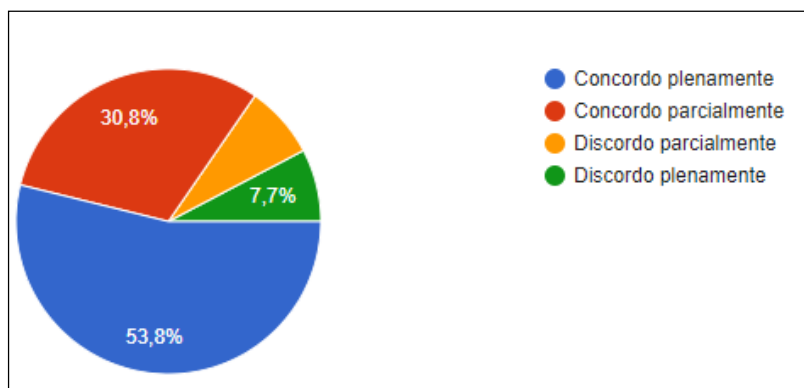


Fonte: O Autor (2024).

Esse achado ressalta o potencial das canções militares como uma ferramenta eficaz para promover o trabalho em equipe e a coesão entre os policiais militares durante o curso de formação. O papel das canções no curso de formação vai além do aspecto motivacional, contribuindo significativamente para fortalecer os laços interpessoais e a identidade de grupo dentro da instituição militar.

No que diz respeito a variável “percepção de esforço e cansaço”, foi apurado que mais de 32% dos participantes concordam parcialmente que as canções militares interferem na percepção de esforço e cansaço durante a atividade física.

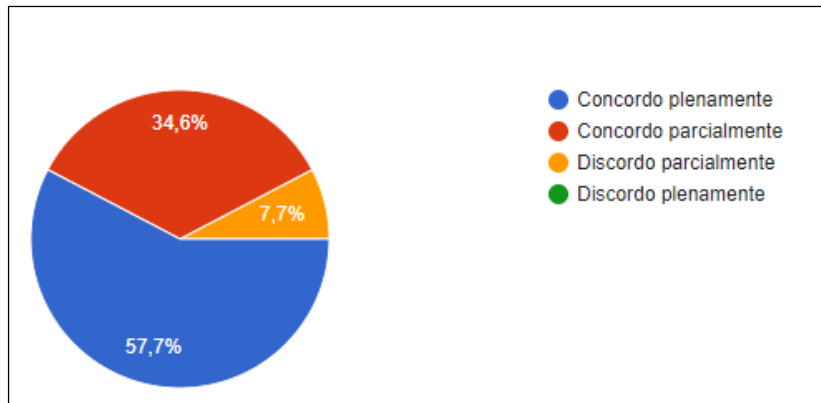
Gráfico VII - As canções interferem minha percepção de esforço e cansaço quando entoadas.



Fonte: O Autor (2024).

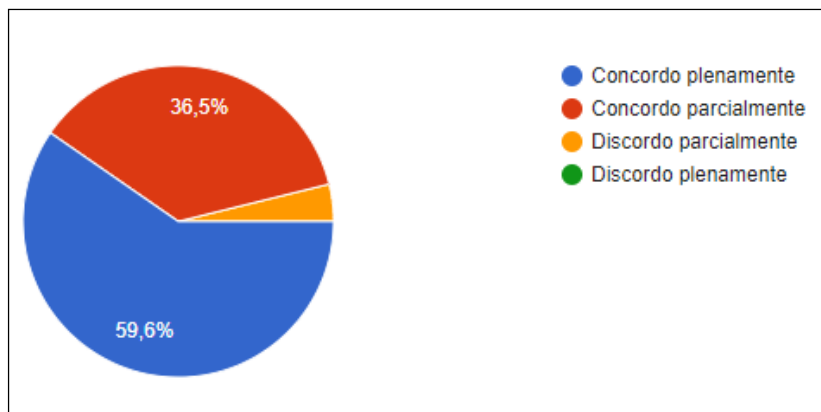
Quando se trata de pesquisa e opinião, é importante considerar as perspectivas de todos os participantes, incluindo aqueles que discordam da maioria. No caso do Gráfico VII, onde 7,7% dos participantes discordam plenamente de que as canções interferem em sua percepção de esforço e cansaço quando entoadas, suas opiniões podem oferecer insights valiosos.

