



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA**  
**CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE**  
**DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**  
**DISCENTE MARDEN DE SOUZA SILVA**

**APTIDÃO FÍSICA FATOR IMPRESCINDÍVEL NA PROFISSÃO**  
**POLICIAL MILITAR**

**CAMPINA GRANDE**

**2014**

MARDEN DE SOUZA SILVA

**APTIDÃO FÍSICA FATOR IMPRESCINDÍVEL  
NA PROFISSÃO POLICIAL MILITAR.**

Trabalho de conclusão de curso apresentado a banca examinadora como requisito de avaliação do curso de licenciatura plena em educação física da Universidade Estadual da Paraíba.

CAMPINA GRANDE

2014

É expressamente proibida 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 da dissertação.

S586a Silva, Marden de Souza.  
Aptidão física fator imprescindível na Profissão Policial Militar [manuscrito] / Marden de Souza Silva. - 2014.  
29 p. : il.

Digitado.  
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2014.  
"Orientação: Prof. Dr. Joseinaldo Lopes Dias, Departamento de Educação Física".

1. Policial Militar. 2. Aptidão física. 3. Sedentarismo. I.  
Título.

21. ed. CDD 613.7

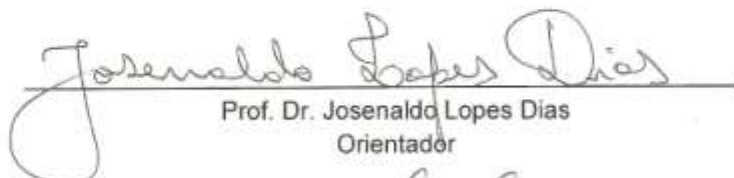
MARDEN DESOUZA SILVA

**APTIDÃO FÍSICA FATOR IMPRESCINDÍVEL NA PROFISSÃO  
POLICIAL MILITAR**

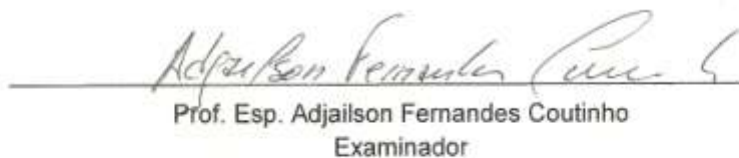
Trabalho de Conclusão de Curso, de natureza artigo apresentado ao Departamento de Educação Física, do Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento às exigências para obtenção do Título de Graduado em Licenciatura em Educação Física.

**Aprovado em, 01 de agosto de 2014.**

**Banca Examinadora**

  
Prof. Dr. Joseinaldo Lopes Dias  
Orientador

  
Prof. Dr. Manoel Freire de Oliveira Neto  
Examinador

  
Prof. Esp. Adjailson Fernandes Coutinho  
Examinador

## SUMÁRIO

<b>1 - RESUMO</b> .....	04
<b>2 - INTRODUÇÃO</b> .....	05
<b>3 - REFERENCIAL TEÓRICO</b> .....	07
<b>4 - METODOLOGIA</b> .....	11
4.1. Tipo de Pesquisa .....	11
4.2. Local da pesquisa.....	11
4.3. População e Amostra .....	11
4.4. Critério de Inclusão .....	11
4.5. Critério de exclusão.....	12
4.6. Instrumento da Coleta de Dados .....	12
4.6.1-Teste do banco de McArdle.....	12
4.6.2-Teste de Abdominais.....	12
4.6.3-Teste de Membros Superiores.....	13
4.7. Procedimento da Coleta de Dados .....	13
4.8. Processamento e Análise dos Dados .....	14
4.9. Aspectos Éticos.....	14
<b>5 – RESULTADOS E DISCURSÕES</b> .....	15
<b>6 - CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	19
<b>7 - REFERÊNCIAS</b> .....	20
<b>8 - ANEXOS</b> .....	22
<b>9 - APÊNDICES</b> .....	27

## 1 - RESUMO

As novas práticas do mundo moderno, os avanços tecnológicos trouxeram grandes facilidades para o cotidiano da sociedade, tornando o homem cada vez mais sedentário. O trabalho pesado foi substituído por máquinas, o caminhar pela utilização de meios de transportes, o desgaste físico agora é mínimo, assim o homem passou a depender menos do seu corpo para fazer as atividades do dia a dia ou exercer a sua profissão, contudo, existem profissões em que ter um bom nível de aptidão física é imprescindível como é o caso da profissão policial militar, já que eles dependem dela para cumprir a sua missão de proteger a sociedade. Porém, a polícia militar não disponibiliza um programa de atividade física para os seus integrantes a não ser nos cursos de formação, sendo os policiais após os mesmos livres de qualquer obrigação da prática da atividade física, perdendo eles dessa maneira seu potencial físico que é de suma importância para a sua condição laborativa, uma vez que com a atividade física ele aumenta o seu nível de atenção, concentração e condicionamento físico para uma jornada longa de trabalho. Além do mais quando se trata de um grupo especializado como o da Rotam e Força Tática que se depara com ocorrências de grandes proporções, como assaltos, entrada em edificações, incursões, captura de criminosos entre outros, será que esses policiais se encontram em um nível condizente para a profissão? Já que os mesmos não possuem um programa de treinamento físico específico que deveria ser obrigatório para a corporação.

**Palavras chaves: Polícia Militar; Aptidão Física; Sedentarismo.**

## 2 – INTRODUÇÃO

Muito se tem discutido sobre os avanços tecnológicos e as mudanças ocorridas nos padrões socioeconômicos e culturais da população nas últimas décadas, elas causaram uma alteração nos hábitos de vida da população, juntamente com o processo de urbanização, industrialização e as facilidades do mundo moderno, isto contribuiu para a redução do movimento humano, e conseqüentemente, dos níveis de aptidão física. Entre os fatores que contribuem para um estilo de vida inadequado estão a modernização dos meios de transporte, o uso de máquinas no trabalho e a substituição das atividades físicas de lazer por atividades inativas de televisão, vídeo games e internet.

