

**POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DE GOIÁS
ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR
CURSO DE HABILITAÇÃO DE OFICIAIS AUXILIARES**

**A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA A MISSÃO DE
SEGURANÇA PÚBLICA DO POLICIAL MILITAR EM GOIÂNIA.**

NILSON JUSTINO PEREIRA – ST PM

STELA TAVARES DA SILVA CASTRO – 1º SGT PM

**GOIÂNIA
2008**

NILSON JUSTINO PEREIRA – ST PM
STELA TAVARES DA SILVA CASTRO – 1º SGT PM

**A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA A MISSÃO DE
SEGURANÇA PÚBLICA DO POLICIAL MILITAR EM GOIÂNIA.**

Artigo Científico elaborado e apresentado à
Academia de Polícia Militar do Estado de
Goiás, para atender exigências do currículo
do Curso de Habilitação de Oficiais
Auxiliares (C H O A/ 2008).

ORIENTADOR: CAP BM Wilton Adriano da Silva Filho

**ORIENTADOR METODOLÓGICO: CAP QOPM Emerson Bernardes da
Silva**

Goiânia
2008

A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA A MISSÃO DE SEGURANÇA PÚBLICA DO POLICIAL MILITAR EM GOIÂNIA.

Sub Ten PM Nilson Justino Pereira
1º Sgt PM Stela Tavares da Silva Castro

RESUMO

Este artigo, de caráter descritivo, tem por objetivo verificar se o nível de condicionamento físico dos policiais militares, que servem em Goiânia esta condizente com as necessidades básicas para o desempenho da missão de segurança pública, tendo em vista que sua profissão requer auto controle, conhecimento, vivacidade, etc., que estão diretamente ligados com o bem estar físico do policial militar. Também tem o objetivo de averiguar se a Instituição Policia Militar proporciona as condições necessárias para manter o seu policial preparado fisicamente para a sua atividade fim, e demonstrar a importância da conscientização da tropa quanto da necessidade do desenvolvimento de hábitos saudáveis que reconhecidamente influenciam na melhoria da qualidade de vida, na saúde e na produtividade do individuo, estipulando metas e apresentando alternativas viáveis para o enfrentamento da questão.

PALAVRAS-CHAVE: Polícia Militar, Atividade Física, Qualidade profissional, Saúde.

ABSTRACT

This article, descriptive in nature, aims to determine if the level of physical conditioning of military police, who serve in Goiania this consistent with the basic needs for the performance of the mission of public safety in order that their profession requires self control, knowledge, lively, etc., which are directly linked with the physical well-being of the military police. It also aims to establish whether the institution Military Police provides the necessary conditions to maintain its police physically prepared to end its activity, and demonstrate the importance of awareness of the need troops as the development of healthy habits that affect recognized in improving quality of life, health and productivity of individuals, stating goals and presenting viable alternatives to confront the issue.

KEYWORDS: Military Police, Physical Activity, Professional Quality, Health.

O presente artigo resulta da preocupação existente, tendo em vista o caminho que a Polícia Militar do Estado de Goiás vem tomando, pois hoje em dia, com a nova política de Comando, onde se prioriza a atividade finalística, deixando para um segundo plano as atividades administrativas, criou-se na Corporação uma preocupação apenas para as técnicas operacionais. A prática das atividades físicas que antes eram obrigatórias, pois de acordo com a NPCI 2003/2004, há uma padronização de procedimentos referentes ao planejamento, execução, desenvolvimento, verificação e controle da instrução na Polícia Militar de Goiás e neste contexto conceitua que as instruções de manutenção básicas, que são aquelas que se realizam rotineiramente, durante o decorrer da semana, objetivando dentre outros, a manutenção do preparo físico e manter um ambiente favorável, onde a tropa possa desenvolver regularmente essa atividade e assim adquirir um condicionamento que lhe proporcione as condições ideais para uma prestação de serviço, de qualidade. A referida norma especifica também que a educação física militar deverá ser realizada duas vezes por semana, nas terças e nas quintas feiras, das 07:30 às 09:00 horas preferencialmente. Acontece que nas Unidades operacionais, as seções de educação física foram desaparecendo e hoje, na maioria, quando realizam uma atividade física, esta é voltada basicamente para uma prática desportiva, sem observar os princípios básicos da individualidade biológica e sequer tem um profissional habilitado conduzindo essa prática. Observa-se que apenas uma pequena parcela do efetivo policial militar se preocupa com a prática de educação física e quando o faz, é no seu horário de folga. Os policiais militares possuem menos tempo disponíveis para a prática de exercícios físicos e as comodidades e tentações da vida moderna fazem com que os cuidados básicos com a saúde e qualidade de vida sejam negligenciados com maior frequência, chegando, em alguns casos, a comprometer a qualidade de vida das pessoas e reduzir a produtividade do trabalho.

