



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA  
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
CURSO DE BACHARELADO EM PLENA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**WESLEY MORAIS DE SOUSA**

**ATIVIDADE FÍSICA REGULAR E MANUTENÇÃO DO NÍVEL DE APTIDÃO FÍSICA  
DOS POLICIAIS MILITARES: UMA BREVE REVISÃO**

**CAMPINA GRANDE – PB**

**2019**

**WESLEY MORAIS DE SOUSA**

**ATIVIDADE FÍSICA REGULAR E MANUTENÇÃO DO NÍVEL DE APTIDÃO FÍSICA  
DOS POLICIAIS MILITARES: UMA BREVE REVISÃO**

Trabalho de Conclusão de Curso, de natureza “Artigo”, apresentado ao Departamento de Educação Física-DEF, da Universidade Estadual da Paraíba-UEPB, em cumprimento às exigências para obtenção do título de graduação no Curso de Bacharelado em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Álvaro Luís de Pessoa Farias

**CAMPINA GRANDE – PB**

**2019**

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

S725a Sousa, Wesley Morais de.  
Atividade física regular e manutenção do nível de aptidão física dos Policiais Militares [manuscrito] / Wesley Morais de Sousa. - 2019.  
21 p.  
Digitado.  
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2019.  
"Orientação : Prof. Dr. Álvaro Luís de Pessoa Farias, Departamento de Educação Física - CCBS."  
1. Atividade física. 2. Aptidão física. 3. Policial Militar. I.  
Título  
21. ed. CDD 613.71

WESLEY MORAIS DE SOUSA

ATIVIDADE FÍSICA REGULAR E MANUTENÇÃO DO NÍVEL DE APTIDÃO FÍSICA  
DOS POLICIAIS MILITARES: UMA BREVE REVISÃO

Trabalho de Conclusão de Curso, de natureza "Artigo", apresentado ao Departamento de Educação Física-DEF, da Universidade Estadual da Paraíba-UEPB, em cumprimento às exigências para obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Aprovado em: 18/06/2019.

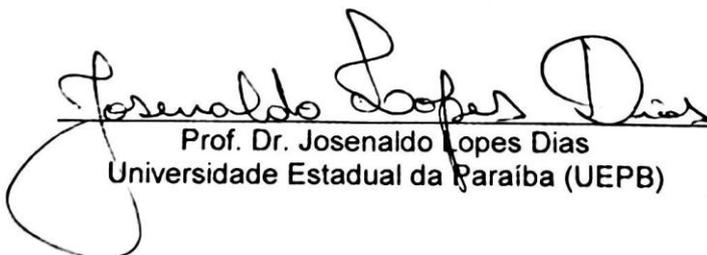
**BANCA EXAMINADORA**



Prof. Dr. Álvaro Luís Pessoa de Farias (Orientador)  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Dr. Adjailson Fernandes Coutinho  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Dr. Josenaldo Lopes Dias  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

Aos Policiais Militares de todo o Brasil, bem como aos demais agentes de Segurança Pública, pela distinta coragem, dedicação, comprometimento e perseverança no cumprimento de suas árduas missões, DEDICO.

## **AGRADECIMENTOS**

Ao senhor meu Deus, por tudo que tem feito em minha vida, por ter me dado força e coragem para superar as adversidades da vida e por possibilitar meu crescimento a cada dia.

Aos meus pais, que nunca mediram esforços para que meus objetivos fossem alcançados, e que me conduziram sempre pelos bons caminhos, com rigidez, mas com muito amor e carinho.

Aos meus irmãos e familiares, que sempre torceram pelo meu sucesso e contribuíram, diretamente ou indiretamente, para minha formação.

À minha esposa, por sua compreensão e apoio durante todo o processo de minha formação, e por estar sempre ao meu lado, nos bons e maus momentos.

Aos professores do Bacharelado em Educação Física da UEPB, pelo empenho e dedicação perante esse novo desafio acadêmico.

À Prof. Dr<sup>a</sup>. Álvaro de Pessoa Farias, por sua atenção e suporte no pouco tempo que lhe coube na orientação deste trabalho.

Aos professores do Bacharelado em Educação Física da UEPB, pelo empenho e dedicação perante esse novo desafio acadêmico.

Aos funcionários do Departamento de Educação Física da UEPB, em especial à Alan e Maurício, por sua atenção e atendimento quando nos foi necessário.

