



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



LUCAS CARVALHO DA SILVA

**A IMPORTÂNCIA DO CONDICIONAMENTO FÍSICO PARA EFICÁCIA DA
ATIVIDADE POLICIAL MILITAR**

GOIÂNIA-GO

2024

LUCAS CARVALHO DA SILVA

**A IMPORTÂNCIA DO CONDICIONAMENTO FÍSICO PARA EFICÁCIA DA
ATIVIDADE POLICIAL MILITAR**

Artigo Científico apresentado como exigência para conclusão da disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso da Pós-Graduação em Polícia e Segurança Pública pelo Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás, sob a orientação do Prof. Alisson de Alcântara Itacarambi

GOIÂNIA-GO

2024

A IMPORTÂNCIA DO CONDICIONAMENTO FÍSICO PARA EFICÁCIA DA ATIVIDADE POLICIAL MILITAR

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL CONDITIONING FOR THE EFFECTIVENESS OF MILITARY POLICE ACTIVITY

Alisson de Alcântara Itacarambi¹

Lucas Carvalho da Silva²

Resumo

O presente estudo observou o impacto do exercício físico na vida dos policiais, com clara distinção entre os efeitos negativos da sua ausência e os inúmeros benefícios derivados da prática regular. Descobriu-se que a prática de atividade física reduz efetivamente os níveis de estresse e ansiedade. Para realizar este estudo, foi selecionado um grupo amostral de 10 policiais do estado de Goiás. Utilizando um questionário como principal ferramenta de avaliação, foi possível determinar a porcentagem de policiais que praticam exercícios físicos mais de uma vez por semana. Também, descobriu-se que mais de 80% dos policiais reconhecem a ligação entre exercício físico e bem-estar mental. Realçando o papel significativo que o exercício físico desempenha no domínio do trabalho policial, uma vez que não só produz vantagens físicas, como o aumento da massa e força, mas também contribui para uma saúde mental estável – um atributo crucial para profissionais das forças de segurança.

Palavras-chave: Atividade física; Polícia militar; Saúde mental; Sedentarismo.

Abstract

The present study observed the impact of physical exercise on the lives of police officers, with a clear distinction between the negative effects of its absence and the numerous benefits derived from regular practice. Physical activity has been found to effectively reduce stress and anxiety levels. To carry out this study, a sample group of 10 police officers from the state of Goiás was selected. Using a questionnaire as the main assessment tool, it was possible to determine the percentage of police officers who practice physical exercise more than once a week. Also, it was found that more than 80% of police officers recognize the link between physical exercise and mental well-being. Highlighting the significant role that physical exercise plays in the field of police work, as it not only produces physical advantages such as increased mass and strength, but also contributes to stable mental health – a crucial attribute for security force professionals.

Keywords or Palabras clave: Physical activity; Military police; Mental health; Sedentary lifestyle

¹ Aluno do Curso de Formação de Praças – 2ª Turma, Especialização em Polícia e Segurança Pública do Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás. Email: lucassilva.silva440@gmail.com . Telefone: (61)981361465.

² Professor da Especialização em Polícia e Segurança Pública do Comando da Academia de Polícia Militar.. Email: alissoned.fisica@hotmail.com. Telefone: (62) 98173-4839

1 INTRODUÇÃO

De acordo com dados da OMS (Organização Mundial da Saúde) a prática de atividade física é essencial para a saúde mental e física do ser humano, possibilitando que o mesmo tenha um desenvolvimento mais aprimorado da sua condição física, de suas habilidades motoras, e até mesmo de uma reabilitação orgânica funcional. Essa atividade deve fazer parte do dia a dia e traz consigo diversos benefícios como controle de peso, melhoria do humor, da qualidade de vida, e evita as consequências que o sedentarismo, o estresse e a obesidade podem trazer para a saúde e para o desempenho do trabalho do policial militar.

A sociedade que enfrenta diariamente muitas situações de violência, precisa do trabalho ostensivo do policial, para que esta seja minimizada ou até mesmo erradicada, pois a Polícia Militar do Estado de Goiás, como parte integrante do sistema de segurança pública, desempenha papel de suma importância, sendo responsável pela preservação da ordem pública e da incolumidade das pessoas e do patrimônio, e suas ações rotineiras podem gerar algumas adversidades, tais como, o sono, o estresse, dores musculares, problemas psicológicos dentre outros.

