

# A INFLUÊNCIA DO CONDICIONAMENTO FÍSICO DO POLICIAL MILITAR DO ESTADO DE GOIÁS EM SEU DESEMPENHO PROFISSIONAL

THE INFLUENCE OF THE PHYSICAL CONDITIONING OF THE MILITARY POLICY OF THE STATE OF GOIÁS IN ITS PROFESSIONAL PERFORMANCE

BORGES, Alex Moreira<sup>1</sup>  
SOUZA, Hidecazio de Oliveira<sup>2</sup>

## RESUMO

Um bom condicionamento físico beneficia qualquer atividade, possibilitando maiores agilidades e facilidade na realização das atividades, inclusive em seu desempenho profissional. Este artigo aborda A Influência do Condicionamento Físico do Policial Militar do Estado de Goiás em seu Desempenho Profissional. Como o bom condicionamento físico contribui para um bom desempenho do policial? O objetivo principal deste artigo é analisar a influência que o condicionamento físico exerce sobre as atividades policiais. A metodologia utilizada aqui foi a pesquisa bibliográfica, através do levantamento de aspectos, conceitos, importância entre todos os assuntos pertinentes ao tema em questão, baseando em estudos fundamentados teoricamente por pesquisadores, além de resultados de pesquisas em relação à atividade física, à saúde, à qualidade de vida, e à atividade policial, utilizando como fontes obras literárias voltadas para a importância da atividade física e a qualidade de vida. É de importância para o conhecimento de todos os policiais, como forma de reflexão sobre a importância das atividades físicas e o malefício do sedentarismo, o que justifica a escolha do tema. Os resultados apresentados indicam que o condicionamento físico contribui significativamente para um bom desempenho do policial militar, considerando todas as suas atividades diárias.

**Palavras-Chave:** Condicionamento Físico. Bom desempenho. Policial Militar. Atividade Física. Qualidade de vida.

## ABSTRACT

A good physical conditioning benefits any activity, allowing greater agility and ease in carrying out the activities, including in their professional performance. This article discusses The Influence of Physical Conditioning of the Military Police of the State of Goiás in its Professional Performance. How does good physical conditioning contribute to a good police performance? The main objective of this article is to analyze the influence that the physical conditioning exerts on the police activities. The methodology used here was the bibliographical research, through the survey of aspects, concepts, importance among all subjects pertinent to the subject in question, based on studies theoretically grounded by researchers, as well as results

---

<sup>1</sup> Aluno Soldado do Curso de Formação de Praças, do Comando da Academia da Polícia Militar do Estado de Goiás – CAPM, alexborges.mx@gmail.com, Goiânia-GO, maio de 2018.

<sup>2</sup> Orientador: Professor do Programa de Pós-Graduação e Extensão do Comando da Academia da Polícia Militar do Estado de Goiás – CAPM, hidecazio@hotmail.com, Goiânia-GO, maio de 2018.

of research in relation to physical activity, health, quality of life, and police activity, using as sources sources of literary works focused on the importance of physical activity and quality of life. It is of importance for the knowledge of all the police, as a way of reflecting on the importance of physical activities and the harm of the sedentary lifestyle, which justifies the choice of theme. The results indicated that physical conditioning contributes significantly to a good performance of the military police, considering all their daily activities.

**Keywords:** Physical Conditioning. Good performance. Military police. Physical activity. Quality of life.

## 1 INTRODUÇÃO

É evidente que um bom condicionamento físico beneficia qualquer atividade, possibilitando maiores agilidades e facilidade na realização das atividades, inclusive em seu desempenho profissional. No contexto da atividade policial, não é diferente, e até mais importante, uma vez que o policial militar necessita estar bem condicionado física e diariamente para realizar sua rotina profissional.

Este artigo aborda A Influência do Condicionamento Físico do Policial Militar do Estado de Goiás em seu Desempenho Profissional. Considerando que a rotina policial exige atividades práticas na captura de um criminoso, como por exemplo, correr, entre outras.

