

SAÚDE E PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NA POLÍCIA MILITAR

HEALTH AND PHYSICAL ACTIVITY PRACTICE IN THE MILITARY POLICE

GOMES JÚNIOR, Anderson Calaça ¹
SILVA, Bruna Daniella de Souza ²

RESUMO

O presente artigo dialoga sobre a saúde e a prática de atividade física na polícia militar, bem como a importância da prática de exercícios físicos para a saúde e prevenção de doenças crônicas e degenerativas. Levando em conta o trabalho desenvolvido pela polícia militar nota-se a importância dessas atividades, pois a rotina de exercícios condicionados que traz a atividade policial, nota-se que exige uma maior agilidade na execução de suas tarefas e melhor aptidão. Este estudo tem como objetivo geral abordar a prática de atividade física pela polícia militar, foi utilizado uma entrevista semiestruturada com 4 (quatro) Policiais Militares. Em decorrência a observação dos relatos, entende-se que a expectativa de uma longevidade vivida em condições melhores de saúde está relacionada com a prática de atividade física. Foi possível levantar, ainda, que as condições de trabalho não são satisfatórias, ou seja, não são boas, e em relação ao condicionamento físico, são essenciais para a eficácia do serviço de qualidade por parte da Polícia Militar. Esta pesquisa se torna importante, pois, a segurança pública deve ser fator estimulador da prática de atividades físicas, uma vez que, estimulando e proporcionando aos policiais militares terão um melhor desenvolvimento das atividades relacionados à segurança pública, ainda, torna-se importante destacar que a prática regular de atividades físicas é considerada como um fator positivo relacionado a saúde humana, contribuindo de forma satisfatória para a prevenção de doenças.

Palavras-chave: Polícia Militar. Atividade Física. Saúde

ABSTRACT

This article discusses the health and practice of physical activity in military police, as well as the importance of physical exercise for health and prevention of chronic and degenerative diseases. Taking into account the work done by the military police, the importance of these activities is noted, since the routine of conditioned exercises that brings the police activity, it is noticed that it requires a greater agility in the execution

¹ Aluno do curso de formação de Praças do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás- CAPM, anderson.calacajr@gmail.com; Itumbiara – GO, Junho 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, Junho de 2018.

of its tasks and better aptitude. This study has as general objective to approach the practice of physical activity by the military police, a semi-structured interview was used with 4 (four) Military Police. As a result of the observation of the reports, it is understood that the expectation of a longevity lived in better health conditions is related to the practice of physical activity. It was also possible to establish that working conditions are not satisfactory, that is, they are not good, and in relation to physical conditioning, are essential for the effectiveness of quality service by the Military Police. This research becomes important, therefore, public safety should be a stimulating factor for the practice of physical activities, since, stimulating and providing military police will have a better development of activities related to public safety, yet, it is important to note that the regular practice of physical activities is considered as a positive factor related to human health, contributing in a satisfactory way to the prevention of diseases.

Keywords: Military police. Physical activity. Practice. Cheers.

1 INTRODUÇÃO

É importante destacar que para a atuação profissional da segurança pública muitas vezes é exigido um bom condicionamento físico e que a saúde esteja em boas condições, pois em inúmeras situações o profissional é levado a condições extremas na execução do seu trabalho. Quando se fala em Policial Militar, é possível correlacionar com a exigência do condicionamento físico e estado de saúde, pois, muitas vezes tem contato direto com infratores da lei, além de presenciar situações de conflito e crise, o profissional que executa o trabalho operacional tem uma necessidade ainda maior de sua saúde e condicionamento físico estarem com nível consideravelmente bom.

Para ingressar na Polícia Militar é exigido de todos os candidatos o mínimo de aptidão física, mas é de conhecimento de todos que ao longo da carreira dependendo da função que executará na corporação, manter esse bom preparo físico e a regularidade na prática de exercícios é algo que depende unicamente do de cada indivíduo.

Diante do exposto, é notório que a prática diária de exercícios físicos é importante para a saúde e prevenção de doenças crônicas e degenerativas. Em face à rotina do policial militar e em relação à rotina de exercícios condicionados traz que traz a atividade policial, nota-se que exige uma maior agilidade na execução de suas tarefas e melhor aptidão. Em decorrência ao exposto, este estudo tem-se como

problema: quais são os aspectos relacionados a pratica de atividade física para o profissional da Policia Militar em relação as suas atividades exercidas?