É notável que, esse novo modelo de desenvolvimento tem contribuído para uma vida sedentária da população em geral e o sedentarismo atinge todas as classes sociais, todas as faixas etárias de idade, como também todos os diferentes tipos de profissões. No ambiente de trabalho têm-se percebido a diminuição do esforço muscular de intensidade moderada e intensa, devido a grande facilidade do mundo moderno e a alta tecnologia quem vem substituindo o homem pelas máquinas, bem como os equipamentos utilizados com maior facilitação de uso.

O grande risco desse sedentarismo tanto se vê em relação à saúde e ao trabalho, em que há certas profissões que se necessita dela, como é o caso dos policiais militares que ganhou com a modernização, porém com a falta de uma aptidão física põe em risco a vida do miliciano.

Além de que os policiais serem sedentários eles tem que carregar um sobrepeso que são os equipamentos como colete balístico, armamento longo e curto, fardamento completo com coturno trás uma sobrecarga ao policial de dez a quinze quilos a mais em seu corpo para uma jornada de trabalho de vinte quatro horas, por isso ter um condicionamento físico bom é imprescindível para essa profissão, além do mais quando se faz parte de um pelotão de Rotam e Força Tática (FT) que é um grupo especializado para atender ocorrências de grandes vultos, enfrentando criminosos mais hábeis que usam de armas de fogo, assaltam a bancos, a veículos, fazem incursões em terrenos acidentados a procura de criminosos e tendo nesse contexto o risco iminente

de sua vida, onde o nível de estresse é maior que os policiais que fazem serviços mais corriqueiros como, som abusivo, lesão corporal embriagues e desordem entre outras.

Desta forma percebemos que o grupo de Rotam e FT tem que manter o nível de aptidão física em um nível condizente com a profissão, pois tem que estar preparado para fazer incursão com arma longa, progredir em terrenos acidentados superar intemperismos físicos, pilotar por várias horas motocicletas e sempre com o risco iminente de vida, a sua atenção e concentração tem que ser redobrada para que tudo venha dá certo nas ocorrências, fazendo assim esta acima da media dentre os próprios companheiros de farda como da população para pode sobressair.

Os policiais militares compõem uma classe de trabalhadores diferenciados, devido aos fatores que influenciam o exercício de sua profissão. Entre os fatores podem-se destacar o convívio com a violência, o risco de morte, o estresse, a carga e as condições de trabalho. “Portanto, um bom nível de aptidão física é exigido desse profissional no dever de cumprimento constitucional de preservar a ordem pública e na execução do policiamento ostensivo, conforme cita Almeida (2012, p.2).”

Cabe ressaltar que o agravamento da aptidão física dos policiais militares ocorre devido à ausência de um programa específico de condicionamento físico, como parte do turno de trabalho, dificultando assim um treinamento sistematizado por parte destes profissionais que possuem uma jornada de trabalho em condições elevadas de estresse e falta de condicionamento físico.

Diante desta problemática, este estudo se propõe a investigar o nível de atividade e de aptidão física dos policiais que trabalham na Rotam e Força Tática do 4º Batalhão de Policia Militar da Paraíba (4º BPM-PB) fazendo um comparativo e também um alertar sobre a necessidade de gerir adequadamente a jornada de trabalho militar, com a inclusão do treinamento físico, o qual promoverá a melhora não apenas da condição física, mas o incremento das condições mentais, cognitivas e de saúde imprescindíveis nas funções estratégicas do trabalho do policial militar.

Esta pesquisa tem como objetivo geral, avaliar o nível de aptidão física dos policia que trabalham na Rotam e Força Tática do 4º Batalhão de Polícia Militar da Paraíba. Aplicando como objetivos específicos, discutir o nível de Aptidão Física dos policiais militares e os fatores que dificultam a prática de atividades físicas sistematizadas; Analisar os resultados obtidos para avaliar o nível de aptidão física dos policiais militares.



### 3 - REFERENCIAL TEÓRICO

Muito tem se falado sobre os avanços da tecnologia, ela causa uma grande alteração no hábito de vida da população, juntamente com o processo de urbanização e industrialização e as facilidades do mundo moderno, contribuíram para a redução dos níveis de aptidão física, justamente porque as máquinas passaram a substituir grande parte das atividades e do trabalho físico, que antes eram realizados pelos homens, de acordo com Ferreira (2011.p.3)“essas mudanças têm ocorrido, sobretudo, devido aos novos padrões produtivos e de consumo, ao avanço tecnológico, às insuficientes políticas públicas e ao modelo de desenvolvimento.” Com a mudança do estilo de vida o homem passou a ser mais sedentário e segundo

Aguiar (2009, p.7), uma pessoa sedentária tem uma maior probabilidade de sofrer infarto que outra praticante de atividades físicas regularmente, nesse sentido, principalmente nos países industrializados, a inatividade física representa uma causa importante na queda da qualidade de vida, mortes prematuras e debilidade física.

Desse modo, vários estudos têm demonstrado a importância da atividade física para a qualidade de vida e saúde do homem. Por isso uma prática constante de qualquer atividade física trás consigo benefícios ao ser humano, o exercícios físicos regulares têm seu benefício amplamente divulgado, principalmente na sua relação com a saúde, com a diminuição da incidência das doenças crônico-degenerativas, incluindo as cardiovasculares, esses benefícios se estende tanto para o seu dia a dia como para seu trabalho. No campo do trabalho existem algumas profissões que requerem uma aptidão física maior como é o caso dos policiais militar.

A aptidão física seria a capacidade de realizar esforços físicos sem fadiga excessiva, garantindo a sobrevivência de pessoas em boas condições orgânicas no meio ambiente em que vivem, para assim ter uma melhor qualidade de vida (Araujo, 2008).