Delimitando como problematização de pesquisa: Como o bom condicionamento físico contribui para um bom desempenho do policial?

O objetivo principal deste artigo é analisar a influência que o condicionamento físico exerce sobre as atividades policiais. E, como objetivos específicos, abordar de maneira ampla, o condicionamento físico, discorrer sobre a importância da atividade física e, abordar o desempenho do policial militar e sua relação com a atividade física.

A Discussão sobre o condicionamento físico na atividade policial se faz indispensável, uma vez que é um fator que além de trazer benefícios individuais, beneficia também a própria atividade e, conseqüentemente, seu resultado. É de importância para o conhecimento de todos os policiais, como forma de reflexão sobre a importância das atividades físicas e o malefício do sedentarismo, o que justifica a escolha do tema.

Diante dos objetivos deste artigo, é fundamental discorrer sobre os procedimentos utilizados de pesquisas para sua realização. Nesse sentido, a

metodologia utilizada aqui foi a pesquisa bibliográfica, através do levantamento de aspectos, conceitos, importância entre todos os assuntos pertinentes ao tema em questão.

Para a coleta de dados, a pesquisa baseou-se em estudos fundamentados teoricamente por pesquisadores, além de resultados de pesquisas em relação à atividade física, à saúde, à qualidade de vida, e à atividade policial, utilizando como fontes obras literárias voltadas para a importância da atividade física e a qualidade de vida.

Foram utilizadas também, o acervo da Polícia Militar do Estado de Goiás, entre outros acervos de Polícias Militares de outros Estados, voltando-se para a importância da prática de atividades físicas, para um melhor condicionamento físico e um bom desempenho profissional do policial como resultado, além de artigos publicados na Scielo Brasil, periódicos, artigos e monografias de outros acadêmicos, entre outros sites que foram sugeridos pela orientação da Academia de Polícia Militar.

## **2 REVISÃO DE LITERATURA**

### **2.1 O CONDICIONAMENTO FÍSICO**

O condicionamento físico se refere à condição da parte física do corpo de um indivíduo, desde a capacidade respiratória até o nível de velocidade da mesma, ou seja, o condicionamento físico é a capacidade daquele indivíduo aos esforços físicos diários.

Nesse sentido, Dantas, Bezerra e Mello (2009, p. 303) definem o condicionamento físico como o estado de desenvolvimento físico, apresentado por uma pessoa, dos hábitos higiênicos que possui e do nível de treinamento realizado.

Na verdade, o conceito de condicionamento físico abrange várias características, refere-se a uma série de atributos que os indivíduos têm ou alcançam em relação à habilidade de executar a atividade física. Entre os tipos de condicionamento físico estão o cardiorrespiratório, o muscular, o metabólico, o motor e o de flexibilidade (THOMAS, NELSON, SILVERMAN, 2012, p.331).

Para que o condicionamento físico seja mantido é importante que o indivíduo pratique exercícios físicos, de modo que o sedentarismo não prevaleça.

Para Nieman:

O exercício é a atividade física planejada, realizada de forma repetida para desenvolver ou manter o condicionamento físico. Para tornar-se e manter-se condicionado, os indivíduos devem exercitar-se regularmente. Os exercícios fortalecem o coração, permitindo que ele bombeie uma maior quantidade de sangue em cada batimento, o sangue então pode liberar mais oxigênio ao organismo, aumentando a quantidade máxima de oxigênio que o organismo consegue obter e utilizar. Essa quantidade, denominada captação máxima de oxigênio, pode ser medida para se determinar o nível de condicionamento de um indivíduo (NIEMAN, 1999, p. 15 apud HEMKEMAIER, 2011, p. 2).

São muitos os benefícios que o exercício traz para a saúde do indivíduo, principalmente para a saúde e, conseqüentemente, para uma melhor qualidade de vida.