Este estudo tem como objetivo geral abordar a pratica de atividade física pela polícia militar tem-se ainda como objetivos específicos: argumentar sobre a Polícia Militar e a relação com a atividade física; abordar sobre aptidão física; argumentar sobre os estímulos gerados no PM dentro da corporação pela prática de atividades físicas

Nesse contexto, este estudo se justifica na medida em que os malefícios trazidos pelo sedentarismo e obesidade, que para a profissão policial são doenças que trazem riscos muito maiores a vida do profissional, pois além das doenças causarem transtornos a saúde pode acarretar dificuldade de atuação em situações que exijam força, agilidade ou resistência.

A metodologia deste estudo se fundamenta através de uma entrevista semiestruturada, onde foi construído o conhecimento em torno da problemática, onde foi utilizado como método de pesquisa a entrevista com quatro policiais, a respeito da prática de atividade física e como ela pode ser eficaz para o desenvolvimento do trabalho da Policia Militar, bem como abordar sobre o estímulo gerado na Polícia Militar dentro da corporação pela prática de atividades físicas. Por fim, foi utilizado o método qualitativo para análise dos dados obtidos.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 POLICIA MILITAR E RELAÇÃO COM A ATIVIDADE FÍSICA

É notório e de conhecimento de todos que a segurança pública é dever do estado, diante disto destaca-se que de acordo com a Constituição Federal de 1988 as atribuições das forças policiais foram definidas, para a polícia militar cabem:

[...] à polícia ostensiva e a preservação da ordem pública; aos corpos de bombeiros militares, além das atribuições definidas em lei, incumbe a execução de atividades de defesa civil.

§6º. As polícias militares e corpos de bombeiros militares, forças auxiliares e reserva do Exército, subordinam-se, juntamente com as polícias civis, aos Governadores dos Estados, do Distrito Federal e dos Territórios (BRASIL 1988).

Ainda em relação a Polícia Militar, de acordo com a Constituição Estadual, sabe a PM a hierarquia e disciplina militares, exercendo um papel permanente e regular na sociedade, exercendo atividades: “a preservação da ordem pública, a execução das atividades de defesa civil, prevenção e combate a incêndios, buscas, salvamento e socorros públicos, o policiamento de trânsito urbano e rodoviário, o policiamento ferroviário e de florestas” (BRASIL, 1988).

Em relação às atividades exercidas pela polícia militar conforme exposto anteriormente, nota-se que a atividade física é um aliado para conseguir entregar as atividades que dispõe a Constituição de 1988. De acordo com Bernardo *et al.*, (2016, p. 207) “a atividade física é um importante aspecto da saúde humana, principalmente em algumas profissões específicas que dependem do corpo e mente ativos para o bom desempenho de suas funções”.

Entende-se a importância para o bem-estar e saúde do indivíduo a prática de atividade física, é importante destacar que para a atuação policial muitas vezes é utilizado o condicionamento físico, pois o profissional de segurança pública precisa atender situações onde necessitam da sua aptidão física no enfrentamento diário com infratores da lei em que se faz necessário o uso da força física, situações de conflito e risco a própria vida ou mesmo para o trabalho cotidiano do policial com longas escalas de trabalho, todos os aspectos que geram altos níveis de estresses, pois é diariamente exposto a riscos.

No entanto, sabe-se que a prática de atividade física é primordial para que exista a prevenção de doenças, controle de doenças, bem como o combate à ansiedade e depressão (CORAZZA *et al.*, 2002; MATSUDO *et al.*, 2000; NELSON *et al.*, 2007).

Para tanto, é importante destacar que a atividade física está associada a diversos fatores de uma melhor qualidade de vida, como a perfusão sanguínea sistêmica e cerebral, redução dos níveis de hipertensão arterial, ganho de força muscular, aumento da capacidade pulmonar para a prevenção de pneumático e ganho de força óssea com o melhor desempenho das articulações (CORAZZA *et al.*, 2002). Ajuda também na melhoria do autoconceito, tensão muscular, imagem corporal, humor e da insônia (MATSUDO *et al.*, 2000; NELSON *et al.*, 2007).

Cheik *et al.* (2003) demonstraram que indivíduos praticantes de exercícios físicos regulares diminuíram significativamente os escores indicativos para ansiedade e assim, pularam da classificação de levemente deprimidos a não

deprimidos. Isso pode estar associado à relação positiva no contexto fisiológico e metabólico decorrentes do exercício físico, como maior liberação de alguns neurotransmissores como a noradrenalina e a serotonina.

De acordo com Nobrega *et al.* (1999), os exercícios físicos modificam o sistema corporal, melhorando a circulação periférica, o equilíbrio e a marcha. Com isso, espera-se que a prática regular de exercícios físicos previna e combata males relacionados ao envelhecimento melhorando a qualidade de vida (MANTOVANI *et al.*, 2008). A qualidade de vida, na maioria das vezes, está relacionada à presença ou não de doenças.