Apesar da profissão militar ser extremamente sedentária, a falta de aptidão física pode por em risco a vida do PM, dos seus companheiros e da população. Manter o nível dela é muito importante para o miliciano ainda mais quando se trata de um militar de um grupo especial como é o caso da rotam e força tática, onde as

ocorrências que se deparam são de maiores complexidades. Sofrendo um elevado nível de estresse e de situações que perturbem o seu estado cognitivo, homens mais bem treinados que possuem armamentos que podem chegar até quinze quilos a mais em seu corpo, fazem incursão com arma longa, transpõem obstáculos se adequar as condições climáticas em uma jornada de trabalho de vinte e quatro horas sendo desta se faz necessário manter um excelente preparo físico.

Na polícia existe uma elevada sobrecarga mental e de trabalho onde muitas vezes o policial não tem tempo de fazer o mínimo de suas necessidades básicas (comer, tomar banho, escovar os dentes, repousar) ele tem que estar pronto a qualquer hora e a qualquer momento pra enfrentar qualquer situação que possa aparecer, juntamente com a permanência de muito tempo pilotando suas motos ou sentado em uma mesma posição dentro da viatura ou mesmo fazendo sua função primordial de policiamento ostensivo, que é de prevenir o crime antes que ele aconteça, ocasiona fadiga mental e corporal tanto pelos fatores climáticos, principalmente o sol como pelo estresse psicológico causado pelo eminente perigo de vida; isto faz com o que o policial se desgaste emocional e psicologicamente.

Apesar de todo enfoque que é dado pelos meios de comunicações, escolas, clubes, academias sobre os benefícios que os exercícios físicos proporcionam ao homem, é cada dia menor a sua prática regular, geralmente se pratica um modalidade de esporte uma vez por semana que não prepara nem condiciona o homem, mas ao contrario o esforço demasiado em um único dia pode acarretar alguns problemas principalmente os musculares. O sedentarismo por sua vez atinge todas as classes sociais e a maioria das profissões que não requer do corpo o mínimo de esforço físico.

Os policiais militares é um grupo de trabalhadores distintos devido aos fatores que influenciam o exercício de sua profissão entre eles podemos destacar o convívio com a violência e o risco de morte a carga e as condições de trabalho e o estresse, por isso os bons níveis de aptidão física é exigido desse profissional no dever de cumprimento constitucional de preservar a ordem pública e na execução do policiamento ostensivo.

Na polícia militar esse grau de aptidão física poderia se encontrar em um nível considerado acima da média da população e deveria ser dentro dos padrões que exige a profissão,

Targino (2009, p.92) Para o ambiente militar, o desenvolvimento dos valores de  $Vo_2^{m\acute{a}x}$  firma-se como um procedimento de suma importância, uma vez que indivíduos melhor condicionados aerobicamente tendem a obter um melhor desempenho na realização de tarefas físicas que necessitam de altos graus de atenção e concentração.

Entretanto, atualmente são evidenciados elevados níveis de sobrepeso e obesidade, baixo nível de atividade física e de capacidade cardiorrespiratória, assim como força muscular e flexibilidade em policiais. Dessa forma os policiais deveriam possuir um condicionamento físico regular para melhor desempenhar as suas funções, atendendo com eficácia as diversas ocorrências que surgem no decorrer do dia de trabalho.

Porém antes de ingressar na carreira militar é necessário prestar um concurso onde um dos requisitos para seguir é se submeter a vários exames, dentre eles, o teste de aptidão física. Para serem aprovados nesse teste, os indivíduos devem apresentar um desempenho físico superior, quando comparado com a população em geral. Dessa forma, o policial militar estará apto a desempenhar os diversos tipos de missões a ele impostas, tendo que dar uma resposta eficiente à sociedade, muitas vezes, com um desempenho físico acima da média, seja de dia ou de noite.

Durante toda a sua formação o policial passa por várias simulações que o corpo docente do curso prepara situações reais de ocorrências de rua para que eles possam vivenciar e se manter controlado para que em ocasiões futuras deflagrando o estresse psicológico e a fadiga muscular que serão apresentados em algumas circunstâncias da vida militar eles estejam hábeis para resolução dos problemas.

O aluno de formação dos cursos militares tem que ter um ótimo preparo físico para conseguir se formar, além das atividades físicas diárias que incluem corridas de longas distâncias, flexões de solo, poli chinelo, meio sugado e os componentes curriculares de sala de aula entre outros, há semanalmente dois dias de educação física cabendo duas horas para a prática da mesma, dessa forma o aluno conseguiu adquirir um excelente preparo físico para que se possa passar no teste de aptidão física realizados pela corporação. Mas, infelizmente após ter passado pelo o processo de formação o policial não é mais cobrado um nível de condicionamento físico e a instituição não oferece um programa de exercícios físicos para os seus integrantes, com isso os mesmos passam a ser sedentários.

Para modificar essa realidade a instituição militar deveria implantar um programa de exercícios físicos após o término dos cursos de formação para que o policial pudesse manter-se em um nível de aptidão física condizente com a profissão, e dessa forma não passar de uma vida ativa para uma vida sedentária. Essa vida sedentária faz com que o militar ganhe vários quilos ficando acima do peso ou até mesmo obesos devido à falta de uma prática de atividade física regular aliada a uma boa alimentação.

## **4 - METODOLOGIA**

### **4.1-Tipo de pesquisa**

A pesquisa foi de corte transversal do tipo descritivo, exploratório.

### **4.2- Local da Pesquisa**

A pesquisa foi realizada no 4º Batalhão de Polícia Militar da Paraíba, situado na Rua Coronel José Maurício Costa, S/n, Conjunto Assis Chateaubriand, Guarabira-PB. Onde fica o pelotão Rotam e da Força Tática dos quais foram retiradas as amostras da população a serem estudadas.

### **4.3-População e Amostra**

A população da pesquisa foi constituída pelos policiais que atuam no pelotão de força tática e rotam. Amostra será constituída de dez homens de cada pelotão escolhidos de forma aleatória.

