



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



WALLYSON FERNANDO DOS SANTOS BARBOSA

A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA O POLICIAL MILITAR

GOIÂNIA-GO

2024

WALLYSON FERNANDO DOS SANTOS BARBOSA

A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA O 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. Márcio Antônio De Paula

GOIÂNIA-GO

2024

A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA O POLICIAL MILITAR

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL ACTIVITY FOR MILITARY POLICEMAN

Wallyson Fernando dos Santos Barbosa¹

Márcio Antônio De Paula (a)²

Resumo

As atividades físicas são essenciais para obter uma qualidade de vida melhor, principalmente no que tange ao exercício da profissão do policial militar, uma vez que essa requer o uso não só de força física, mas também de estar com a saúde mental em dias. Nesse sentido, o presente artigo terá como objetivo apresentar a importância e os benefícios que a atividade física proporciona ao policial militar de modo geral. A metodologia de pesquisa utilizada no trabalho será de maneira quantitativa, os quais dados, porcentagens e estatísticas serão coletados por meio de questionários enviados de forma digital aos participantes, além de informações que serão coletadas de outros artigos científicos. Portanto, ao finalizar o trabalho serão observados os resultados que a atividade física proporciona ao policial. Deve-se, pontuar, por fim, que o bem estar do militar influencia diretamente em uma segurança pública efetiva, o que garante à sociedade a ordem pública preservada.

Palavras-chave: Saúde; Segurança; Atividade Física; Policial Militar.

Abstract

Physical activity is essential for a better quality of life. In addition, the deliberate practice of physical exercise helps to reduce anxiety as well as chronic diseases, which gives people a good performance in their personal and professional lives.

It is therefore essential to point out that one of the main professions that requires physical exercise is that of the military police. As such, it is fundamental for good physical conditioning, since police activity most often requires physical endurance, as well as contributing to the mental well-being of the military, this whole scenario results in positive results, both physical and psychological, which end up interfering positively in the professional's performance.

Keywords or Palabras clave: Exercise; Professional; People.

¹ Wallyson Fernando dos Santos Barbosa – 2ª Turma, Especialização em Polícia e Segurança Pública do Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás, e-mail: wallysonf40@gmail.com. Telefone: (62)9 93702834.

² Márcio Antônio De Paula. Professor da Especialização em Polícia e Segurança Pública do Comando da Academia de Polícia Militar. Graduado em Licenciatura Plena em Educação Física e Especialista em Fisiologia do Exercício e Treinamento Desportivo Email: marcio.paula78@gmail.com. Telefone: 62 98313-8354

1. INTRODUÇÃO

As atividades físicas são fundamentais para ter uma qualidade de vida melhor. Além disso, destaca-se que a prática deliberada de exercícios físicos colabora para a redução da ansiedade bem como doenças crônicas, o que proporciona às pessoas um bom desempenho na vida pessoal e profissional.

Logo, é fundamental pontuar que uma das principais profissões que exigem a prática de exercícios físicos é a do policial militar. Sendo assim, ela é fundamental para o bom condicionamento físico, uma vez que a atividade policial exige, na maioria das vezes, resistência física, além de corroborar para o bem estar mental do militar, todo esse cenário resulta em resultados positivos, físicos e psicológicos, que acabam interferindo positivamente no desempenho do profissional.

A presente pesquisa é de suma importância para apresentar os benefícios que a atividade física proporciona ao militar de modo geral, pois a profissão policial exige bastante essa prática. Nesse contexto, a omissão da observância dessa temática pode causar sérios riscos ao policial militar, bem como no âmbito social. Portanto, deve-se levar em consideração que as informações a serem apresentadas podem auxiliar para o avanço de uma segurança pública efetiva.

Conforme vários especialistas, a não realização da atividade física interfere diretamente em vários sistemas metabólicos, aumentando consideravelmente doenças crônicas, como diabetes, hipertensão, câncer, osteoporose e depressão além de transtornos de ansiedade.

O presente artigo terá como objetivo geral apresentar os benefícios que a atividade física proporciona ao policial militar, tanto no âmbito profissional quanto pessoal. Dessa maneira, o objetivo específico do artigo tratar-se-á, principalmente, de como a prática da atividade física promove o efetivo exercício dos militares em atividades operacionais, bem como no exercício regular de suas funções. Assim, pesquisas e dados serão apresentados, ao passo que será comprovado a melhoria na qualidade de vida do militar ao realizar a prática de exercícios físicos.