Aos colegas de classe pelos momentos de aprendizagem, camaradagem, apoio, conquistas e amadurecimento.

## Sumário

<b>1. INTRODUÇÃO</b>	<b>7</b>
<b>2. REFERENCIAL TEÓRICO</b>	<b>9</b>
<b>2.1. ATIVIDADE FÍSICA, EXERCÍCIO FÍSICO E APTIDÃO FÍSICA</b>	<b>10</b>
<b>2.2. O POLICIAL MILITAR</b>	<b>11</b>
<b>2.3. O POLICIAL MILITAR E A PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA</b>	<b>13</b>
<b>2.4. INATIVIDADE POLICIAL E FATORES DE RISCO</b>	<b>15</b>
<b>3. CONCLUSÃO</b>	<b>16</b>
<b>4. REFERÊNCIAS</b>	<b>18</b>

## RESUMO

Este estudo visa apreciar a importância da prática de atividade física regular para a manutenção da aptidão física do policial militar. É uma pesquisa qualitativa, explicativa que partiu de uma revisão bibliográfica, cujos resultados evidenciam que os policiais militares precisam de um bom preparo físico para o cumprimento de suas funções, sendo a aptidão física avaliada no ato de ingresso na função militar e durante os cursos de formação, contudo há uma grande probabilidade de que seja negligenciada posteriormente. A aptidão física é resultado de um preparo, através de atividades físicas planejadas e sistemáticas definidas como exercício físico, que visa o desempenho das capacidades físicas. O exercício físico militar deve ser um trabalho constante, a fim de se conseguir um condicionamento ideal. Devido suas atribuições complexas, ao policial militar é cobrado níveis elevados de aptidão física, tornando-os resistentes à fadiga e sobrecargas de longas durações. Quando o policial militar está apto fisicamente, este consegue realizar suas atividades diárias com eficiência e tem baixo índice de probabilidade de desenvolver doenças ligadas ao estresse e ao sedentarismo, tornando-se de suma importância a prática de atividade física regular voltada à manutenção da aptidão física para a saúde do policial militar bem como para o desempenho de suas funções. Conclui-se que existem poucas condições oferecidas, em grande parte das instituições policiais militares, para a prática de atividade física. Assim, recomenda-se a adoção obrigatória dessas atividades dentro das instituições policiais, sendo aplicada por profissionais qualificados.

**Palavras chave:** Policial Militar. Atividade Física. Aptidão Física.

### 1. INTRODUÇÃO

Entende-se que a aptidão física é formada por alguns componentes básicos que, quando desenvolvidos adequadamente e mantendo-se em níveis satisfatórios, garantem possibilidades melhores de saúde dos indivíduos Pate (1988, apud GONÇALVES, 2006).

Os policiais militares compõem uma classe de trabalhadores diferenciada, tanto no regime jurídico ao qual estão submetidos quanto ao tipo de atividade que desempenham bem como os fatores que influenciam o exercício de sua profissão. Dentre esses fatores, pode-se destacar o convívio com a violência desenfreada associada ao risco de morte, o estresse advindo de uma sobrecarga física e psicológica intensa, má alimentação, e condições precárias de trabalho. Portanto, para executar sua função com eficiência, é necessário que essa categoria

profissional desenvolva, além de um bom controle emocional, um bom nível de aptidão física para que possam cumprir sua missão constitucional de policiamento ostensivo e preservação da ordem pública, referenciada no artigo 144 §5º da Constituição Federal.

Este estudo visa apreciar a importância da manutenção da aptidão física, através da prática de atividade física regular desenvolvida entre policiais militares. É uma pesquisa qualitativa, explicativa que partiu de uma revisão bibliográfica, considerando acervos digitais e artigos científicos alusivos ao tema apreciado, sendo selecionados trabalhos que pela relevância do conteúdo são capazes de fornecer subsídios para a elaboração deste estudo.

Este Trabalho é relevante por disponibilizar, para a sociedade bem como para o ambiente acadêmico militar, argumentos que subsidiem a implementação da prática de atividade física regular aplicada ao policial militar. Espera-se que as informações aqui contidas possam motivar a busca pelo condicionamento físico constante daqueles que ingressaram bem como os que já executam a atividade de segurança pública há mais tempo.

Os Policiais Militares, mesmo antes de serem admitidos nessa profissão devem apresentar qualidades físicas superiores às apresentadas pela população em geral. Os testes de aptidão funcionam como uma forma eliminatória nos concursos de admissão para o ingresso na carreira militar, deste modo, todos aqueles que apresentarem baixo desempenho nos testes físicos são classificados como não aptos e conseqüentemente estão fora do processo de seleção.