Diante do exposto, é importante destacar que a prática de atividade física regular traz consigo muito benefícios para a saúde humano, além disso pode ser considerado e visto como uma importante e essencial aliada contra consequências relacionadas a saúde, diante disto, os benefícios adequados pela pratica de atividade física está na probidade mínima de desenvolvimento de doenças crônicas e degenerativas (BATISTA *et al.*, 2016).

2.2 APTIDÃO FISICA RELACIONADA À SAÚDE DOS POLICIAIS

Os exames de aptidão física exigidos pela polícia militar no ingresso do candidato têm a função de avaliar grupos musculares e a habilidade do candidato, com exercícios específicos para mensurar força, potência muscular, resistência muscular, coordenação motora, agilidade e funções cardiorrespiratórias. Devendo o policial atingir ao menos a quantidade mínima na pontuação da bateria de exercícios.

Na Policia Militar do Goiás exige-se uma bateria de exercícios específicos para cada grupo muscular, tais como: tração na barra fixa onde o candidato deve ligar às mãos a barra de maneira que não toque com os pés no chão executar no mínimo três repetições demonstrando a força muscular nas costas; flexão de braços onde deverá executar no mínimo vinte e duas repetições e demonstra a força no grupo muscular do peitoral; abdominal Curl-up a resistência muscular abdominal do candidato; corrida de doze minutos com no mínimo dois mil e cem metros demonstra a capacidade cardiorrespiratória, resistência à fadiga e agilidade; natação em piscina de vinte e cinco metros.

Assim com condicionamento o policial consegue executar sua atividade de modo satisfatório, com a soma de todos os exercícios descritos apresenta um profissional fisicamente ativo e com boa capacidade do músculo esquelético, pois são exercícios completos para todos os grupos musculares (CASTRO, 1997).

No entanto, segundo a concepção de Nieman (1999, p. 22) em relação a aptidão física, tem-se que “a aptidão física, por sua vez, tem sido referenciada como atributo desejável e positivo à saúde e à qualidade de vida. Considera-se que quanto mais alto o degrau alcançado na escala da aptidão física, maior a autonomia do indivíduo quanto à prática do exercício”.

Segundo Barbanti (1986, p. 27) “reconheceu-se a aptidão física como um aspecto da saúde geral e, por isso, ela foi chamada Aptidão Física Relacionada à Saúde”, conforme exposto abaixo na (Figura 1), a aptidão motora e física pode ser definida como:

Figura 1: Definição da aptidão motora e física



Fonte: BARBANTI, Valdir. Aptidão física: conceitos e avaliação. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, v. 1, n. 1, 1986. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rpef/article/view/138164/133608>> Acesso em 18 mai. 2018.

De acordo com Gonçalves, Veiga e Rodrigues (2012), os policiais militares “exercem uma função muito desgastante, que requer grande preparo físico

e psicológico”, para isso a educação física é uma das matérias presentes na grade curricular de formação da Polícia Militar, necessária e fundamental para a aprovação do aluno no curso de formação.

Situações de policiais que deixam de praticar exercícios são inúmeras, por não conseguir manter uma rotina sendo submetidos a escalas intercaladas e altos níveis de estresse, muitos substituem a prática diária de exercícios pelo descanso ou pelo sono (CASTRO, 1997).

Para Gonçalves (2006, p. 12) é “evidente a necessidade da atividade física como mecanismo protetor da saúde, não apenas física, mas também da saúde social e psicológica. Sendo a atividade física um elemento ou componente do estilo de vida”.

Ainda de acordo Gonçalves (2006, p. 63) com em relação aos policiais militares:

[...] pode-se informar que o mesmo, por esta incluído no grupo de profissões que trabalham com a segurança pública, deve ter uma aptidão física acima da média populacional. Este nível elevado da aptidão física irá favorecer estes policiais nas atividades inerentes a sua profissão (GONÇALVES, 2006, p. 63).

Diante do exposto, entende-se que a aptidão física bem como os condicionantes da saúde da polícia militar é formada por componentes básicos, sendo eles: equilíbrio, composição corporal, força e também as variáveis fisiológicas de todo ser humano. Conclui-se que para conseguir possuir condições desejáveis de saúde é preciso acima de tudo o estado de bem-estar, saúde física e mental em níveis consideráveis.

3 METODOLOGIA

Essa seção apresenta a descrição detalhada dos métodos, técnicas, materiais e processos seguidos na pesquisa, explicando a população e amostra, os instrumentos e a coleta de dados. De acordo com a abordagem do problema, esta pesquisa constitui-se um estudo com enfoque no método qualitativo, onde os dados foram coletados, analisados e depois interpretados observando as diferentes percepções encontradas.