Ao observar o grande avanço tecnológico que vem se instalando no cenário mundial, será utilizada como instrumento de coleta, por meio de pesquisas e questionários, feitos através da internet. Nesse viés, ocorrerá uma pesquisa de maneira quantitativa, a qual será enviado questionários a alguns Policiais Militares do Estado de Goiás acerca do tema

anteriormente mencionado. Desse modo, informações e dados serão coletados, com a finalidade de apresentar números, estatísticas e porcentagens.

2. REVISÃO TEÓRICA

2.1 A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA O POLICIAL MILITAR

Segundo Minayo (2011), a aptidão física ideal tem um impacto positivo no bem-estar geral dos policiais, abrangendo suas faculdades físicas, emocionais e intelectuais. Ao priorizar a aptidão física, os policiais conseguem manter a saúde e a vitalidade, aumentando assim a sua força e resistência. Vale destacar que os policiais que priorizam a saúde física são menos suscetíveis ao adoecimento. Além disso, a prática regular de exercício físico ajuda a gerir os níveis de stress e a promover o equilíbrio emocional entre os agentes (Minayo, 2011).

Conforme afirma Minayo (2011), os policiais precisam estar prontos para praticar ações físicas sem aviso prévio, sem qualquer tempo para aquecimento ou alongamento ao responder aos chamados.

O policiamento é uma carreira fisicamente exigente. Na maioria das tarefas de aplicação da lei, normalmente não há grande demanda por aptidão física. No entanto, há casos em que possuir um nível suficiente de aptidão física pode beneficiar enormemente um oficial, especialmente quando se trata de indivíduos. Manter um elevado nível de aptidão física pode melhorar a segurança, a capacidade de sobrevivência, a saúde e bem-estar geral dos agentes, apoiando, em última análise, o seu objetivo principal de regressar a casa em segurança após cada turno. Além disso, o impacto dos níveis de aptidão física estende-se para além do momento presente, pois também pode influenciar a longevidade dos agentes policiais ao longo da carreira e até à reforma.

Os oficiais devem manter um estado de vigilância constante durante o serviço, pois suas responsabilidades abrangem uma gama diversificada de tarefas. Embora uma parte significativa de suas tarefas diárias envolva ficar sentado por longos períodos, o potencial de se deparar com situações imprevisíveis e potencialmente perigosas exige que os policiais permaneçam alertas o tempo todo.

O nível de força utilizado numa situação que exige uma escalada depende da condição física do oficial envolvido. Caso a aptidão do oficial seja insuficiente para a tarefa, é plausível que a sua capacidade de desempenho eficaz possa ser comprometida. Consequentemente, isto poderia aumentar a probabilidade de lesões corporais graves ou

fatalidade, provocando a necessidade de um nível de força mais intenso para subjugar, gerir e eliminar com sucesso a ameaça, em comparação com o que um oficial capaz exigiria.

Melhorar os níveis de condicionamento físico pode desempenhar um papel crucial na prevenção ou minimização de vários riscos à saúde, como morte cardíaca súbita, obesidade, síndrome metabólica, colesterol alto e muito mais. Foi observado que os homens que possuem baixa aptidão física enfrentam um risco significativamente maior de sucumbir a doenças cardiovasculares (DCV) em comparação com os seus homólogos que mantêm uma boa aptidão física. O treinamento cardiovascular pode ajudar a reduzir a pressão arterial e aumentar o colesterol bom (HDL).

Melhorar a saúde óssea, reduzir os níveis de colesterol LDL e melhorar as habilidades funcionais são benefícios que podem ser alcançados através do treinamento de força. Ao incorporar o treinamento cardiovascular e de força em uma rotina de exercícios, os indivíduos também podem perder peso e melhorar seu bem-estar cognitivo.

Para se destacar no papel de agente da lei, é crucial reconhecer e priorizar certos elementos de aptidão que se correlacionam diretamente com as responsabilidades fundamentais do trabalho. Esses elementos abrangem resistência cardiovascular, potência muscular, força central, agilidade e rapidez. Dar a devida atenção a estes aspectos complementares é vital para responder eficazmente às exigências físicas da profissão, particularmente durante situações que exigem uma escalada na aplicação da força.