A atividade física regular é desenvolvida durante todo período de formação, onde, o aluno deverá adquirir uma condição física adequada para o bom desempenho de suas funções como policial. Essa preocupação com a preparação física do policial, no entanto, é deixada de lado logo após o término do curso, ficando a critério do próprio policial militar a manutenção do seu condicionamento físico.

Marcineiro (1993), considera que as condições de trabalho estressante, ausência da prática regular de atividades físicas, alimentação rica em gordura animal, hábitos nocivos, como tabagismo e alcoolismo, levam a deterioração da aptidão física.

Conhecer as características fisiológicas e morfológicas e realizar a manutenção da aptidão física dos policiais é de suma importância para o melhor desenvolvimento das suas funções corporais, sabendo, assim, qual o tipo de

treinamento deverá ser aplicado para cada policial de maneira que trabalhem corretamente suas valências físicas. Daí surge, então, a preocupação em manter a aptidão física como meio de prevenir a inatividade funcional do policial militar.

## **2. REFERENCIAL TEÓRICO**

A Polícia Militar está presente nas ruas diuturnamente, assim sendo, o policial deve estar bem preparado mentalmente e fisicamente para que o serviço seja bem desempenhado. A qualidade de um bom serviço prestado, rapidez e agilidade numa ocorrência podem fazer toda a diferença. Um policial bem preparado fisicamente certamente poderá obter um domínio maior sobre seu corpo, assim, agindo com mais eficiência na sua atuação, tanto para a sua própria segurança quanto para a segurança de terceiros.

A prática regular de atividade física pode auxiliar significativamente o trabalho do policial militar. Esse trabalho exercido pelo agente de segurança é o policiamento ostensivo e a preservação da ordem Pública, descritas no art.144, § 5º CF/88 - Constituição Federal de 1988.

Segundo Haskell et al., 2007; Hill; Wyatt, 2005 “Essa prática regular além de proporcionar qualidade de vida ao policial também irá melhorar seu desempenho no trabalho.

A prática regular de atividades físicas, há muito tempo, vem sendo apontada como fator positivamente associado à saúde, contribuindo na prevenção, redução e/ou controle de dislipidemias, doenças cardiovasculares, obesidade, diabetes, câncer, osteoporose, transtornos mentais e taxas de mortalidade”.

No desenvolvimento deste trabalho discorre-se sobre a importância da manutenção da aptidão física, observa-se a importância do treinamento constante que contribui não só para a saúde, mas que é de grande relevância para atividade policial militar. Um policial despreparado fisicamente poderá ter surpresas desagradáveis quando a sua aptidão física for exigida, e não conseguir realizá-la de maneira eficaz poderá colocar em risco a sua segurança e a de terceiros.

## 2.1. ATIVIDADE FÍSICA, EXERCÍCIO FÍSICO E APTIDÃO FÍSICA

A Atividade Física é definida como qualquer movimento corporal, produzido pelos músculos esqueléticos, que resulta em gasto energético maior do que os níveis de repouso, podendo ser também apontada como movimento proposital, espontâneo e/ou orientado para um determinado fim, tais como: locomoção, exercícios físicos, atividades domésticas e ocupacionais MACIEL (2010, p.3).

Nahas (2001), relata que as comprovações científicas que hoje se realizam sobre os benefícios da prática regular das atividades físicas, já eram preconizadas há mais de dois mil anos pelo pai da medicina, o Grego Hipócrates.

O estudo realizado pela Organização Mundial de Saúde - OMS destaca a importância do exercício regular e esclarece que, a rotina de exercícios físicos frequentes minimiza o aparecimento de doenças cardiorrespiratórias, enfermidades vasculares cerebrais, câncer de cólon e mama e a doenças de diabetes tipo II. Ainda, regula a pressão arterial, ajuda na manutenção do peso, auxilia no controle dos índices de colesterol, glicose e hormônio, ajudando na prevenção ou diminuição da osteoporose, resultando em bem-estar físico e mental. A prática constante de exercícios auxilia, de mesmo modo, na redução de patologias ligadas ao estresse, promove a socialização e contribui para a longevidade do indivíduo (OMS, 2004).