O instrumento de pesquisa foi utilizado a entrevista semiestruturada. Diante disto, foram entrevistados 4 policiais militares através de um questionário semiestruturado feita com base em uma relação de pontos importantes que o entrevistador levanta ao longo da entrevista, fazendo poucas perguntas diretas e permitindo ao entrevistado falar livremente sobre o assunto à medida que o entrevistador levanta pontos relevantes.

A entrevista foi estruturada em 5 (cinco) perguntas, conforme exposto no Anexo I deste trabalho, as perguntas foram apoiadas em teorias e hipóteses relacionadas ao tema da pesquisa, os pontos abordarão: a frequência em que praticam atividade física, a contribuição da Polícia Militar em relação a conscientização de pratica de atividade física, o nível de atividade física e barreiras percebidas para a prática de atividades físicas entre policiais militares, as condições de trabalho e atividades profissionais na Policia Militar.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados e a análise da pesquisa com os policiais Militares foram de grande importância para chegar-se a uma concepção e considerações acerca da saúde e prática de atividade física na polícia militar. Participaram desta pesquisa 4 (quatro) policiais, no qual serão expostas como: Policial A, Policial B, Policial C, Policial D.

No primeiro momento foi possível sondar sobre a contribuição da polícia militar na pratica de atividade física, todos os quatros policiais entrevistados relataram que a companhia de Policia Militar não utiliza a conscientização da atividade física, e que, essa pratica é focada no período de formação dos policiais, ainda, relataram que a pratica de atividade física na Policia Militar não é prioridade para o policial haja vista que a pratica de exercícios ficou aleatória, diferente do passado, onde a educação física era um dos princípios fundamentais da polícia militar.

No entanto, entende-se que em relação à estrutura da Policia Militar bem como os objetivos do serviço, exigem dos praças uma boa condição física (TEIXEIRA; PEREIRA, 2010). De fato, é oportuno relatar que a ocupação do policial militar em relação às atividades laborais, exige demandas fisiológicas dos

profissionais militares, entende-se que as atividades militares passam por estados estressantes e rotinas extenuantes e devido a isto, podem provocar danos físicos e psicológicos (SILVA *et al.* 2012).

É importante ainda abordar sobre os benefícios que a atividade física traz para a vida do ser humano:

Redução do risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares; b) Redução do risco de desenvolver a obesidade, diabetes mellitus, hipertensão arterial e dislipidemias; c) Redução do estresse; d) Aumento da Massa Muscular; e) Aumento da Força e flexibilidade do corpo; f) Sono com mais qualidade (HEMKEMAIER, 2011, p. 5).

O segundo ponto da entrevista com os policiais trouxe consigo a seguinte pergunta “Em sua opinião, qual o nível de atividade física e barreiras percebidas para a prática de atividade física entre policiais militares?”, todos os policiais relataram que o nível de atividade física é baixo, devido a inúmeros fatores, o policial C relatou que os fatores estão relacionados à falta de tempo por excesso de trabalho e desestímulos, o policial D informa que o estresse diário afeta o nível de frequência de atividade física.

Diante do resultado obtido, entende-se um conjunto de tarefas que compõem a carga horária de trabalho dos profissionais estão muitas vezes associados ao estresse laboral, esse estresse pode atingir diversas pessoas, pelo fato das condições precárias da organização no ambiente de trabalho, essa desordem, vão desde a baixa valoração e remuneração até os problemas de infraestrutura da organização (COTTA *et al.*, 2006).

O trabalho ocupa um papel fundamental e importante na vida dos indivíduos e é um local que os seres humanos passam a maior parte do tempo, devido a isto, quando se depara com dificuldades no ambiente de trabalho, ao sentir-se sem alternativa para compartilhar os anseios e dificuldades relacionadas ao ambiente ocupacional, tem aumentada a sua tensão emocional, provocando assim o estresse ocupacional.

Na terceira pergunta “A segurança pública pode ser fator estimulador ou inibidor de prática de atividade física? Comente” tem-se como resposta do policial A, que a prática de atividade física é um fator estimulador, pois a profissão exige que a mente seja sadia. O policial B informou que a segurança pública é um inibidor, pois o serviço abundante e a grande tensão prejudicam a prática de esporte, assim como o policial B, o policial C relatou que a segurança pública pode ser um fator inibidor,

pois o profissional passa a não se expor em locais de grande circulação pelo risco de sua profissão, assim diminuindo a possibilidade de pratica de exercícios em locais abertos e comunitários. Por último o policial D, que relatou que o fator deveria ser estimulador, porém, na atualidade se tornou inibidor, devido ao risco da profissão e em relação às grandes cargas de trabalho que se tornam exaustivas e com isso inibindo e desestimulando a pratica de exercícios.

