

A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NO CURSO DE FORMAÇÃO POLICIAL MILITAR

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL ACTIVITY IN THE MILITARY POLICE TRAINING COURSE

Higor Frank Silva Machado*
Uanderson Martins Batista**

RESUMO

O presente estudo teve como objetivo analisar a importância da atividade física no curso de formação policial militar, realizado no Comando da Academia de Polícia Militar na cidade de Goiânia-GO. A metodologia utilizada foi do tipo quantitativo, por intermédio de uma pesquisa de campo, mediante aplicação de questionário realizado no Google Forms, além disso, foi também realizada uma pesquisa do tipo descritivo, através de análises bibliográficas. A população foi composta de ambos os sexos, com idade média de 26 anos, dos quais 57,7% praticam atividade física de 3 a 5 vezes na semana. A amostra abrangeu um total de 23 Alunos Soldados do Curso de Formação de Praças - CFP, que responderam de maneira eficaz o questionário. Os resultados mostram que numa variação média porcentual cerca de 24,3% melhoraram o desempenho no exercício de Barra Fixa/Isometria, 16,3% no exercício de Flexão de Braços, 5,9% no Abdominal Curl-Up e 2,9% no exercício de corrida. Logo, conclui-se que a pratica regular de atividade física realizada no CFP contribui para o aumento dos índices de desempenho físico. Assim, sugere-se que a prática de atividade física se torne recorrente no cotidiano do policial militar. Para trabalhos futuros recomenda-se que seja feita uma continuidade da pesquisa relacionando os benefícios da prática de atividade física a longo prazo.

Palavras-chave: Atividade Física, Policial, Curso de Formação.

ABSTRACT

The present study aimed to analyze the importance of physical activity in the military police training course conducted at the Command of the Military Police Academy in the city of Goiânia-GO. The methodology used was quantitative, through a field survey using a questionnaire conducted on Google Forms. Additionally, a descriptive research was also carried out through bibliographical analysis. The population consisted of both genders, with an average age of 26 years, of which 57.7% engage in physical activity 3 to 5 times a week. The sample included a total of 23 Student Soldiers from the Basic Police Training Course (Curso de Formação de Praças - CFP), who effectively responded to the questionnaire. The

¹ Higor Frank Silva Machado - Aluno do Curso de Formação de Praças, Turma Echo – 4ª Companhia, do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás (CAPM). E-mail: enghigorfrank@gmail.com, Goiânia-GO, setembro de 2023.

² Uanderson Martins Batista - Professor Orientador: Mestre do Programa de Pós-Graduação e Extensão do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás – CAPM, E-mail: uandersonmartins1@yahoo.com.br, Goiânia – GO, outubro de 2018.

results show that, on average, approximately 24.3% improved performance in the Pull-Up/Isometry exercise, 16.3% in the Push-Up exercise, 5.9% in the Abdominal Curl-Up, and 2.9% in running. Therefore, it is concluded that the regular practice of physical activity in the CFP contributes to the increase in physical performance indices. Thus, it is suggested that the practice of physical activity becomes a recurring part of the daily routine of military police officers. For future research, it is recommended to continue the study, relating the long-term benefits of physical activity.

Keywords: Physical Activity, Police, Training Course.

1. INTRODUÇÃO

Neste artigo, trataremos da importância da atividade física no curso de formação policial militar. A atividade física está diretamente ligada ao ser humano, influenciando diretamente nas condições e qualidade de vida de um indivíduo. Além disso, sabe-se que a atividade policial está diretamente ligada a vários aspectos, entre eles, a prática de atividades físicas, seja ela durante a preparação no curso de formação policial ou no cotidiano de um policial militar (BORGES, 2018).

A realização da prática de atividades físicas por parte do policial militar é de suma importância, visto que o mesmo desempenha diversas atribuições perante a sociedade, como previsto no §5 do Art. 144 da lei fundamental da nação (CF/88), as polícias militares competem a função de polícia ostensiva e a preservação da ordem pública.

Além disso, pode-se verificar que as atividades a serem realizados pelo policial militar, durante o emprego de suas atribuições irá necessitar que o mesmo tenha um bom condicionamento físico, para suportar o estresse diário que o seu corpo será submetido, pois a atividade policial é considerada estressante e desgastante, além das adversidades que envolve a capacidade física e psicológica (MINAYO et al, 2013).

Diante disto, percebe-se que as condutas do militar em manter um condicionamento físico apropriado irá possibilitar um melhor desempenho nas suas atribuições no decorrer de sua carreira.

Devido a grande importância que a pesquisa nós traz, destaca-se como objetivo geral do artigo, demonstrar que a prática de atividades físicas realizadas durante o curso de formação policial subsidiou para um melhor desempenho físico, em comparação com os índices atingidos no Teste de Aptidão Física - TAF inicial para investidura no cargo de policial militar do estado de Goiás. E como objetivos específicos da pesquisa, realizar um estudo sobre a atividade física e a polícia militar do estado de Goiás, além de descrever os

principais aspectos relacionados a atividade física e coletar dados com um determinado grupo de alunos soldados do curso de formação policial.