Conforme Oliveira (2009), a profissão policial militar é taxada como uma das profissões mais desgastantes e cansativas, tal função trata cotidianamente com elementos de riscos que estão ligados diretamente com competências físicas e psicológicas, impondo assim um preparo tanto do corpo quanto da mente para o dever funcional. É um tema relevante e atual, e os malefícios trazidos pela não prática de atividade física, trazem riscos a vida do profissional, mal desempenho da atividade policial, além de prestar um serviço de péssima qualidade ao cidadão. O presente estudo pode auxiliar os comandos em uma gestão eficiente no sentido de vislumbrar estratégias para extinguir ou minimizar esses riscos que afetam a Polícia Militar do Estado de Goiás.

A problemática ocorre quando nos deparamos com notícias no principais meios de comunicação, por exemplo, uma reportagem em 14/12/2021 no site g1.globo.com onde um policial de 33 anos morre depois de teste físico da PM em Goiás, ou quando o policial dentro de suas obrigações profissionais tem que tomar decisões sobre a melhor maneira de resolver uma situação de crise e o estresse o influencia negativamente, quando em uma ocorrência onde deveria o policial perseguir o criminoso correndo e esse mesmo não consegue.

Este estudo tem como objetivo geral demonstrar a importância da atividade física para a saúde, bem estar e bom desenvolvimento profissional do policial militar de Goiás, as consequências geradas pelo fato dos mesmos não praticarem atividades físicas regularmente e analisar a influência do seu condicionamento físico sobre as ações policiais. Por esta razão, verificar a possível relação do mau condicionamento físico com o surgimento ou aumento dos riscos decorrente da atividade policial militar e argumentar sobre os estímulos gerados no policial dentro da corporação, se os comandos incentivam a corporação a praticar atividades físicas.

2 REVISÃO TEÓRICA

2.1 ATIVIDADE FÍSICA

Antes de adentrarmos na sua importância, faz-se mister anunciar a diferença entre atividade física e exercício físico que, ao contrário do que muita gente pensa, não são a mesma coisa. Segundo o ministério da saúde, a atividade física é qualquer movimentação do dia a dia, como andar, correr ou subir escadas. Já exercícios físicos de acordo com o mesmo órgão, são práticas programadas, com sequências de movimentos que buscam um objetivo concreto. De modo geral, todo exercício é uma atividade física, mas nem toda atividade física é um exercício.

Em 2020, a OMS lançou novas diretrizes sobre atividade física e comportamento sedentário, a qual recomenda de 150 a 300 minutos de atividade aeróbica moderada a vigorosa por semana para todos os adultos, incluindo quem vive com doenças crônicas ou incapacidade, e uma média de 60 minutos por dia para crianças e adolescentes.

Dessa forma, deixou sacramentada a necessidade de “mexer o corpo” independentemente da idade, tendo em vista o enorme benefício que isso causa ao corpo e à saúde. Sabe-se que a alimentação também desencadeia um papel importante nessa cadeia de eventos, no entanto o objetivo desse trabalho é enfatizar a atividade física em si.

A atividade física regular, também conhecida como exercício físico, exerce um papel primordial na prevenção e controle de doenças cardíacas, diabetes tipo 2 e câncer, além de reduzir os sintomas de ansiedade e depressão, reduz também o declínio cognitivo, melhora a memória e exercita a saúde do cérebro.

As diretrizes da OMS também incentivam as mulheres a praticar atividades físicas regulares durante a gravidez e após o parto. Destaca também os primorosos benefícios à saúde da atividade física para pessoas que vivem com incapacidades.

Idosos (pessoas com 65 anos ou mais) são aconselhadas a adicionar atividades que foquem no equilíbrio e coordenação, bem como no fortalecimento muscular para ajudar a prevenir quedas e melhorar a saúde.

Num artigo publicado pela OPAS (Organização Pan-americana de Saúde) em 2020, afirma que toda atividade física é benéfica e pode ser realizada como parte do trabalho, esporte e lazer ou transporte (caminhada na rotina, rodar de bicicleta), e por meio da dança, brincadeiras e tarefas domésticas cotidianas, como jardinagem e limpeza.

Segundo Ruediger Krech, diretor de Promoção da Saúde da OMS, qualquer tipo de atividade física, de qualquer duração, pode melhorar a saúde e bem-estar, mas quanto mais exercício melhor [...] se você precisa passar muito tempo sentado, quieto, seja no trabalho ou na escola, deve praticar mais atividade física para combater os efeitos prejudiciais do comportamento sedentário.

