

## As canções militares como instrumento didático para o treino e formação profissional de policiais na Polícia Militar de Goiás

### RESUMO

palavras-chave:  
Canções militares.  
Música. Militar.  
Formação policial.

Essa pesquisa teve o objetivo de estudar as canções militares que são entoadas na Academia da Polícia Militar de Goiás (CAPM) durante o Curso de Formação de Praças (CFP) de 2017 a 2018. Buscou saber o sentido das letras no imaginário dos policiais em formação e sua possível influência na motivação e estímulo durante as atividades físicas praticadas. Foi desenvolvida numa abordagem quali-quantitativa, sendo aplicado um questionário com 20 perguntas a 454 pessoas e entrevistas com 20 pessoas. Ambos evidenciaram a influência da música nas atividades físicas, mostrando que o ânimo e a motivação é aumentada quando se entoa as canções e que a letra possui grande importância nesse processo. Pode se concluir que as canções militares é um recurso didático muito importante para a formação do policial militar, na construção de valores e na melhoria do desempenho físico dos alunos durante o curso.

### ABSTRACT

key-words:  
Military Cadence.  
Jody Calls. Military.  
Police training.

This research had the objective of studying the military songs that are sung at the Military Police Academy of Goiás (CAPM) during the Course of Formation of Squares (CFP) from 2017 to 2018. It sought to know the meaning of the letters in the imaginary of the police in formation and its possible influence on the motivation and stimulation during the physical activities practiced. It was developed in a qualitative-quantitative approach, applying a questionnaire with 20 questions to 454 people and interviews with 20 people. Both evidenced the influence of music on physical activities, showing that the animus and motivation is increased when the songs are sung and that the lyrics have great importance in this process. It can be concluded that the military songs is a very important didactic resource for the training of the military police, in the construction of values and in the improvement of the physical performance of the students during the course.

### Introdução

Durante a formação dos policiais existem muitas disciplinas praticas, sendo a parte abordada nessa pesquisa a matéria de educação física e os deslocamentos existentes entre locais próximos para as instruções (aulas), que tendo como compromisso fixar os pilares do militarismo (hierarquia e disciplina) se realizam através da ordem unida. Nesse tipo de formação são cantadas as Canções Militares, também conhecidas como CM (Charlie Mike) que são cânticos não oficiais elaborados pelos próprios componentes das frações de tropa, trazidos de cursos de outros estados ou de conhecimento através da cultura, “com objetivos motivacionais e de criação e reforço de um espírito de coesão do grupo, onde estas “canções” costumam refletir a mística, a missão ou as ações que interpretam de sua real profissão”. (PEREIRA, 2002, p. 46)

Na Polícia Militar de Goiás a formação se realiza no Comando da Academia de Polícia Militar (CAPM), que surgiu com o intuito de “proporcionar a necessária habilitação para a ocupação de cargos e funções previstos em sua organização” (PEREIRA, 2013, p.7) Iniciando com o curso de formação para oficiais e atualmente possui cursos de formação profissional, especialização em funções operacionais, estágio de adaptação, capacitação e atualização profissional e curso de pós-graduação em segurança pública. Seu funcionamento ocorre em período integral de segunda a sexta-feira, sendo o período vespertino de quarta-feira destinado a pesquisas científicas.

Na referida academia ocorre o curso de formação de praças (CFP), esse escolhido para esta pesquisa, que acontece dentro do prédio da CAPM e em seus pólos regionais por todo o estado goiano. O curso tem por objetivo formar profissionais de segurança pública no cargo de soldado, para que tenham as habilidades e competências necessárias para atuação na sociedade goiana. Ocorrendo concomitantemente ao curso uma pós-graduação Lato – Sensu, novidade no CFP 2017-2018, criada para melhor preparar os futuros profissionais. A formação é para o cargo de soldado e a profissão de policial militar, sendo assim o ensino também é voltado para que os alunos interiorizem aspectos da cultura militar, tendo a “submissão dos educandos a normas rígidas de hierarquia e disciplina, consideradas elementos

\* Policial Militar, Especialista em Polícia e Segurança Pública pelo Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás - CAPM, ludmylla\_guilardi@outlook.com

\*\* Professor Titular da Especialização Polícia e Segurança Pública do Comando da Academia de Polícia Militar - CAPM, Oficial da Polícia Militar de Goiás, Graduado em Letras, Especialista em Gerenciamento de Segurança Pública e Mestre em Sociologia, leondenisdacosta@hotmail.com.