Na atividade policial militar, tem-se um desgaste de energia muito grande, originado pela tensão do trabalho e pela prontidão exigida durante as ocorrências, desgaste esse percebido em situações como perseguir um meliante, imobilizar um indivíduo, superar obstáculos no ato de perseguições, desembarcar de uma viatura rapidamente, e tantas outras situações rotineiras do policial que exigem do mesmo, habilidades e aptidão física (SANTOS, 2018).

Para manter os músculos fortalecidos faz-se necessário exercitá-los diariamente com mais intensidade do que o normal, com o intuito fortalecê-los cada vez mais, deixando-os firmes para exercerem no seu dia a dia uma maior capacidade de suportar o peso dos equipamentos que carregam durante o trabalho policial, assim, diminuindo o cansaço causado pela execução da atividade policial propriamente dita. Nahas (2006), relata que uma boa condição muscular proporciona maior capacidade para realizar as atividades da vida diária, com mais eficiência e menos fadiga.

É possível definir exercício físico como toda atividade física planejada, estruturada e repetitiva com o intuito de manutenção e melhoria de um ou mais componentes da aptidão física, conforme relata Guiselini (2004). Diante dessa perspectiva, o “exercício físico” apresenta um conceito mais restritivo do que a “atividade física”. Aquele é considerado uma subcategoria desta.

De acordo com a OMS (1978) a aptidão física pode ser classificada como condicionamento físico. No entendimento de Nieman (2011), ele descreve que pode ser compreendida como “a capacidade de realizar trabalhos musculares de maneira satisfatória”. Todavia, (Pate, 1988 apud Pitanga, 2010) diz que “é a capacidade de produzir uma grande quantidade de atividade motora”.

Añez (2003), diz que pode ser conceituada como agilidade de executar afazeres diários com energia e disposição, sem esgotamento e com vitalidade para usufruir de boas condições físicas.

Por fim, a aptidão física é concebida a partir de algumas habilidades físicas, sendo elas: resistência cardiorrespiratória, resistência e potência muscular, flexibilidade, composição corporal, velocidade, agilidade, equilíbrio e tempo de reação (GONÇALVES, 2006).

Por não haver uma estrutura organizacional de programas de exercícios físicos específicos para o desenvolvimento das qualidades físicas, os policiais, na sua grande maioria, ficam livres para realizar seu próprio programa de treinamento durante sua folga, o que pode incorrer em deficiências operacionais no resultado dos mesmos, podendo ainda, levar alguns desses policiais ao sedentarismo, devido a não obrigatoriedade da atividade física regular.

## **2.2. O POLICIAL MILITAR**

O Policial Militar é um profissional que tem como principal ferramenta de trabalho o próprio corpo. Ele está sujeito a diversos tipos de missões e todas elas exigem níveis elevados de aptidão física para serem executadas. Essas missões requerem do homem, muitas vezes, um esforço físico acima da média, pois, o serviço prestado à sociedade é realizado diuturnamente e, nas diversas situações com que o policial militar se depara com a possibilidade de uma intervenção, a

sociedade espera e cobra um desempenho eficiente e eficaz no combate à criminalidade e, conseqüentemente, na preservação da ordem pública.

O Policial Militar representa o Estado, intervindo como garantidor da ordem pública, exercendo um papel preponderante, sendo reconhecido como o verdadeiro “guardião da lei”. Com relação ao policial militar, deve-se resguardar a saúde e o bem-estar do mesmo, para que este desenvolva satisfatoriamente sua função de proteção à sociedade (Rodriguez-Añes, 2003). Dessa forma, no campo da Segurança Pública, a Policia Militar não é apenas uma organização de prevenção e repressão contra crime, mas sim, uma agencia pública de prestação de serviços e de socorro comunitário (THIEMANN, 1999).

Hoje, ainda que incompreendida, criticada, e carente de recursos, a Policia Militar procura através das diversas modalidades de policiamento que executa, e por tantas outras formas de prestação de serviço à sociedade, continuar sua luta para manter a Ordem Social. Seus heróis são os soldados da Radio Patrulha, do Choque, da Guarda, do Transito, dos Destacamentos, do policiamento a pé ou de motos, do canil, GATE, Cavalaria, dentre outros, são todos os que compõem a Polícia de hoje, honrando sua história e concorrendo para o fortalecimento do seu futuro.

