



FACULDADE DE EDUCAÇÃO E MEIO AMBIENTE

KELSEN KARLENO AQUINO BARROSO

**CONSIDERAÇÕES SOBRE A IMPORTÂNCIA DA
PREPARAÇÃO FÍSICA DE POLÍCIAIS MILITARES**

ARIQUEMES-RO
2018

Kelsen Karleno Aquino Barroso

**CONSIDERAÇÕES SOBRE A IMPORTÂNCIA DA
PREPARAÇÃO FÍSICA DE POLÍCIAIS MILITARES**

Monografia apresentada ao curso de Graduação em Educação Física da Faculdade de Educação e Meio Ambiente – FAEMA, como requisito parcial à obtenção do título de Licenciado em Educação Física.

Prof. Orientador: Leonardo Alfonso Manzano

Ariquemes-RO
2018

Kelsen Karleno Aquino Barroso

CONSIDERAÇÕES SOBRE A IMPORTÂNCIA DA PREPARAÇÃO FÍSICA DE POLÍCIAIS MILITARES

Monografia apresentada ao curso de Graduação em Educação Física da Faculdade de Educação e Meio Ambiente – FAEMA, como requisito parcial à obtenção do título de Licenciado em Educação Física.

Prof. Orientador: Leonardo Alfonso Manzano

COMISSÃO EXAMINADORA

Prof. Orientador: Leonardo Alfonso Manzano.
Faculdade de Educação e Meio Ambiente – FAEMA

Prof. Osvaldo Homero Garcia Cordero
Faculdade de Educação e Meio Ambiente – FAEMA

Prof. Yuri de Lucas Xavier Martins
Faculdade de Educação e Meio Ambiente – FAEMA

Ariquemes, 29 de Junho, de 2018

FICHA CATALOGRÁFICA
Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Biblioteca Júlio Bordignon – FAEMA

B2779c BARROSO, Kelsen Karleno Aquino.

Considerações sobre a importância da preparação física de policiais militares. / por Kelsen Karleno Aquino Barroso. Ariquemes: FAEMA, 2018.

33 p.

Trabalho de Conclusão de Curso - Licenciatura em Educação Física - Faculdade de Educação e Meio Ambiente - FAEMA.

Orientador (a): Prof. MSc. Leonardo Alfonso Manzano.

1. Educação Física. 2. Preparação Física. 3. Psicologia. 4. Polícia Militar. 5. Preparação Psicológica. I. MANZANO, Leonardo Alfonso. II. Título. III. FAEMA.

CDD: 372.82

Bibliotecário Responsável
EDSON RODRIGUES CAVALCANTE
CRB 677/11

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho ao meu pai Eduardo Gomes Barroso (in memoriam) e minha mãe Maria Edenite de Aquino Barroso, por minha existência, pelas oportunidades que me propuseram, e com muito amor e carinho, me apoiaram em todos os momentos desta caminhada, para a realização deste sonho.

AGRADECIMENTOS

A Deus por ter me dado saúde e força para superar as dificuldades.

A minha família, pela confiança e motivação.

Ao meu Professor Orientador, grande mestre e amigo de todas as etapas deste trabalho.

Aos professores, amigos e colegas de Curso que em todos estes períodos mantiverem a confiança em minha capacidade para terminar e a todos que me apoiaram em todos momentos da minha vida.

RESUMO

Ao falar do policial, falamos de uma ou várias pessoas que vigiam. Na maioria dos países, os governos têm instituições policiais, incluso o Brasil, para a aplicação e cumprimento das leis. O Agente Policial (AP) tem um poder concedido para o cumprimento das leis do estado. O AP enfrenta as mais difíceis provas, desde salvar uma criança em um buraco ou fazer o parto de uma mulher grávida que não tem mais tempo para chegar ao hospital até o enfrentamento com bandalhos que muitas vezes possuem melhor armamento que os próprios AP. A preparação física e psicológica destes, neste caso militar e fundamental, permite-os, além de enfrentar fisicamente os malfeitores, estarem preparados para persuadir e falar amigavelmente com as pessoas, ainda sem saber quem são. No presente trabalho, pretende-se, através de uma pesquisa bibliográfica de diferentes estudiosos do tema, apresentar algumas considerações sobre a preparação física e psicológica dos policiais militares, além de apresentar algumas das leis que regem o seu desenvolvimento e condicionamento físico. O trabalho possui importância pela possibilidade de ser usado por outros estudiosos de temas relacionados com a polícia brasileira.

