

COMPARATIVO DO DESEMPENHO DE ALUNOS EM TESTE DE APTIDÃO FÍSICA REALIZADO PARA O INGRESSO E DURANTE O CURSO DE FORMAÇÃO NA POLÍCIA MILITAR DE GOIÁS

Higor Frank Silva Machado

Polícia Militar do Estado de Goiás,
Goiânia/GO, Brasil. E-mail:
enghigorfrank@gmail.com

Uanderson Martins Batista

Polícia Militar do Estado de Goiás,
Goiânia/GO, Brasil. E-mail:
uandersonmartins1@yahoo.com.br

RESUMO: Este artigo tem o objetivo de estudar a atividade física ocorrida no Curso de Formação de Praças (CFP) na visão dos próprios alunos do curso em comparação ao Teste de Aptidão Física (TAF) realizado durante a fase do Concurso Público para ingresso na Polícia Militar de Goiás. Utilizou abordagem quantitativa, por intermédio de uma pesquisa de campo, mediante aplicação de questionário realizado no Google Forms, além disso, foi realizada uma pesquisa bibliográfica. Para análise e interpretação dos dados, utilizou-se do programa excel versão 2023. A amostra abrangeu um total de 23 Alunos Soldados do (CFP) do ano de 2023, que responderam de maneira eficaz o questionário. Os resultados demonstraram que os alunos obtiveram uma média percentual de 24,3% na melhora do desempenho no exercício de barra fixa/isometria, 16,3% no exercício de flexão de braços, 5,9% no abdominal curl-up e 2,9% no exercício de corrida de 12 minutos. Logo, conclui-se que a prática regular de atividade física contribui para o aumento dos índices de desempenho físico.

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

COMPARISON OF STUDENTS' PERFORMANCE IN PHYSICAL FITNESS TEST CARRIED OUT FOR ADMISSION AND DURING THE TRAINING COURSE AT THE MILITARY POLICE OF GOIÁS

ABSTRACT: This article aims to study the physical activity performed during the Training Course for Soldiers (CFP) from the perspective of the course participants, in comparison to the Physical Aptitude Test (TAF) conducted during the Public Examination phase for admission into the Goiás Military Police. A quantitative approach was employed through field research, using a questionnaire administered via Google Forms. Additionally, a bibliographic review was conducted. For data analysis and interpretation, Excel version 2023 was used. The sample included a total of 23 Soldier Students from the 2023 CFP cohort, who effectively responded to the questionnaire. The results showed that the students achieved an average performance improvement of 24.3% in the fixed bar/isometric exercise, 16.3% in the push-up exercise, 5.9% in the curl-up exercise, and 2.9% in the 12-minute run. Therefore, it is concluded that regular physical activity contributes to increased physical performance levels.

Keywords: Physical Activity. Police. Training Course.

Introdução

Neste artigo, trataremos sobre a importância da atividade física no Curso de Formação de Praças (CFP) da Polícia Militar de Goiás. A atividade física está diretamente ligada ao ser humano, influenciando diretamente nas condições e qualidade de vida de um indivíduo. Além disso, sabe-se que a atividade policial está diretamente ligada a vários aspectos importantes, entre eles, a prática de atividade física, seja ela durante a preparação no curso de formação policial ou no cotidiano de um policial militar (Borges, 2018).

A realização da prática de atividade física por parte do policial militar é de suma importância, visto que ele desempenha diversas atribuições perante a sociedade, como previsto no §5 do Art. 144 da lei fundamental da nação (CF/88), às polícias militares competem a função de polícia ostensiva e a preservação da ordem pública (Brasil, 1988).

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

Diante disto, percebe-se que as condutas do militar em manter um condicionamento físico apropriado irá possibilitar um melhor desempenho nas suas atribuições no decorrer de sua carreira. Devido a grande importância que a pesquisa nos traz, destaca-se como objetivo geral do artigo, demonstrar que a prática de atividade física realizada durante o CFP/2023 promove um melhor desempenho físico, em comparação com os índices atingidos no Teste de Aptidão Física - TAF - inicial para investidura no cargo de policial militar do estado de Goiás. E como objetivos específicos da pesquisa, realizar um estudo sobre a atividade física e a Polícia Militar de Goiás, além de descrever os principais aspectos relacionados a atividade física e coletar dados de um determinado grupo de alunos-soldados do curso de formação policial.