## 2.2 SEDENTARISMO

De acordo com o dicionário, o sedentarismo é definido como a falta ou grande diminuição da atividade física. O sedentarismo é definido pelo nível de aptidão física apresentada pelo indivíduo, ou seja, pelo nível de condicionamento físico em que ela está para sua determinada faixa etária. Este nível de aptidão física será definido através de avaliação realizada por profissionais capacitados.

Na concepção de Carvalho (2007, p. 9) o sedentarismo se refere à ausência de atividades físicas ou desportivas, é considerado como uma doença estando relacionada com o comportamento diário decorrente dos confortos oferecidos pela vida contemporânea onde pessoas com poucas atividades físicas que perdem poucas calorias durante a semana são consideradas sedentárias ou com hábitos sedentários.

De acordo com Bites e Vilela:

Em situação de sedentarismo, todas as pessoas ganham peso, porém existe uma grande variação, ou seja, pessoas que estão em constante movimento, desde se contorcendo nas cadeiras, balançando as pernas, movimentando o tempo todo e caminhando, são pessoas que ganham menos peso por praticar atividades de forma subconsciente (BITES; VILELA, 2013, p. 13-14).

Cabe ressaltar que existem diferenças entre exercício físico e atividade física. A atividade física é uma atividade espontânea qualquer, por exemplo, a caminhada. Enquanto o exercício físico é uma atividade programada, contra

resistência de alguma intensidade, seja ela por peso ou por velocidade, sendo mais recomendado para o enfrentamento do sedentarismo, sendo necessário um acompanhamento de um profissional capacitado que programará um treino individualizado com avaliações corretas, para que o exercício realize adaptações fisiológicas no organismo, melhorando o condicionamento do coração e dos músculos e, assim, combater o sedentarismo, sem a interrupção do treinamento, todas as adaptações fisiológicas realizadas, que proporcionaram mais força aos órgãos internos do corpo humano e um bom condicionamento físico, serão mantidas.

O exercício físico é a atividade física planejada e realizada repetidamente na intenção de desenvolver ou manter o condicionamento físico, logo para tornar-se ou manter-se condicionado é importante que se exercite regularmente. Os exercícios fortalecem o coração que conseqüentemente bombeia uma maior quantidade de sangue possibilitando uma maior liberação de oxigênio para o próprio organismo, podendo ser medida uma captação máxima de oxigênio e determinar o nível de condicionamento de um indivíduo (NIEMAN, 1999, p. 15 apud HEMKEMAIER, 2011, p. 2).

### **2.3 A ATIVIDADE FÍSICA E SUA IMPORTÂNCIA**

A atividade física é absolutamente fundamental, uma vez que a vida sedentária traz malefícios para o organismo. Ela melhora o funcionamento do organismo como um todo, desde a circulação até as atividades cerebrais, além de acelerar o metabolismo e reduzir os riscos de doenças, e do ganho de peso.

A prática regular de atividades física é apontada há bastante tempo como fator positivo relacionado à saúde, contribui na prevenção, na redução e no controle de dislipidemias, doenças, transtornos mentais e taxas de mortalidade (HASKELL et al., 2007; HILL; WYATT, 2005 apud JESUS; JESUS, 2012, p. 432).

Considerando que o sedentarismo é um problema que cresce assustadoramente no mundo contemporâneo e que atinge boa parte da população brasileira (DÂMASO, 2001 apud BITES; VILELA, 2013, p. 4). Para o combate efetivo do sedentarismo, a prática regular de atividade física é o remédio mais indicado (BITES; VILELA, 2013, p. 4).

A atividade física é importante tanto pessoal quanto profissionalmente, não se trata apenas de uma estética corporal, vai muito além, uma vez que os benefícios são inúmeros. A saúde física e mental do indivíduo está diretamente relacionada ao bem estar físico e a qualidade de vida.

A prática da atividade física regularmente auxilia num alcance e numa manutenção de peso de maneira saudável. Ser fisicamente ativo traz mais energia, bom humor, reduz riscos de desenvolver doenças crônicas, além de melhorar relacionamentos, comportamentos e atividade cerebrais (HONORATO, 2009, p. 39).