### **4.4-Critério de inclusão**

Foram inclusos na pesquisa

- Os policiais que trabalham no pelotão de rotam e Força tática do 4º Batalhão de Polícia Militar da Paraíba.
- Os que se voluntariarem e aqueles que apresentem em seu bem estar físico, sem nenhuma doença que possa se agravar devidos os testes realizados de aptidão física, podendo dessa forma comprometer ainda mais o seu trabalho e sobre tudo a sua saúde.

#### 4.5-Critério de exclusão

Foram excluídos da pesquisa:

- Os policiais que não realizarem a totalidade dos testes aplicados.
- Todos os que não assinarem o termo de consentimento livre e esclarecido para participar da pesquisa.
- Os policiais que tem alguma doença diagnosticada, problema de saúde ou lesão que possa comprometer a sua integridade física e metabólica.

#### 4.6-Instrumentos de Coleta de Dados

##### 4.6.1-Teste do banco de Katch e McArdle

Teste submáximo de Katch e McArdle, a técnica é utilizada em um banco de 40,6 cm de altura, onde o testado deve durante três minutos subir e descer numa frequência de passada ao ritmo de 24 e 22 passadas/min para homens e mulheres. Aconselha-se o uso de metrônomo para marcar 96 e 88 bpm/min. Ao final do terceiro minuto do teste, o testado permanece de pé e após 5 seg, será medido sua frequência cardíaca. De posse dela substituir na fórmula abaixo:

$$\text{VO}^2 \text{ máx Homens} = 111,33 - (0,42 \times \text{FC do final do teste}) = \text{VO}^2 \text{ em ml } 1/(\text{kg} \cdot \text{min})$$

##### 4.6.2-Teste de Abdominais

Objetivo medir indiretamente a força da musculatura abdominal através do desempenho em flexionar e estender o quadril.

Procedimento - O avaliado se coloca em decúbito dorsal com o quadril e joelhos flexionados, plantas dos pés no solo. Os antebraços são cruzados sobre a face

anterior do tórax, com a palma das mãos voltadas para o mesmo, sobre o corpo da mama e com o terceiro dedo da mão em direção ao acrômio. Os braços devem permanecer em contato com o tórax durante toda a execução dos movimentos. O número de movimentos executados corretamente em 60 segundos será o resultado.

#### **4.6.3-Teste de Membros Superiores**

O teste de força de membros superiores serve para medir a força dos membros superiores onde o avaliado deve se posicionar em decúbito ventral, com as mãos apoiada ao solo, com uma distancia de 10 a 20 cm a partir da linha dos ombros, com os dedos voltados para frente, ele devera passar flexionar o cotovelo onde o tronco deve passar da linha do mesmo e em seguida deve fazer a extensão conta o maior numero de repetições que o avaliado pode fazer.

#### **4.6.4-Procedimentos de coleta de dados**

Foi feita uma visita ao 4º Batalhão de Policia Militar da Paraíba que fica localizado na Rua Coronel José Maurício Costa, S/n, conjunto Assis Chateaubriand, Guarabira-PB, onde pedirei ao comandante da Unidade para que se possa fazer a pesquisa. Concedida à autorização irei agendar a coleta de dados nas casas dos policiais de acordo com sua folga para que não possa atrapalhar os mesmos no seu serviço ou no seu descanso após o serviço.

Inicialmente foi aplicado o teste do banco de McArdle, abdominais e membros superiores, para avaliar o estado de aptidão física, tanto de resistência aeróbia como força e resistência muscular. Os materiais necessários foram o banco de McArdle, cronometro, colchonete, apito e um caderno de anotação.

#### **4.6.5-Processamento e Análise dos Dados**

Os dados foram processados através de planilhas em Excel e posteriormente analisados através do programa estatístico SPSS 15.0. Testes de diferença entre grupos de Força Tática e Rotam analisando o nível de aptidão física dos dois pelotões e serão escolhidos dez homens de forma aleatória.

#### **4.7- Aspectos Éticos**

Após o conhecimento dos objetivos e importância da pesquisa, como também do conhecimento a cerca dos procedimentos de coleta e análise dos dados, quando da autorização dos sujeitos que farão parte do estudo será assinado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, em duas vias, onde uma ficará sob propriedade do indivíduo e a outra para o arquivo do pesquisador. Os indivíduos pesquisados serão devidamente esclarecidos que terão a liberdade de desistir a qualquer momento da pesquisa, sendo-lhes assegurado o sigilo dos dados e sua participação será voluntária.

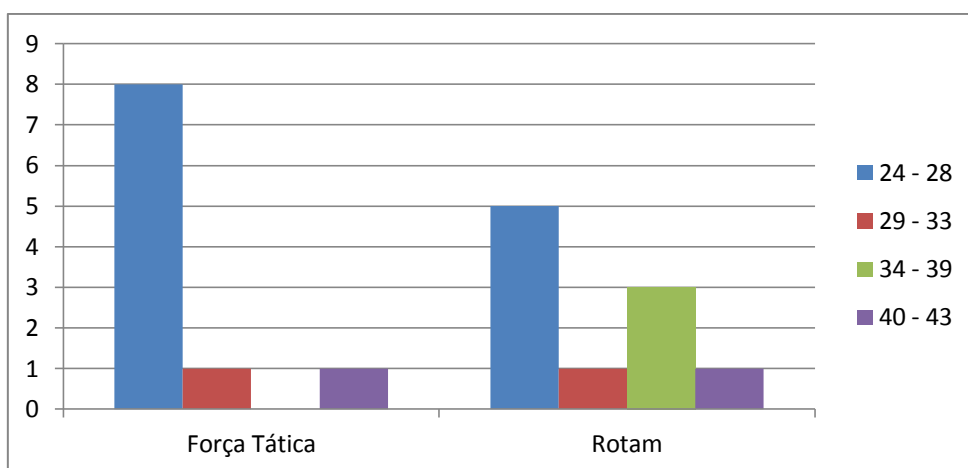
E ainda, considerando que o artigo baseia-se nas diretrizes éticas de pesquisa que envolve seres humanos, de acordo com o CONEP - Conselho Nacional de Ética em Pesquisa, estabelecida na Resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde, sendo assim encaminhado ao Comitê de Ética em Pesquisa da UEPB para as devidas apreciações.