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

Foram inseridos na pesquisa 23 alunos do Curso de Formação de Praças/2023 de um efetivo total de 35 alunos, que no período de coleta de dados e informações se dispuseram a participar voluntariamente da pesquisa. A qual contou com um questionário fechado sobre atividade física, criado com perguntas de cunho próprio na plataforma do Google Forms, com perguntas relacionadas ao desempenho obtido no TAF (Teste de Aptidão Física) da etapa do concurso, para no final comparar com os índices obtidos desses alunos no TAF realizado após cinco meses do início do Curso de Formação de Praças.

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

Após a coleta de dados e informações, os resultados foram organizados e inseridos em uma planilha do programa Excel versão 2023 para análise e comparação dos resultados. Desta forma, realizou-se uma arguição descritiva e porcentual do desempenho obtido nos mesmos exercícios físicos, em relação ao antes e durante o curso de formação policial. Além disso, os grupos foram classificados de acordo com o sexo, em virtude dos índices do TAF possuir variações para o sexo masculino e feminino, conforme Portaria nº 042, de 10 outubro de 2008 – PM/01 (PMGO, 2024).

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

Polícia Militar e Atividade Física

A Polícia Militar foi criada em virtude da imprescindibilidade de precaução e difusão da ordem em 1831, com previsão expressa na Carta Magna do Brasil de 1988 no art. 144. Desse modo, o enredo da Polícia Militar de Goiás iniciou-se em 1858, possuindo um efetivo de 1 (um) tenente, 2 (dois) alferes, 2 (dois) sargentos, 1 (um) furriel e 41 (quarenta e um) soldados. Além desse efetivo, muitas pessoas foram empregadas para trabalhar como policias locais, porém sem nenhum tipo de instrução (Pereira, 2000).

No início de 1865, a Força Policial iniciou o seu processo de expansão para as demais regiões, neste mesmo ano, os integrantes desta força foram recrutados para a guerra do Mato Grosso,

com a finalidade específica de invadir o Paraguai. No decorrer do ano de 1889, com a Proclamação da República iniciou-se uma nova fase política, os policiais daquela época tiveram que se adaptar para os moldes do novo regime imposto. No século XX, com essas mudanças a Polícia Militar que era denominada de Força Policial de Goyaz, passou a ser denominada Polícia Militar do Estado de Goiás (Bezerra, 2006).

A atribuição da Polícia Militar é de ostensividade e de preservação da ordem pública, conforme expresso na constituição federal; aos corpos de bombeiros militares, além das competências expressas em lei, incube a execução de atividades de defesa civil. Os policiais militares são responsáveis pela defesa da pátria, segurança nacional, da garantia dos deveres constitucionais, da lei e da ordem, conforme atribuições expressas em lei (Silva; Vieira, 2008).

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

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

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

A atividade física recorrente promove uma série de vantagens ao sujeito que a pratica, dentre as quais se destaca, uma melhoria na sua condição cardiovascular e respiratória, por meio da expansão da captação de oxigênio. Além dos benefícios trazidos pela prática regular de atividade física, é notória a constatação da redução de ventilação por minuto, assiduidade cardíaca e pressão arterial para a estipulada densidade submáxima, e do acréscimo da densidade capilar no músculo esquelético, que influenciam diretamente nos ganhos funcionais da pessoa (American College Of Sports Medicine, 2001).

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

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

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

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

O policial militar é diariamente colocado em situações adversas excessivas, como o sol, chuva, cansaço e a fome, sendo assim deve manter um bom condicionamento físico e mental. Visto que sua função pode exigir que ele percorra grandes distâncias, com excesso de peso, tanto pela massa corporal, quanto pelos equipamentos de proteção individual, além de estar sempre alerta para qualquer tipo de eventualidade que possa ocorrer, como a iminência de possíveis confrontos, exigindo uma atenção redobrada e uma capacidade de decisões apressuradas (Mcardle; Katch, 2002).

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

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

O treinamento físico melhora o complexo sanguíneo, neuronal e mental, agindo diretamente no retardamento dos sintomas de fadiga, permitindo um melhor desempenho na atividade policial, além de reduzir os riscos em situações que exige uma boa condução física. Além disso, a atividade física atua diretamente na diminuição de inquietação, stress e ufanía, todavia, ela pode ser considerada um fator estressante para aqueles que não estão preparados fisicamente. A energia gasta

durante a realização de atividade física influência na diminuição de nervosismo e de doenças, melhorando a performance técnica dos policiais militares em situações diversas (Salla; Neto, 2011).