A presente pesquisa será realizada mediante uma revisão bibliográfica, analisando artigos, livros, revistas e outros arquivos importantes, o qual irá conceituar os principais aspectos relacionados a atividade física. Além disso, será realizada uma abordagem quantitativa, por meio de questionário com perguntas fechadas, que será coletado de um determinado grupo de alunos do Curso de Formação de Praças – CFP da turma de 2023. Visando assim, concluir e registrar através da amostra se a prática de atividades físicas realizadas durante o curso de formação policial militar é benéfica para atingir melhores índices durante o curso.

Neste interim, destaca-se a importância do presente artigo, visto que possibilitará uma melhor compreensão acerca da atividade física durante o curso de formação policial militar, além de demonstrar de forma direta e clara que a prática de exercícios físicos durante a preparação inicial auxilia para um melhor desempenho nos testes de aptidão física do curso.

Finalizando, o trabalho está dividido em resumo, abstract, introdução, revisão de literatura, metodologia, apresentação dos resultados e discussão e, as considerações finais diante dos achados da presente pesquisa.

2. REVISÃO DE LITERATURA

2.1 POLÍCIA MILITAR NO BRASIL E EM GOÍAS

A Polícia Militar foi criada em virtude da grande imprescindibilidade de precaução e difusão da ordem em 1831, hoje em dia é apontada expressamente na Carta Magna do Brasil em seu art. 144. Desse modo, o enredo da Polícia Militar de Goiás iniciou-se em 1858, possuindo um efetivo de 1 (um) tenente, 2 (dois) alferes, 2 (dois) sargentos, 1 (um) furriel e 41 (quarenta e um) soldados, com esse efetivo, muitas pessoas foram empregadas para trabalhar como polícias locais, sem nenhum tipo de instrução (PEREIRA, 2000).

No início de 1865 a Força Policial iniciou o seu processo de expansão para as demais regiões, neste mesmo ano, os integrantes desta força foram recrutados para a guerra do Mato Grosso, com a finalidade específica de invadir o Paraguai, no decorrer do ano de 1889, com a proclamação da república deu início a nova fase política, os policiais daquela época tiveram que se adaptar para os novos moldes do novo regime imposto. No século XX, com essas mudanças a Polícia Militar que era denominada de Força Policial de Goyaz, passou a ser

intitulada Polícia Militar do Estado de Goiás (BEZERRA, 2006).

A atribuição da polícia militar é de ostensividade e de preservação da ordem pública, conforme expresso na constituição federal; dos bombeiros militar, além das competências expressas na carta magna, incubem também a tarefas de defesa civil. Os policiais militares são responsáveis pela defesa da pátria, segurança nacional, da garantia dos deveres constitucionais, da lei e da ordem, conforme atribuições expressas em lei (SILVA; VIEIRA, 2008, p.11).

Sendo assim, pode-se concluir a necessidade da criação da polícia militar no Brasil e em Goiás, em virtude da necessidade de uma força policial para atuar em combate aos crimes que ocorriam naquela época. Deste modo, conforme apresentado, a sociedade já identificava a polícia militar como uma instituição que exercia o patrulhamento ostensivo e preventivo pelas ruas e campos.

2.2 ATIVIDADE FÍSICA

A atividade física é caracterizada como qualquer forma de movimento realizado pelos músculos corporais, incluindo os exercícios físicos planejados e estruturados, tais como as atividades realizadas no cotidiano, sendo os deslocamentos de um ponto ao outro e atividades de lazer (PITANGA, 2002).

A atividade física é de suma importância, visto que o sedentarismo causa inúmeros maléficos a saúde. Ela melhora todo o sistema corporal do organismo, desde a circulação sanguínea até as funções cerebrais. Além de aumentar o ritmo metabólico, influenciando diretamente na queima de gorduras corporais e redução dos índices de doenças causadas pela obesidade (BORGES, 2018, p.5).

A atividade física recorrente promove uma categoria de vantagens ao seu realizador, tendo uma melhoria na sua condição cardiovascular e respiratória, por meio da expansão da captação de oxigênio. Além dos benefícios trazidos pela prática de atividade física regular, é notório a constatação da redução de ventilação por minuto, assiduidade cardíaca e pressão arterial para a estipulada densidade submáxima, e do acréscimo da densidade capilar no músculo esquelético, que influenciam diretamente nos ganhos funcionais da pessoa. (AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE, 2001).

Em 2010 a Organização Mundial de Saúde (OMS), trouxe uma série de sugestões mundiais a respeito da atividade física para a saúde, recomendando uma proporção ideal de atividade física para o bem estar e promovendo uma melhoria nas condições físicas do seu

praticante. Para a OMS a pratica de atividade física ideal semanal deve estar compreendida entre 2 horas e 30 minutos de intensidade moderada ou 1 hora e 15 minutos de atividade vigorosa, para aumentar os benefícios para a saúde, o ideal é de 5 horas de intensidade moderada ou 2 horas e 55 minutos de vigorosa (OMS, 2010).