## **2.4 A QUALIDADE DE VIDA COMO RESULTADO POSITIVO**

O termo qualidade de vida envolve uma série de fatores que juntos, oferecem ao indivíduo condições de vida consideradas satisfatórias. Fatores como educação, boas condições de moradia, bons empregos, bom convívio social, entre outros fatores que aumentam expectativa de vida e transformam a sobrevivência em algo prazeroso.

Qualidade de vida é uma noção que se aproxima de níveis de satisfação relacionados ao bem-estar de um indivíduo, seja na vida familiar, na saúde, na vida amorosa, social, ambiental e até mesmo em sua própria estética (MINAYO; et al, 2000, p. 8).

De acordo com suas palavras:

Pressupõe a capacidade de efetuar uma síntese cultural de todos os elementos que determinada sociedade considera seu padrão de conforto e bem-estar. O termo abrange muitos significados, que refletem conhecimentos, experiências e valores de indivíduos e coletividades que a ele se reportam em variadas épocas, espaços e histórias diferentes, sendo portanto uma construção social com a marca da relatividade cultural (MINAYO; et al, 2000, p. 8)

Num contexto profissional, a qualidade de vida não se limita à apenas uma preocupação com a saúde e a segurança do trabalhador, proporcionando ações de saúde ocupacional ou prevenção de riscos com o objetivo de aumentar a efetividade e a produtividade dos trabalhadores. De modo geral, a qualidade de vida no trabalho precisa envolver a saúde física, mental, as crenças, o ambiente e os relacionamentos do trabalhador.

Atualmente recebe grande importância, uma vez que o trabalho é um fator indispensável na vida de todos, impactando de maneira positiva ou negativa na qualidade de vida dos indivíduos (SILVA; FURTADO; ZANINI, 2015, p. 182).

A qualidade de vida se relaciona com as vivências do indivíduo, de modo que todas as áreas necessitam de uma atenção maior, seja pessoal ou no ambiente de trabalho.

Desse modo, voltando a qualidade de vida para a atividade policial e principalmente à saúde física do profissional, através do bem-estar em todas as áreas o policial pode desempenhar seu papel de maneira mais eficiente e de maneira mais positiva.

## **2.5 O DESEMPENHO PROFISSIONAL DO POLICIAL E SUA RELAÇÃO COM A ATIVIDADE FÍSICA**

No contexto do serviço policial é possível afirmar que a prática de atividades físicas é importante por considerar que um bom condicionamento físico traz resultados mais positivos, considerando a capacidade e aptidão do policial correr melhor, ser mais ágil, ser mais flexível em suas atividades rotineiras, como na captura de um infrator da lei.

Falar em Teste de Aptidão Física (TAF) remete-se em saúde, assim fica evidente que a manutenção da mesma está diretamente relacionada ao desempenho na prática de atividades físicas, sendo considerada fundamental para os policiais militares, uma vez que além de trazer benefícios à saúde e ao bem estar de maneira geral, garante também uma eficiência funcional (BITES; VILELA, 2013, p. 8-9).

A atividade policial é considerada uma atividade diferenciada, uma vez que são diversos fatores que influenciam o exercício da profissão dos policiais militares, como a convivência com a violência e o risco de morte, a carga e as condições de trabalho e o estresse (COSTA; et al, 2007 apud JESUS; JESUS, 2012, p. 434).

Jesus e Jesus (2012, p. 434) ainda afirmam que para o desempenho do serviço policial militar são necessários bons níveis de aptidão física, para o cumprimento do dever constitucional da preservação da ordem pública e a execução do policiamento ostensivo.