chaves em todo processo de formação e norteadora da socialização dos policiais militares” (PEREIRA, 2013, p.9). Após ingressar ao curso os alunos são divididos em pelotões (como se fossem “turmas”) que são subordinados a uma companhia (departamento de gerencia) no qual seus integrantes serão seus superiores imediatos, ficando responsáveis por todos os assuntos relacionados aos alunos, intermediando os assuntos relacionados a eles e as outras seções da polícia. Serão esses superiores que permitirão ou não a utilização das canções militares durante o CFP, sendo a escolhida para esta pesquisa a quarta companhia da CAPM.

Esse trabalho teve como ponto de partida o meu interesse pela música e o contato que tive com o CFP da polícia militar de Goiás (PMGO), no qual houve momentos em que a direção dos alunos incentivou ou desestimulou a utilização de músicas durante atividades físicas. Pesquisando sobre o assunto constatei uma escassa bibliografia, sendo esta a que embasara o trabalho e que chamou a atenção para a influência que a música possui no rendimento e na motivação dos praticantes de atividades físicas. Foi a partir desse contato, portanto, que surgiram algumas questões que conduziram para esse trabalho: Quais são as músicas utilizadas em atividades físicas? Só se utiliza canções militares? O que são as canções militares? Quem as escreve? Para que são utilizadas? Por quem são usadas? Elas influenciam no desempenho das atividades físicas? Influencia na motivação? Qual o sentido das letras para os policiais em formação?

Tem como objetivo geral de estudo as canções militares que são cantadas na Academia da Polícia Militar de Goiás (CAPM) durante o Curso de Formação de Praças (CFP) de 2017 a 2018, que acontece nessa instituição, na relação do sentido das letras no imaginário dos policiais em formação e sua possível influência na motivação desses nas atividades físicas que ocorrem no referido curso. E seus objetivos específicos são: Identificar as músicas utilizadas durante atividades físicas e para que fim são utilizadas; levantar se as canções influenciam na motivação e desempenho das atividades físicas; descobrir qual o sentido das letras no imaginário de quem as executa.

Justifica-se por incrementar uma bibliografia escassa e que esta em desenvolvimento na área da segurança pública, por abordar um tema que afeta diretamente na qualidade de vida dos policiais em cursos de formação e por oferecer respaldo científico para polícia militar utilizar ou não de músicas durante atividades físicas para aumentar a motivação e o rendimento da tropa, atividades essas que são essenciais para a interiorização de conceitos militares aos novos integrantes da corporação, que por sua vez se não interiorizados afetam se serão profissionais qualificados.

Foi realizada uma pesquisa empírica de natureza quali-quantitativa junto aos alunos do Curso de Formação de Praças do CAPM. O estudo iniciou com um levantamento bibliográfico do CAPM e do CFP, respectivo local e curso onde se realizou a pesquisa, após uma apresentação das canções militares mais frequentes adotadas nos treinamentos.

## 1 Revisão Bibliográfica

A prática da atividade física é constantemente utilizada nos cursos de formação de policiais militares e conforme Santos (2008) uma prática regular de atividades físicas influencia o estado de ânimo, o bem e estar, a vida do indivíduo em sentido amplo. Segundo o mesmo autor (SANTOS, 2008) uma forma de aumentar o estado de motivação dos praticantes de exercícios físicos é através da música, que se relaciona com o estado psicofisiológico da pessoa e influencia em seu rendimento. Segundo Sena e Grecco (2011, p.157) além de motivar e influenciar no rendimento direto do exercício “a música favorece a manutenção da saúde mental, a prevenção do estresse e a diminuição da sensação de cansaço físico.” De acordo com o estudo realizado por Martins (1996) a música também influencia em aspectos notórios como alterações de “frequência cardíaca, distância percorrida, fadiga, tensão, confusão mental, vigor, depressão e raiva nas pessoas.”