Portando, analisando as acepções e recomendações referentes a atividade física, pode-se observar que esta, finda-se em um elemento predominante de um estilo de vida mais vantajoso, pois os benefícios alcançados pela quantidade ideal e regular de exercícios físicos durante a semana são incontáveis, conforme os dizeres apresentados.

2.3 ATIVIDADE FÍSICA E A POLÍCIA MILITAR

A atividade física na Polícia Militar tem um nível de vultosa importância, visto que vai além das diretrizes do condicionamento físico e mental, pois a classe policial é representada por trabalhadores que exercem diferentes atribuições, influenciando diretamente nas condições físicas que sua condição exige (COSTA, 2007).

O policial militar é diariamente colocado em situações adversas excessivas, como o sol, chuva, cansaço e a fome, a qual é obrigado a manter um bom condicionamento físico e mental adequado, visto que sua função pode exigir que o mesmo percorra grandes distâncias, com excesso de acúmulo de peso, tanto pela massa corporal, quanto pelos equipamentos de proteção individual, além de estar sempre alerta para qualquer tipo de eventualidade que possa ocorrer, como a iminência de possíveis confrontos, exigindo uma atenção redobrada e uma capacidade de decisões apressurada (MCARDLE, KATCH, 2002).

De acordo com Souza, a atividade física realizada pelo militar, pode contribuir não somente para a saúde, mas também para o desempenho da sua profissão, visto que a pratica de exercício físico colabora para a saúde do policial, reduzindo as causas de doenças crônicas que possam aparecer no decorrer dos anos, ressaltando a importância de se mostrar apto fisicamente para a atividade policial (SOUZA, 2002).

A aptidão para realização de tarefas melhora significativamente, isto porque, todo tipo de atividade física requer um nível de vigor, versatilidade e constância corporal. Além de melhorar a flexibilidade, isto ocorre devido as inúmeras ocasiões em que o individuo muda de uma ocasião inerte para uma ocasião de atividade física extrema. Este fato, obriga o organismo a passar por algumas mudanças drásticas, algo que em uma pessoa com certo nível de aptidão não é um problema, mas uma pessoa com baixa versatilidade física pode desencadear em uma contusão muscular. O treinamento físico, melhora o complexo

sanguíneo, neuronal e mental, agindo diretamente no retardamento dos sintomas de fadiga, permitindo um melhor desempenho na atividade policial, além de reduzir os riscos em situações que exige uma boa condução física. Além disso, a atividade física atua diretamente na diminuição de inquietação, stress e ufanía, todavia, ela pode ser considerada um fator estressante para aqueles que não estão preparados fisicamente. A energia gasta durante a realização de atividade física influencia para a diminuição de nervosismo e de doenças, melhorando a performance técnica dos policiais militares em situações diversas (SALLA e NETO, 2011, p.42).

Após a formação policial, existe um maior índice de realização de atividades físicas pelos policiais militares, atingindo cerca de 31,3% semanal. Esta constância acaba sendo diminuída para 15,9% para militares com aproximadamente 10 (dez) anos de serviço ativo, e para os demais grupos acima desse período de serviço ativo não mantém a mesma constância (SALLA; NETO, 2011, p.38).

Analisando as epígrafes apresentadas, é notório que os policiais militares devem manter o condicionamento físico, com a prática de atividades regulares, para manter o ritmo e força adquirida desde sua formação inicial, a fim de se manterem ativos durante todo o período de sua carreira, visto que a prática de atividades físicas no decorrer da profissão pode diminuir drasticamente.

2.4 SEDENTARISMO

O sedentarismo é a acepção da diminuição da prática de atividade física. Além disso, é definido pelo grau de aptidão física do indivíduo, ou seja, pelo estado de condicionamento físico que determinada pessoa se encontra, considerando também a sua faixa etária. A competência para medir o nível de aptidão física somente poderá ser realizada por profissionais capacitados na área. Neste interim, o sedentarismo é caracterizado pela falta de atividade física, ou seja, ausência dos movimentos dos músculos esqueléticos do corpo humano. Pode ser considerado uma doença quando relacionada com os maus hábitos da população contemporânea (CARVALHO, 2007, p. 9).

Sabe-se que uma pessoa em situação de sedentarismo há um expressivo aumento de peso, todavia, existe uma variação, ou seja, pessoas que se movimentam continuamente, desde estar se mexendo em cadeiras, movimentando as pernas, o corpo e caminhando a todo momento são o grupo de pessoas que tem pouco aumento de gordura corporal, pois praticam exercícios de modo espontâneo (BITES; VILELA, 2013, p.13-14).

Vale resaltar que a prática insuficiente de atividade física é considerada como um dos maiores causadores para o desenvolvimento de doenças e mortes por excesso de peso. Podendo ser considerada como um problema de saúde pública no século XXI. Além disso, os efeitos provocados pelo sedentarismo e a falta de atividade física na sociedade moderna podem não ter atingido o seu auge histórico (AZIZ, 2014, p. 75-82).