Uma meta estabelecida pela OMS em 2018 é que os países adotem as diretrizes globais para desenvolver políticas nacionais de saúde em apoio ao plano de ação global da OMS sobre atividade física 2018-2030. O documento já foi aprovado por líderes globais de saúde na 71ª Assembleia Mundial da Saúde, em 2018, para reduzir a inatividade física em 15% até 2030.

2.2 SEDENTARISMO

O sedentarismo é um tema moderno para a humanidade, durante toda a sua trajetória esteve sempre atrelado a uma dinâmica de exercícios essenciais à sua sobrevivência. Em resumo, se o homem não se movesse, a sua comida não chegaria à sua mesa (Araújo, Araújo 2000). Esse tema é palco para diversas teses acadêmicas e está sempre sendo discutido na mídia, no entanto os números só aumentam, o que acaba gerando mais debates sobre qual maneira é a mais apropriada para retirar o ser humano desse grande abismo.

Na PNAD de 2015 (Pesquisa Nacional Por Amostra de Domicílio), foram pesquisadas 356.904 pessoas e 151.189 unidades domiciliares distribuídas por todas as Unidades da Federação. Para o tema complementar Práticas de Esporte e Atividade Física, foram investigadas 71.142 pessoas de 15 anos ou mais de idade. Esses dados foram obtidos pelo IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística).

Em 2015, o IBGE explicou em seu portal de notícias o teor dessa pesquisa. Dito isso, afirmou que havia 38,8 milhões de pessoas de 15 anos ou mais que praticam algum esporte no período de referência e 123 milhões de pessoas não praticam nenhum tipo de esporte, sendo que 91,3 milhões de pessoas nunca praticaram esportes na vida. Das pessoas que não praticam esportes no período de referência, 38,2% alegaram falta de tempo e 35% disseram não gostar ou não querer. Esses dados são relevantes pois revela que 91,3 milhões de pessoas jamais praticaram esportes na vida, tal afirmativa é bem preocupante uma vez que o Brasil é conhecido por ser o “país do futebol” e ainda assim quase metade da sua população total é sedentária durante toda a vida.

O artigo publicado sobre o levantamento feito pelo IBGE que ocorreu em 2015 explica que a falta de tempo foi mais declarada pela população adulta, com destaque entre as pessoas de 25 a 39 anos (51,6%). Para os adolescentes de 15 a 17 anos, o motivo foi não gostarem ou não quererem, com 57,3%. Já para praticar esporte, o motivo declarado por 11,2 milhões de pessoas (28,9% dos que praticaram), foi relaxar ou se divertir, seguido de melhorar a qualidade de vida ou o bem estar (26,8%).

A pesquisa revelou ainda que 61,3 milhões de pessoas praticam algum esporte ou atividade física no país, representando 37,9% do total de pessoas de 15 anos ou mais. Um dado curioso que essa pesquisa observou foi a relação direta entre escolaridade e renda na realização de esportes ou atividades físicas.

Enquanto 17,3% das pessoas que não tinham instrução praticavam algum esporte, esse percentual chegava a 56,7% das pessoas com superior completo, e o percentual de praticantes ia de 31,1%, na classe de sem rendimento, a 65,2%, na classe de 5 salários mínimos ou mais. Dessa forma, é possível notar que quanto maior o grau de instrução do indivíduo brasileiro, maior a chance deste de praticar alguma atividade física.

O futebol ainda é a modalidade esportiva mais praticada no Brasil, com 15,3 milhões de pessoas ou 39,3% dos 38,8 milhões de praticantes de esportes. Em seguida, veio a caminhada (9,5 milhões de pessoas ou 24,6%), seguida pelo esporte fitness (3,5 milhões de pessoas ou 9,0%).

O sexo masculino representa 94,5% dos praticantes de futebol e quanto mais jovem a população, maior era a representatividade do esporte, atingindo 64,5% das pessoas de 15 a 17 anos. A caminhada foi representada pela população de 60 anos ou mais (59,6%).

No tocante à prática de atividades físicas, dos 28,1 milhões praticantes, 13,8 milhões fizeram caminhada (49,1%). Em segundo lugar, aparece fitness e academia, com 4,7 milhões (16,8%), seguida de culturismo e musculação com 2,0 milhões (7,2%). A caminhada foi a

atividade física mais praticada em todas as idades, começando com 22,4% da população de 15 a 17 anos de idade e atingindo 66,5% de quem tinha 60 anos ou mais de idade.

Em relação à prática de atividade física, melhorar a qualidade de vida ou o bem estar foi o principal motivo para 11,3 milhões de pessoas (40,2%). Melhorar ou manter o desempenho físico foi a justificativa para 24,7% da população e indicação médica, para 15,7% das pessoas.