Durante situações em que os agentes são obrigados a utilizar componentes físicos para parar, controlar e neutralizar uma ameaça, serão muitas vezes obrigados não só a aplicar força para utilizar eficazmente táticas de controlo apropriadas – mas também a executar a manobra com força e velocidade. A capacidade de mesclar força e velocidade é um componente integral da potência, bem como um aspecto crucial do treinamento físico necessário para um desempenho ideal no trabalho. Além disso, à medida que um oficial se esforça para manter a estabilidade e neutralizar as forças opostas, priorizar o desenvolvimento da força abdominal torna-se progressivamente mais significativo.

A manutenção de elevados níveis de aptidão aeróbica e anaeróbica permite aos agentes proteger e servir as suas comunidades. Qualquer agente de segurança pública ou policial deve ser capaz de realizar atividades sustentadas por 20 minutos ou mais. Para os recrutas que acabaram de se formar na academia de polícia, ter aptidão física suficiente não é um problema, mas à medida que envelhecem, os agentes da polícia muitas vezes não conseguem manter uma aptidão física suficiente, colocando-se assim em perigo. , seus parceiros e a comunidade em geral (Silva; Batista, 2018).

A obesidade é resultado de estilos de vida sedentários com dietas pobres e pouco saudáveis. Aqueles que estão com sobrepeso ou obesos precisam saber o que causa a obesidade e seus riscos à saúde. Existem muitos efeitos nocivos da obesidade para a saúde de um indivíduo. Pode levar ao desenvolvimento de diversas doenças como câncer, artrite, doenças cardiovasculares e diabetes tipo II. Se estas condições se desenvolverem e a obesidade não for tratada, pode resultar numa morte mais precoce. Logo, além de uma alimentação equilibrada a prática de exercícios físicos se faz fundamental para controle do peso.

A obesidade é provavelmente o principal problema de saúde pública na maioria dos países, mesmo os policiais não estão isentos disso. O lamentável é que muitas pessoas têm a percepção de que os policiais, principalmente os das grandes cidades, são policiais com excesso de peso.

A aptidão física é definitivamente necessária para o trabalho policial. Seu trabalho pode exigir um grande trabalho mental para lidar com crimes, mas, em termos de prender um suspeito e fazer justiça às vítimas, a aptidão é realmente tão significativa quanto as habilidades de investigação. Manter um corpo robusto e em boa forma física é crucial para os policiais, mesmo depois das sessões de ginástica. À medida que a carreira avança, os fardos e as dificuldades podem intensificar-se. Juntamente com os requisitos físicos para o cumprimento das exigentes funções de um policial, um físico saudável contribui para um ótimo bem-estar emocional e mental.

Para que o civil dependa dos seus agentes policiais, é fundamental que as autoridades estejam física e mentalmente aptas. Na verdade, ter um corpo em forma é essencial e faz parte dos procedimentos que todo policial deve seguir. O que pode ser feito garantindo que, apesar dos horários irregulares de trabalho; eles ainda poderiam ter tempo para ir à academia para fazer exercícios. Devem sempre ter em mente que, com um corpo em forma, poderão obter o respeito do público.

A fim de melhorar e manter os vários aspectos da aptidão física, é imperativo aderir a diretrizes específicas para cada componente para garantir a segurança e os melhores resultados. Para o treinamento cardiovascular, é aconselhável praticar exercícios moderados por 30 a 60 minutos por dia, cinco dias por semana. Alternativamente, pode-se optar por exercícios vigorosos de 20 a 60 minutos por dia, três dias por semana. Também é possível combinar essas duas abordagens para alcançar os resultados desejados.

Para otimizar os efeitos do exercício de resistência, é aconselhável realizar sessões de treinamento direcionadas a cada grupo muscular principal, duas a três vezes por semana. Para

aumentar a flexibilidade, é recomendável incorporar exercícios de amplitude de movimento em sua rotina, dois a três dias por semana. Para obter melhores resultados, os alongamentos estáticos, onde o alongamento é sustentado sem movimento, devem ser mantidos por aproximadamente 10 a 30 segundos e repetidos de duas a quatro vezes. Essa duração e repetição garantirão que você obtenha o máximo benefício de sua rotina de alongamento.