Palavras-Chaves: Governos. Instituições Policiais. Agentes Policiais. Preparação Física. Psicologia.

RESUMEN

Al hablar de policía, hablamos de una o varias personas que vigilan, en la mayoría de los países los gobiernos tienen instituciones policiales, incluso Brasil, para la aplicación y cumplimiento de las leyes. El agente policial tiene un poder concedido para el cumplimiento de las leyes del estado. Estos agentes policiales se enfrentan a las más difíciles pruebas, desde salvar a un niño en un agujero o hacer el parto de una mujer embarazada, que no tiene más tiempo para llegar al hospital, hasta el enfrentamiento con los Bandidos que a veces están mejor armados que ellos. La preparación física y psicológica de los agentes de la policía, en este caso militar es fundamental, ellos además de enfrentar físicamente a otras personas (bandidos) tienen que estar preparados para persuadir y hablar amigablemente con las personas aún sin saber quiénes son. En el presente trabajo se pretende a través de una investigación bibliográfica de diferentes estudiosos del tema, presentar algunas consideraciones sobre la preparación física y psicológica de los policías militares brasileños, y algunas de las leyes que rigen su desarrollo y acondicionamiento físico. El trabajo tiene importancia cuando este puede ser utilizado por otros estudiosos de temas relacionados con la policía brasileña en sus estudios.

Palabras – Clave: Gobiernos. Instituciones Policiales. Agentes Policiales. Preparación Física. Psicología.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	1
2 OBJETIVOS	13
2.1 OBJETIVO GERAL.....	13
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	13
3 METODOLOGIA	14
4 REVISÃO DE LITERATURA	15
4.1 SURGIMENTO E DESENVOLVIMENTO HISTÓRICO DA POLÍCIA NO BRASIL.....	15
4.2 IMPORTÂNCIA DA PREPARAÇÃO FÍSICA DO POLÍCIAL MILITAR PARA O DESENVOLVIMENTO DE SUAS ATIVIDADES DIÁRIAS.....	20
4.3. PRINCÍPIOS QUE REGEM O DESENVOLVIMENTO E CONDICIONAMENTO FÍSICO DOS POLÍCIAIS.	21
4.4. INFLUÊNCIA NEGATIVA DE DOENÇAS QUE AFETAM O AGENTE DA POLÍCIA MILITAR PARA O DESEMPENHO DE SUAS ATIVIDADES.	22
4.5 ATIVIDADES FÍSICAS A SEREM FEITAS PELA POLÍCIA MILITAR NO SEU TEMPO DE PREPARAÇÃO	26
CONCLUSÃO	28
REFERÊNCIAS	29

INTRODUÇÃO

Desde o Brasil Império, a presença do policial como agente promotor da ordem era presente a fim de estabelecer o controle na sociedade. Porém, essa polícia não se apresentava como uma classe profissionalizada. Na verdade, o que se encontrava eram policiais frágeis, incapacitados e sem disciplina, mas que serviam a necessidade daquela época. (RIBEIRO, 2011).

A polícia militar, como profissão qualificada, surge em 1809 com a fundação da guarda real, que tem sua estrutura até os dias de hoje.

Segundo Muniz (2001, p.192),

A guarda real no Brasil foi uma força em tempo integral, organizada de maneira militar, subordinada ao ministério de guerra e ao departamento de polícia, os quais custeavam seus proventos e fardamentos. A contribuição deles é o patrulhamento para impedir o contrabando, manter a ordem, prender criminosos e desordeiros bem como capturar escravos fugitivos.

Nos últimos anos houve crescente interesse no estudo dos hábitos de vida relacionados à saúde, o que justifica plenamente a medida em que o estilo de vida muda, especialmente no que diz respeito ao tabagismo, dieta e a prática de atividades físicas, associando-se às taxas de mortalidade em declínio, especialmente em países desenvolvidos e grandes cidades. (STRAUB, 2014).