Recentemente foi publicada uma matéria no Jornal O Popular, edição de 12/09/2007, “Capa-Cidades” – com o tema: Obesidade é problema sério na PM, de autoria das jornalistas Rosane Rodrigues da Cunha e Maria José Silva, apresentando que um grande número de policiais se encontra com vários problemas de saúde devido à falta de atividades físicas regulares, dentre os problemas podemos destacar os seguintes: sobrepeso, desvios posturais, artrites, pressão alta, diabetes, colesterol, etc. Vale ressaltar que estes problemas podem estar relacionados a outros fatores e não apenas a falta de atividades

físicas, mas no presente trabalho nos limitamos a abordar as questões relativas a prática ou não de atividades físicas.

Portanto, para se manter em certo nível de qualidade de vida e enfrentar as diversas exigências para atuar na segurança pública, torna-se imprescindível adotar um programa de atividades físicas sistematizadas (exercícios físicos e práticas esportivas) como parte de um estilo de vida saudável, junto a outros fatores, como dieta equilibrada, evitar o fumo e o álcool em excesso.

Inicialmente consideramos importante o esclarecimento dos termos que foram utilizados na pesquisa. A primeira questão é em relação ao significado que o termo “atividades físicas sistematizadas” tem no presente trabalho. “Atividades físicas são todas as formas de movimentação corporal, com gasto energético acima dos níveis de repouso” (CASPERSON et Al, 1985). Nesse contexto, estão inclusos os exercícios físicos e esportes, deslocamentos, atividades laborais, afazeres domésticos e outras atividades de lazer. Iremos considerar, portanto, o termo atividades físicas na sua forma mais sistematizada, que são os exercícios físicos e esportes, pois apresentam tempos de duração determinados e esforço constante, desconsiderando, portanto, as outras formas de atividades físicas descritas na definição do termo.

A segunda questão a ser definida diz respeito ao termo “qualidade de vida”. Qualidade de vida liga-se ao conceito de desenvolvimento humano. Segundo a Organização Mundial de Saúde, a qualidade de vida é definida como a percepção que o indivíduo tem sobre sua posição na vida no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais se insere e em relação às suas expectativas, objetivos, padrões e preocupações. De acordo com (Fleck, 1999), “o conceito de qualidade de vida, portanto, é afetado, de modo geral, pela saúde física do indivíduo, seu estado psicológico, relações sociais, nível de independência e pelas suas relações com o meio ambiente”.

No contexto do presente trabalho, aproveitamos o termo qualidade de vida considerando os aspectos da saúde física, mental e social do indivíduo, deixando de lado as demais abordagens sobre o termo.

A prática regular de atividades físicas parece estar relacionada com a diminuição de ocorrência de algumas doenças, aumento da expectativa de vida, melhora do bem-estar, elevação da auto-estima, etc.

Segundo Matsudo & Matsudo (2000), a prática regular de atividades físicas traz benefícios à saúde nos aspectos antropométricos, neuromusculares, metabólicos e psicológicos. Sobre os efeitos metabólicos, os autores citam o aumento da potência aeróbica, a melhora do perfil lipídico, aumento do volume sistólico, aumento da ventilação pulmonar, melhora da sensibilidade à insulina, diminuição da frequência cardíaca em repouso e no trabalho submáximo e diminuição da pressão arterial. Sobre os efeitos antropométricos e neuromusculares, ocorre uma diminuição de gordura corporal, o aumento da força e da massa muscular, da densidade óssea e da flexibilidade.

Sobre os aspectos psicológicos, os autores acreditam que a atividade física pode melhorar a auto-estima, a imagem corporal, o autoconceito, melhora nas funções cognitivas e de sociabilização, diminuição da ansiedade, do estresse e da irritabilidade e diminuição do uso de medicamentos em geral.

Para Guedes & Guedes (1995) a prática habitual de exercícios físicos promove saúde e pode influenciar na prevenção ou reabilitação de determinadas patologias que estão associadas a altos índices de morbidade (doença física, enfermidade) e mortalidade.

Sobre a conceituação de saúde, temos, segundo Bouchard (1990) como uma condição humana com dimensões bio-psico-sociais, cada uma caracterizada por pólos positivos e negativos. O pólo positivo da saúde está associado à capacidade de apreciar a vida e resistir aos desafios do dia-a-dia e o pólo negativo está associado à morbidade e mortalidade.

Uma atividade física realizada de forma moderada por um tempo de duração de cerca de 30 minutos, corresponde a um aumento médio de 15% na produção diária de calorías. Só esse aumento já é considerável para que indivíduos sedentários passem a fazer parte do grupo de pessoas ativas e, conseqüentemente, diminuindo as chances de desenvolverem males e doenças relacionadas à vida pouco ativa.

Com relação ao aumento da expectativa de vida advinda da prática regular de atividades físicas, temos um estudo desenvolvido por Paffenbarger (1993), no qual foram analisados ex-alunos da Universidade de Harvard, observando o fator prática de atividades físicas relacionadas com índices de mortalidade mais baixos. Foram comparados indivíduos ativos e moderadamente ativos com indivíduos menos ativos e sedentários. Verificou-se, nesse estudo, que para os indivíduos que apresentaram nível de atividade física mais elevado, a expectativa de vida foi maior. Por outro lado, o risco de morte por doenças cardiovasculares, respiratórias e câncer foi reduzido.