Outro aspecto de se utilizar a música levantado por Saba (2003) é a questão de desinibição do desconforto psicológico que pode ser sentido pelos sujeitos praticantes de atividades físicas como uma “sensação de desligamento, indicando, em certo sentido, o estado de fluxo ou fluência, também denominado de flow” normalmente conduzindo o participante da atividade a esquecer de seu dia a dia e de pensamentos que conduzem ao sofrimento.

o “flow” pode ser caracterizado como o estado no qual o indivíduo encontra-se intrinsecamente motivado e totalmente envolvido e absorvido na atividade que realiza, sem preocupar-se com o efeito de suas ações. Durante a experiência do “flow”, há uma contração do campo perceptivo, um aumento da autoconsciência e do sentido de fusão com a atividade e com o ambiente, sendo um estado muito positivo e prazeroso (RODRIGUES; COELHO FILHO, 2012).

Estima-se que o flow contribui para os benefícios causados pela música no esforço do indivíduo existindo algumas teorias para explicar essa influência, entre elas a teoria da Percepção Seletiva de Broadbent em que o sistema nervoso do praticante só consegue atender a poucos estímulos por vez e sendo estimulado pela música ele “selecionaria” apenas esse estímulo e bloquearia a sensação de desconforto para conseguir responder ao estímulo da música. E a teoria da Atenção Restrita de Hernandez Peon que converge com a teoria anterior, afirmando que o sistema nervoso central possui uma capacidade limitada e o sujeito tem de dar atenção ou ao desconforto que a atividade física traz ou ao estímulo sonoro.

Teoria da Percepção Seletiva de Broadbent [...] o sistema nervoso pode somente atender a estímulos ambientais limitados a qualquer momento enquanto omite outro estímulo desagradável e extrínseco. Assim [...] bloqueio de uma transmissão sensorial em um “caminho” para facilitar a transmissão de atividade elétrica em outro “caminho” diferente. [...] teoria da Atenção Restrita de Hernandez Peon [...] a percepção do indivíduo de um estímulo auditivo agradável predominaria sobre a atenção individual de outro estímulo menos agradável associado com esforço físico. (MARTINS, 1996, p.18).

Tais teorias explicam como a música influencia no “fator de motivação, distração e animação dos sujeitos durante os exercícios, afetando o fisiológico (Frequência Cardíaca e rendimento) e o psicológico (estado de humor) dos indivíduos”. (SENA; GRECCO, 2011, p.160) Sendo a presença de música um fator de “influencia extremamente positiva proporcionando alegria, coragem e vontade de se exercitar, interferindo no aspecto motivacional” (SENA; GRECCO, 2011, p.157) e a ausência da música trouxe um “certo peso a atividade tornando-a cansativa e trazendo a sensação de inutilidade a sua pratica” (SENA; GRECCO, 2011, p.157).

Um fator que deve ser levado em conta além de presença e ausência da música para a questão de influência e motivação é a preferência musical, conforme Rodrigues e Coelho Filho (2012) a música ocasiona alterações negativas ou positivas no rendimento da atividade, sendo positivas quando se executa uma música da preferência do participante e negativas quando não corresponde ao gosto do mesmo. De acordo com Sena e Grecco (2011, p.161) “as preferências musicais são pessoais e se originam de necessidades biológicas individuais, culturais, de treinamento e de experiências, podendo ou não ser modificadas” sendo adquiridas ao longo da vida e podendo ser utilizadas para diversos fins, um deles a motivação no desempenho físico.

Outro fator que se deve ter em relação à música para a atividade física é se ela é a mais indicada para o tipo de exercício que será realizado. O que dirá se ela é ou não a mais própria para tal atividade é o estilo musical que ora contribui para que o praticante fique mais calmo ora para que fique mais agitado (SENA; GRECCO, 2011). Santos (2008, p.9) afirma que músicas de ritmo forte aumentam a frequência cardíaca dos praticantes e essas seriam as próprias para atividades mais intensas e as atividades mais calmas como alongamentos, sendo complementado por Rodrigues e Coelho Filho (2012) que confirmam a teoria e afirmam que as músicas que mais se adequam são instrumentais ou vocais nacionais em que o significado da letra favoreça o estado subjetivo.

A música influencia diretamente na motivação das atividades físicas, para se aumentar a motivação e influenciar de maneira positiva devemos utilizar músicas preferidas pelo executante da atividade e para diminuir devemos fazer o oposto, pois a música preferida retira o foco da atividade e distrai da repetição dos exercícios e o executor não presta atenção no cansaço (SENA; GRECCO, 2011), já uma atividade com música dissonante aos ouvidos faz com que o praticante volte sua atenção para o cansaço, a dor e a vontade de que termine logo o exercício (SANTOS, 2008) influenciando de maneira negativa.