É muito comum as pessoas tratarem os termos atividade física e exercício físico como sendo sinônimos. No entanto, são termos permutáveis, sendo atividade física qualquer movimento corporal produzido pelo sistema musculoesquelético que resulte em gasto calórico (andar, deslocar-se de um ponto a outro). As atividades bem planejadas, estruturadas, e geralmente controladas por um profissional de Educação Física (EF) são exercícios físicos.

O exercício físico é fundamental no desenvolvimento de habilidades motoras e a reabilitação orgânico-funcional. Os efeitos benéficos ocasionados pela prática de exercícios são bastante utilizados na formação do Policial Militar.

Na primeira metade do século XX, a ligação entre EF e defesa nacional era muito próxima. A EF, em sua totalidade, era associada pela população civil e também por setores do estado como atividade militar.

Após o período da EF baseado no higienismo, é possível observar, na era Vargas, uma visão de Educação Física Militar (EFM), com a intenção de formar uma juventude pronta para defender sua Pátria. Esses aspectos estavam relacionados aos hábitos, valores, moral e ética do povo brasileiro.

Esse período da EF brasileira foi caracterizado como militarista, uma vez que essa área foi utilizada em um projeto de eugenia e organização para a defesa da nação. A EF passou a ter uma individualidade associada à ordem moral e cívica, também com os princípios de segurança nacional relacionados à eugenia da raça e ao treinamento físico relacionado à defesa dos perigos internos, e se configuraram no sentido da desestruturação da ordem política, econômica e social daquele momento.

Nos últimos anos, a ociosidade física tem colaborado com um notável incremento do comportamento sedentário, o qual está associado a malefícios à saúde e ao bem-estar do indivíduo, em decorrência da modernidade na sociedade atual. (SAMULSKI, 2000). Mudanças de hábitos favorecendo um ambiente ideal para a ociosidade física, em conjunto com a alimentação excessiva e errada, para um estilo de vida incorreto. Neste cenário, a prática de atividade física regular e seus benefícios à saúde são vistos como um importante parceiro contra as consequências das doenças crônicas degenerativas.

São muitos os efeitos positivos da atividade física regular, sobretudo para prevenir complicações degenerativas, como doenças coronarianas, hipertensão e diabetes mellitus tipo 2 nas pessoas adultas e também da terceira idade, reduzindo, também, o risco de saúde para o indivíduo jovem.

A atividade física é também recomendada no tratamento de doenças emocionais, tais como a depressão. Assim, com a prática de atividade física regular, traz-se resultados satisfatórios na redução da morbidade, e, possivelmente, da mortalidade da população geral.

Nos concursos públicos ou processos de seleção de pessoas para ingressar na Polícia Militar (PM), o candidato encontra-se, de certa forma, fisicamente preparado para enfrentar as atividades físicas do curso de formação. Sendo assim, após o treinamento, o soldado deve estar fisicamente ativo.

No entanto, uma vez formado, a condição física que a pessoa tinha para o concurso fica completamente à disposição e desejo do próprio policial, escolhendo entre permanecer ativo e com um bom estado físico ou deixar de praticar atividades físicas regulares.

Nessa fase geralmente ocorre o abandono do exercício físico e descuido do policial do seu estado de saúde e da qualidade de vida, fatores estes que podem comprometer o desempenho do policial nas suas atividades diárias. Outro elemento que pode influenciar é a falta de acompanhamento de um profissional da área da EF, no âmbito da corporação militar.

Os policiais militares representam uma classe trabalhadora diferenciada. Dadas as circunstâncias, vários são os fatores que influenciam no exercício da profissão, como o contato com a violência, o risco de morte; a intervenção em situações de confronto, que causam tensão; e condições de profundo estresse.

Sendo assim, se faz importante o PM manter o nível de atividade física para melhorar as funções cardiovasculares e respiratórias, além de reduzir os sintomas de estresse.