Além do mais, de acordo com Aziz, cerca de 12% das mortes registradas nos Estados Unidos, podem estar correlacionadas com o baixo índice de atividade física regular e até mesmo a inatividade. Podendo estar interligada diretamente a um acréscimo de pelo menos o dobro de risco de um possível coronariano, risco este que pode ser semelhante à da hipertensão arterial, dislipidemia ou tabagismo. Acha-se que pelo menos 200 mil mortes/ano decorrentes de doenças isquêmicas do coração, câncer e até mesmo diabetes do tipo 2, podem estar relacionadas diretamente com o sedentarismo (AZIZ, 2014, p.2).

Neste interim, conforme apresentado, o sedentarismo está interligado a diversas causas de doenças e mortes, além de estar conectado diretamente a falta de atividade física, o que ocasiona consequências negativas ao longo dos anos. Deste modo, combater o sedentarismo é indispensável para o equilíbrio da saúde física e mental do ser humano, promovendo uma qualidade de vida, euforia e satisfação.

3. METODOLOGIA

3.1 TIPO DE PESQUISA

Foi realizado uma arguição descritiva, de cunho bibliográfico, por meio de revistas, artigos e textos, além de uma pesquisa de corte transversal, de natureza quantitativa, para obter dados fidedignos e no final poder obter resultados e elaborar conclusões.

3.2 LOCAL DA PESQUISA

O presente estudo foi realizado no CAPM – Comando da Academia de Polícia Militar do Estado de Goiás, localizada na Rua: 252, Setor: Leste Universitário, Goiânia-Goiás, 74603-240.

3.3 POPULAÇÃO E AMOSTRA

A população foi integrada por homens e mulheres, com a média de idade de 26 anos, que ingressaram no curso de formação de praças da Academia de Polícia Militar do Estado de Goiás, em março de 2023. A amostra abrangeu 23 alunos soldados da referida Academia de Polícia Militar.

3.4 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO

Foram inseridos na pesquisa 23 alunos no Curso de Formação de Praças de um efetivo total de 35 alunos soldados do pelotão Echo da 4ª Companhia, que no período de coleta de dados e informações se dispuseram a participar da pesquisa. Foram excluídos os demais alunos soldados de outras companhias e pelotões, em virtude de ter sido delimitada a quantidade de pessoas a participar do questionário disponibilizado.

3.5 INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS

Foi aplicado um questionário fechado de atividade física, criado com perguntas de cunho próprio na plataforma do Google Forms (em anexo), com perguntas relacionadas ao desempenho obtido no TAF (teste de aptidão física) da etapa do concurso, para no final comparar com os índices obtidos desses alunos no TAF realizado durante o curso de formação de praças.

3.6 PROCEDIMENTOS DE COLETA DE DADOS

O questionário foi aplicado nas dependências do Comando da Academia de Polícia Militar do Estado de Goiás, localizado na cidade de Goiânia. Foi auto administrado pelos próprios alunos que responderam através de seus dispositivos moveis eletrônicos (celular), em virtude destes terem níveis intelectuais compatíveis com a leitura e interpretação do que foi pedido no instrumento de coleta de dados.

A coleta foi explicada aos alunos soldados, bem como os objetivos a serem alcançados com a aplicação do questionário, além dos procedimentos necessários e da apresentação do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (em anexo), para que pudessem fazer a leitura e posterior preenchimento com a devida assinatura.

3.7 PROCESSAMENTO E ANÁLISE DOS DADOS

Após a coleta de dados e informações, os resultados foram organizados e inseridos em uma planilha do programa Excel versão 2023 para análise e comparação dos resultados. Desta forma, realizou-se uma arguição descritiva e porcentual do desempenho obtido nos mesmos exercícios físicos, em relação ao antes e durante o curso de formação policial. Além disso, os grupos foram classificados de acordo com o sexo, em virtude dos índices do TAF possuir variações para o sexo masculino e feminino, conforme apêndice.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foi aplicado um questionário pela plataforma Google Forms, aos Alunos Soldados do Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás, do Pelotão Echo da 4ª Companhia, sendo que 23 foram respondidos de maneira eficaz, de um efetivo total de 35 alunos soldados.

4.1 PERFIL SOCIAL DOS ENTREVISTADOS

O perfil social dos policiais do presente estudo foi obtido por meio do questionário aplicado e interpretado por meio de variáveis, categoria, amostra, média e desvio padrão, conforme tabela 1.

Tabela 1 – Perfil Social

Variáveis	Categoria	Amostra	Média	Desvio Padrão
Sexo	Masculino	21	91,3%	-
	Feminino	2	8,7%	
Idade	Anos	23	26	2,4
Pratica atividade física	Não	0	0 %	-
	1 a 2 vezes	8	34,6%	
	3 a 5 vezes	13	57,7%	
	Superior a 6 vezes	2	7,7%	
Possui doença crônica	Sim	1	4,3%	-
	Não	22	95,7%	

Fonte: Elaborada pelo autor (2023).

A Tabela 1 apresenta um grupo de 23 entrevistados, sendo 21 alunos soldados do sexo masculino e 02 do sexo feminino, com média de idade de 26 anos, dos quais mais da metade, ou seja, 57,7% praticam atividades físicas em média de 3 a 5 vezes durante a semana e 95,7% dos entrevistados não possuem nenhum tipo de doença crônica.