A pesquisa investigou a prática de esportes e atividades físicas por pessoas de 15 anos ou mais no período de referência de 27 de setembro de 2014 a 26 de setembro de 2015, identificando o tipo de esporte ou atividade física praticada, perfil dos praticantes, motivação, local de prática, frequência, duração, participação em competições e outros aspectos relacionados. Não havia diferenciação entre esporte e atividade física, ficando a cargo do morador a classificação da modalidade praticada.

2.3 ATIVIDADE FÍSICA NA POPULAÇÃO POLICIAL

Em um artigo publicado no Paraná pelo 1º Ten. QOPM Lineu Dal Lago Júnior, intitulado “*O sedentarismo e o nível de atividade física dos Policiais Militares do Paraná*”, como critério de inclusão ficou estabelecido: ser policial militar do Paraná e responder de forma integral o questionário de maneira voluntária, o qual foi distribuído à todas as unidades policiais militares do Estado. O instrumento foi aplicado em âmbito estadual, sendo que a amostra contou com 169 policiais militares de ambos os sexos, de todos os postos e graduações.

Verificou-se que a maioria dos entrevistados encontrava-se dentro dos parâmetros estabelecidos pela OMS, sendo que a média de minutos por semana que são praticadas as atividades moderadas está 64 minutos acima do recomendado. Constatou-se que a prática de atividades vigorosas está ainda mais distante do recomendado, superando este indicativo em 139 minutos por semana. Lembrando mais uma vez que a diretriz da OMS afirma que o recomendado é de 150 a 300 minutos de atividade aeróbica moderada a vigorosa por semana para todos os adultos.

Em uma tabela demonstrada no estudo ficou evidenciado que 28% dos entrevistados são muito ativos, número que equivale à 47 policiais, 45% que corresponde à 76 policiais são ativos, 22% ou 38 policiais são classificados como irregularmente ativos e 5% dos participantes, que representam 8 policiais, são sedentários. Dessa forma resta claro que os sedentários foram a minoria que responderam ao questionário, além de não ser possível diferenciar quantos trabalhavam no serviço administrativo, operacional e plantão.

Em outro estudo feito, agora no efetivo da polícia militar de Tocantins³ a população alvo da pesquisa foi composta de 3.988 sujeitos na ativa (N). Policiais militares que atuam em todas as funções legais previstas para a instituição em âmbito operacional e administrativo nos 139 municípios do Estado.

A amostra deste estudo foi composta por Policiais Militares de 12 (doze) Unidades Operacionais da instituição, de 14 (quatorze) existentes, que apresentaram intenção voluntária integral para participar da pesquisa, tanto do gênero masculino quanto do feminino, com idade superior a 18 anos e estavam na categoria ativa da corporação e aptos ao serviço policial. Nessa amostra foram excluídos os Policiais Militares afastados por motivo de doença ou considerados inaptos para o serviço operacional ou serviço policial militar e aqueles que se negaram a assinar o Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE).

Esse trabalho averiguou que 75,4% dos policiais militares pesquisados são fisicamente ativos, onde a média de idade dos policiais militares pesquisados é de 39 anos para homens e 35 anos para mulheres, sendo que aproximadamente 50% do efetivo têm idades entre 36 e 45 anos e a maioria destes com mais de 20 anos de serviço.

Sobre o índice de massa corporal com indicação de gordura corporal, a média da amostra pesquisada ficou em 26,5 kg/m² apresentando um índice geral de sobrepeso. O estudo mostrou que os profissionais de segurança pública de Tocantins, policiais militares do sexo masculino, estão com o índice de massa corporal com média superior ao classificado como normal segundo a Organização Mundial de Saúde, resultando em sobrepeso. As mulheres se mantiveram, no entanto, na classificação recomendável, que é de 18,5 a 24,9kg/m².

Resta demonstrado que 24,6% dos pesquisados estão sedentários e 75,4% ativos com números absolutos de 106 a 325, respectivamente. Esses resultados se caracterizam pela predominância em atividades cotidianas em casa, no trabalho e nos deslocamentos, possuindo poucas sinalizações de exercícios físicos regulares sistematizados. Analisando as respostas dos avaliados apenas 43% (191) deles declararam realizar atividades físicas de recreação, esporte, exercícios e lazer por pelo menos 10 minutos contínuos, enquanto que 57% (240) responderam que não praticaram atividades ou exercícios físicos unicamente recreação, esporte e lazer.