Gráfico VIII - Noto diferença no desempenho e concentração.



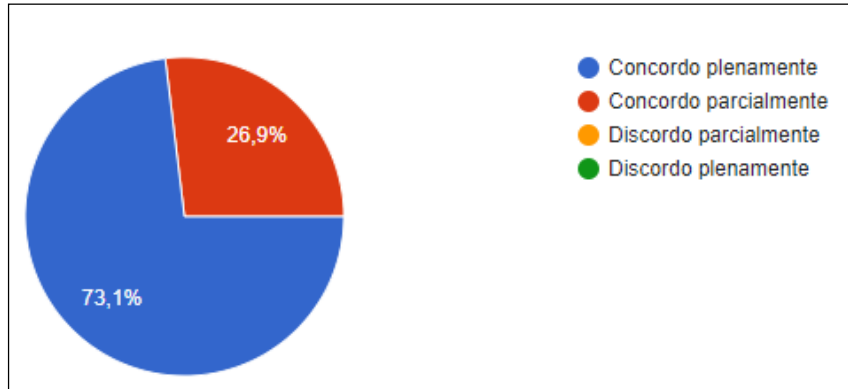
Fonte: O Autor (2024).

Gráfico IX - O conteúdo das letras das canções militares fortalece meu senso de disciplina.



Fonte: O Autor (2024).

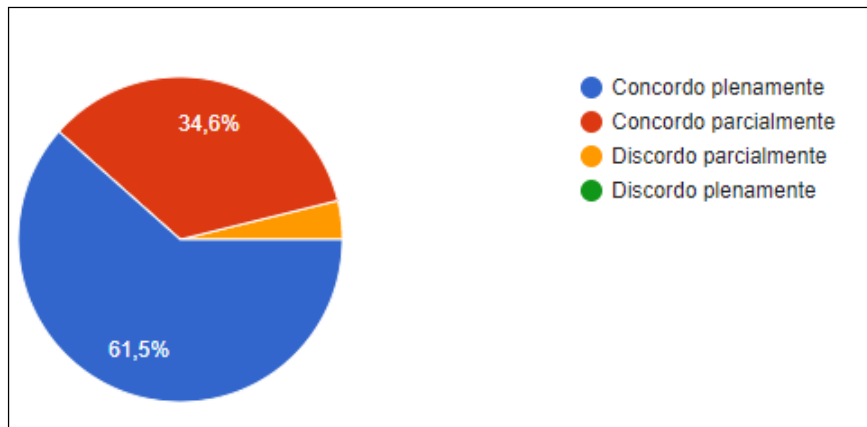
Gráfico X - Entoar as canções militares têm um impacto positivo na minha capacidade de superar os desafios propostos.



Fonte: O Autor (2024).

Esses resultados destacam a importância das canções militares como uma ferramenta eficaz no contexto militar e de treinamento físico. Através do entoar dessas canções, os participantes relatam um aumento significativo em sua capacidade de enfrentar e superar os desafios apresentados durante o treinamento e outras atividades relacionadas. Isso sugere que as canções militares desempenham um papel crucial não apenas como uma forma de expressão cultural e tradição, mas também como uma fonte de motivação, inspiração e coesão.

Gráfico XI - As canções militares influenciam minha disposição para manter a disciplina nos momentos mais intensos do treinamento.



Fonte: O Autor (2024).

Essa porcentagem de concordância parcial sugere que há uma divisão de opiniões entre os participantes em relação ao impacto das canções militares na percepção de esforço e cansaço durante as atividades físicas. Enquanto uma parte significativa dos participantes concorda plenamente com o papel positivo das canções militares na motivação, energia, disciplina e resiliência, uma parcela menor, porém considerável, expressa uma concordância parcial.