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

Diante disso, é notório que os policiais militares devem manter o condicionamento físico, com a prática regular de atividade física, para manter o ritmo e força adquirida desde sua formação inicial, a fim de se manterem ativos fisicamente durante toda a carreira, visto que essa prática pode diminuir no decorrer da profissão.

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

Sabe-se que uma pessoa em situação de sedentarismo tem, via de regra, um expressivo aumento de peso, todavia, existe uma variação a ser levada em consideração. A saber, pessoas que se movimentam continuamente, de forma espontânea, são ações que vão desde movimentar as pernas mesmo sentado, a caminhadas a todo momento. É o grupo de pessoas que tem pouco aumento de gordura corporal, pois praticam exercícios de modo espontâneo (Bites; Vilela, 2013).

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

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

coração, câncer e até mesmo diabetes do tipo dois, podem estar relacionadas diretamente ao sedentarismo (Aziz, 2014).

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

Comparativo do Desempenho dos Alunos no Teste de Aptidão Física Antes e Durante o Curso de Formação

Perfil Social dos Respondentes

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

Tabela 1 – Perfil Social

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

Fonte: Dados da pesquisa dos Autores (2023).

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

Índice do Teste de Aptidão Física

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

Tabela 2 – Comparativo entre os Testes de Aptidão Física

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

Legenda: Var% = variação percentual

Fonte: Dados da pesquisa dos Autores (2023).

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

No exercício de Flexão de Braços (tabela 2), cerca de 78,3% dos participantes melhoraram seu desempenho, numa média geral desse exercício de 16,3%, enquanto 21,7% mantiveram o rendimento obtido na etapa do concurso e nenhum teve perca de desempenho.

Analisando os resultados do exercício Abdominal Curl-Up (tabela 2), nota-se que 60,9% aumentaram os índices, numa média geral desse exercício de 5,9%, bem como, 34,8% mantiveram o rendimento anterior e 4,3% teve perda de rendimento.

Ainda com base na tabela 2, podemos analisar que o índice de melhora de desempenho no exercício da corrida de 12 min foi de 52,2% dos respondentes, numa média geral desse exercício de 2,9%, além disso, 21,7% mantiveram o rendimento anterior e 21,7% tiveram perda de desempenho no exercício.

Portanto, ao analisar os resultados, verifica-se que a prática de atividade física realizada no curso de formação influenciou diretamente nos ganhos alcançados, no desempenho e na melhoria dos exercícios físicos, quando comparado aos índices obtidos no TAF inicial, uma das etapas do concurso.

Nesta mesma interpretação, de acordo com Borges (2019), quando a prática de atividade física se torna recorrente, o indivíduo começa a criar adaptações em seus órgãos e músculos, devido ao estímulo produzido pela habitualidade dos exercícios, influenciando em uma ascensão significativa para o seu desempenho e conjuntura corporal.

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

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

Neste sentido, conforme apresentado sobre a importância da atividade física e a sua prática regular, foi perguntado se a realização de atividade física durante o curso de formação contribuiu para o seu desempenho e condicionamento físico no TAF interno, obtendo o resultado de que 95,7% consideram que sim e 4,3% consideram que não.

Neste contexto, pode-se concluir que a prática de atividade física realizada no Curso de Formação de Praças/2023 da Polícia Militar do Estado de Goiás contribuiu para incontáveis melhorias, dentre as quais se destaca por meio do presente estudo, a melhora do condicionamento físico.

Além disso, é importante salientar que um bom condicionamento físico traz resultados positivos em relação à aptidão, tais como: disposição para corrida e exercícios de força, flexibilidade,

controle do peso corporal, diminuição dos riscos de doenças e, acima de tudo, melhoria da qualidade de vida. Aumento do tamanho da polícia

Considerações finais

O presente artigo atingiu os objetivos esperados, o qual avaliou a importância da atividade física realizada durante o CFP/2023 na melhoria do desempenho, em comparação ao TAF do Concurso Público, apresentando, assim, os inúmeros benefícios e ganhos com a prática recorrente da realização de atividade física, por meio de comparação entre os testes de aptidão física, aplicados na etapa do concurso e durante o curso.