³ Silveira, Martin e Porto. NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA DE POLICIAIS. Revista Sapiência: Sociedade, Saberes e Práticas Educacionais v.8, n.3, p. 138-156, Jul./Dez., 2019. ISSN 2238-3565.

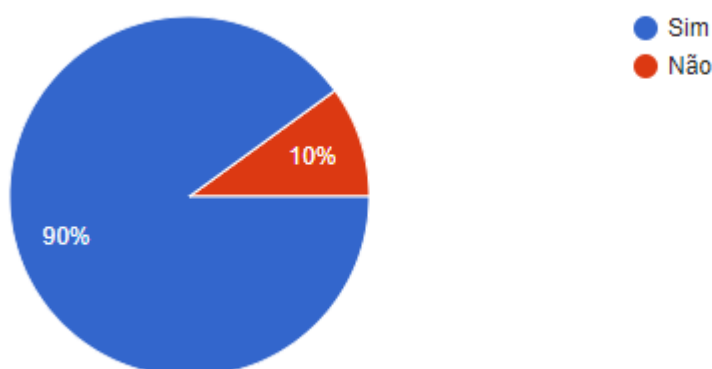
3 METODOLOGIA

A metodologia a ser utilizada para entendermos o tema escolhido será fundamentada através da pesquisa bibliográfica, uma análise de artigos, pesquisas, livros, acervo da polícia militar de Goiás e demais estudos fundamentados teoricamente por pesquisadores e disponibilizados em base de dados selecionados e dispostos na rede mundial de computadores, estabelecendo assim uma dissertação sobre a importância da atividade física expondo suas consequências benéficas e maléficas e demais objetivos descritos a serem alcançados.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O questionário sobre a importância do condicionamento físico para eficácia da atividade policial aplicado para essa pesquisa, vinculado no anexo B, e suas respostas foram registradas em formato percentual em um gráfico de pizza conforme mostrado abaixo:

Gráfico I: Você entende que atividades físicas auxiliam na resistência cardiorrespiratória, composição corporal, flexibilidade corporal, força e resistência muscular ?

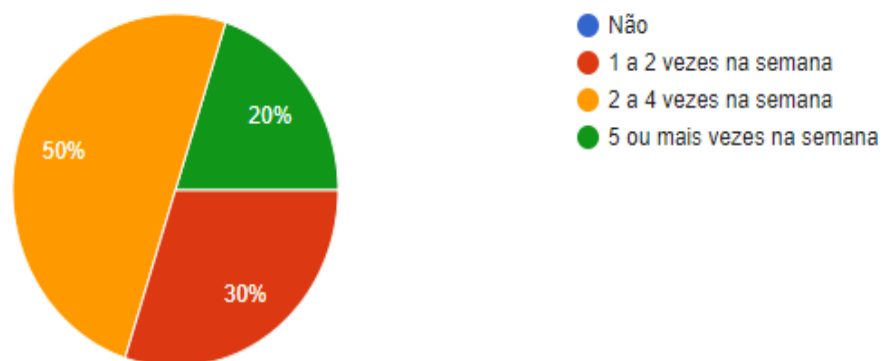


Fonte: Autor (2024).

Referente à questão formulada, 90% (noventa por cento) dos respondentes afirmaram que entendem que atividades físicas auxiliam em diversos fatores como por exemplo resistência cardiorrespiratória, composição corporal... Todavia, 10% (dez por cento) afirmaram que não compreendem os benefícios das atividades físicas.

A atividade física regular é essencial para que os agentes policiais melhorem a sua qualidade de vida, melhorando assim o seu relacionamento com os outros, prevenindo o aparecimento de doenças e regulando o seu sistema fisiológico (Silva FC, Hernandez SS, Arancibia BA, Castro TL, Filho PJ, da Silva R. 2014).

Gráfico II: No dia a dia você pratica atividades com o objetivo de desenvolver o condicionamento físico?

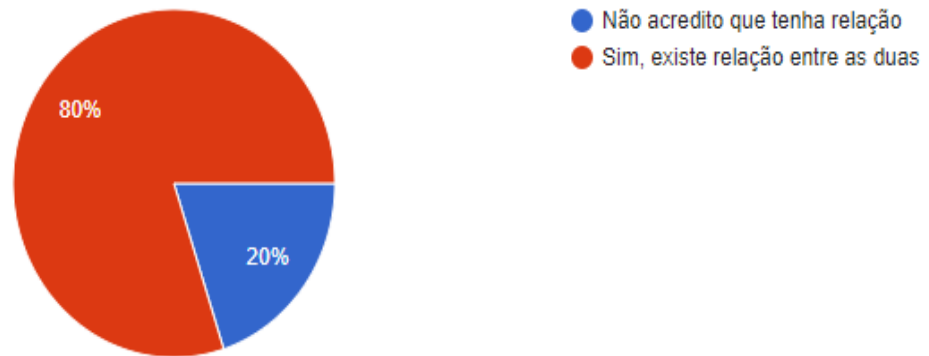


Fonte: Autor (2024).