## 2 Metodologia

Neste artigo foi realizado um estudo sobre as canções militares entoadas na Academia da Polícia Militar de Goiás (CAPM) com o objetivo de descobrir através dos alunos dos cursos de formação, o que pensam, sente em relação ao ato de cantar e o sentido das letras no imaginário policial, e ainda se influencia na motivação desses. O local, CAPM, foi escolhido por ser a principal instituição de ensino de policiais militares e foi escolhida a sede por ser onde se encontra a maior quantidade de alunos do curso de formação de praças (CFP).

A pesquisa é qualitativa e quantitativa. Primeiramente, elaborou-se um roteiro de entrevista com base no levantamento bibliográfico. A entrevista foi aplicada num total de 20 alunos, um por turma, sendo selecionados aqueles alunos que tem uma maior frequên-

cia entre os colegas de curso no ato de iniciar uma canção militar com os grupamentos e também por já ter experiência nas forças armadas. As entrevistas foram semiestruturadas, e cada uma delas foi gravada e posteriormente transcrita, sendo mantido o anonimato dos policiais após a transformação em texto.

Na abordagem quantitativa, foi elaborado um questionário com questões fechadas, o qual foi transformado em um formulário no Google Forms e aplicado no universo das 20 turmas de alunos do CFP na CAPM, um total de 780 alunos soldados, tendo como amostra a resposta de 258 alunos (sendo 95% de confiabilidade e 5% de erro). Sua análise foi realizada com ajuda do software que foi instrumento para a coleta de dados, transformando os dados em quadros, tabelas e gráficos. Já as entrevistas foram analisadas agrupando o conteúdo em tópicos por semelhanças e diferenças, tendo as falas e narrativas interpretadas.

A pesquisa de campo foi realizada do dia 06/04/2018 a 04/05/2018, tendo consentimento da coordenação pedagógica da CAPM e de cada participante. Os questionários foram distribuídos por meio eletrônico e as entrevistas foram realizadas nas dependências da CAPM, com assinatura de termo de consentimento por cada entrevistado. Os modelos dos questionários e das entrevistas se encontram no apêndice desse trabalho.

### 3 Análise e discussão dos resultados

#### 3.1 Análise exploratória de dados

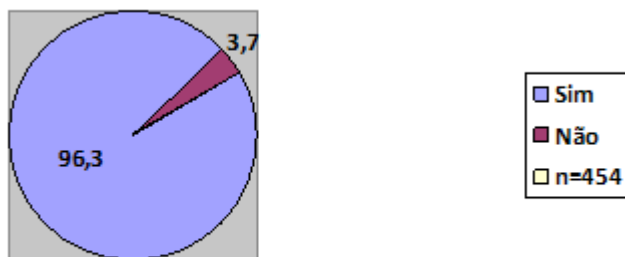
Os dados que se seguem foram obtidos através de duas fontes, a primeira quantitativa a partir da aplicação de questionários (constante no apêndice) aos integrantes do CFP, sendo calculado a princípio a amostra de 258 e tendo tido o alcance durante a realização da pesquisa de campo de 454 pessoas, sendo utilizado o Google formulários. A segunda qualitativa ocorreu através de entrevistas com 20 alunos de variadas turmas do referido curso, sendo realizada através de gravações dentro das dependências do CFP e posteriormente transcritas.

Através da pesquisa de campo foram obtidos dados em que se pode confirmar as teorias já mencionadas onde afirmam que a música influencia na atividade física. Segundo Santos (2008, p.2) essa influencia vem com a música sendo “utilizada no sentido de motivar a continuidade dos exercícios físicos ou de distrair o praticante de estímulos não prazerosos como cansaço, dor ou até tensão psicológica”. Dado confirmado pelos entrevistados que se dizem motivados quando entoam as canções e que se sentem “mais aguerrido para pratica do exercício” e “motivado para seguir dando o melhor e superar as dificuldades”.

Nas entrevistas se reforça em varias falas o fato de acreditarem que as canções militares servem para a motivação, dizendo que serve para “dar vivacidade a tropa, dar animo e aumentar a garra em treinamentos que considero pesados”, além de “elevantar a tropa e unir mais ainda o grupo, dando um plus, um gás a mais na corrida e vencer o cansaço”. Fato que podemos constatar com os questionários aplicados, onde 96,3% (437) confirmam que se sente estimulado e com maior animo para marchar ou correr quando entoam as canções, como pode ser conferido no gráfico abaixo gerado pelos questionários.