Costa, et al. afirma que:

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

Para Bites e Vilela:

Exercícios realizados de forma regular aumentam a longevidade, melhorando os níveis de energia e o grau de disposição e da saúde, de um modo geral. Atinge, de forma positiva, o desempenho e o desenvolvimento intelectual e profissional, o raciocínio, a velocidade de reação, o convívio social, as relações no trabalho e familiar. Resumindo, trás uma melhora significativa da sua qualidade de vida (BITES; VILELA, 2013, p. 16).

A prática da atividade física não se resume a um ato isolado de avaliação para fins de promoção, muito mais que isso, deve ser uma atividade contínua visando saúde, o bem estar próprio e coletivo que sempre resultará no bom desempenho profissional em prol de um serviço de qualidade para a população.

### **3 RESULTADOS E DISCUSSÕES**

Diante de toda a pesquisa realizada os resultados apresentados indicam que o condicionamento físico contribui significativamente para um bom desempenho do policial militar, considerando todas as suas atividades diárias. Os resultados indicam também a importância da atividade física e, principalmente do exercício físico para uma então manutenção do condicionamento físico que, infelizmente, não é o que ocorre com a maioria das pessoas, uma vez que estão cada dia mais sedentárias.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) de acordo com dados de 2011, indica que apenas 13% dos brasileiros praticam exercícios, enquanto 60% é completamente sedentária. O sedentarismo aumenta em 54% casos de infarto e em 50% o risco de mortes por derrames cerebrais. Por ano, morrem mais de 300 mil brasileiros por falta de atividades físicas e, alerta que tornar-se mais ativo diminui o

risco de morte por doenças cardíacas em 40% (BRASIL, 2011 apud HEMKEMAIER, 2011, p. 2).

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

Voltando esses números e riscos para os Policiais Militares, é importante ressaltar que como responsáveis pela preservação da ordem pública, eles precisam estar sempre em boas condições físicas, considerando que assim estarão também sempre saudáveis e dispostos a trabalhar em prol da segurança da sociedade, por isso a importância do bom condicionamento do policial para o bom desempenho.

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

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

Assim, diante de todos esses dados apontados e da importância do condicionamento físico para o desempenho do policial militar, existe uma preocupação em relação à saúde física desses profissionais, uma vez que se torna uma situação de urgência, sendo necessária a implementação de políticas de qualidade de vida dentro das corporações, envolvendo cuidados e estímulos às práticas de atividades e exercícios físicos, como forma de buscar sempre um melhor condicionamento físico para o profissional que exerce um papel importantíssimo na sociedade.

## 4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do objetivo proposto neste artigo de analisar a influência que o condicionamento físico exerce sobre as atividades policiais, é possível dizer que ele foi alcançado, considerando que é evidente que as diferentes missões policiais exigem um bom condicionamento físico do policial militar, de forma que esse condicionamento ofereça uma melhor movimentação, agilidade, habilidades, rápida locomoção, entre outros fatores que lhe garantam até mesmo sua própria proteção.

A prática de atividades e exercícios físicos está inteiramente relacionada com essa melhora de condicionamento físico, considerando que buscam trabalhar uma melhora de atributos diários que, no contexto da atividade policial, possibilitará um melhor preparo e oferecerá também melhores condições em seu desempenho profissional.

Devido a toda a criminalidade e perigo expostos na atividade de um policial militar, ele precisa ser ágil, utilizar sua força muscular, correr, estar sempre preparado para a sua atividade. Assim, a prática de atividades e exercícios físicos torna-se imprescindível, considerando que sua prática com regularidade e, juntamente com bons hábitos alimentares, contribuirá para um melhor funcionamento do corpo, diminuindo a ansiedade, o estresse e prevenindo possíveis doenças.

Conclui-se então que é importante que o policial militar não apenas tenha o conhecimento da importância e dos benefícios da atividade física, mas que mantenha sua prática não apenas visando seu bom desempenho profissional, mas cuidando de sua saúde.