4.2 ÍNDICE DO TESTE DE APTIDÃO FÍSICA

Os resultados foram obtidos de acordo com os índices atingidos no teste de aptidão física durante a etapa do concurso e do curso de formação de praças 2023, da Polícia Militar do Estado de Goiás, conforme tabela 2.

Tabela 2 – Comparativo Entre os Testes de Aptidão Física

TAF – Etapa Concurso					TAF- Curso Formação							
Nº	Barra	Flexão	Abdominal	Corrida	Barra	Var%	Flexão	Var%	Abdominal	Var%	Corrida	Var%
1.	55''	26	60	2100	90''	63,6%	40	53,8%	54	- 10%	2300	9,5%
2.	04	40	60	2200	07	75%	40	0%	62	3,3%	2400	9%
3.	11	40	60	2300	15	36,3%	45	12,5%	65	8,3%	2700	17,3%
4.	06	40	60	2300	07	16,6%	43	7,5%	60	0%	2500	8,7%
5.	12	40	60	2300	15	25%	40	0%	60	0%	2300	0%
6.	12	40	60	2400	15	25%	48	20%	63	5%	2400	0%
7.	12	40	52	2400	15	25%	45	12,5%	60	15,3%	2500	4,1%
8.	12	40	60	2400	15	25%	40	0%	60	0%	2600	8,3%
9.	06	36	60	2400	07	16,6%	40	11,1%	60	0%	2400	0%
10.	70''	26	60	2400	90''	28,5%	40	53,8%	60	0%	2700	12,5%
11.	10	36	60	2600	10	0%	40	11,1%	65	8,3%	2700	3,8%
12.	09	40	60	2600	12	33,3%	48	20%	68	13,3%	2700	3,8%
13.	07	40	60	2600	07	0%	42	5%	60	0%	2300	-11,5%
14.	12	40	60	2700	14	16,6%	46	15%	60	0%	2600	-3,7%
15.	11	40	50	2700	12	9,1%	47	17,5%	60	20%	2700	0%
16.	12	40	60	2700	15	25%	44	10%	61	1,6%	2500	-7,4%
17.	12	40	60	2700	15	25%	44	10%	64	6,6%	2700	0%
18.	12	40	60	2800	15	25%	40	0%	66	10%	2700	-3,5%
19.	12	40	60	2900	15	25%	40	0%	60	0%	3100	6,9%
20.	07	40	50	2900	10	42,8%	50	25%	60	20%	2700	-6,8%
21.	12	40	60	3000	15	25%	52	30%	70	16,6%	3100	3,3%
22.	05	40	60	3000	03	- 40%	55	37,5%	62	3,3%	3200	6,6%
23.	11	40	60	3000	15	36,3%	49	22,5%	69	15%	3200	6,6%
TOTAL MÉDIA GERAL					-	24,3%	-	16,3%	-	5,94%	-	2,9%

Legenda: Var% = variação percentual

Fonte: Elaborada pelo autor (2023).

Após a análise dos resultados obtidos através da tabela 2, é possível demonstrar que no exercício de Barra Fixa/Isometria 87% dos entrevistados obtiveram uma melhora, numa média geral desse exercício de 24,3%, além disso, 8,7% manteve o índice anterior e 4,3% teve perda de rendimento.

No exercício de Flexão de Braços, cerca de 78,3% dos participantes melhoraram seu desempenho, numa média geral desse exercício de 16,3%, enquanto 21,7% mantiveram o rendimento obtido na etapa do concurso e nenhum teve perda de desempenho.

Analisando os resultados do exercício Abdominal Curl-Up, nota-se que 60,9% aumentou o seu índice e obteve melhora, numa média geral desse exercício de 5,94%, bem como, 34,8% mantiveram o rendimento anterior e 4,3% teve perda de rendimento.

Com base na tabela 2, podemos analisar que o índice de aproveitamento no exercício de corrida foi de 52,2% dos entrevistados obtiveram melhora no desempenho, numa média geral desse exercício de 2,9%, além disso, 21,7% manteve o rendimento anterior e 26,1% teve perda de desempenho no exercício.

Portanto, ao analisar os resultados, verifica-se que a prática de atividades físicas realizadas no curso de formação influenciou diretamente nos ganhos alcançados, no desempenho e na melhoria dos exercícios físicos, quando comparado aos índices obtidos no TAF da etapa do concurso.

Neste mesmo interim, de acordo com Borges (2019), quando a prática de atividades físicas se tornam recorrente, o indivíduo começa a criar adaptações em seus órgãos e músculos, devido ao estímulo produzido pela habitualidade dos exercícios, influenciando em uma ascensão significativa para o seu desempenho e conjuntura corporal.

Além disso, a atividade física regular faz com que o desempenho físico melhore a cada semana, quando comparado ao índice obtido na primeira semana de treino, em virtude da manutenção do aparelho cardiovascular, músculos e redução da gordura corporal (SERRA, 2011). Pois, segundo Serra (2011) o tempo médio para que um indivíduo consiga alcançar seus objetivos aeróbicos leva cerca de 12 semanas.