Gráfico 1: Quando você canta canções com a tropa, você acha que ela dá mais ânimo ou estímulo para continuar correndo ou marchando?

Fonte: Respostas do questionário elaborado por Guilardi; Costa (2018)

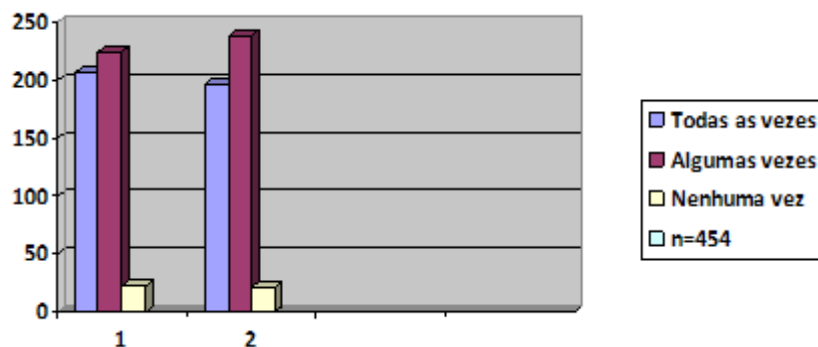


Um fator levantado durante a revisão bibliográfica por Sena e Grecco (2011) é o de que a música consegue influenciar positivamente e negativamente, dependendo muito do estilo e gênero musical, sendo positivo naqueles que gostam, sentem prazer e se identificam com o estilo e negativa com quem sente aversão ou não se identificam com tal. Em relação às canções militares, grande parte dos integrantes do curso afirmaram que se identificam com elas, gerando o estado de “Flow” em que se desliga da atividade física em si e se presta mais atenção na música influenciando positivamente. Sendo constatado que se identificam com o gênero, no gráfico dois, pelo que afirmam sentir ou não emoção com

Gráfico 2: Sentimentos em relação às canções.

Fonte: Respostas do questionário elaborado por Guilardi; Costa (2018)

as canções.



No gráfico dois nas colunas do tipo um temos as respostas da pergunta: Com que frequência você sente os pelos “arrepiar de emoção” ou “vibrar de emoção” durante o momento que entoa a canção na corrida ou na marcha? Em que a maioria 224 alguma vez já se sentiu emocionado e 207 sentem todas as vezes que cantam. Já no tipo dois temas a pergunta: Com que frequência você sente se arrepiar de emoção ao ver uma tropa passar cantando? Onde temos 237 que alguma vez já sentiu e 196 que sentem todas às vezes. A quantidade de pessoas que passa pelas músicas sem se emocionar são 23 e 21 respectivamente, números sem grande representatividade.

As “Charlie Mike” são executadas em deslocamentos ou treinos militares em que normalmente estão presentes a corrida ou a marcha, sendo que um integrante do grupo entoa uma frase e o restante repete logo em seguida em conjunto, sendo o tema da canção escolhido pela pessoa que “puxa” a canção para que todos cantem. Os temas que foram constatados durante o campo e pelas entrevistas são: motivacionais; histórias verídicas, fictícias e cômicas; tratam de tropas especializadas, realização de sonhos, operações especiais, atuações policiais; forças armadas; e em sua minoria algumas contendo falas relacionadas a prender traficantes, adentrar favelas, prender bandidos, morte e destruição.

Dentre esse universo de temas as que possuem maior aceitação dentre os futuros policiais são as que tratam da Polícia Militar de Goiás (PMGO), nos questionários quando indagados qual o tipo de canção que mais se tinha frequência em ser cantada, 267 afirmam que são canções da polícia militar e 187 dizem cantar canções das forças armadas. E quando perguntados se as canções refletiam a missão e os valores da PMGO, 331 informam que somente algumas canções repassam tal sentido, 115 afirmam que todas que eles cantam passam a missão e 8 dizem não entoar sobre o assunto, como podemos ver no gráfico três.

Mostrando ser o assunto que mais perpassa as canções entoadas durante o curso.

Gráfico 3: As canções militares que você entoa refletem a missão e os Valores da PMGO?