Na quarta pergunta “Quais são as condições de trabalho e atividades profissionais na Policia Militar? É significativo o bom condicionamento físico?” o Policial A e B, informaram que as condições de trabalho são boas, pois o estado passou a ter uma maior atenção aos profissionais da segurança pública, e em relação ao condicionamento físico ambos relataram que é essencial para um policial militar o bom condicionamento, pois o desenvolvimento dos trabalhos exige muito do corpo. Os policiais C e D informaram que as condições de trabalho não são satisfatórias, ou seja, não são boas, e em relação ao condicionamento físico, são essenciais para a eficácia do serviço de qualidade por parte da Policia Militar.

Foi possível ainda sondar sobre a frequência da atividade física e os locais que pratica, a maioria dos profissionais entrevistados informaram que a pratica de atividade física é frequente, fazendo de duas a cinco vezes na semana, observa-se ainda, que os locais que praticam são em academias e mediações onde residem.

É evidente que a atividade física contribui de forma positiva para a saúde. De acordo com Meurer *et al.* (2009), em um estudo realizado com 150 idosos que praticavam exercícios físicos, os resultados da amostra evidenciam que a participação das atividades físicas podem ser um dos fatores da percepção positiva sobre a autoimagem e autoestima. A prática de atividade física é coadjuvante para prevenir essas doenças e também no tratamento delas (CORAZZA *et al.*, 2002).

Em decorrência a observação dos relatos e partindo desse sentido, entende-se que a expectativa de uma longevidade vivida em condições melhores de saúde está relacionada com a prática de atividade física, acompanhada de boa alimentação, e, por conseguinte, uma boa qualidade de vida.

Assim, por meio deste estudo, sugere-se a necessidade de implementação de atividades físicas na companhia de Policia Militar, para que com isso consigam desenvolver as atividades laborais de forma satisfatória e cuidando preferencialmente da saúde dos praças.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conforme exposto nos capítulos e de acordo com a análise e interpretação dos resultados obtidos na entrevista com os quatro policiais militares, entende-se que a atividade física é um fator muito importante em relação à saúde humana e diante da profissão do policial militar, torna-se essencial, pois é uma das profissões que dependem do corpo e mente ativa para um bom desenvolvimento e desempenho das atividades laborais.

Ademais, foi possível compreender que a atividade física quando praticada pelos policiais militares pode contribuir não apenas para a sua saúde física, mas também para o seu desempenho. No entanto, é notório que a companhia de polícia militar deve propiciar, estimular e desenvolver a atividade física, uma vez que o profissional está exposto a longas jornadas de trabalho.

Sendo assim, conclui-se que a aptidão física dos policiais militares é algo muito importante para as atividades funcionais, contudo, com este estudo e com os resultados obtidos é importante relatar que a aptidão física, bem como a prática de atividade física, esta relacionada a hábitos inquestionáveis, sendo eles a alimentação e estilo de vida, pois são fatores importantes para a manutenção e qualidade de vida dos indivíduos.

Deve-se ainda, abordar que a segurança pública deve ser fator estimulador da prática de atividades físicas, uma vez que, estimulando e proporcionando aos policiais militares terão um melhor desenvolvimento das atividades relacionadas à segurança pública, ainda, torna-se importante destacar que a prática regular de atividades físicas é considerada como um fator positivo relacionado à saúde humana, contribuindo de forma satisfatória para a prevenção de doenças.

Em relação ao objetivo proposto neste estudo, acredita-se que e seus principais fatores que levam ao desenvolvimento pode propiciar reflexão acerca do cotidiano da companhia de Polícia Militar em relação à saúde e prática de atividade física. Complementa-se, que o presente artigo científico possa servir de inspiração para estudos mais avançados sobre o tema.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BARBANTI, V. Aptidão física: conceitos e avaliação. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 1, n. 1, 1986.

BATISTA FILHO, I.; JESUS, L. L.; ARAÚJO, L. G. S. **Atividade física e seus benefícios à saúde**. Pós-Graduação em Educação Física. FAEMA, Roraima,. 20??. Disponível em: <https://www.inesul.edu.br/revista/arquivos/arq-idvol_31_1412869196.pdf>. Acesso em: 28 març.ANO?

BERNARDO, Valdeni Manoel *et al* . Atividade física de policiais: uma revisão sistemática. **Rev Cub Med Mil**, Ciudad de la Habana , v. 45, n. 2, p. 206-214, jun. 2016.