Deste modo, segundo Bites e Vilela (2013) quando se fala em Teste de Aptidão Física, remete-se diretamente ao nível de saúde do indivíduo, no qual fica evidente que a recorrência da prática de atividades físicas está ligada aos ganhos atingidos, sendo fundamental para policiais militares, visto que além de gerar benefícios à saúde, garante também uma eficiência funcional.

Neste sentido, conforme apresentado sobre a importância da atividade física e a sua prática regular, foi perguntado aos entrevistados, se a realização de atividades físicas durante

o curso de formação contribuiu para o seu desempenho e condicionamento físico no TAF interno, obtendo o resultado de que 95,7% achou que *sim* e 4,3% achou que *não*.

Neste contexto, pode-se concluir que a prática de atividades físicas realizadas no Curso de Formação de Praças da Polícia Militar do Estado de Goiás, contribuiu para incontáveis melhorias, sendo destacado neste estudo, a melhora do condicionamento físico. Além disso, é importante salientar que um bom condicionamento físico traz resultados positivos em relação a sua aptidão, tais como: disposição para corrida e exercícios de força, flexibilidade, controle do peso corporal, diminuição dos riscos de doenças e, acima de tudo, melhoria da qualidade de vida.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente artigo atingiu os objetivos esperados, o qual avaliou a importância da atividade física realizada durante o curso de formação de praças, além disso, a pesquisa apresentou os inúmeros benefícios e ganhos da prática recorrente da realização de atividades físicas, por meio de comparação entre os testes de aptidão física, aplicados na etapa do concurso e durante o curso.

Considerando os dizeres da pesquisa bibliográfica, conclui-se que os benefícios da realização de exercícios físicos vai além da melhoria no desempenho funcional, sobretudo, na manutenção do sistema cardiovascular, ossos e músculos, influenciando diretamente na saúde do indivíduo, evitando eventuais doenças que possam aparecer em razão do sedentarismo.

Logo, ficou concluído pela pesquisa de campo, que a realização recorrente de exercícios físicos durante o curso contribuiu para que os alunos soldados aumentassem o seu índice de desempenho no TAF, vale ressaltar ainda que de acordo com 95,7% dos entrevistados, o seu desempenho só melhorou em virtude dos exercícios físicos realizados na Academia de Polícia Militar.

Finalizando, vale ressaltar que as informações da pesquisa, apesar de serem limitadas pela quantidade de pessoas entrevistadas, são informações de grande valia pois possibilitou a cognição e desdobramento da pesquisa, e espera-se estar contribuindo para o aumento de informações bibliográficas sobre a importância da atividade física no curso de formação policial militar e dos ganhos obtidos pela prática recorrente de exercício físico, deste modo, sugere-se que a prática de atividades físicas se torne recorrente na vida do policial militar.

Para trabalhos futuros, recomenda-se uma continuação da pesquisa apontando os benefícios obtidos por meio do exercício físico a longo prazo.

REFERÊNCIAS

AZIZ, José Luís. Sedentarismo e hipertensão arterial. **Revista Brasileira de Hipertensão**, v. 21, n. 2, p. 75-82, 2014. Disponível em: https://docs.bvsalud.org/biblioref/2018/03/881411/rbh_v21n2_75-82.pdf. Acesso em: 21/09/2023.

BEZERRA, Filha. **Níveis de aptidão física relacionados à saúde dos Policiais Militares**. Academia PMCF, João Pessoa. 2006.

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.

BORGES, Alex Moreira. **A Influência do condicionamento físico do policial militar do estado de Goiás em seu desempenho profissional**. Artigo do Curso Superior de Policia, CAPM, Goiânia, 2018, BRASIL. Disponível em: https://acervodigital.ssp.go.gov.br/pmgo/bitstream/123456789/2000/1/978908538518_Alex_Moreira_Borges_Dep_Final_13447_834048645.pdf. Acesso em: 24/09/2023.

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**.

CASTRO, Jonathas Alves de; BATISTA, Uanderson Martinsc. **Educação Física e o Policial Militar**. 2018. Disponível em: <https://acervodigital.ssp.go.gov.br/pmgo/bitstream/123456789/1248/1/Jonathas%20Alves%20De%20Castro.pdf>. Acesso em: 22/09/2023.

COSTA, Marcos; et. al., **Estresse: diagnóstico dos Policiais Militares em uma cidade brasileira**. Rev. Panam Salud Publica, v.21, n. 4, 2007.

GONÇALVES, Luis Gonzaga de Oliveira, **Aptidão Física Relacionada à Saúde de Policiais Militares do Município de Porto Velho-RO**, Brasília, 2006.

GUEDES, Dartagnan Pinto; GUEDES, Joana Elisabete Ribeiro Pinto. Atividade física, aptidão física e saúde. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 1, n. 1, p. 18-35, 1995.

JAKICIC, John M. et al. Posição do American College of Sports Medicine. Estratégias de intervenção adequadas para perda de peso e prevenção da recuperação de peso em adultos. **Medicina e ciência no esporte e no exercício**, v. 33, n. 12, pág. 2145-2156, 2001. Disponível em: https://journals.lww.com/acsmmsse/fulltext/2001/12000/appropriate_intervention_strategies_for_weight.26.aspx. Acesso em: 21/09/2023.