Fonte: Respostas do questionário elaborado por Guilardi; Costa (2018)



No imaginário dos policiais pertencentes ao curso durante a execução das canções se perpassa o sentimento de força para 134, coragem 49, determinação 153, união 103 e 15 passam por outros. E passam pela sensação física de adrenalina 394, cansaço 17 e 43 passam por diversas sensações sendo que nenhum informou passar por desânimo. Concordando que essas canções influenciam a despertar o espírito de combatente nos soldados com 435 afirmando e 19 negando. Porém, negando que se deva ou não ter uma regulação do que se pode ou não ser cantado com 345 de negativas para a regulamentação e 109 gostariam que tal fato ocorresse. Durante a pesquisa de campo foram coletadas algumas canções que estão transcritas no apêndice deste trabalho, onde se consegue visualizar as letras que condizem com instituição e que estão no imaginário desses policiais.

#### 4 Considerações finais



O presente estudo teve como foco as canções militares no âmbito da Academia da Polícia Militar de Goiás durante o curso de formação de praças, verificando se existia influência dessas sobre as atividades físicas proporcionadas durante as aulas e levantando alguns questionamentos a cerca dessas canções. Com a pesquisa foi possível responde-las e verificou-se que a canções possuem influência significativa na motivação e desempenho dos policiais nas atividades físicas realizadas.

Os questionamentos iniciais da pesquisa levaram ao conhecimento de que as músicas mais entoadas durante as atividades militares são as canções militares, um tipo de música cantada em que um participante do grupo entoa uma frase e o grupo a imita em seguida. As canções não são oficiais ou estão registradas em algum manual, ao contrário, elas são elaboradas ou trazidas de outros cursos e estados pelos componentes da tropa. Durante a pesquisa sendo questionados do motivo de se cantar foram unânimes em informar que são utilizadas para a motivar durante as atividades e que tais canções unem a tropa, ajudando na sintonia de seus componentes.

A influência que foi confirmada pelos participantes se explicam pelas teorias da percepção seletiva e da atenção restrita, nas quais se explica que a influência acontece por se retirar o foco do desconforto do exercício indo esse para a letra da música, além de se ter o estado de “Flow” onde através da música há a sensação de fluência e ligamento com os exercícios, que também retira o foco. Essas teorias foram confirmadas na pesquisa com os participantes, 433 respondendo que se sentiam emocionados de alguma forma com a presença da música, sendo que 237 se sentiam as vezes e 196 se sentiam emocionados todas as vezes.

Para a emoção, motivação ou influência as letras das canções tem papel fundamental nesse processo, pois através delas que o individuo vai gostar ou não da canção, ter ou não afeto. Ponto que a pesquisa mostrou ser de suma importância para que a música influencie de modo positivo na motivação e no desempenho. Sendo que quando o individuo não se identifica com a música a pesquisa mostra que se tem efeito negativo, pois se junta o desconforto da atividade física mais o desconforto de ter que se concentrar em uma letra a qual não gosta ou aprova.

Na presente pesquisa se mostrou que os gostos musicais relacionados as canções militares incluem temas motivacionais, histórias verídicas, fictícias e cômicas, tratam de tropas especializadas, atuações policiais, das forças armadas, entre outros. Com a maior parte desses refletindo a missão da PMGO, como mostrado com os questionários onde 98,55% afirmam que as canções refletem a missão, sendo parcial ou totalmente. Cantar tais temas ajudam os novos integrantes a se concentrarem nas letras, terem um melhor rendimento físico, mais motivação e interiorizam conceitos militares, em especial a missão da PMGO.

As canções tornam-se um instrumento didático importante na formação profissional do policial militar, como evidenciou das respostas, 69,3 % defende que esta prática auxilia na coordenação motora uma vez que as intervenções policiais exigem domínio de movimentos corporais, além do mais a maior parte das respostas obtidas apontam predominantemente o aspecto positivo das canções militares para os policiais militares.

## Referências

MARTINS, C.O. A Influência da Música na Atividade Física. Brasil. Monografia de conclusão de curso, Florianópolis, (SC): Centro de Desportos, Universidade Federal de Santa Catarina, 1996.

PEREIRA, Carlos Eduardo Milagres. “Canções de Guerra” Um Signo Bélico na Formação do Policial Militar do Estado do Rio de Janeiro. 2002. 67 f. Monografia (Especialização) - Curso de Curso de Especialização - O em Políticas Públicas de Justiça Criminal e Segurança Pública, Universidade Federal Fluminense, Rio de Janeiro, 2002. Disponível em: <<http://comunidadesegura.org.br/files/cancoesdeguerra.pdf>>. Acesso em: 03 mar. 2018.