## 5 - RESULTADOS E DISCURSÕES

### 7.1 CARACTERIZAÇÃO DOS PARTICIPANTES DA PESQUISA DE ACORDO COM SUA FAIXA ETÁRIA.

O gráfico abaixo detalhará a faixa etária dos policiais que trabalham na Rotam e Força Tática:



**Gráfico 1:** Participantes da Pesquisa quanto a Faixa Etária (Força Tática e Rotam)

**Fonte:** Dados da Pesquisa.

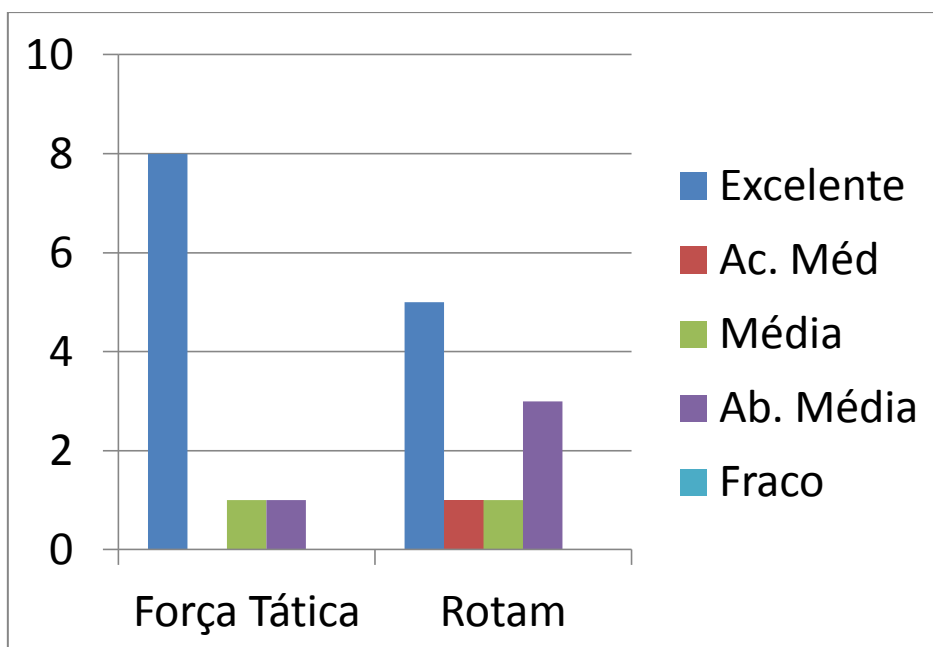
A presente pesquisa contou com participação dos policiais da Rotam e Força Tática na faixa etária de 24 à 43 anos. A definição da faixa etária para participar do estudo respeitou o critério de está exercendo as funções estando na situação ativa ou incluso .

Já os policiaos entrevistados da Força Tática obtiveram os seguintes valores: 78% na faixa etária de 24 à 28 anos; 12% entre 40 à 43 anos; 10% entre 29 à 33 anos e nenhum resultados para a faixa etária de 34 à 39 anos.

A pesquisa revelou que 50% dos policiaos entrevistados da Rotam apresenta-se na faixa etária de 24 à 28 anos; 30% entre 34 à 39 anos; 10% entre 29 à 33 anos; e 10% entre 40 à 43 anos.

## 7.2 CARACTERIZAÇÃO DOS PARTICIPANTES DA PESQUISA DE ACORDO COM A RESISTÊNCIA MUSCULAR LOCALIZADA (RML).

O gráfico abaixo detalhará a resistência muscular localizada dos policiais da Rotam e Força Tática:



**Gráfico 2:** Participantes da Pesquisa quanto a RML (Força Tática e Rotam)  
**Fonte:** Dados da Pesquisa.

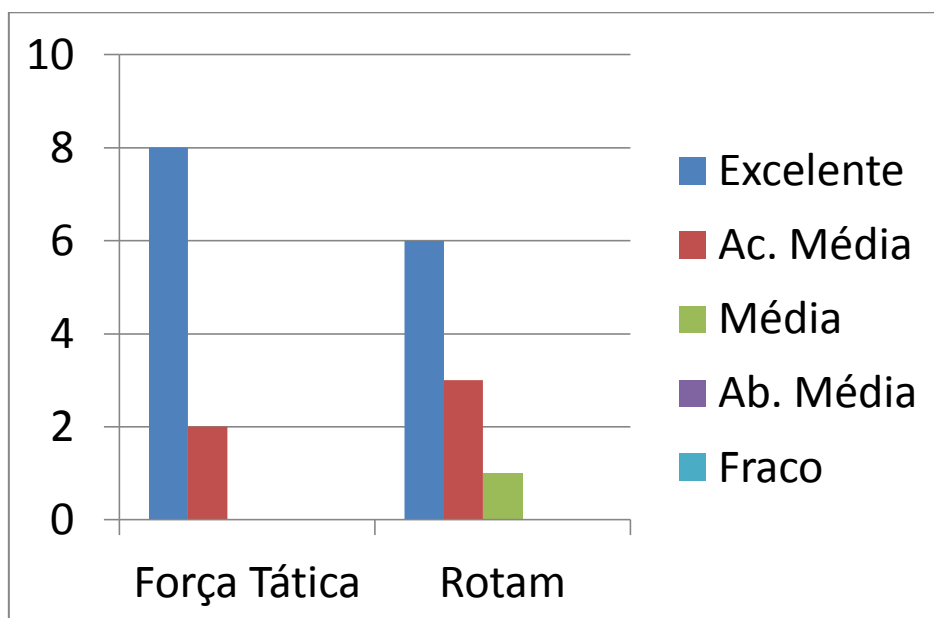
Resultante da coleta dos dados referente à pesquisa sobre a Resistência Muscular Localizada com os policiais entrevistados da Força Tática, na sua Resistência Muscular Localizada, obtiveram os seguintes valores: 80% dispõem de RMML excelente; 10% médio; 10% abaixo da média e aos demais resultados com 0%.