Estudos experimentais sugerem que, as práticas de atividades físicas de intensidade moderada, atuam na redução das taxas de mortalidade e o risco de desenvolvimento de doenças degenerativas como as enfermidades cardiovasculares, hipertensão, osteoporose, diabetes, doenças respiratórias, entre outras. Ainda há efeitos positivos da prática de atividades físicas no processo de envelhecimento, no aumento da longevidade, no controle da obesidade e em alguns tipos de câncer. (Powell et Al, 1985; Matsudo & Matsudo, 2000).

Alguns outros autores também defendem a premissa da relação entre atividade física e qualidade de vida.

KATCH E MCARDLE (2003, p.265) afirmam que:

“Homens e mulheres de todas as idades são beneficiados pela atividade física regular”.

E ainda:

Benefícios significativos de saúde são proporcionados ao incluir uma atividade moderada (...) na maioria, ou até mesmo em todos os dias da semana. A concretização desse objetivo permite aprimorar a saúde e a qualidade de vida da maioria das pessoas.

De acordo com a Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte, a prática regular de atividades físicas deve ser prescrita para preservar e aprimorar a saúde e qualidade de vida do homem.

A prescrição de atividade física como fator de prevenção de doenças e melhoria da qualidade de vida também é defendida por Matsudo & Matsudo (1999 2000).

Para Lima (1999), a atividade física tem representado cada vez mais um fator de qualidade de vida dos seres humanos, pois possibilita uma maior produtividade e melhorias no bem-estar.

Segundo Dantas (1999), um programa de atividades físicas, bem elaboradas e organizadas pode suprir diversas necessidades individuais, multiplicando as oportunidades de se obter prazer e, conseqüentemente, otimizar a qualidade de vida.

Além dos aspectos ligados à saúde, as atividades físicas podem trazer inúmeros benefícios psicológicos, de auto-estima e de melhoria do relacionamento social, aspectos estes muito importantes, principalmente para os policiais militares, devido às inúmeras situações de stress a que são submetidos.

Estudos populacionais criteriosos permitiram estabelecer relações de causa e efeito entre atividade física e a menor incidência de algumas doenças, destacando-se as doenças coronarianas, a hipertensão arterial, diabetes do tipo II, obesidade, osteoporose, neoplasias do cólon, ansiedade e depressão.

Diante do exposto realizamos uma pesquisa em diversos Batalhões da Polícia Militar sediados em Goiânia, envolvendo 183 (cento e oitenta e três) policiais militares dos sexos masculino e feminino, sendo destes, 94 (noventa e quatro) das diversas Unidades e 89 (oitenta e nove) do Batalhão de Choque, que buscou identificar através de um estudo exploratório, através da aplicação de um questionário as seguintes questões: Você considera importante o condicionamento físico para o desempenho da atividade policial? Na sua Unidade é oferecida a prática de uma atividade física no horário de serviço? Você pratica alguma atividade física regularmente? Se sim, quantas vezes por semana? Como você avalia a sua condição física para o desempenho policial? Na aplicação do TAF você já foi reprovado alguma vez? E como você se sente após o teste? Na sua avaliação os testes aplicados no TAF, são condizentes com a especificidade da atividade policial? Qual a sua avaliação quanto à prática da educação física e da avaliação física na PMGO? Para isso optamos por realizar uma pesquisa qualitativa, que se caracteriza pelo vínculo

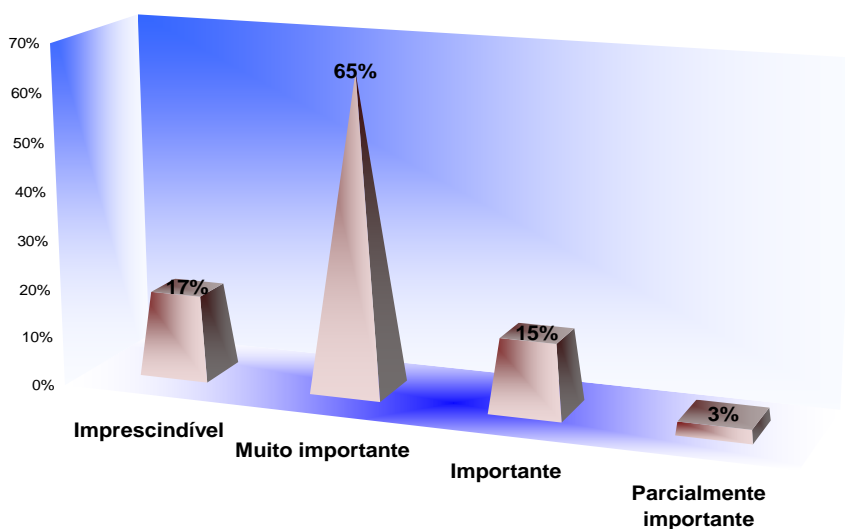
indissociável entre o mundo objeto e a subjetividade do sujeito, compreendendo inicialmente, seleção e leitura de referencial teórico pertinente ao tema, os quais proporcionam o embasamento teórico que foi utilizado durante a pesquisa.