MCARDLE, William; KATCH, Frank; KATCH, Victor. **Fisiologia do Exercício**. 6. ed. Rio de Janeiro: Guanabara, 2015.

MEDEIROS, Thiago Oliveira de. **Nível de atividade física e de qualidade de vida dos alunos do curso de formação de soldados da polícia militar da paraíba** / Thiago Oliveira de Medeiros. - João Pessoa, 2019.

MINAYO, Maria Cecília *et al.* **Impacto das atividades profissionais na saúde física e mental dos policiais civis e militares do Rio de Janeiro**. Ciênc. Saúde coletiva vol.16 n.4 Rio de Janeiro, 2013.

OMS, Diretrizes da OMS. **Atividade Física e Comportamento Sedentário**. Pág. 3-7, 2010. Disponível em: https://ws.santabarbara.sp.gov.br/instar/esportes/downloads/guia_AF_OMS.pdf. Acesso em: 23/09/2010.

PEREIRA, Robson Mendonça. **A Criação da Academia de Polícia Militar do Estado de Goiás**. Revista PUC Goiás, 2000. Disponível em: https://files.cercomp.ufg.br/weby/up/113/o/03_A_Cria%C3%A7%C3%A3o_da_Academia_da_Pol%C3%ADcia_Militar_de_Goi%C3%A1s_-_Elio_Gomes_Pereira.pdf. Acesso em: 24/09/2023.

PITANGA, F.J. Epidemiologia, atividade física e saúde. **Revista Brasileira Ciência do Movimento**, v.10, p.49-54, 2002.

SALLA, Adriano C. NETO, Carlos J. S. **A atividade física e o policial militar a qualidade de vida do policial militar e estar preparado para a atividade laboral estudo de caso**. UFG: Goiás, 2011. Disponível em: <https://acervodigital.ssp.go.gov.br/pmgo/bitstream/123456789/437/3/A%20Atividade%20F%C3%ADsica%20e%20o%20Policial%20Militar%20->. Acesso em: 22/09/2023.

SERRA, A. V. O. **Estresse na vida de todos os dias**. Coimbra: Almedina, pág. 3-7, 2011.

SILVA, Maurivan; VIEIRA, Sarita Brazão. **O Processo de Trabalho do Militar Estadual e a Saúde Mental**. Saúde Sociedade, São Paulo, v.17, n.4, 2008.

SOUZA, Luis Ricardo et al. **Fatores associados ao sofrimento psíquico de Policiais Militares da cidade do Rio de Janeiro**. Brasil. Cad Saúde Púb. 2012.

SOUZA, Luis Ricardo. **Análise da aptidão física relacionada à saúde dos guardas municipais de Porto Alegre**. Porto Alegre, 2017.

ANEXO - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DE GOIÁS
COMANDO DA ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR
SEÇÃO DE PÓS-GRADUAÇÃO E EXTENSÃO EM SEGURANÇA PÚBLICA

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

Declaro, por meio deste termo, que concordei em ser entrevistado (a) e participar na pesquisa de campo intitulada “**A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NO CURSO DE FORMAÇÃO POLICIAL MILITAR**” desenvolvida pelo *Al. Sd. Higor Frank Silva Machado*, pelotão Echo da 4ª Companhia.

Fui informado (a) ainda, de que a pesquisa é orientada pelo *Tenente Uanderson Martins*, a quem poderei contatar e consultar a qualquer momento que julgar necessário, através do telefone: (62) 99982-3185 ou pelo e-mail uandersonmartins1@yahoo.com.br.

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 no curso de formação policial militar. Foi também esclarecido 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 DA ATIVIDADE FÍSICA NO CURSO DE FORMAÇÃO 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).

() CONCORDO

() DISCORDO

**APÊNDICE - QUESTIONÁRIO APLICADO AOS ALUNOS SOLDADOS DO
PELOTÃO ECHO DA 4ª COMPANHIA**

IDENTIFICAÇÃO E PERFIL SOCIAL

1. Nome de Guerra/Número de Curso: _____
2. Sexo: ☐ Masculino ☐ Feminino 3. Idade: _____
4. Possui Alguma Doença Crônica? Qual (is)? _____
5. Pratica Atividade Física: ☐ Não
- ☐ 1 a 2 vezes por semana
- ☐ 3 a 5 vezes por semana
- ☐ superior a 6 vezes por semana.

LISTA DE PERGUNTAS

6. Na etapa do concurso (teste de aptidão física) para ingresso na Polícia Militar, qual foi o seu índice atingido na corrida?

- | | | |
|--|--------------------------------|---|
| ☐ abaixo de 1600m | ☐ 2100m | ☐ 2700m |
| ☐ 1600m | ☐ 2200m | ☐ 2800m |
| ☐ 1700m | ☐ 2300m | ☐ 2900m |
| ☐ 1800m | ☐ 2400m | ☐ 3100m |
| ☐ 1900m | ☐ 2500m | ☐ 3200m |
| ☐ 2000m | ☐ 2600m | ☐ acima de 3200m |

7. Na etapa do concurso (teste de aptidão física) para ingresso na Polícia Militar, qual foi o seu índice atingido no Abdominal Curl-Up?