Essa divisão de opiniões pode indicar que, para alguns participantes, as canções militares podem ter um efeito limitado na redução da percepção de esforço e cansaço durante o treinamento físico. Isso pode ser atribuído a uma variedade de fatores individuais, como preferências musicais, experiências anteriores e níveis de condicionamento físico. Além disso, também pode refletir a complexidade do fenômeno da percepção de esforço, que é influenciada por uma interação complexa de fatores físicos, psicológicos e ambientais.

Portanto, essa análise destaca a importância de considerar a variedade de perspectivas dos participantes ao avaliar o impacto das canções militares no contexto do treinamento físico dos policiais militares. Essa diversidade de opiniões pode fornecer *insights* valiosos para o planejamento e a implementação de estratégias de motivação e suporte psicológico durante as atividades físicas.

CONCLUSÃO

Diante dos resultados obtidos neste estudo, é possível inferir que as canções militares desempenham um papel significativo durante as atividades físicas no curso de formação dos policiais militares do estado de Goiás. As análises dos dados revelaram que as canções militares têm um impacto positivo na motivação, energia e fortalecimento do espírito de equipe dos participantes. Contudo, há uma divisão de opiniões quanto ao seu efeito na percepção de esforço e cansaço durante o treinamento físico.

É importante ressaltar que as canções militares não apenas mantêm o ritmo e a disciplina, mas também reforçam valores cívicos, promovem a camaradagem e aliviam o estresse associado às atividades físicas intensas. Além disso, o emprego consciente dessas canções durante o curso de formação contribui para a construção da identidade militar e o fortalecimento dos laços interpessoais entre os policiais militares.

Contudo, é necessário reconhecer que a eficácia das canções militares pode variar de acordo com as preferências individuais, experiências anteriores e níveis de condicionamento físico dos participantes. Portanto, sugere-se que futuras pesquisas explorem mais profundamente essas variáveis para compreender melhor o impacto das canções militares no contexto do treinamento físico dos policiais militares.

Em suma, este estudo contribui não apenas para o conhecimento acadêmico sobre o papel das canções militares, mas também para a prática militar, fornecendo informações importantes para o aprimoramento das práticas de formação e treinamento físico dos policiais militares. Ao reconhecer o valor das canções militares como ferramenta motivacional e de

coesão, as instituições militares podem otimizar seus programas de formação, promovendo o bem-estar físico, emocional e social dos policiais militares.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, F.C.C. **Efeitos da música em praticantes de atividade física: uma revisão integrativa da literatura.** Unifan – Centro Universitário Nobre, 2022. Disponível em: <<https://unifan.net.br/wp-content/uploads/2022/12/efeitos-da-musica-em-praticantes-de-atividade-fisica-uma-revisao-integrativa-da-literatura.pdf>>. Acesso em 15 jan.2024.

BARROS, Marcelo. **O poder das canções militares:** como a música fortalece a tropa: Defesa em foco, 2023. Disponível em: <<https://www.defesaemfoco.com.br/o-poder-das-cancoes-militares-como-a-musica-fortalece-a-tropa/>>. Acesso em 09 jan.2024.

BONTEMPO, D. M. **Medicina natural:** musicoterapia, geoterapia e fisiognomonia. São Paulo: Nova Cultural LTDA, 1992.

CALHEIROS, Angelica. **Benefícios da música para a saúde mental:** CVV, 2018. Disponível em: <<https://cvv.org.br/beneficios-da-musica-para-saude-mental/#:~:text=Se%20ouvir%20m%C3%BAstica%20j%C3%A1%20%C3%A9,acalmando%20e%20reduzindo%20a%20impulsividade>>. Acesso em 09 jan.2024.

COSTA, Denis da. As canções militares em treinamentos policiais. **RIBSP - Revista do Instituto Brasileiro de Segurança Pública**, v. 3, n. 6, 2020.

COSTA, Denis da. **As canções militares em treinamentos policiais: revisão de estudos do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás.** Disponível em: <https://www.academia.edu/50254724/As_Can%C3%A7%C3%B5es_Militares_Em_Treinamentos_Policiais>. Acesso em 15 jan.2024.