Para alcançar os resultados desejados, é fundamental realizar sessões breves, mas intensas, de treinamento físico anaeróbico. Isto torna-se ainda mais significativo em situações que envolvem encontros violentos ou necessidade de contenção física e táticas de controle, pois tem o potencial de impactar e transformar significativamente a vida de uma pessoa. O treinamento anaeróbico fornece energia para trabalhos de alta intensidade durante incidentes que duram menos de 60 segundos. Ao realizar este tipo de treino, o trabalho é realizado em alta intensidade, aumentando assim o risco inerente de lesões. Como resultado, o condicionamento anaeróbico deve consistir apenas em intervalos curtos de trabalho intenso e períodos mais longos de descanso e recuperação entre treinos extenuantes.

Para garantir uma preparação ideal para as exigências do trabalho, é essencial que os agentes tenham uma compreensão abrangente das tarefas que provavelmente irão encontrar e adaptem as suas sessões de formação em conformidade. No domínio da aplicação da lei, o condicionamento físico desempenha um papel crucial na preparação dos agentes para lidar com potenciais confrontos. Embora uma parte significativa do trabalho possa envolver permanecer parado, a natureza imprevisível do trabalho e o potencial de conflito exigem um alto nível de aptidão, especialmente nas áreas de resistência anaeróbica, velocidade e agilidade.

Embora componentes avançados de condicionamento físico, como anaeróbico, velocidade e agilidade, sejam importantes, é necessário lembrar que qualquer programa de condicionamento físico deve começar com o básico. O foco principal de um programa inicial deve ser a capacidade aeróbica e a força muscular. A progressão para formas mais avançadas de exercício deve ocorrer somente depois que uma base sólida de condicionamento físico for alcançada.

Com a transição dos agentes policiais para funções administrativas e a reforma, é crucial mudar o foco do treino anaeróbico para o treino aeróbico. Embora a manutenção da força muscular, resistência e flexibilidade continue a ser significativa, priorizar a aptidão aeróbica é essencial para preservar a saúde cardiovascular e a capacidade funcional.

3 METODOLOGIA

O objetivo principal deste estudo é demonstrar a importância da atividade física entre policiais militares durante a carreira. Assim, procurou mostrar a importância da atividade física, com finalidades específicas de melhorar a qualidade de vida do servidor que exerce a atividade policial. A atividade física é um fator essencial para a redução dos níveis de estresse vivenciados pelos policiais. Sabe-se que o sedentarismo e a falta de atividade física aumentam a incidência do estresse, manifestado pelos policiais em suas atividades laborais.

Logo para provar tal hipótese será realizado uma pesquisa quantitativa sobre o tema: A importância da atividade física na atividade policial, com uma pesquisa online realizada pelo *Google Forms*.

A investigação quantitativa, em contraste com a investigação qualitativa, é uma abordagem científica que fornece resultados mensuráveis. Ao utilizar terminologia matemática, a pesquisa quantitativa explica efetivamente as origens dos fenômenos, as correlações entre variáveis e várias outras aplicações práticas (Rodrigues, 2021).

Assim, essa pesquisa contará com uma amostra de 30 pessoas. Será utilizado o questionário como recurso metodológico, sendo este contendo 8 perguntas fechadas com uma alternativa somente. Como critério de inclusão será: policiais militares, do Estado de Goiás, que aceitem participar da pesquisa. A mesma será entregue no mês de janeiro do ano de 2024.

Após a pesquisa, os dados serão tabulados utilizando o programa Excel, e depois disposto em gráfico e tabelas para melhor visualização. Em seguida, será confrontado com o referencial teórico elencado.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O principal objetivo deste estudo é demonstrar a importância da atividade física em policiais militares durante a carreira. Portanto, procura mostrar a importância da atividade física com o propósito específico de melhorar a qualidade de vida dos servidores que exercem atividades policiais. Para comprovar esta hipótese, será realizado um estudo quantitativo sobre o seguinte tema: Importância da atividade física nas atividades policiais e será realizada uma pesquisa online.

Os dados socioeconômicos revelaram que 88,3% dos entrevistados são do sexo masculino, tem entre 25 a 30 anos, e estão atualmente como soldado, como ressalta no quadro 1 a seguir.