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

Logo, por meio da pesquisa conclui-se, que a realização recorrente de exercícios físicos durante o curso contribuiu para que os alunos soldados aumetassem o seu índice de desempenho no TAF, vale ressaltar ainda que de acordo com 95,7% dos respondentes, seu desempenho melhorou somente em virtude dos exercícios físicos realizados na Academia de Polícia Militar.

Enfim, vale ressaltar que as informações da pesquisa, apesar de serem limitadas pela quantidade de pessoas entrevistadas, são informações de grande valia pois possibilitaram o desdobramento da pesquisa, contribuindo para o aumento de informações sobre a importância da atividade física no curso de formação policial militar e dos ganhos obtidos pela prática recorrente de exercícios físicos, deste modo, sugere-se que a prática de atividade física se torne diária na vida do policial militar.

Contribuição dos autores

Problematização: Higor Frank Silva Machado e Uanderson Martins Batista; **conceitualização:** Higor Frank Silva Machado e Uanderson Martins Batista; **coleta de dados:** Higor Frank Silva Machado e Uanderson Martins Batista; **análise de dados:** Higor Frank Silva Machado e Uanderson Martins Batista; **redação e revisão final do manuscrito:** Higor Frank Silva Machado e Uanderson Martins Batista.

Referências

AZIZ, José Luís. Sedentarismo e hipertensão arterial. **Revista Brasileira de Hipertensão**, v. 21, n. 2, p. 75-82, 2014. Disponível em: https://docs.bvsalud.org/biblioref/2018/03/881411/rb_h_v21n2_75-82.pdf. Acesso em: 21 set 2023.

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

BITES, Luiz Alberto Sardinha; VILELA, Mauro Ferreira. **A Educação Física na Polícia Militar do Estado de Goiás**. Artigo do Curso Superior de Polícia, CAPM, Goiânia, 2013.

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

BRASIL. [Constituição (1988)]. **Constituição da República Federativa do Brasil de 1988**. Brasília, DF: Presidência da República, [2024]. Disponível em: <http://https://www4.planalto.gov.br/legislacao>. Acesso em: 10 ago 2024.

CARVALHO, L. N. Níveis de composição corporal e risco cardíaco por perímetria de bombeiros militares na região do cariri cearense, p. 09;13, Fortaleza-CE, Brasil. **Anais do XXIV Congresso Nacional de Atividade Física e Fisioterapia CONAFF, 2007**.

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

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

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

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

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

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

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

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

OMS, Diretrizes da OMS. **Atividade Física e Comportamento Sedentário**. Pág. 3-7, 2010. Disponível em: [https://ws.santabarbara.sp.gov.br/instar/esportes/downloads/guia_AF_OMS .pdf](https://ws.santabarbara.sp.gov.br/instar/esportes/downloads/guia_AF_OMS.pdf). Acesso em: 23 set 2023.

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

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

PMGO. Polícia Militar do Estado de Goiás. Gabinete do Comandante Geral. **Portaria nº 042, de 10 de outubro de 2008 – PM/01**. Goiânia, 2024.

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

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

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

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

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

Sobre os Autores

Higor Frank Silva Machado

Possui graduação em Engenharia Civil pela Faculdade Evangélica Goianésia (2021), especialização em Polícia e Segurança Pública pelo Comando da Academia de Polícia Militar (2024) e ensino-medio-segundo-graupelo Centro de Ensino em Período Integral Deoclides Martins da Costa (2014). Atualmente é Soldado da Polícia Militar do Estado de Goiás.

Uanderson Martins Batista

Possui Graduação em Educação Física pela Universidade Federal de Goiás (2007), Especialização em Musculação e Treinamento de Força (2009) e Mestrado em Atividades de Academia e Prescrição do Exercício pela Universidade de Trás-os-Mortes e Alto Douro - Portugal (2012) e diploma validado pela UFMT (2019). Atualmente é professor do programa de pós-graduação pela Academia da Polícia Militar. Trabalha com as linhas de pesquisas voltadas ao sobrepeso, obesidade, qualidade de vida e educação física militar.

Recebido: 10 ago. 2024

Aceito: 28 ago. 2024