GASPARINI, G. **Musicoterapia usa identidade musical para ativar cérebro.** Equilíbrio e saúde, 2003

LIMA, Fernando. **Um estudo sobre os brados e gritos de guerra nos cursos de formação do policial militar.** Trabalho de Conclusão de Curso. Especialização em Polícia e Segurança Pública. Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás. F. 18. Goiânia-GO. 2018.

LEME, R. L. **A Influência da Música nas Atividades Físicas e sua Impressão no Corpo e nos Estados de Ânimo.** Monografia apresentada como requisito para a conclusão do Curso de Licenciatura em Educação Física. Belo Horizonte, p.28. 2011. Disponível em: <<https://repositorio.unesp.br/bitstream/handle/11449/128261/000847011.pdf?sequence=1>>. Acesso em 15 jan.2024.

MARCONI, M.A; LAKATOS, E.M. **Fundamentos da metodologia científica.** 8ª ed São Paulo, SP: Atlas, 2017.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Guia de atividade física para a população brasileira.** ed. Brasília, DF, 2021, 54 p. ISBN978-85-334-2885-0. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saps/ecv/publicacoes/guia-de-atividade-fisica-para-populacao-brasileira/view>>. Acesso em 09 jan.2024.

SILVA, Assis Henrique da. **O emprego das canções militares e seus efeitos nas percepções de alunos do curso de formação de praças no município de Cristalina-GO.** Trabalho de Conclusão de Curso. Especialização em Polícia e Segurança Pública. Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás. F.15. Goiânia-GO. 2018.

STRALIOTTO, J. **Cérebro & Música: Segredos desta relação.** Blumenau: Odorizzi, 2001

TAME, D. **O poder oculto da música: A transformação do homem pela energia da música.** São Paulo: Cultrix, 1984.

VAZ, P.F.R; COSTA, L.D. **O impacto das canções militares no curso de formação de praças da polícia militar de goiás no Município de Luziânia-GO.** Acervo digital: Secretaria de Segurança Pública do Estado de Goiás - SSP, 2018. Disponível em: <<http://dspace.pm.go.gov.br:8080/pmgo//handle/123456789/936>>. Acesso em 09 jan.2024.

APÊNDICE I - QUESTIONÁRIO

1) Entoar as canções aumentam minha motivação durante a prática de atividade física.

- Concordo plenamente
- Concordo parcialmente
- Discordo parcialmente
- Discordo plenamente

2) A ausência das canções tornaria a atividade física menos agradável para mim.

- Concordo plenamente
- Concordo parcialmente
- Discordo parcialmente
- Discordo plenamente

3) O canto de canções militares contribui para o fortalecimento do espírito de equipe.

- Concordo plenamente
- Concordo parcialmente
- Discordo parcialmente
- Discordo plenamente

4) Minha energia aumenta quando as canções são entoadas.

Concordo plenamente
Concordo parcialmente
Discordo parcialmente
Discordo plenamente

5) As canções interferem minha percepção de esforço e cansaço quando entoadas.

Concordo plenamente
Concordo parcialmente
Discordo parcialmente
Discordo plenamente

6) Noto diferença no desempenho e concentração.

Concordo plenamente
Concordo parcialmente
Discordo parcialmente
Discordo plenamente

7) O conteúdo das letras das canções militares fortalece meu senso de disciplina.

Concordo plenamente
Concordo parcialmente
Discordo parcialmente
Discordo plenamente

8) Entoar as canções militares têm um impacto positivo na minha capacidade de superar os desafios propostos.

Concordo plenamente
Concordo parcialmente
Discordo parcialmente
Discordo plenamente

9) As canções militares influenciam minha disposição para manter a disciplina nos momentos mais intensos do treinamento.

Concordo plenamente
Concordo parcialmente
Discordo parcialmente
Discordo plenamente

10) Percebo que as canções militares aumentam minha resiliência durante atividades físicas exaustivas.

Concordo plenamente
Concordo parcialmente
Discordo parcialmente
Discordo plenamente

11) As canções militares são essenciais para criar um ambiente de treinamento que promove a disciplina.

Concordo plenamente
Concordo parcialmente
Discordo parcialmente
Discordo plenamente