Em relação à prática diária de atividade física com intuito de adquirir condicionamento físico, 30% (trinta por cento) dos agentes afirmaram praticar atividade física uma ou duas vezes na semana. Uma porcentagem de 50% (cinquenta por cento) dos respondentes afirmam praticar de duas a quatro vezes na semana e outros 20% (vinte por cento) afirmaram praticar cinco vezes ou mais na semana.

Em concordância com Calheiros et al (2013), nas forças de segurança, a saúde e a aptidão física são fatores muito importantes, mas tal como noutras áreas da sociedade, os tipos de crimes estão em constante evolução, pelo que a forma como a Polícia Militar é mobilizada muda todos os dias, por isso é necessário que o agente esteja apto a essas mudanças.

Gráfico III: Você acredita que a prática de atividades físicas auxiliam na manutenção da saúde mental ?



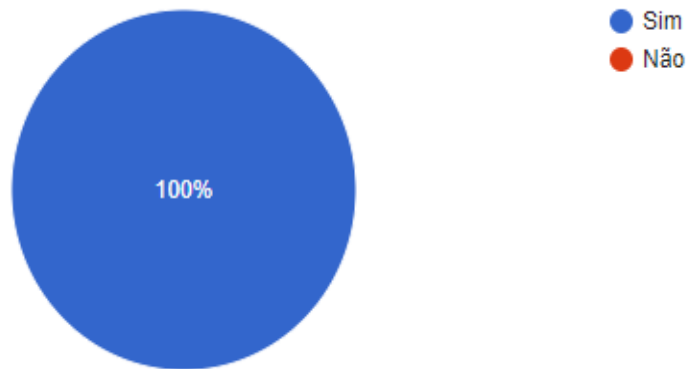
Fonte: Autor (2024).

Quando a pergunta foi direcionada sobre a relação positiva entre atividade física e saúde mental, 80% (oitenta por cento) afirmaram que existe uma relação de mutualidade. Todavia, 20% (vinte por cento) afirmaram que não acreditam que atividade física auxilia na manutenção da saúde mental.

Segundo Ferreira *et al.*, 2009 apud Faerstein, 2003 o declínio do tempo de lazer e a diminuição da atividade física foram reconhecidos como fatores significativos com impacto na saúde. Foi comprovado que a prática regular de atividade física diminui eficazmente as taxas de incidência e mortalidade das principais doenças crônicas não transmissíveis, ao mesmo tempo que aumenta a autoconfiança, a resistência física e a motivação para participar nas atividades diárias.

Corroborando com o autor mencionado acima, Dantas (2001) afirma que a atividade física possui uma clara ação antidepressiva, diferente para cada tipo de exercício, seja ele moderado ou intenso.

Gráfico IV: Condicionamento físico é importante no resultado do trabalho desempenhado pelo policial militar?



Fonte: Autor (2024).

A respeito da pergunta formulada acima, 100% (cem por cento) dos respondentes acreditam que o condicionamento físico é importante para o desempenho no trabalho policial.

De acordo com Rocha (2008), o objetivo do treinamento físico para este grupo-alvo é melhorar o desempenho físico, a fim de cumprir obrigações constitucionais específicas. Embora isto dificulte a aplicação de princípios de treino físico, como a individualidade biológica, tem definitivamente um efeito positivo na saúde e melhora permanentemente a qualidade de vida.

O nível de atividade física é outro aspecto importante a ser considerado no exame da qualidade de vida dos policiais militares. Para desempenhar eficazmente as suas funções e responsabilidades, é fundamental que estes profissionais mantenham um elevado nível de aptidão física. Portanto, é imperativo que os militares pratiquem atividades físicas regulares e estruturadas (Calheiros et al, 2013).

É possível fazer um paralelo com idéias do filósofo Hipócrates que há aproximadamente dois mil anos atrás afirmou que todas as partes corporais, se usadas com moderação e exercitadas em tarefas a que estão acostumadas, tornam-se saudáveis e envelhecem mais lentamente; se pouco utilizadas, tornam-se mais sujeitas às doenças e envelhecem rapidamente. No meio militar, o fator “condicionamento físico” se torna mais necessário devido ao tipo de trabalho e a necessidade de rápida adaptação dos agentes nas mais diversas situações enfrentadas na atividade policial.