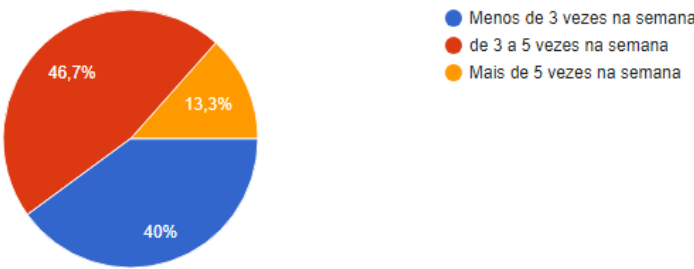
Tabela 1: Dados socioeconômicos

Variável	Frequência
Sexo	Masculino – 88,3%
	Feminino – 11,7%
Idade	Entre 20 e 25 anos – 16,7%
	Entre 25 a 30 anos – 33,3%
	Entre 30 a 35 anos – 20%
	Mais de 35 anos – 30%

Fonte: Autor, 2024

De acordo com o primeiro questionamento a maior parte dos entrevistados pratica atividade física regularmente, pelo menos 3 vezes na semana, como demonstra a figura 1 a seguir.

Figura 1: Com que frequência pratica atividade física

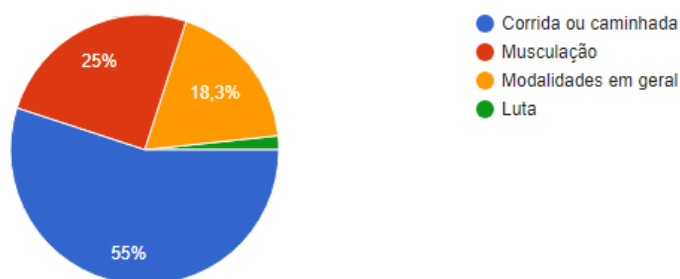


Fonte: Autor, 2024

Segundo Silva e Batista (2018), A prática de atividades físicas tem o potencial de melhorar o bem-estar geral do pessoal militar, tanto física como mentalmente. As vantagens são multifacetadas e abrangem vários resultados positivos, como melhoria da qualidade do sono, diminuição da probabilidade de sofrer depressão e ansiedade, diminuição da suscetibilidade a doenças crônicas como obesidade, diabetes tipo 2 e hipertensão, bem como alívio dos sintomas associados ao estresse pós-traumático.

O próximo questionamento diz respeito a qual tipo de esporte que prática com maior frequência, os dados foram expostos na figura 2 a seguir, onde 55% dos entrevistados preferem a prática da corrida ou caminhada.

Figura 2: Qual o tipo de atividade física você mais pratica?

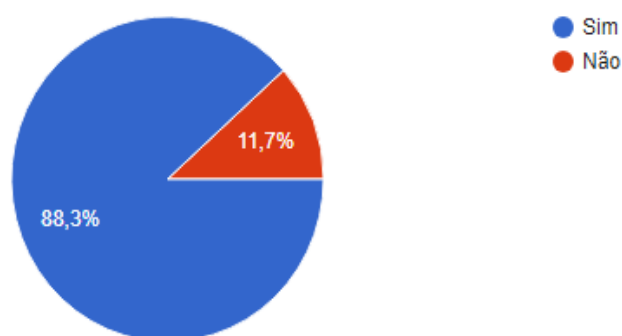


Fonte: Autor, 2024

O treinamento ideal envolve a compreensão das tarefas que os policiais se deparam ser obrigados a realizar e, em seguida, a otimização das sessões de treinamento para enfrentar os desafios futuros. Na profissão policial, os agentes devem estar preparados para potenciais confrontos futuros. Santos *et al* (2022) relata que embora a maioria desses profissionais seja tipicamente sedentária, a presença de imprevisibilidade e potenciais situações de conflito exige um alto grau de aptidão física, abrangendo exercícios anaeróbicos, atividades de velocidade, bem como agilidade e condicionamento físico geral.

Apesar da prática não corriqueira de atividades físicas pelos entrevistados, os mesmo se sentem fisicamente preparados para qualquer eventualidade que possa ocorrer no seu cotidiano, como relata a figura 3 a seguir.

Figura 3: Você se sente fisicamente preparado para qualquer eventualidade que possa ocorrer no seu cotidiano?