Para a análise dos resultados da pesquisa utilizamos também como referência a proposta de reestruturação da prática de educação física na Polícia Militar de Goiás, que enfatiza a necessidade de conscientização da tropa para a importância do desenvolvimento de hábitos saudáveis que reconhecidamente influenciam na melhoria da qualidade de vida, na saúde e na produtividade do indivíduo, estipulando metas e apresentando alternativas viáveis para o enfrentamento da questão. O artigo apresenta também, uma proposta de inovação nas metodologias de aplicação dos testes físicos na Corporação, estipulando novos parâmetros para avaliação do condicionamento físico do policial militar, com incremento nos níveis de exigência.

Com base nos dados colhidos após a aplicação dos questionários, apresentaremos os resultados da pesquisa, analisando cada uma das questões abordadas:

Gráfico 1: Pesquisa realizada com policiais militares que servem na capital em março/08:

Você considera importante o condicionamento físico para o desempenho da atividade policial?

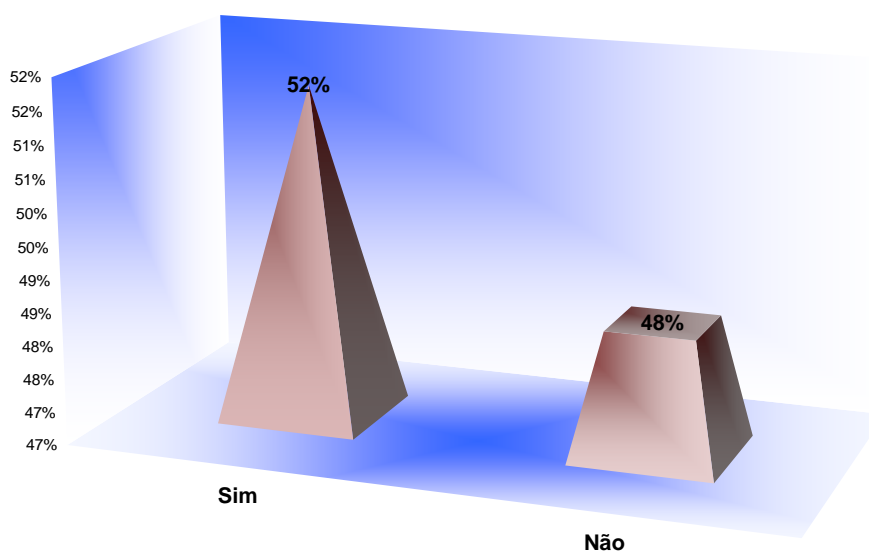


Fonte: Pesquisa de Campo CHOA /2008

Demonstrando que 65% dos entrevistados consideram muito importante o condicionamento físico para o desempenho da atividade policial e um número muito restrito considerando apenas importante ou parcialmente importante. Os indivíduos que consideram importante ou parcialmente importante, pelo que pudemos observar durante a aplicação do instrumento da pesquisa, na sua grande maioria referem-se aos policiais que prestam serviços internos administrativamente e por isso desconsideram o condicionamento físico como fator de muita importância. Isto demonstra também a necessidade de um trabalho de conscientização com estes grupos no sentido de orientá-los quanto à necessidade de uma atividade física sistematizada mesmo que sua função não exija uma solicitação de esforço físico, mas que mesmo na função administrativa uma boa condição física se faz necessária para corrigir ou prevenir problemas posturais, doenças hipocinéticas, obesidade, etc. e, sobretudo para uma melhoria da qualidade de vida.

Gráfico 2: Pesquisa realizada com policiais militares que servem na capital em março/08:

Na sua unidade é oferecido a prática de uma atividade física no horário de serviço?

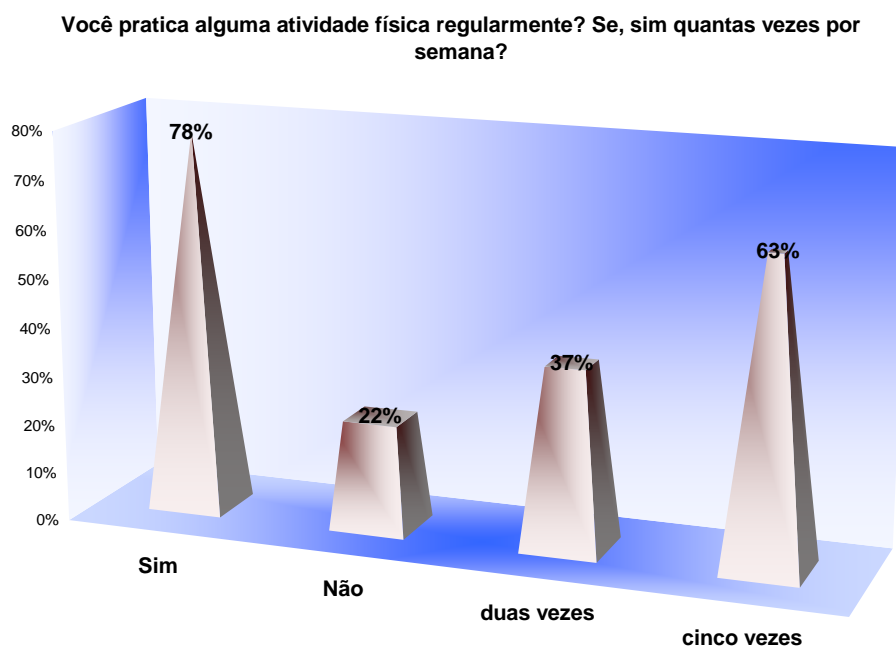


Fonte: Pesquisa de Campo CHOA /2008

Na segunda questão abordamos se nas Unidades onde desempenham o serviço é oferecido a prática de uma atividade física no horário de serviço? E como é de nosso