BRASIL. **Constituição da República Federativa do Brasil de 1988**. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicaocompilado.htm>. Acesso em: 02 de fev. de 2018.

CASTRO, Celso. **In corpore sano: os militares e a introdução da educação física no Brasil**. Antropolítica, Niterói, RJ, nº 2, p.61-78, 1º sem. 1997

CHEIK, N.C., REIS, I. T., HEREDIA, R. A. G., VENTURA, M. L., TUFIK, S., ANTUNES, H. K. M., MELLO, M. T. Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v.11, n. 3, pp. 45-52, 2003.

CORAZZA, D., COSTA, J. L., GOBBI, S., STELLA, F. **Depressão nos Idosos: Diagnóstico, tratamento e benefícios da atividade física**. Motriz, v.8, n. 3, pp. 91-98, 2002.

COTTA, R. M. M.; SCHOTT, M.; AZEREDO, C. M.; FRANCESCHINI, S. C. C.; PRIORE, S. E.; DIAS, G. Organização do trabalho e perfil dos profissionais do Programa Saúde da Família: um desafio na reestruturação da atenção básica em saúde. **Epidemiol Serv Saúde**, v. 15, nº 3, pp. 7-18, 2006.

GONÇALVES, Luiz Gonzaga de Oliveira. **Aptidão Física Relacionada à saúde de Policiais Militares do Município de Porto Velho- RO**. [Mestrado], Brasília, 2006.

GONÇALVES, S. J. C.; VEIGA, A. J. S.; SIMÕES, L. M. Qualidade de vida dos policiais militares que atuam na área da 2ª CIA do 10º Batalhão Militar (Miguel

Pereira e Paty do Alferes). **Revista Fluminense de Extensão Universitária**, Vassouras, v. 2, n. 2, p. 53-76, jul./dez., 2012.

HEMKEMAIER, Rodolfo Neves. **A importância de um bom condicionamento físico para os militares do Corpo de Bombeiro Militar de Santa Catarina**. Centro de Ensino Bombeiro Militar de Santa Catarina - CEBM, 2011.

MANTOVANI, E. P., GOMES, G. A. O., PANIZZA, J. P. T., TAVARES, R. M., PORTELA, V. **Atividade Física e Qualidade de Vida na Terceira Idade Também se Aprende na Escola**. São Paulo, SP: Editora IPES, 2008.

MATSUDO, S. M., MATSUDO, V. K. R., BARROS, N. T. L. Efeitos benéficos da atividade física na aptidão física e saúde mental durante o processo de envelhecimento. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**. v. 5, n. 2, pp. 60-76, 2000.

MEURER, Simone Teresinha *et al.* Associação entre sintomas depressivos, motivação e autoestima de idosos praticantes de exercícios físicos. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 34, n. 3, 2012.

NELSON, M. E., REJESKI, W. J., BLAIR, S. N., DUNCAN, P. W., JUGDE, J. O., KING, A. C., MACERA, C. A., CASTANEDA-SCEPPA, C. Physical activity and public health in older adults: recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. **Circulation**, v. 135, n. 20, pp. 1094-1105, 2007.

NIEMAN, DC. **Exercício e Saúde**. São Paulo, 1999.

NÓBREGA, A. C. L. *et al.* Posicionamento oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte e da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia: Atividade física e saúde no idoso. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 5, n. 6, pp. 207-211, 1999.

SILVA, R.; SCHLICHTING, A. M.; SCHLICHTING, J. P.; GUTIERRES FILHO, P. J.; ADAMI, F.; SILVA, A. Aspectos relacionados à qualidade de vida e atividade física de policiais militares de Santa Catarina-Brasil. **Motricidade**, v. 8, n. 3, pp. 81-89, 2012.

TEIXEIRA, C. S.; PEREIRA, E. F. Physical fitness, age and nutritional status of military personnel. **Arq Bras Cardiol**. v. 94, n. 4, pp- 438-443, 2010.

ANEXO I

Entrevista com Polícia Militar

1. A Polícia Militar contribui na conscientização de pratica de atividade física?
2. Em sua opinião, qual o nível de atividade física e barreiras percebidas para a prática de atividades físicas entre policiais militares?
3. A segurança pública pode ser fator estimulador ou inibidor da prática de atividades físicas? Comente.
4. Quais são as condições de trabalho e atividades profissionais na Policia Militar? É significativo o bom condicionamento físico?
5. Com que frequência pratica atividade física? Quais os locais que pratica (casa ou no trabalho)?