Já os policiais entrevistados da Rotam observou-se: 50% apresentou resultado excelente; 10% acima da média; 10% resultou em RML médio; 30% obteve abaixo da média e nenhum resultado obtido diante da classificação fraco.

Sendo assim podemos destacar que os policiais da Força Tática apresenta um melhor resultado em relação aos policiais entrevistados da Rotam, em relação a resistência muscular localizada, onde esses policiais devem está mais aptos nas suas atividades físicas e não ter uma vida sedentária, gerando assim outros agravos.

### 7.3 CARACTERIZAÇÃO DOS PARTICIPANTES DA PESQUISA DE ACORDO COM A FORÇA DO MEMBRO SUPERIOR (MS).

O gráfico abaixo detalhará a força dos membros superiores dos participantes do estudo:



**Gráfico 3:** Participantes da Pesquisa quanto a força do MS (Força Tática e Rotam)

**Fonte:** Dados da Pesquisa.

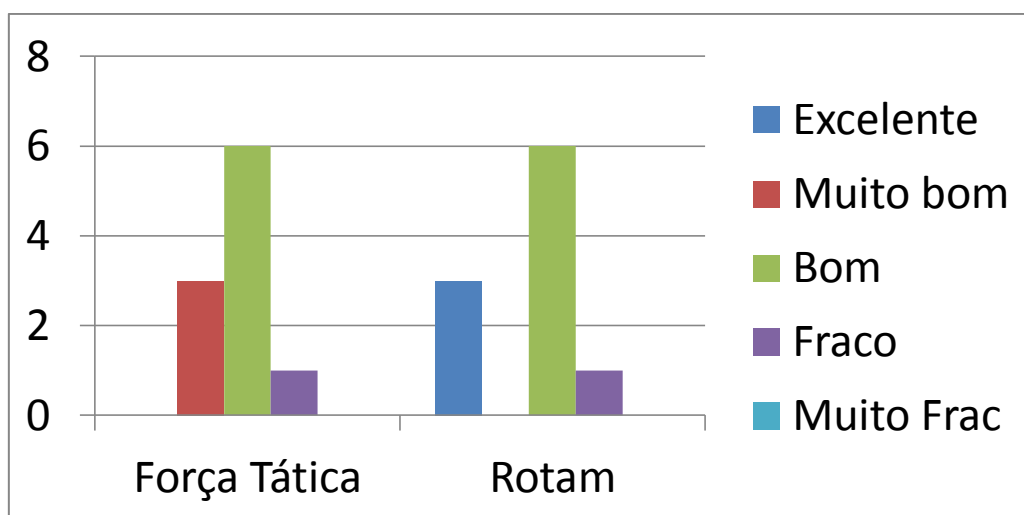
Diante dos resultados obtidos os policiais entrevistados da Força Tática diante da força do Membro Superior observou-se que: 80% teve resultado excelente; e 20% acima da média e os demais não apresentaram nenhum resultado.

Resultante da coleta dos dados referente à pesquisa com os policiais da Rotam, apresentaram valores de força no MS da seguinte forma: 60 apresentou resultado excelente; 30% acima da média; 10% na média e os demais não obtiveram nenhum resultado.

Sendo assim podemos observar que os resultados foram satisfatórios tanto para os policiais da Rotam quanto para os da Força Tática em relação à força do membro superior, onde foi seguido por uma tabela já existente mostrando os dados referente a idade e os valores referências, e de acordo com os cálculos de cada entrevistado obtêm um resultado para se fazer um comparativo diante da tabela já fornecida.

#### 7.4 CARACTERIZAÇÃO DOS PARTICIPANTES DA PESQUISA DE ACORDO COM O VOLUME DE OXIGÊNIO (VO<sup>2</sup>).

O gráfico abaixo mostrará o volume de oxigênio dos policiais da Rotam e Força Tática:



**Gráfico 4:** Participantes da Pesquisa quanto ao volume de oxigênio (Força Tática e Rotam).  
**Fonte:** Dados da Pesquisa

Referente aos resultados obtidos diante o Volume de Oxigênio analisado dos policiais entrevistados da Força Tática teve como resultado os seguintes valores: nenhum resultado para excelente; 30 % obteve volume de oxigênio analisado muito bom; 60% bom; 10% com resultado fraco e nenhum resultado obtido para muito fraco.

Já os policiais entrevistados da Rotam foram: 30% foram obtiveram resultado excelente; nenhum resultado para muito bom e muito fraco; 60% tiveram um resultado bom; 10% fraco e nenhum resultado para muito fraco.

Diante do exposto, podemos observar que os policiais da Rotam estão em maiores níveis de volume de oxigênio, comparando aos policiais da Força Tática, que obteve resultado excelente diferente da Força Tática que não atingiu essa meta.

## 6 - CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo mostrou aspectos relevantes sobre aptidão física no cotidiano dos policiais que trabalham na Força Tática e Rotam na cidade de Guarabira - PB. Sendo assim, a aptidão física se torna um fator de extrema importância para uma melhor qualidade de vida dos policiais, como também melhor desenvolvimento nas atividades que vivenciam no dia a dia.

O presente trabalho abordou as diversas atividades, das quais é realizada pelos policiais, a preparação que devem ter diante de cada uma, não só fisicamente mais também psicologicamente, pois é um trabalho arriscado e requer cuidado rigoroso em cada decisão tomada. Um profissional preparado fisicamente e com uma aptidão física de qualidade, trás benefícios tanto ao policial como também a sua equipe em geral.