conhecimento a prática sistematizada da educação física nas Unidades da PMGO esta praticamente extinta, embora não tenha nenhum documento que revogou a NPCI 2003/2004-PMGO, procuramos verificar se mesmo assim alguma Unidade oferecia a possibilidade dos policiais desenvolverem alguma atividade física no horário de serviço e pudemos constatar que apenas no Batalhão de Choque e ROTAM esta prática é oferecida regularmente e nas demais Unidades, com exceção da Academia de Polícia Militar, para os cursos de formação, isto não ocorre, como pudemos observar no gráfico.

Gráfico 3: Pesquisa realizada com policiais militares que servem na capital em março/08:



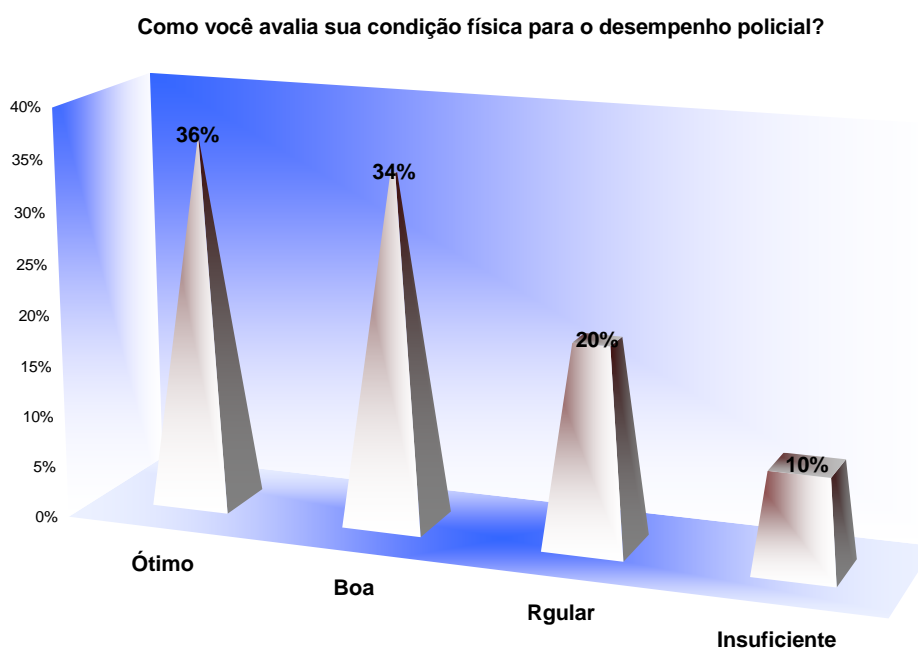
Fonte: Pesquisa de Campo CHOA /2008

Diante destes dados e analisando também o terceiro questionamento que aborda a prática de uma atividade física e a frequência em que é desenvolvida, podemos constatar uma grande contradição, conforme os dados do gráfico. Apenas os policiais do Batalhão de Choque desenvolvem uma atividade física cinco vezes por semana, os demais indivíduos das demais unidades participantes da pesquisa desenvolvem uma atividade física duas vezes por semana, sendo na realidade uma prática não sistematizada,

desenvolvida esporadicamente através da prática coletiva do futebol em suas diversas modalidades (campo, salão, society), o que limita muito os possíveis benefícios na melhoria de sua condição física.

E, os 22% dos indivíduos que declararam não praticar nenhuma atividade física, uma vez diz respeito aos policiais que prestam serviços mais administrativamente, e como já abordamos anteriormente não descarta a necessidade de desenvolverem uma atividade física regularmente.

Gráfico 4: Pesquisa realizada com policiais militares que servem na capital em março/08:



Fonte: Pesquisa de Campo CHOA /2008

Na seqüência do questionário abordamos a auto-avaliação que cada um faz quanto a sua atual condição física para o desempenho da atividade policial e obtivemos o seguinte resultado.