PEREIRA, Elio Gomes. A Criação da Academia de Polícia Militar de Goiás (1970 -2000). 2013. 10 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de História, Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Goiânia, 2013. Disponível em: <[https://pos.historia.ufg.br/up/113/o/03\\_\\_A\\_Criação\\_da\\_Academia\\_da\\_Polícia\\_Militar\\_de\\_Goiás\\_-\\_Elio\\_Gomes\\_Pereira.pdf](https://pos.historia.ufg.br/up/113/o/03__A_Criação_da_Academia_da_Polícia_Militar_de_Goiás_-_Elio_Gomes_Pereira.pdf)>. Acesso em: 03 mar. 2018.

RODRIGUES, Nathália Sixel; COELHO FILHO, Carlos Alberto de Andrade. Influência da audição musical na prática de exercícios físicos por pessoas adultas. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, São Paulo, v. 26, n. 1, p.87-95, jan. 2012. Disponível em:

<<http://www.scielo.br/pdf/rbefe/v26n1/a09v26n1.pdf>>. Acesso em: 03 mar. 2018.

SABA, F. Mexa-se: atividade física, saúde e bem estar. São Paulo: Takano, 2003.

SANTOS, Mônica Oliveira Silva dos. Exercício físico e música: uma relação expressiva. Lecturas: Educación Física y Deportes: Revista Digital, Buenos Aires, v. 122, n. 13, p.1-13, jul. 2008. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd122/exercicio-fisico-e-musica-uma-relacao-expressiva.htm>>. Acesso em: 03 mar. 2018.

SENA, Karina Stela de; GRECCO, Marcus Vinicius. Comportamento da frequência cardíaca em corredores de esteira ergométrica na presença e na ausência de música. Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício, São Paulo, v. 10, n. 3, p.156-161, jul. 2011. Bimestral.

## APÊNDICE

### LETRAS DAS CANÇÕES MILITARES ENTOADAS E MENCIONADAS PELOS ALUNOS

1)

Vocês estão cansados?

- Não senhor!

- Vocês estão cansados?

- Não senhor!

- Aqui não tem ninguém cansado nem tão pouco enrotação.

- Aqui só tem soldado do melhor batalhão!

- 1 9 0 é nosso ramal.

- é o telefone do setor operacional.

- Honre essa farda não deixe ela manchar

- Pois essa farda é da polícia militar!

- 1 9 0 vai te ajudar

- É o telefone da polícia militar

2)

Quem és tu o raio imortal

Gravado na barca tu és magistral

Todo de preto e o combatente urbano

Tu és o guerreiro, tu és o Rotamzeiro!

3)

Se muitos pensam que é brincadeira

Quando falamos o que passamos

Mas só estando nessa carcaça

Pra saber

O que serei

Serei um PM audaz e não vacilarei jamais

Estando em guerra ou em paz

4)

Se PM querem ser

Ouçam bem o que eu vou dizer

Ousar lutar querer vencer

Esse é k lema que a de ser

Quando o frio for intenso e o vale for de rachar

Nunca esqueço um só momento que a PM nunca pode parar

Que a PM nunca vai parar

5)  
Existem, aqueles  
Que querem mas não podem  
Existem aqueles  
Que podem mas não querem  
Eu quero, eu posso ... eu vou vencer...  
BRASIL / acima / de tudo.  
A tropa avança  
Enquanto o bicho berra  
É DEUS, no céu  
E a PM aqui na terra.

6)  
“Eu tenho uma mania  
Que já é tradição  
De nunca me entregar  
De não cair no chão.  
Por isso quando eu vejo  
A faca na caveira  
Eu sei que vou ralar  
A minha vida inteira.  
Uniforme camuflado  
Pouca água no cantil  
A mochila pesa muito  
Em guarda alta o fuzil.  
O que estou fazendo  
Pouca gente quer fazer  
A fome, o frio é grande  
E o sono é pra valer.  
Mas se me perguntarem  
Eu respondo em alto tom  
É no fogo bem mais forte  
Que se forja o aço bom”.

7)  
“Faço parte de um Tropa  
Que tem fibra e moral  
Disciplina elevada  
Tropa operacional”.