O policial militar é um integrante do meio social onde vive e atua, e sofre inúmeras influencias desse meio. Ele é igual aos demais integrantes da sociedade em direitos e deveres, contudo, não é um cidadão comum, mas, um indivíduo qualificado que Emblematiza o Estado e tem como elemento moderador a Disciplina e Hierarquia (THIEMANN, 1999).

Essa profissão exige que o indivíduo permaneça em pé ou caminhe durante longas horas, que corra, carregue material pesado ou então utilize a sua força muscular exaustivamente. Assemelha-se a outras profissões que demandam considerável esforço físico, a exemplo dos agricultores, carteiros e trabalhadores da construção civil, que exige um nível de aptidão física diferenciado. Segundo Silveira (1998, pág.2) “A segurança da população exige que cada policial militar possua um alto grau de aptidão física”.

As qualidades técnicas e táticas empregadas no cumprimento da missão só terão um melhor rendimento se forem apoiadas em uma boa aptidão física do homem, pois o cérebro irá coordenar as ideias, mas o corpo poderá não dar a pronta resposta ao raciocínio, e com isto, colocar em risco a própria vida e/ou o cumprimento da missão (MONTEIRO, 1994).

### **2.3. O POLICIAL MILITAR E A PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA**

A profissão policial militar requer intensa preparação física, a atuação deste profissional exige elevados níveis de gasto energético, pois atua em diversas situações, sendo elas proativas ou reativas. Desta forma, a prática regular de atividade física ajuda a melhorar tanto em termos de saúde e qualidade de vida, bem como o desempenho profissional (NUNES, 2011)

Na atividade policial militar, tem-se uma requisição física e psicológica incomum, originada na tensão do trabalho bem como na prontidão exigida durante as ocorrências. Tal requisição é percebida em situações como perseguir infratores em fuga e armados, imobilizar indivíduos resistentes à ação policial, superar obstáculos no ato de perseguições, desembarcar de uma viatura rapidamente, e tantas outras situações rotineiras do policial que exigem do mesmo habilidades e aptidão física (SANTOS, 2018).

De acordo com o Manual de Treinamento Militar (2015), expedido pelo Ministério da Defesa Exército Brasileiro Estado-Maior do Exército, o exercício físico militar deve ser um trabalho constante, a fim de se conseguir um condicionamento ideal, sendo permitido uma boa performance física, sem muito esforço. Assim, o treinamento militar visa a obtenção de condição física que objetiva a capacidade física, uma característica decisiva e capaz de ser aferida, por meio de provas fisiológicas, funcionais ou físicas.

Contribui para a necessidade de preparo físico o próprio fardamento, e os equipamentos de segurança, pois o transporte do aparato de segurança no trabalho resulta no desgaste físico do policial militar, e ao longo do tempo ocasiona dores, tensões musculares e problemas posturais. Assim, as atividades físicas regulares devem proporcionar aptidão aeróbia, resistência e força muscular (BOÇON, 2015).

Os policiais militares, ainda no processo de ingresso nessa profissão, devem apresentar qualidades físicas superiores às apresentadas pela população em geral. Os testes de aptidão funcionam como uma forma eliminatória nos concursos de admissão para o ingresso na carreira Militar. Deste modo, todos aqueles que apresentarem baixo desempenho nos testes físicos são classificados como não aptos e conseqüentemente estão fora do processo de seleção por não apresentarem aptidão física necessária para desempenharem a profissão.

Segundo Marcineiro (1993), “a qualificação do policial está amparada no seguinte tripé: preparo técnico profissional, íntegros valores morais, higidez física e mental”. Onde essa qualificação é aprimorada nos cursos de formação, de capacitação técnica profissional, e que se torna fundamental para um bom atendimento nas ocorrências policiais.

Segundo Haskell et al., 2007; Hill; Wyatt, 2005, “Essa prática regular além de proporcionar qualidade de vida ao policial também irá melhorar seu desempenho funcional.

Considerando as publicações existentes referentes ao tema abordado, observou-se que a atividade física regular é desenvolvida durante todo período de formação, onde, o aluno deverá adquirir uma condição física adequada para o bom desempenho de suas funções como policial. Infelizmente, constatou-se que a preocupação com a preparação física do policial é deixada de lado logo após o término do curso de formação, ficando a critério do próprio policial militar a manutenção do seu condicionamento físico.

Velho (1994), aponta que apenas os militares com até três anos de formação apresentam percentual de gordura compatível com a normalidade, sendo que aqueles que realizavam o trabalho de rua foram os que apresentaram piores resultados na composição corporal e nos testes motores.