ANEXO II

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)
(Resolução 466/2012 CNS/CONEP)

O Sr. (a) está sendo convidado (a) a participar do projeto de pesquisa intitulado “SAÚDE E PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NA POLÍCIA MILITAR”. O objetivo deste trabalho é conhecer a prática de atividade física pela polícia militar. Para realizar o estudo será necessário que o (a) Sr. (a) se disponibilize a participar de entrevistas agendada de acordo com o seu horário. Para a instituição e para sociedade, esta pesquisa servirá como parâmetro para avaliar a prática de atividade física pela polícia militar. Os riscos da sua participação nesta pesquisa são inexistentes, em virtude das informações coletadas serem utilizadas unicamente com fins científicos, sendo garantidos o total sigilo e confidencialidade, através da assinatura deste termo, o qual o (a) Sr. (a) receberá uma cópia.

O (a) Sr. (a) terá o direito e a liberdade de negar-se a participar desta pesquisa total ou parcialmente ou dela retirar-se a qualquer momento, sem que isto lhe traga qualquer prejuízo com relação ao seu atendimento nesta instituição, de acordo com a Resolução CNS nº466/12 e complementares.

Eu _____ declaro que após ter sido esclarecido (a) pela pesquisadora, lido o presente termo, e entendido tudo o que me foi explicado, concordo em participar da Pesquisa intitulada “SAÚDE E PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NA POLÍCIA MILITAR”.

Brasília, 27 de março de 2018.

Assinatura do Pesquisador

Assinatura do Participante

ANEXO III

11

ANEXO II

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)
(Resolução 466/2012 CNS/CONEP)

O Sr.(a) está sendo convidado(a) a participar do projeto de pesquisa intitulado "SAÚDE E PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NA POLÍCIA MILITAR". O objetivo deste trabalho é conhecer a prática de atividade física pela polícia militar. Para realizar o estudo será necessário que o(a) Sr.(a) se disponibilize a participar de entrevistas agendada de acordo com o seu horário. Para a instituição e para sociedade, esta pesquisa servirá como parâmetro para avaliar a prática de atividade física pela polícia militar. Os riscos da sua participação nesta pesquisa são inexistentes, em virtude das informações coletadas serem utilizadas unicamente com fins científicos, sendo garantidos o total sigilo e confidencialidade, através da assinatura deste termo, o qual o(a) Sr.(a) receberá uma cópia.

O(a) Sr.(a) terá o direito e a liberdade de negar-se a participar desta pesquisa total ou parcialmente ou dela retirar-se a qualquer momento, sem que isto lhe traga qualquer prejuízo com relação ao seu atendimento nesta instituição, de acordo com a Resolução CNS nº466/12 e complementares.

Eu Mamuel Santana dos Santos declaro que após ter sido esclarecido (a) pela pesquisadora, lido o presente termo, e entendido tudo o que me foi explicado, concordo em participar da Pesquisa intitulada "SAÚDE E PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NA POLÍCIA MILITAR".

Brasília, 27 de março de 2018.

[Assinatura] 46.66.687
Assinatura do Pesquisador

Mamuel Santana dos Santos
Assinatura do Participante

ANEXO II

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)
(Resolução 466/2012 CNS/CONEP)

O Sr.(a) está sendo convidado(a) a participar do projeto de pesquisa intitulado "SAÚDE E PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NA POLÍCIA MILITAR". O objetivo deste trabalho é conhecer a prática de atividade física pela polícia militar. Para realizar o estudo será necessário que o(a) Sr.(a) se disponibilize a participar de entrevistas agendada de acordo com o seu horário. Para a instituição e para sociedade, esta pesquisa servirá como parâmetro para avaliar a prática de atividade física pela polícia militar. Os riscos da sua participação nesta pesquisa são inexistentes, em virtude das informações coletadas serem utilizadas unicamente com fins científicos, sendo garantidos o total sigilo e confidencialidade, através da assinatura deste termo, o qual o(a) Sr.(a) receberá uma cópia.

O(a) Sr.(a) terá o direito e a liberdade de negar-se a participar desta pesquisa total ou parcialmente ou dela retirar-se a qualquer momento, sem que isto lhe traga qualquer prejuízo com relação ao seu atendimento nesta instituição, de acordo com a Resolução CNS nº466/12 e complementares.

Eu LEYTON SOARES DE OLIVEIRA declaro que após ter sido esclarecido (a) pela pesquisadora, lido o presente termo, e entendido tudo o que me foi explicado, concordo em participar da Pesquisa intitulada "SAÚDE E PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NA POLÍCIA MILITAR".

Brasília, 27 de março de 2018.