5 CONCLUSÃO

De acordo a pesquisa teórica e as respostas do questionário disponibilizadas para os agentes de segurança pública, é possível perceber que a maioria dos agentes entendem

que atividade física é necessária para o desempenho do serviço policial, uma vez que este auxilia na manutenção da saúde mental e condicionamento físico, que são de suma importância para o policial.

Diante de todos os estudos podemos concluir que a atividade física auxilia na redução do estresse de qualquer profissional, principalmente dos profissionais de segurança pública, pois auxilia na melhoria da qualidade de vida desses profissionais, portanto, praticar atividade física de forma regular é um meio de gerir e reduzir o stress policial.

Assim, a importância desta investigação reside na sua capacidade de influenciar os agentes policiais a incorporarem o exercício físico nas suas vidas, não só com o objetivo de colher os seus benefícios, mas também para a formação contínua ao longo das suas carreiras.

A importância deste trabalho estende-se ao destaque do papel crucial que as autoridades competentes desempenham na vida dos agentes policiais. É da sua responsabilidade promover e investir na prática de exercício físico durante e após o dia de trabalho dos agentes, facilitando assim a sua adaptação à atividade física regular. Em essência, este estudo permite que as instituições militares incentivem efetivamente uma cultura de boa forma.

Ao promover um estilo de vida mais ativo aos seus colaboradores, a instituição consegue melhorar o seu bem-estar geral, resultando em diversas vantagens a curto, médio e longo prazo.

REFERÊNCIAS

As novas recomendações da OMS para atividades físicas: o que muda. Disponível em: <https://saude.abril.com.br/fitness/as-novas-recomendacoes-da-oms-para-atividades-fisicas-o-que-muda>>. Acesso em: 22 fev. 2024.

ARAÚJO, D. S. M. S. de ., & ARAÚJO, C. G. S. de .. (2000). **Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos.** *Revista Brasileira De Medicina Do Esporte*, 6(5), 194–203. <https://doi.org/10.1590/S1517-86922000000500005>

BRASIL. **Constituição da República Federativa do Brasil de 1988.** Brasília, DF: Senado Federal, 1988. Disponível em:

http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm . Acesso em: 01 de dezembro de 2023.

CALHEIROS, D. S.; NETO, J. L. C.; CALHEIROS, D. S.; **A qualidade de vida e os níveis de atividade física de policiais militares de Alagoas**, Brasil. Revista Brasileira de Qualidade de Vida. V.5, n.3, jul/set. 2013, p.59-71

DA SILVA, **Exercício físico e o desempenho da atividade policial**. P.5, 2019.

DA SILVA FC, HERNANDEZ SS, ARANCIBIA BA, CASTRO TL, FILHO PJ, DA SILVA R. **Qualidade de vida relacionada à saúde e fatores relacionados de policiais militares**. Health Qual Life Outcomes. 2014 Apr 27.

DANTAS, E.H.M, **Psicofisiologia**, Rio de Janeiro: Shape, 2001.

DE ESPORTE, P. **PESQUISA NACIONAL POR AMOSTRA DE DOMICÍLIOS**. [s.l: s.n.]. Disponível em: <<https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv100364.pdf>>.

Exercício Físico x Atividade Física: você sabe a diferença? Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quer-me-exercitar/noticias/2021/exercicio-fisico-x-atividade-fisica-voce-sabe-a-diferenca>>.

Falta de tempo e de interesse são os principais motivos para não se praticar esportes no Brasil | Agência de Notícias. Disponível em: <<https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-sala-de-imprensa/2013-agencia-de-noticias/releases/15128-falta-de-tempo-e-de-interesse-sao-os-principais-motivos-para-nao-se-praticar-esportes-no-brasil>>.

<https://acervodigital.ssp.go.gov.br/pmgo/bitstream/123456789/1456/1/Allan%20Marcell%20De%20Menezes.pdf>

https://acervodigital.ssp.go.gov.br/pmgo/bitstream/123456789/1699/1/979032318-1029_Heverton_Eduardo_Soares_Ara%c3%baajo_Final_13447_1270227986.pdf

http://www.revistas.pr.gov.br/index.php/apmg/ano2019_v02_artigo01. 1º Ten. QOPM Lineu Dal Lago Júnior. **O sedentarismo e o nível de atividade física dos Policiais Militares do Paraná**. Publicado em 2019.