Bites e Vilela (2013), apontam que a educação física, que era obrigatória e ministrada três vezes por semana por Oficiais e Sargentos, instrutores e monitores, não existe mais após a formação. Segundo os autores, tal fato se dá devido substituição da prática esportiva para a execução da missão operacional, sendo que o policial militar foi forçado a abdicar da atividade física para atuar na rua. Para os autores, tal fato se dá devido ao baixo contingente policial que sobrecarrega a categoria.

Conforme exposto, existe uma relação íntima entre a atividade que o policial exerce na sociedade e a atividade física regular como forma de manter níveis elevados de aptidão física para o desempenho da função, convém destacar que a não interseção desses dois eixos, eventualmente, poderá desencadear uma perda considerável na qualidade dos serviços prestados à população bem como à saúde desses agentes.

## 2.4. INATIVIDADE POLICIAL E FATORES DE RISCO

Ao ingressar na carreira, espera-se que o militar se dedique à atividade física bem como a outras disciplinas a fim de que leve este hábito para a vida e não somente no período de formação (BITES e VILELA, 2013).

Entretanto, observa-se que assim como nos demais meios profissionais, somente uma minoria do efetivo de policiais militares preocupa-se com a prática regular de atividade física, pois atualmente com o conforto da vida moderna as pessoas se tornam negligentes com sua saúde, o que compromete a sua qualidade de vida e o rendimento no seu ofício (BITES e VILELA, 2013).

Marcineiro (1993), considera que as condições de trabalho estressante, ausência da prática regular de atividades físicas, alimentação rica em gordura animal, hábitos nocivos, como tabagismo e alcoolismo, levam a deterioração da aptidão física.

A inatividade física tem propiciado o aumento do sedentarismo nas últimas décadas. Esse é um dos principais fatores com gasto em saúde pública e risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares e cardiorrespiratórias na idade adulta (GUARDA, 2010).

No teor da abordagem, o sedentarismo é um grande mal do século, que vem atingindo uma grande parcela da população brasileira (70%), com números mais significativos que a obesidade, a hipertensão, o tabagismo, o diabetes e o colesterol (DÂMASO, 2001).

Conforme Dâmaso (2001), sobre o alto índice de sedentários no Brasil, evidencia que há um bom tempo a prática regular de atividade física vem sendo assinalada como fator positivo à saúde, o que contribui na precaução, diminuição e/ou controle de gordura no sangue (dislipidemias), doenças cardiovasculares, obesidade, diabetes, câncer, osteoporose, transtornos mentais e taxas de mortalidade (HASKELL et al., 2007).

É válido ressaltar que entre indivíduos de diferentes faixas etárias e grupos profissionais, a ausência de tempo e a jornada de trabalho intensa são elencadas como fatores que impossibilitam a prática regular de atividade física (DUNTON; SCHNEIDER, 2006).

Silva (2015), realizou um estudo sobre a prevalência do sedentarismo junto aos policiais militares pertencentes a companhia de rádio patrulhamento do 2º

Batalhão de Polícia Militar da Paraíba e constatou que 21,10% dos policiais pertencentes a essa unidade apresentaram elevada prevalência de sedentarismo, outros 50% do efetivo sendo considerados irregularmente ativos, e a minoria dos entrevistados atingiu níveis satisfatórios de aptidão física. Os principais motivos que levaram à condição de sedentarismo foram a falta de tempo, o cansaço, a fadiga, e a falta de motivação. O aumento da idade e tempo de serviço também foram agravantes para a referida condição.

### **3. CONCLUSÃO**

Por não haver uma estrutura organizacional de programas de exercícios físicos específicos regulares e obrigatórios voltados ao desenvolvimento das qualidades físicas nas instituições policiais militares, constatou-se que na maioria dos casos, cada componente, após a conclusão dos respectivos cursos de formação, tem o livre arbítrio para realizar seu próprio programa de treinamento durante sua folga, fato que pode levar alguns desses policiais ao sedentarismo, pois, devido a não obrigatoriedade da atividade física, estes poderão sentir-se desestimulados ou mesmo relapsos quanto ao cuidado com a manutenção adequada do seus respectivos níveis de aptidão física.