[Assinatura]
Assinatura do Pesquisador

[Assinatura]
Assinatura do Participante

ANEXO II

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)
(Resolução 466/2012 CNS/CONEP)

O Sr.(a) está sendo convidado(a) a participar do projeto de pesquisa intitulado "SAÚDE E PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NA POLÍCIA MILITAR". O objetivo deste trabalho é conhecer a prática de atividade física pela polícia militar. Para realizar o estudo será necessário que o(a) Sr.(a) se disponibilize a participar de entrevistas agendada de acordo com o seu horário. Para a instituição e para sociedade, esta pesquisa servirá como parâmetro para avaliar a prática de atividade física pela polícia militar. Os riscos da sua participação nesta pesquisa são inexistentes, em virtude das informações coletadas serem utilizadas unicamente com fins científicos, sendo garantidos o total sigilo e confidencialidade, através da assinatura deste termo, o qual o(a) Sr.(a) receberá uma cópia.

O(a) Sr.(a) terá o direito e a liberdade de negar-se a participar desta pesquisa total ou parcialmente ou dela retirar-se a qualquer momento, sem que isto lhe traga qualquer prejuízo com relação ao seu atendimento nesta instituição, de acordo com a Resolução CNS nº466/12 e complementares.

Eu Ronislley Gonçalves da Silva declaro que após ter sido esclarecido (a) pela pesquisadora, lido o presente termo, e entendido tudo o que me foi explicado, concordo em participar da Pesquisa intitulada "SAÚDE E PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NA POLÍCIA MILITAR".

Brasília, 27 de março de 2018.

[Assinatura]
Assinatura do Pesquisador

[Assinatura]
Assinatura do Participante

TCLE
de
AFC

ANEXO II

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)
(Resolução 466/2012 CNS/CONEP)

O Sr.(a) está sendo convidado(a) a participar do projeto de pesquisa intitulado "SAÚDE E PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NA POLÍCIA MILITAR". O objetivo deste trabalho é conhecer a prática de atividade física pela polícia militar. Para realizar o estudo será necessário que o(a) Sr.(a) se disponibilize a participar de entrevistas agendada de acordo com o seu horário. Para a instituição e para sociedade, esta pesquisa servirá como parâmetro para avaliar a prática de atividade física pela polícia militar. Os riscos da sua participação nesta pesquisa são inexistentes, em virtude das informações coletadas serem utilizadas unicamente com fins científicos, sendo garantidos o total sigilo e confidencialidade, através da assinatura deste termo, o qual o(a) Sr.(a) receberá uma cópia.

O(a) Sr.(a) terá o direito e a liberdade de negar-se a participar desta pesquisa total ou parcialmente ou dela retirar-se a qualquer momento, sem que isto lhe traga qualquer prejuízo com relação ao seu atendimento nesta instituição, de acordo com a Resolução CNS nº466/12 e complementares.

Eu Rafael Henrique do Carmo declaro que após ter sido esclarecido (a) pela pesquisadora, lido o presente termo, e entendido tudo o que me foi explicado, concordo em participar da Pesquisa intitulada "SAÚDE E PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NA POLÍCIA MILITAR".

Brasília, 27 de março de 2018.

[Assinatura]
Assinatura do Pesquisador

Rafael H do Carmo
Assinatura do Participante

ANEXO II

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)
(Resolução 466/2012 CNS/CONEP)

O Sr.(a) está sendo convidado(a) a participar do projeto de pesquisa intitulado "SAÚDE E PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NA POLÍCIA MILITAR". O objetivo deste trabalho é conhecer a prática de atividade física pela polícia militar. Para realizar o estudo será necessário que o(a) Sr.(a) se disponibilize a participar de entrevistas agendada de acordo com o seu horário. Para a instituição e para sociedade, esta pesquisa servirá como parâmetro para avaliar a prática de atividade física pela polícia militar. Os riscos da sua participação nesta pesquisa são inexistentes, em virtude das informações coletadas serem utilizadas unicamente com fins científicos, sendo garantidos o total sigilo e confidencialidade, através da assinatura deste termo, o qual o(a) Sr.(a) receberá uma cópia.

O(a) Sr.(a) terá o direito e a liberdade de negar-se a participar desta pesquisa total ou parcialmente ou dela retirar-se a qualquer momento, sem que isto lhe traga qualquer prejuízo com relação ao seu atendimento nesta instituição, de acordo com a Resolução CNS nº466/12 e complementares.

Eu Key Alves de Andrade declaro que após ter sido esclarecido (a) pela pesquisadora, lido o presente termo, e entendido tudo o que me foi explicado, concordo em participar da Pesquisa intitulada "SAÚDE E PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NA POLÍCIA MILITAR".

Brasília, 27 de março de 2018.

[Assinatura]
Assinatura do Pesquisador

[Assinatura]
Assinatura do Participante