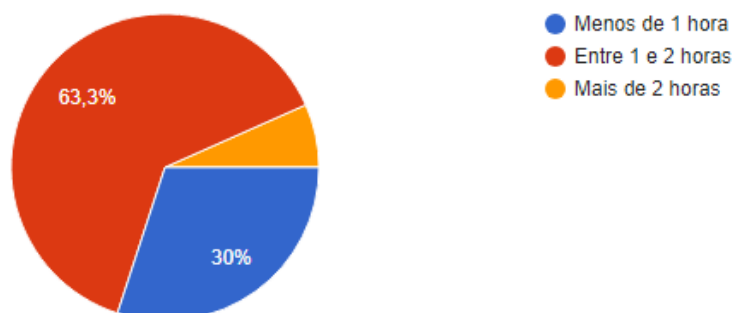


Fonte: Autor, 2024

O trabalho policial apresenta obstáculos únicos ao bem-estar e à saúde geral dos indivíduos que exercem a profissão, tanto física como mentalmente. Os perigos associados ao desempenho das funções de aplicação da lei têm efeitos multifacetados e duradouros, impactando não só a vida quotidiana dos agentes policiais, mas também a eficácia das suas ações e iniciativas. Como resultado, é imperativo manter um nível consistentemente elevado de aptidão física e avaliar regularmente quaisquer alterações na saúde destes profissionais.

Os que realizam atividade física, costumam ter um bom ritmo diário de treino, conforme demonstra a figura 4, na qual informa que quando realizam atividade física, ela dura por volta de 1 a 2 horas.

Figura 4: Quantas horas diárias você dedica para pratica de atividades físicas?



Fonte: Autor, 2024

A aptidão física pode beneficiar os policiais, pois aumenta sua produtividade, ajuda a aliviar o estresse. Os benefícios da aptidão física incluem: melhora do sono, manutenção de um peso saudável, controle do estresse, redução da chance de dores nas articulações e nas costas e melhoria da qualidade de vida. Esses benefícios podem melhorar o desempenho no trabalho.

Por fim o último questionamento perguntava se o mesmo acreditava que a prática de atividades físicas ajudaria na melhor execução das atividades no trabalho, a resposta foram unânime que sim.

Portanto, o bom condicionamento físico e o manejo da saúde são boas formas de preparação para o trabalho do policial militar. Para garantir que os agentes policiais possam cumprir o seu papel de protetores da sociedade, devem estar preparados para proteger os outros e também a si próprios. O exercício é um grande trunfo para a esses profissionais, de forma física, mental e emocionalmente. Em suma, a atividade física é uma parte importante da preparação dos agentes policiais para o serviço.

5 CONCLUSÃO

Ao avaliar com sucesso a importância da prática de exercícios físicos para melhorar o bem-estar físico dos policiais militares, este estudo atingiu efetivamente os objetivos pretendidos. O foco específico foi o aumento da eficiência dos deveres militares e a abordagem dos riscos potenciais associados às circunstâncias desafiadoras encontradas ao

longo de uma carreira militar, e como esses fatores, em última análise, impactam as operações policiais, bem como sua saúde como um todo.

Após extensa análise, ficou evidente que os policiais militares devem priorizar a preservação do seu bem-estar físico, mesmo com o passar dos anos. As exigências e pressões da sua profissão podem intensificar-se e tornar-se cada vez mais onerosas ao longo do tempo. Além de satisfazer os requisitos físicos necessários para uma aplicação eficaz da lei, manter um físico saudável pode contribuir grandemente para o bem-estar emocional e mental de um agente. Em resumo, o estudo demonstra inequivocamente que, embora apenas uma minoria se envolva em atividades remuneradas adicionais, a própria natureza da profissão exige um investimento significativo de tempo e esforço físico.

Portanto, é crucial enfatizar a importância de avaliar o bem-estar físico do Policial Militar, que se depara regularmente com diversas circunstâncias perigosas, utilizando a sua energia e fôlego para exercer força física em suas atribuições. A prática de exercício físico serve como uma ferramenta valiosa para evitar o aparecimento de doenças de longa duração e preservar o bem-estar das tropas durante as suas tarefas diárias e missões de resposta a emergências.

Manter a aptidão física ideal é um requisito essencial para que os agentes policiais cumpram as suas responsabilidades na salvaguarda do público. A importância de possuir e manter uma boa condição física não pode ser subestimada, principalmente na função de policial militar, pois serve a diversos propósitos. Estas incluem satisfazer as exigências inerentes à profissão, promover o desenvolvimento profissional e promover o bem-estar geral e um elevado nível de vida.