Após essa revisão bibliográfica e, considerando a finalidade específica desse trabalho, é possível concluir que, torna-se imprescindível às instituições policiais conhecerem a aptidão física dos seus integrantes, também é necessário que haja enfoque na conscientização coletiva entre os gestores e componentes dessas instituições, visando o desenvolvimento, a manutenção, bem como a recuperação da condição de aptidão física geral dessa população específica, para que possam desempenhar satisfatoriamente sua função de proteção aos cidadãos e, também, a manutenção da sua saúde.

É possível sugerir que a Polícia Militar se adeque as novas práticas de valorização do homem e entenda que a corporação existe porque existem pessoas que fazem com que ela possa dar continuidade a sua história. Portanto, esse estudo, além de verificar a importância da manutenção da aptidão física dos policiais militares, fornece subsídios para que seja discutido e, posteriormente, realizado algum tipo de planejamento, coordenação, condução e execução de programas de atividade física regular obrigatória à todas as instituições policiais militares. Também

poderá contribuir para dar início a um processo de reflexão aos comandantes das corporações, no que diz respeito a execução da prática sistematizada da atividade física em suas respectivas unidades enquanto não se estabelece uma diretriz de abrangência geral imposta à todas as Forças Polícias.

### **ABSTRACT**

This study aims to appreciate the importance of regular physical activity practice for maintaining the physical fitness of the military police. It is a qualitative, explanatory research that started from a bibliographical review, whose results show that the military police need a good physical preparation for the fulfillment of their functions, being the physical aptitude evaluated in the act of joining the military function and during the courses of However, there is a high probability that it will be neglected later. Physical fitness is the result of a preparation, through planned and systematic physical activities defined as physical exercise, which aims at the performance of physical capacities. Military physical exercise should be a constant work in order to achieve optimal conditioning. Due to its complex assignments, the military police officer is charged with high levels of physical fitness, making them resistant to fatigue and overloading of long durations. When the military police officer is physically fit, he is able to carry out his daily activities efficiently and has a low probability of developing diseases related to stress and sedentary lifestyle, becoming of paramount importance the practice of regular physical activity aimed at maintaining physical fitness for the health of the military police officer and for the performance of his duties. It is concluded that there are few conditions offered, in most military police institutions, for the practice of physical activity. Thus, it is recommended to adopt these activities within the police institutions, and it is applied by qualified professionals.

**Keyword:** Military police. Physical activity. Physical aptitude

#### 4. REFERÊNCIAS

BITES, Luiz Alberto Sardinha. VILELA, Mauro Ferreira. **A Educação Física na Polícia Militar do Estado de Goiás**. Polícia Militar do Estado de Goiás. Goiânia:Academia de Polícia Militar., 2013.

BOÇON, Marilys. **Nível de Atividade Física de Policiais Militares Operacionais da Cidade de Curitiba**. Trabalho de Conclusão de Curso. Curitiba. 2015.

DÂMASO, Ana. **Nutrição e Exercício na Prevenção de Doenças**. Rio de Janeiro: Medsi, 2001.

DUNTON, G. F.; SCHNEIDER, M. **Perceived barriers to walking for physical activity. Preventing Chronic Disease**. Atlanta, v. 3, n. 4, p. 1-11, oct. 2006.

FERREIRA, João Henrique Santana<sup>1</sup> ; MARTINS, Wendell do Nascimento<sup>2</sup>. **A Importância da Atividade Física na Profissão do Policial Militar**. junho de 2018.

FILHA, Maria J. A. Bezerra.: **Níveis de Aptidão Física Relacionados a Saúde dos Policiais Militares que Trabalham no Serviço de Rádio-Patrolha do 5º Batalhão de João Pessoa**. Monografia apresentada na Academia de Policia Militar do Cabo Branco, Paraíba, como requisito para aprovação no Curso de Especialização em Segurança Publica (CESP). 2004.

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

GUARDA,F. R. B. **Frequência de Pratica e Percepção da Intensidade das Atividade Físicas mais Frequentes em Adultos**. Fundação de Educação Superior de Olinda. Pernambuco, Brasil. **Rev. Pam-Amoz Saúde**, 2010.

GUEDES, D. P. & GUEDES, J.E.P. **Exercício Físico na promoção de Saúde**. Londrina: midiograf,1995.

GUISELINI, Mauro. **Atividade física, saúde e bem estar**. 2ªed. Phorte, 2004, Brasília, 2006.

HASKELL, W. L. et al. **Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association**. Circulation, Baltimore, v. 116, n. 9, p. 1081-1093, aug. 2007.