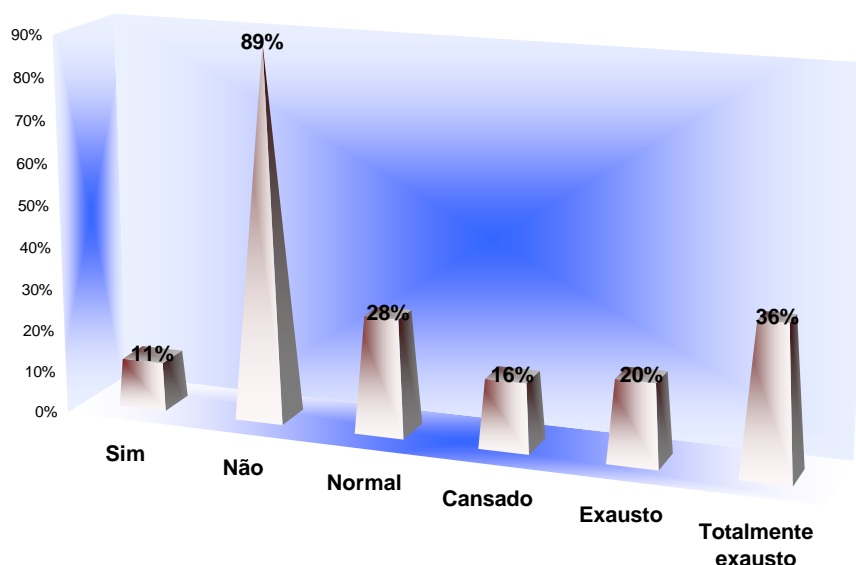
Os dados demonstram mais uma vez, uma certa incoerência ao fazermos uma correlação com as informações anteriores, pois, se uma grande parte dos indivíduos

pesquisados não desenvolvem uma atividade física regularmente e outros desenvolvem numa frequência insatisfatória para promover a melhoria de sua condição física. Como nos dados acima, 70% dos indivíduos pesquisados se consideram em uma condição física ótima ou boa para o desempenho da atividade policial.

No sentido de fazer uma triangulação entre as perguntas utilizadas no instrumento da pesquisa, para verificar a coerência e a consistência das respostas, abordamos também sobre os resultados da (s) avaliação (es) a que já foram submetidos e como se sentiram após a aplicação dos testes (TAF), e obtivemos as seguintes respostas:

Gráfico 5: Pesquisa realizada com policiais militares que servem na capital em março/08:

Na aplicação do TAF você já foi reprovado alguma vez? E como você se sente após o teste?



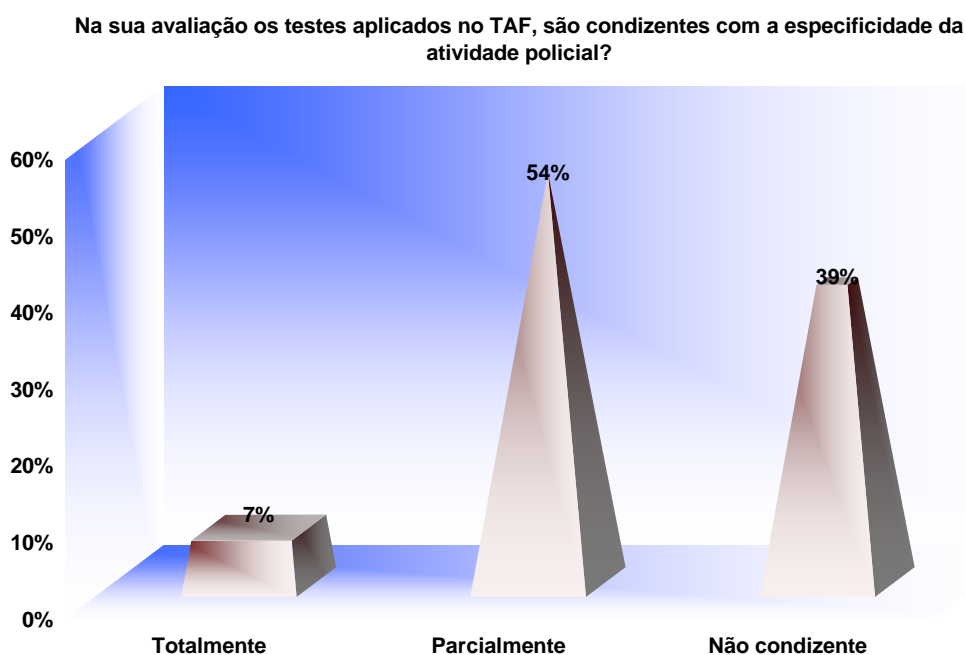
Fonte: Pesquisa de Campo CHOA /2008

Estes dados demonstram que apesar da grande maioria não desenvolverem atividades físicas regularmente, ocorre a aprovação maciça no TAF, o que nos leva a questionar os índices exigidos nos testes aplicados. Mas, ao analisarmos as condições em que os avaliados saem dos testes podemos observar que a grande maioria termina o TAF totalmente exausto ou exaustos, e em alguns casos lesionados após a realização do mesmo.

Esta situação vem reforçar mais uma vez a necessidade da prática de uma atividade física regular, no sentido de melhorar os índices alcançados, bem como evitar desgastes extremos ao organismo.