Diante dos resultados obtidos através da pesquisa, em relação a faixa etária predominante dos entrevistados foi de 24 à 28 anos, em relação a Resistência Muscular Localizada os policiais da Força Tática obtiveram um melhor resultado, onde 80% foi excelente e os policiais da Rotam tiveram resultado de 50%. Na Força do Membro Superior os policiais da Força Tática também obtiveram um resultado superior aos policiais da Rotam, com diferença de 20% entre eles. E por fim de acordo com o Volume de Oxigênio tanto os policiais da Força Tática como os da Rotam tiveram resultados semelhantes e positivos.

Portanto de acordo com os dados a pesquisa teve caráter positivo e satisfatório para ambos, no entanto, os policiais da Força Tática apresentaram valores melhores comparados aos policiais da Rotam. Sendo assim, os policiais devem está sempre atentos na alimentação, procurar realizar atividades físicas, não ter uma vida sedentária ou comodismo, pois para ter uma boa aptidão física a alimentação e exercícios físicos frequentes são essenciais, aumentando a qualidade de vida e condições físicas melhores no dia a dia, obtendo melhores resultados nas atividades realizadas.

## 7 - REFERÊNCIAS

AGUIAR, Geziel Magalhães. **Nível de aptidão física relacionada a saúde de policiais militares da 17ª companhia do 34º Batalhão de polícia militar do estado de Minas Gerais.**

ALMEIDA, Eric Fernando de Jesus. **Nível de Atividade Física e Barreira Percebidas para a Prática de Atividades Físicas entre Policiais Militares** In: Rev. Bras. Ciênc.. Esporte, Florianópolis., v.34, n.2, p.433- 488, abr./jun.2012.

ANDRADE, S.C; CARVALHO, R.F.P.P; VILAR, M.J. **Exercícios físicos para fibromialgia: alongamento muscular x condicionamento físico.** In; Revista Brasileira de Fisioterapia.

ARAÚJO, D.S.M.S.; ARAÚJO, C.G.S. **Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos.** In: Rev Bras Med Esporte vol.6 no.5 Niterói Oct. 2008.

CERVO E BERVIAN. **Tipos de pesquisa considerando os procedimentos utilizados.** (1983).

DANIELA, A.S; FERNANDO; C.S; CARLA, C.C; TICIANELI, e Sandra L. **Efetividade de um programa de exercícios no condicionamento físico, perfil metabólico e pressão arterial de pacientes hipertensos.**

DOMINGUEZ, AGD; FERRAZ, E; ULTRA, F; OLIVEIRA, J; ANASTÁCIA, M. **Sedentarismo: A inatividade que pode comprometer a sua vida.**

FERREIRA, D.K.S; CRISTINE, B; LIA, G.S.A. **Fatores associados ao estilo de vida de policiais militares.** In; Rede de Revistas Científicas da América Latina o Caribe, a Espanha e Portugal.

MARILDA, AD, DENILZA, V.C.B, PÂMELA, B.R, TIAGO, S.M. **Avaliação de estresse em policiais militares.**

MARINA, M.K; FELIPE, F.R; PEDRO, C.H. **Intensidade e duração dos esforços físicos em aulas de Educação Física.** In: Revista Saúde Pública 2012.

MARIO, OM, FABIO, S; MARCIO, M.H; ANDRESSA, R; MARISA, H.C.C; ALEXANDRE, H. **Prevalência de obesidade e sobrepeso em acadêmicos do curso de graduação em Medicina da Universidade Federal de Santa Catarina.**

MATSUDO, S; TIMOTEO, A; VICTOR, M; DOUGLAS, A; ERINALDO, A; LUIS, C.O; GLAUCIA, B. **Questionário internacional de atividade física (IPAQ): Estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil.** Centro de estudos do Laboratório de Aptidão física de São Caetano do Sul- CELAFISCS & Programa Agita São Paulo 2001.

MIGUEL, Luis Rosado da Cunha Massuça. **O efeito da actividade física no desempenho da função policial.** In: Lição Inaugural, Ano lectivo de 2011-2012, ISCPSI, 23 de Novembro de 2011

NAHAS, Markus Vinicius. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida saudável.** Londrina: Midiograf, 2001.

PATE, R.R. **The envolving definition of physical fitness.** Quest, v.40, p.174-179,1988.

RICARDO, Luiz Castro de Souza. **Analise da aptidão física relacionada a saúde das guardas municipais de Porto Alegre**

TARGINO, A.A.J; RÔMULO, J.D.M; LEONARDO, S.O; LAMARCK, A.F; MARIA, S.C. **Comparação do consumo Maximo de oxigênio(VO<sub>2</sub>MÁX) de militares que trabalham em Radio Patrulha e Guarda de Presídio.**

**8 - ANEXOS****TERMO DE COMPROMISSO DO PESQUISADOR RESPONSÁVEL**

APTIDÃO FÍSICA FATOR IMPRESCINDÍVEL NA PROFISSÃO POLICIAL MILITAR.

Eu Josenaldo Lopes Dias, professor da Universidade Estadual da Paraíba, portador do RG e CPF:, comprometo-me em cumprir integralmente os itens da Resolução 196/96 do CNS, que dispõe sobre Ética em Pesquisa que envolve Seres Humano

Estou ciente das penalidades que poderei sofrer caso infrinja qualquer um dos itens da referida resolução.

Por ser verdade, assino o presente compromisso.

---

**PESQUISADOR(A)**

**LOCALIDADE, DATA**



**TERMO DE COMPROMISSO PARA COLETA DE DADOS EM ARQUIVO**

**Título do projeto: APTIDÃO FÍSICA FATOR IMPRESCINDÍVEL NA PROFISSÃO POLICIAL MILITAR.**

**Pesquisadores: Marden de Souza Silva**

**Dr. Josenaldo Lopes Dias**

Os pesquisadores do projeto acima identificados assumem o compromisso de:

- I. Preservar a privacidade dos pacientes cujos dados serão coletados;
- II. Assegurar que as informações serão utilizadas única e exclusivamente para a execução do projeto em questão;
- III. Assegurar que as informações somente serão divulgadas de forma anônima, não sendo usadas iniciais ou quaisquer outras indicações que possam identificar o sujeito da pesquisa.