MACIEL, Marcos Gonçalves. **Atividade física e funcionalidade do idoso**. Rio Claro: Motriz, v.16 n.4,p.10

MARCINEIRO, N. **Susceptibilidade dos Policiais Militares de Santa Catarina aos fatores de risco de doenças coronarianas**. Monografia apresentada ao curso de especialização. Florianópolis, UDESC, 1993.

BRASIL, Ministério da Defesa Exército Brasileiro. **Manual de Campanha. Treinamento Físico Militar**.4ªEd.2015.

MONTEIRO, Wilde de Oliveira. **Programa de condicionamento físico do Policial Militar do Centro de Ensino**: uma necessidade. João Pessoa: Centro de Ensino PMPB, 1994.

MORAIS, Heluan Leite de <sup>1</sup>; OLIVEIRA, Guilherme Ponciano Cunha de <sup>2</sup>. **Benefícios da Atividade Física para o Policial Militar**. <sup>1</sup> Aluno do Curso de Formação de Praça, Turma M Goiânia-GO, do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás - CAPM, [heluanleite@hotmail.com](mailto:heluanleite@hotmail.com). <sup>2</sup> Professor orientador, pós-graduado em musculação pela Universidade Veiga de Almeida-RJ e graduado em Educação Física pela Universidade Federal de Goiás (UFG).

NAHAS, Makus Vinicius, **Atividade Física, Saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida saudável**. Londrina: Midiograf, 2001.

NAHAS, MARKUS V. **Atividade física, Saúde e Qualidade de Vida.** 4º Ed. Revisada e atualizada. (2006, Pag.44-67)

NIEMAN, David Christopher. **Exercício e saúde: teste e prescrição de exercícios.** Tradução Rogério Ferraz, Fernando Gomes do nascimento. Barueri, SP: Manole, 2011.

NUNES, **As contribuições da prática regular de atividade e exercício físico no controle do estresse;** Trabalho de Conclusão de Curso – Universidade do Estado do Pará, Belém, 2011.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE: **Inquérito Domiciliar sobre Comportamentos de Risco e Morbidade Referida de Doenças e Agravos não Transmissíveis.** Brasil, 15 capitais e Distrito Federal 2002–2003. 2004.

RODRIGUEZ-AÑEZ, C. R. **Sistema de avaliação para a promoção e gestão do estilo de vida saudável e da aptidão física relacionada à saúde dos policiais militares.** Florianópolis [s.n], 2003. Tese de doutorado, Universidade Federal de Santa Catarina.

SANTOS, Rodrigo de Lima. **Avaliação da Capacidade Cardiorrespiratória dos Policiais Militares.** Trabalho de Conclusão de Curso - Universidade Estadual da Paraíba, Campina Grande, 2010.

SANTOS, Martinho Araújo dos. **A Importância da Prática de Atividade Física para Manutenção da Saúde do Policial Militar.** Aluno da Academia de Polícia Militar de Goiás- PMGO, Curso de Pós-graduação em Polícia e Segurança Pública, turma Alfa -msmartinhosantos@gmail.com, junho de 2018.

Silva, Marden de Souza. **Aptidão Física Fator imprescindível na Profissão Policial Militar.**2014.

SILVEIRA, J. L. G. **Aptidão física, índice de capacidade de trabalho e qualidade de vida de bombeiros de diferentes faixas etárias em Florianópolis – SC.** Florianópolis. 1998. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Programa de Pós-Graduação em Educação Física, UFSC.

SOUSA, Maria do Socorro Cirilo. **Treinamento Físico Individualizado ( personal training)**: abordagem nas diferentes idades, situações especiais e avaliação física. Joao Pessoa: editora universitária, 2008, p.88.

THIEMANN, F. G. **Perfil da qualidade de vida do policial militar do Estado de Santa Catarina. Florianópolis.** 1999. 138f. Monografia (Especialização em Administração de Segurança Pública) – Curso de Pós-Graduação e Segurança Pública, Universidade do Sul de Santa Catarina.

VELHO, Nivea Marcia. **Análise de aptidão física dos policiais militares do Estado de Santa Catarina.** Dissertação de Mestrado: Santa Maria-RS, 1994.

[http://www.pm.pb.gov.br/arquivos/historia\\_da\\_pmpb.pdf](http://www.pm.pb.gov.br/arquivos/historia_da_pmpb.pdf)

[http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/Constituicao/ConstituicaoCompilado.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/Constituicao/ConstituicaoCompilado.htm)