Procuramos obter também uma avaliação dos entrevistados quanto aos testes utilizados na avaliação do TAF e obtivemos o seguinte resultado:

Gráfico 6: Pesquisa realizada com policiais militares que servem na capital em março/08:



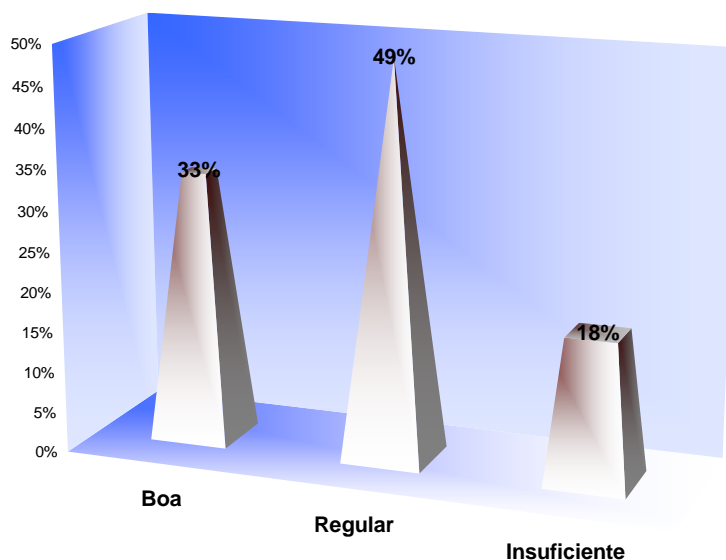
Fonte: Pesquisa de Campo CHOA /2008

Como podemos constatar mesmo a grande maioria conseguindo uma aprovação na realização do TAF, consideram os testes parcialmente condizentes ou não condizentes com a atividade policial. Demonstrando também a necessidade de uma reformulação nos testes utilizados na aplicação do TAF.

Para finalizar as perguntas questionamos quanto a avaliação que os entrevistados fazem da prática da educação física na PMGO, e como já foi dito anteriormente esta pratica deixou de ser desenvolvida regularmente, mesmo sem ser revogada, como preconiza a NPCI 2003/2004, mas obtivemos os seguintes dados:

Gráfico 7: Pesquisa realizada com policiais militares que servem na capital em março/08:

Qual a sua avaliação quanto a pratica de educação física e da avaliação da física na PMGO?



Fonte: Pesquisa de Campo CHOA /2008

Conforme as respostas e mesmo já termos constatado nas questões anteriores que não é oferecido uma prática sistematizada da atividade física na maioria das Unidades da PMGO, os indivíduos avaliados em 67% dos casos, consideraram a prática da educação física e a avaliação, de insuficiente a regular. Mais uma vez demonstrando a necessidade de uma reestruturação da educação física e da avaliação nas Unidades da PMGO. Os 33% dos indivíduos que consideraram boa, tratam-se dos policiais militares do Batalhão de Choque, que tem uma prática sistematizada da educação física, mas quanto ao processo de avaliação manifestaram-se insatisfeitos como pudemos constatar na análise de uma das questões anteriores que também trata deste assunto.

Diante destes dados e das exigências cada vez mais complexas para a atividade policial que atua no confronto contra a conduta irregular ou criminosa da sociedade, defendendo cidadãos, em específico o cidadão-vítima do cidadão-agressor, a profissão requer dentre outros atributos como o conhecimento, o autocontrole entre outros, e,

sobretudo uma boa condição física, que conforme exposto neste trabalho interfere no desempenho de todos os outros atributos.

Uma condição física inadequada para a atividade policial pode gerar morte precoce, elevação da pressão arterial, problemas estomacais, problemas cardíacos, problemas dermatológicos, ansiedade, depressão, insegurança, sensação de "estar doente", problemas inter pessoais e principalmente deficiência no desempenho profissional, que no caso da segurança pública, poderá gerar conseqüências desastrosas.

CONCLUSÃO

Mesmo levando em consideração o universo restrito de policiais militares investigados na pesquisa, e a complexidade da temática abordada, acreditamos que a prática regular de atividades físicas sistematizadas possa melhorar o condicionamento físico e proporcionar a redução de fatores de risco coronarianos, aquisição de hábitos saudáveis, melhora da auto-estima, melhoria do ambiente de trabalho, diminuição dos níveis de estresse, diminuição da ansiedade e depressão, melhoria na sensação de bem estar, melhoria no relacionamento familiar e profissional e melhoria no desempenho profissional. O trabalho nos permite fazer algumas sugestões e temos a convicção que não se esgotam com este trabalho, mais se forem implementadas e agregadas outras ações, contribuirão para a solução ou minimização de um grave problema para o desempenho da atividade policial, que é a falta de uma condição física adequada, que são as seguintes:

- A necessidade de um trabalho de conscientização de toda a Corporação quanto à importância de uma prática regular da atividade física, tanto para melhoria da qualidade de vida, quanto para o melhor desempenho das atividades policial militar.
- Investir na formação de policiais militares que possam orientar o desenvolvimento de atividades físicas sistematizadas em todas as Unidades da Polícia Militar de Goiás.
- Fazer um diagnóstico da condição física dos membros da Corporação, e propiciar condições no horário de serviço para que os policiais militares possam desenvolver atividades físicas orientadas conforme a necessidade de cada caso diagnosticado.
- Implantar um programa de avaliação física regular e sistematizado que possa avaliar a especificidade da atividade policial, o que requer uma reestruturação do TAF (Teste de Aptidão Física), utilizado pela PMGO.
- Criar programas que incentivem a manutenção da condição física adequada ao desempenho da atividade policial, bem como atribuir pontos que possam ser

utilizados para fins de promoção aos policiais militares que se destacarem nas avaliações físicas.