## REFERÊNCIAS

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

BOÇON, Marilys. **Nível de Atividade Física de Policiais Militares Operacionais da Cidade de Curitiba**. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação), Bacharelado

em Educação Física, Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Curitiba, 2015. Disponível em:

<[http://repositorio.roca.utfpr.edu.br/jspui/bitstream/1/5090/1/CT\\_COEFI\\_2015\\_1\\_15.pdf](http://repositorio.roca.utfpr.edu.br/jspui/bitstream/1/5090/1/CT_COEFI_2015_1_15.pdf)> Acesso em 08 de janeiro de 2018.

CARVALHO, L. N. Níveis de composição corporal e risco cardíaco por perimetria de bombeiros militares na região do cariri cearense, p. 09;13, Fortaleza-CE, Brasil.

**Anais do XXIV Congresso Nacional de Atividade Física e Fisioterapia CONAFF, 2007.**

DANTAS, Estélio H. M.; BEZERRA, Jani Cléria Pereira; MELLO, Danielli B. **Fitness, Saúde e Qualidade de Vida.** IN: VIANNA, Jeferson; NOVAES, Jefferson. Personal Training e Condicionamento Físico em Academia. 3ª Edição. Rio de Janeiro: SHAPE, 2009. Disponível em:

<[https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/31052621/Fitness\\_saude\\_e\\_qualidade\\_de\\_vida.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A&Expires=1517925572&Signature=Kfq3AYw3EMj6vWNeku%2BY%2FC4P2g%3D&response-contentdisposition=inline%3B%20filename%3DFitness\\_saude\\_e\\_qualidade\\_de\\_vida.pdf](https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/31052621/Fitness_saude_e_qualidade_de_vida.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A&Expires=1517925572&Signature=Kfq3AYw3EMj6vWNeku%2BY%2FC4P2g%3D&response-contentdisposition=inline%3B%20filename%3DFitness_saude_e_qualidade_de_vida.pdf)> Acesso em janeiro de 2018.

HEMKEMAIER, Rodolfo Neves. **A Importância de um Bom Condicionamento Físico para os Militares do Corpo de Bombeiro Militar de Santa Catarina.**

CEBM, 2011.

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

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

Acesso em 11 de janeiro de 2018.

MINAYO, Maria Cecília de Souza; et al. Qualidade de Vida e Saúde: Um Debate Necessário. **Ciência e Saúde Coletiva, v. 5, n. 1, p. 7-18, 2000. Rio de Janeiro, Fundação Oswaldo Cruz – FIOCRUZ.** Disponível em:

<<http://www.scielo.br/pdf/csc/v5n1/7075.pdf>> Acesso em 08 de março de 2018.

SALLA, Adriano Cesar; SALLES NETO, Carlos de Jesus. **A Atividade Física e o Policial Militar: A Qualidade de Vida do Policial Militar e Estar Preparado para a Atividade Laboral – Estudo de Caso,** 2011. Disponível em: <

<https://acervodigital.ssp.go.gov.br/pmgo/bitstream/123456789/437/3/A%20Atividade%20F%3%ADsica%20e%20o%20Policial%20Militar%20->

%20A%20Qualidade%20de%20Vida%20do%20Policial%20Militar%20e%20Estar%20Preparadopara%20a%20Atividade%20Laboralestudo%20de%20Caso%20-%20Adriano%20Cesar%20Salla%20e%20Carlos%20De%20Jesus%20Salles%20Neto.pdf> Acesso em maio de 2018.

SILVA, Ana Carolina Cozza Josende da; FURTADO, Juliana Haetinger; ZANINI, Roselaine Ruviaro. Um Estado sobre a Qualidade de Vida no Trabalho e os Fatores Associados. **Iberoamerican Journal of Industrial Engineering, Florianópolis-SC, Brasil, v.7, n. 14, p. 182-200, 2015.** Disponível em: <[http://incubadora.periodicos.ufsc.br/index.php/IJIE/article/view/3669/pdf\\_111](http://incubadora.periodicos.ufsc.br/index.php/IJIE/article/view/3669/pdf_111)> Acesso em 09 de março de 2018.

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