NAHAS, M. 7 a E D I Ç Ã O **Atividade Física, Saúde Qualidade de Vida**. [s.l: s.n.]. Disponível em: <https://sbafs.org.br/admin/files/papers/file_IIduWnhVZnP7.pdf>.

OLIVEIRA, Paloma Lago Marques de; BARDAGI, Marúcia Patta. **Estresse e comprometimento com a carreira em policiais militares**. Bol. psicol, São Paulo , v. 59, n. 131, p. 153-166, dez. 2009 . Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0006-59432009000200003&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 02 mar. 2024.

OMS lança novas diretrizes sobre atividade física e comportamento sedentário - OPAS/OMS | Organização Pan-Americana da Saúde. Disponível em: <<https://www.paho.org/pt/noticias/26-11-2020-oms-lanca-novas-diretrizes-sobre-atividade-fisica-e-comportamento-sedentario>>.

PORTELA, Filho. **Nível de estresse de policiais militares: comparativo entre sedentários e praticantes de atividade física**, Unidade de Ensino Superior Vale do Iguaçu, SÃO PAULO, p.1-7.

ROCHA, C. R. G; FREITAS, C. R; COMELARTO, M. **Relação entre nível de atividade física e desempenho no teste de avaliação física de militares**. Revista de Educação Física, Rio de Janeiro n. 142, p.19-27, set. 2008.

SILVEIRA G. B. W., MARTIN S. D., PORTO L.G.G. **NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA DE POLICIAIS**. Revista sapiência, sociedade, saberes e práticas educacionais. Revista Sapiência: Sociedade, Saberes e Práticas Educacionais v.8, n.3, p. 138-156, Jul./Dez., 2019. ISSN 2238-3565

**APÊNDICE A - TERMO DE CONSENTIMENTO DE LIVRE ESCLARECIDO
(TCLE)**

Declaro, por meio deste termo, que concordei em ser entrevistado(a) e participar na pesquisa de campo referente a pesquisa intitulada A IMPORTÂNCIA DO CONDICIONAMENTO FÍSICO PARA EFICÁCIA DA ATIVIDADE POLICIAL MILITAR pelo AL SD* Lucas Carvalho Da Silva. Fui informado(a), ainda, de que a pesquisa é orientada por Alisson de Alcântara Itacarambi, a quem poderei contatar e consultar a qualquer momento que julgar necessário através do telefone nº (62)98173-4839 ou e-mail alissoned.fisica@hotmail.com. Afirmo que aceitei participar por minha própria vontade, sem receber qualquer incentivo financeiro ou ter qualquer ônus e com a finalidade exclusiva de colaborar para o sucesso da pesquisa. Fui informado(a) dos objetivos estritamente acadêmicos do estudo, que, em linhas gerais é demonstrar a importância da atividade física para o Policial Militar. Fui também esclarecido(a) de que os usos das informações por mim oferecidas estão submetidos às normas éticas destinadas à pesquisa envolvendo seres humanos, da Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP) do

Conselho Nacional de Saúde, do Ministério da Saúde. Minha colaboração se fará por meio de respostas ao QUESTIONÁRIO A IMPORTÂNCIA DO CONDICIONAMENTO FÍSICO PARA EFICÁCIA DA ATIVIDADE POLICIAL MILITAR. O acesso e a análise dos dados coletados se farão apenas pelo pesquisador e/ou seu orientador. Fui ainda informado(a) de que posso me retirar dessa pesquisa a qualquer momento, sem prejuízo para meu acompanhamento ou sofrer quaisquer sanções ou constrangimentos. Atesto recebimento de uma cópia assinada deste Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, conforme recomendações da Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP).

**APÊNDICE B – QUESTIONÁRIO SOBRE A IMPORTÂNCIA DO
CONDICIONAMENTO FÍSICO PARA EFICÁCIA DA ATIVIDADE POLICIAL
MILITAR**

1. Você entende que atividades físicas auxiliam na resistência cardiorrespiratória, composição corporal, flexibilidade corporal, força e resistência muscular

Sim

Não

2. No dia a dia você pratica atividades com o objetivo de desenvolver o condicionamento físico?

Não

1 a 2 vezes na semana

2 a 4 vezes na semana

5 ou mais vezes na semana

3. Você acredita que a prática de atividades físicas auxiliam na manutenção da saúde mental ?

Não acredito que tenha relação

Sim, existe relação entre as duas

4. Condicionamento físico é importante no resultado do trabalho desempenhado pelo policial militar?

Sim

Não