- | | | |
|--|----------------------------------|---|
| ☐ abaixo de 34 rep. | ☐ 44 rep. | ☐ 56 rep. |
| ☐ 34 rep. | ☐ 46 rep. | ☐ 58 rep. |
| ☐ 36 rep. | ☐ 48 rep. | ☐ 60 rep. |
| ☐ 38 rep. | ☐ 50 rep. | ☐ acima de 60 rep. Quant. ____ |
| ☐ 40 rep. | ☐ 52 rep. | |
| ☐ 42 rep. | ☐ 54 rep. | |

8. Na etapa do concurso (teste de aptidão física) para ingresso na Polícia Militar, qual foi o seu índice atingido na flexão de braços?

- | | | |
|--|----------------------------------|--|
| ☐ abaixo de 20 rep. | ☐ 28 rep. | ☐ 38 rep. |
| ☐ 20 rep. | ☐ 30 rep. | ☐ 40 rep. |
| ☐ 22 rep. | ☐ 32 rep. | ☐ acima de 40 rep. Quant.____ |
| ☐ 24 rep. | ☐ 34 rep. | |
| ☐ 26 rep. | ☐ 36 rep. | |

9. Na etapa do concurso (teste de aptidão física) para ingresso na Polícia Militar, qual foi o seu índice atingido na Tração na Barra Fixa (masc)/Tração na Barra Isometria (fem)?

- | | | |
|---|---|--|
| ☐ abaixo de 02 rep. ou 20" | ☐ 06 rep. ou 40" | ☐ 11 rep. ou 1'05" |
| ☐ 02 rep. ou 20" | ☐ 07 rep. ou 45" | ☐ 12 rep. ou 1'10" |
| ☐ 03 rep. ou 25" | ☐ 08 rep. ou 50" | ☐ acima de 12 rep. ou 1'10" |
| ☐ 04 rep ou 30" | ☐ 09 rep. ou 55" | |
| ☐ 05 rep. ou 35" | ☐ 10 rep. ou 1'00" | |

10. Durante o Curso de Formação de Praças - CFP, qual foi o seu índice atingido na corrida?

- | | | |
|--|--------------------------------|---|
| ☐ abaixo de 1600m | ☐ 2100m | ☐ 2700m |
| ☐ 1600m | ☐ 2200m | ☐ 2800m |
| ☐ 1700m | ☐ 2300m | ☐ 2900m |
| ☐ 1800m | ☐ 2400m | ☐ 3100m |
| ☐ 1900m | ☐ 2500m | ☐ 3200m |
| ☐ 2000m | ☐ 2600m | ☐ acima de 3200m |

11. Durante o Curso de Formação de Praças - CFP, qual foi o seu índice atingido no Abdominal Curl-Up?

- | | | |
|--|----------------------------------|--|
| ☐ abaixo de 34 rep. | ☐ 44 rep. | ☐ 56 rep. |
| ☐ 34 rep. | ☐ 46 rep. | ☐ 58 rep. |
| ☐ 36 rep. | ☐ 48 rep. | ☐ 60 rep. |
| ☐ 38 rep. | ☐ 50 rep. | ☐ acima de 60 rep. Quant.____ |
| ☐ 40 rep. | ☐ 52 rep. | |
| ☐ 42 rep. | ☐ 54 rep. | |

12. Durante o Curso de Formação de Praças - CFP, qual foi o seu índice atingido na flexão de braços?

- | | | |
|--|----------------------------------|---|
| ☐ abaixo de 20 rep. | ☐ 28 rep. | ☐ 38 rep. |
| ☐ 20 rep. | ☐ 30 rep. | ☐ 40 rep. |
| ☐ 22 rep. | ☐ 32 rep. | ☐ acima de 40 rep. Quant. __ |
| ☐ 24 rep. | ☐ 34 rep. | |
| ☐ 26 rep. | ☐ 36 rep. | |

13. Durante o Curso de Formação de Praças - CFP, qual foi o seu índice atingido na Tração na Barra (masc)/Tração na Barra Isometria (fem)?

- | | | |
|---|---|---|
| ☐ abaixo de 01 rep. ou 40" | ☐ 06 rep. ou 1'03" | ☐ 12 rep. ou 1'21" |
| ☐ 01 rep. ou 40" | ☐ 07 rep. ou 1'06" | ☐ 13 rep. ou 1'24" |
| ☐ 02 rep. ou 45" | ☐ 08 rep. ou 1'09" | ☐ 14 rep. ou 1'27" |
| ☐ 03 rep ou 50" | ☐ 09 rep. ou 1'12" | ☐ acima de 15 rep ou 1'30" |
| ☐ 04 rep. ou 55" | ☐ 10 rep. ou 1'15" | |
| ☐ 05 rep. Ou 1'00 | ☐ 11 rep. Ou 1'18" | |

14. Você acha que a pratica de atividades físicas realizadas no curso de formação, contribuiu para o seu melhor desempenho no teste de aptidão física interno da Polícia Militar?

- ☐ SIM ☐ NÃO