Para garantir uma compreensão mais abrangente das questões em questão, é aconselhável realizar entrevistas com uma amostra maior em futuras pesquisas, facilitando assim a aquisição de dados mais extensos.

REFERÊNCIAS

FIGUEIREDO, Anderson Marcelo. **A importância da atividade física no contexto Policial Militar vinculada à construção do centro poliesportivo no 6.º BPM.** Brazilian Journal of Development, Curitiba, v.9, n.10, p.29183-29212, oct., 2023.

MARCELL, Allan de Menezes; DANTAS, Talita Souza. **A Importância Da Atividade Física Na Atividade Da Polícia Militar Do Estado De Goiás.** Disponível em:

<https://acervodigital.ssp.go.gov.br/pmgo/bitstream/123456789/1456/1/Allan%20Marcell%20De%20Menezes.pdf>. Acesso em: 10 jan. 2024.

MINAYO, Maria Cecília de Souza et al. **Impacto das atividades profissionais na saúde física e mental dos policiais civis e militares do Rio de Janeiro (RJ, Brasil)**. Ciênc. saúde coletiva. Abr 2011.

RODRIGUES, T.D.F.F.; OLIVEIRA, G.S.; SANTOS, J.A. **As Pesquisas Qualitativas E Quantitativas Na Educação**. Revista Prisma, Rio de Janeiro, v. 2, n. 1, p. 154-174, 2021.

SANTOS, A.L.; LIMA, A.A.; MACHADO, D.J.F.; CAVALCANTE, F.C. A importância do treinamento físico militar para saúde dos policiais militares do Amazonas. Disponível em: <https://ayaeditora.com.br/wp-content/uploads/Livros/L189C5.pdf>. Acesso em: 10 jan. 2024.

SILVA, Laryssa Karem de Matos e BATISTA, Uanderson Martins. **A importância da prática regular de atividade física na profissão policial militar: uma revisão**. Disponível em: <http://dspace.pm.go.gov.br:8080/pmgo/bitstream/123456789/1247/1/Laryssa%20Karem%20De%20Matos%20Silva.pdf>. Acesso em: 10 jan. 2024.

APÊNDICE A - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE)

Você foi convidado a participar de uma pesquisa. Por favor, leia este documento com atenção antes de assiná-lo. Caso haja alguma palavra ou frase que você não entenda, fale com o pesquisador responsável pelo estudo ou com um membro da equipe de pesquisa para esclarecimentos.

O objetivo deste Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) é explicar tudo sobre o estudo e solicitar seu consentimento para participar do estudo. O objetivo desta pesquisa é demonstrar a importância da atividade física entre policiais militares durante a carreira. A sua participação na pesquisa é totalmente voluntária, ou seja, não é obrigatória. Se você decidir não participar, ou mesmo renunciar à participação e retirar seu consentimento durante o estudo, os cuidados que você recebe ou poderá receber na unidade não serão comprometidos.

Solicitamos também a sua autorização para apresentar os resultados deste estudo em eventos de saúde e publicá-lo em revistas científicas nacionais e/ou internacionais. Seu nome será mantido estritamente confidencial quando os resultados forem publicados e durante todas as etapas do estudo.

Com o pesquisador responsável WALLYSON FERNANDO DOS SANTOS BARBOSA, ou seja, o mesmo cadastrado na Plataforma Brasil], pelo telefone 62993702834.

Concordo em participar do estudo intitulado "A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA O POLICIAL MILITAR"?

APÊNDICE B – QUESTIONÁRIO

Sexo

Tipo de pergunta

Feminino

Masculino

ou

Idade

*

Entre 20 e 25 anos

Entre 25 a 30 anos

Entre 30 a 35 anos

Mais de 35 anos

Cargo

*

Com que frequência você pratica atividades físicas

*

Menos de 3 vezes na semana

de 3 a 5 vezes na semana

Mais de 5 vezes na semana

Qual esporte você pratica com maior frequência

*

Corrida ou caminhada

Musculação

Modalidades em geral

Luta

Você acredita que se sente fisicamente preparado para qualquer eventualidade que possa ocorrer no seu cotidiano?

*

Sim

Não

Quantas horas diárias você dedica para pratica de atividades físicas?

*

Menos de 1 hora

Entre 1 e 2 horas

Mais de 2 horas

Você acredita que a prática de atividades físicas ajuda na melhor execução das atividades no trabalho?

*

Sim

Não