- Desenvolver um trabalho multidisciplinar envolvendo todos os policiais militares que atuam como médicos, psicólogo, nutricionistas, etc.

Enfim, os resultados nos permite afirmar que a prática de atividades físicas na PMGO não atinge os fins preconizados, para melhoria do condicionamento físico, saúde e qualidade de vida e, portanto necessita de uma reestruturação. Demonstrou também a inexistência de um processo de avaliação física compatível com as funções desempenhadas pelo policial militar, bem como a ausência de um programa regular de atividades físicas (periodização) para o seu efetivo.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALMEIDA, Marco Antônio Chaves de. *Projeto de pesquisa: guia prático para monografia*. Rio de Janeiro: WAK, 2002.

ANAIS XV ANPED - Associação Nacional de Pesquisa em Educação.

ASSIS, Luiz Carlos de. *Medicina Laboral*. São Paulo: UNESP, 2001, p.78.

BALSAMO, Sandor. *Treinamento de força: para osteoporose, fibromialgia, diabetes tipo 2, artrite reumatóide e envelhecimento*. Sandor Balsamo, Roberto Simão. - São Paulo: Phorte, 2005.

CASPERSEN, Carl J., **POWELL**, Kenneth E., **CHRISTERSON**, Gregory M. *Physical Activity, Exercise and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research*. Public Health Reports. v.100, n. 2, p.126-131, 1985.

COSTA, Roberto Fernandes da. *Composição corporal teoria e prática da avaliação*. 1ª ed. Barueri - SP, Manole 2001.

CRUZ NETO, Otávio. O trabalho de campo como descoberta e criação. In: **MINAYO**, Maria Cecília de Souza (Org.). *Pesquisa Social: teoria, método e criatividade*. Petrópolis, Rio de Janeiro: Vozes, 1994, p. 51 - 66.

DANTAS, E. H. M., *A prática da preparação física*. Rio de Janeiro: Shape, 1994.

GIANNICH, S. R. & **MARINS**, J. C. B., *Avaliação e prescrição da atividade física guia prático*. Rio de Janeiro: Shape, sd.

GOMES, Romeu. A análise de dados em pesquisa qualitativa. In: **MINAYO**, Maria Cecília de Souza (Org.). *Pesquisa Social: teoria, método e criatividade*. Petrópolis, Rio de Janeiro: Vozes, 1994, p. 67 - 80.

KISS, M. A. P. D. M. *Avaliação em Educação Física: aspectos biológicos e educacionais*. São Paulo: Manole, 1987.

MATHEWS. D.K. *Medida e avaliação em Educação Física*. Rio de Janeiro: Interamericana, 1980.

MATSUDO, Sandra Mahecha, **MATSUDO**, Victor K.R. Evidências da importância da atividade física nas doenças cardiovasculares e na saúde. *Revista Diagnóstico e tratamento*, v.5, n. 2, p. 10-17,2000.

MATSUDO, Sandra Mahecha, **MATSUDO**, Victor K.R. Prescrição e benefícios da atividade física na terceira idade. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*; v.6, n.4, p.19-30, out. 1992.

MCARDLE, W.D.; **KATCH**, F.I.; **KATCH**, V.L. *Fisiologia do Exercício: energia, nutrição e desempenho humano*. 3ª ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1994.

MINAYO, Maria Cecília de Souza (Org.). *Pesquisa Social: teoria, método e criatividade*. Petrópolis, Rio de Janeiro: Vozes, 1994. Cap. 1: Ciência técnica e arte: o desafio da pesquisa social, p. 09 – 29.

NUNES, Alfredo. *Doenças Modernas*. Belo Horizonte: 1999.

O POPULAR, Rodrigues da Cunha, Rosane e Maria José Silva. Obesidade é problema serio na PM. Organização Jaime Camâra, Goiânia, 2007.

POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DE GOIÁS, NPCI 2003/2004, BG nº 206 de 01/11/2002, Goiânia. 10 p.

PROPOSTA DE REESTRUTURAÇÃO DA PRÁTICA DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA PMGO, Goiânia, 2007, 42 p.

THOMAS, Jerry R.; **NELSON**, Jack K. *Métodos de pesquisa em atividade física*. Trad. Ricardo Peterson et al. 3 ed. Porto Alegre, 2002.

TRIVIÑOS, Augusto Nivaldo Silva. *Introdução à pesquisa em ciências sociais: a pesquisa qualitativa em educação*. São Paulo: Atlas, 1987.

TUBINO, Manoel J. G. Metodologia científica do treinamento desportivo. São Paulo: Ibrasa, 1979.

WEINECK, Jurgen. Manual do treinamento esportivo. São Paulo: Manole, 1989.

ZAKHAROV, A. Ciência do treinamento esportivo. Rio de Janeiro: Palestra Sports, 1982.