**CAMPINA GRANDE - PB, \_\_/\_\_/\_\_.**

---

Nome do Pesquisador Responsável

---

Assinatura do Pesquisador  
Responsável

---

Nome(s) de todos pesquisador(es)  
participante(s)

---

Assinatura(s) de todos pesquisador(es)  
participante(s)

## **TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO-TCLE**

Pelo presente Termo de Consentimento Livre e Esclarecido eu, \_\_\_\_\_, em pleno exercício dos meus direitos me disponho a participar da Pesquisa. Aptidão física fator imprescindível na profissão policial militar.

Declaro ser esclarecido e estar de acordo com os seguintes pontos:

O trabalho APTIDÃO FÍSICA FATOR IMPRESCINDÍVEL NA PROFISSÃO POLICIAL MILITAR, terá como objetivo geral Avaliar o nível de atividade física e aptidão física dos polícias que trabalham na radio patrulha do 4º Batalhão de Polícia Militar da Paraíba.

Ao voluntário só caberá a autorização para questionário, teste de banco de Mc Ardle, abdominal e membros superiores e não haverá nenhum risco ou desconforto ao voluntário.

- Ao pesquisador caberá o desenvolvimento da pesquisa de forma confidencial, revelando os resultados ao médico, indivíduo e/ou familiares, cumprindo as exigências da Resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde/Ministério da Saúde.
- O voluntário poderá se recusar a participar, ou retirar seu consentimento a qualquer momento da realização do trabalho ora proposto, não havendo qualquer penalização ou prejuízo para o mesmo.
- Será garantido o sigilo dos resultados obtidos neste trabalho, assegurando assim a privacidade dos participantes em manter tais resultados em caráter confidencial.
- Não haverá qualquer despesa ou ônus financeiro aos participantes voluntários deste projeto científico e não haverá qualquer procedimento que possa incorrer em danos físicos ou financeiros ao voluntário e, portanto, não haveria necessidade de indenização por parte da equipe científica e/ou da Instituição responsável.
- Qualquer dúvida ou solicitação de esclarecimentos, o participante poderá contatar a equipe científica no número (083) 8892-5736; 91753862; 98514221 com Marden de Souza Silva.
- Ao final da pesquisa, se for do meu interesse, terei livre acesso ao conteúdo da mesma,

podendo discutir os dados, com o pesquisador, vale salientar que este documento será impresso em duas vias e uma delas ficará em minha posse.

- Desta forma, uma vez tendo lido e entendido tais esclarecimentos e, por estar de pleno acordo com o teor do mesmo, dato e assino este termo de consentimento livre e esclarecido.

---

Assinatura do pesquisador responsável

---

Assinatura do Participante

Assinatura Dactiloscópica  
Participante da pesquisa

**4º Batalhão de Polícia Militar da Paraíba**

**CNPJ – 08907776 – 0001-00**

**Rua Coronel José Maurício da Costa, nº40, conjunto Assis  
Chateaubriand, Guarabira-PB**

**TERMO DE AUTORIZAÇÃO INSTITUCIONAL**

Estamos cientes da intenção da realização do projeto intitulado APTIDÃO FÍSICA FATOR IMPRESCINDÍVEL NA PROFISSÃO POLICIAL MILITAR desenvolvido pelo aluno MARDEN DE SOUZA SILVA do Curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba sob a orientação do professor Dr. Josenaldo Lopes Dias.

**GUARABIRA, 2014**

Assinatura e carimbo do responsável institucional

## 9 - APÊNDICES

### Tabelas

#### AValiação de Resistência Muscular Localizada para Homens - Tabela do teste de abdominal

##### CLASSIFICAÇÃO PARA HOMENS (NÚMERO DE REPETIÇÕES POR MINUTOS)

IDADE	EXCELENTE	AC. MÉDIA	MÉDIA	AB. MÉDIA	FRACO
15 – 19	+ 48	42 a 47	38 a 41	33 a 37	-32
20 – 29	+ 43	37 a 42	33 a 36	29 a 32	-28
30 – 39	+ 36	31 a 35	27 a 30	22 a 26	-21
40 – 49	+ 31	26 a 30	22 a 25	17 a 21	-16
50 – 59	+ 26	22 a 25	18 a 21	13 a 17	-12
60 – 69	+ 23	17 a 22	12 a 16	07 a 11	-06

Tabela 1: teste de abdominal

#### AValiação da Resistência Muscular Localizada para Homens – Tabela do teste de flexão de braço

##### CLASSIFICAÇÃO PARA HOMENS (NÚMERO DE REPETIÇÕES POR MINUTOS)

IDADE	EXCELENTE	AC. MÉDIA	MÉDIA	AB. MÉDIA	FRACO
15 – 19	+ 39	29 a 38	23 a 28	18 a 22	-17
20 – 29	+ 36	29 a 35	22 a 28	17 a 21	-16
30 – 39	+ 30	22 a 29	17 a 21	12 a 16	-11
40 – 49	+ 22	17 a 21	13 a 16	10 a 12	-08
50 – 59	+ 21	13 a 20	10 a 12	07 a 09	-06
60 – 69	+ 18	11 a 17	08 a 10	05 a 07	-04

Tabela 2: teste de flexão de braço

## AVALIAÇÃO DA RESISTÊNCIA CARDIORESPIRATÓRIA

## CLASSIFICAÇÃO DO VOLUME DE OXIGÊNIO MÁXIMO PARA HOMENS

(VO<sup>2</sup>Máx.ml/kg/min) – Banco de Katch e McArdle

VO <sup>2</sup> Má. ml/kg/min	
EXCELENTE	ACIMA DE 56,01
MUITO BOM	49,22 a 56,00
BOM	42,45 a 49,21
REGULAR	35,67 a 42,44
FRACO	28,89 a 35,66
MUITO FRACO	ABAIXO DE 28,88

Tabela 3: Teste do banco de Katch e McArdle.