Após o período de formação, o PM está considerado apto para realizar todas suas funções, no quadro operacional ou administrativo. Neste período o exercício físico já não é obrigatório, passando a ser de escolha do próprio PM. Os policiais que compõem o serviço operacional trabalham em regime de escalas, que podem ser em horas diurnas ou noturnas, sendo, em sua maioria, escalas contínuas de 12 horas, com um período de descanso de 24 horas, sendo após o trabalho diurno, e 72 horas após o trabalho noturno.

Atividades familiares, sociais ou outras tarefas, são fatores agravantes que levam ao sedentarismo, trazendo, assim, o problema da falta da prática de atividade física regular no âmbito da PM e suas implicações na saúde dos policiais influenciam no desenvolvimento de doenças cardíacas, como a hipertensão, e de outras doenças, como a diabetes e a obesidade, além de elevar os riscos que o policial está sujeito diariamente.

Logo, as valências físicas, como a força, velocidade e flexibilidade são de extrema importância. O presente trabalho é uma revisão de literatura de diferentes autores, pesquisadores dos temas referentes à preparação física e à psicologia, contextualizados com a função dos policiais militares brasileiros. São usados métodos e procedimentos que contribuem para um melhor desenvolvimento desses trabalhadores.

2 OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

Apresentar considerações sobre a importância da preparação física dos policiais militares.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Interpretar o surgimento e desenvolvimento histórico da polícia no Brasil;
- Apresentar a importância da preparação física e psicológica do policial militar para o desenvolvimento de suas atividades diárias;
- Comentar leis que regem o desenvolvimento e condicionamento físico dos policiais;
- Mostrar a influência negativa da obesidade dos agentes da polícia militar quanto ao desempenho de sua atividade profissional;
- Elencar atividades físicas a serem feitas pela polícia militar no seu tempo de preparação;

3 METODOLOGIA

A atividade da polícia no Brasil é primordial tendo presente o nível de violência existente nas ruas das cidades. E fundamental que o policial tenha uma boa preparação psicológica e física para ter um melhor desempenho no seu trabalho, tendo presente esta situação e preocupados com ela foi feito este estudo de revisão de literaturas de conceituados autores e pesquisadores brasileiros e estrangeiros. Inicialmente são consultados 22 livros e 11 trabalhos de terminação de curso dentre os anos 1995 ate nossos dias encontrados na biblioteca Júlio Bordignon da Faculdade de Educação Meio Ambiente – FAEMA da cidade de Ariquemes – RO além de artigos das bases de dados do Google Acadêmico, Scielo e Revistas Científicas.

4 REVISÃO DE LITERATURA

4.1 SURGIMENTO E DESENVOLVIMENTO HISTÓRICO DA POLÍCIA NO BRASIL

Para entender a Polícia Militar e seu treinamento, é necessário desenvolver um resumo histórico desta instituição. Desde o Brasil Império, a presença do policial como agente promotor da ordem era presente a fim de estabelecer o controle na sociedade. Mas essa polícia não se tratava de uma classe profissionalizada, o que se encontrava eram policiais frágeis, incapacitados, pouco articulados e disciplinados, mas que serviam a necessidade daquela época. (RIBEIRO, 2011)

O momento crucial para a consolidação da PM é a abdicação de Dom Pedro e o início do Período Regencial, onde padre Diogo Anóio Feijó, então ministro da justiça, ordena a extinção da força policial existente, criando um único corpo, o chamado de Corpo de Guardas Municipais, com função da extinta guarda real.

O corpo de guardas municipais não conseguiu suprir as necessidades da época, tendo sido necessário a criação da Guarda Nacional. A Guarda Nacional pode ser determinada da seguinte forma: Organização duradoura, constituindo-se de um trabalho ordinário, dos municípios, destacamentos à vontade dos juizes de paz, criminais, ministro da justiça e presidentes de província.

A polícia militar, como profissão qualificada, surge em 1809 com a fundação da Guarda Real, que tem sua estrutura até os dias de hoje.

Segundo Muniz (2001), a Guarda Real foi criada para ser usada em tempo integral, com as mesmas características e moldes militares, no momento, subordinada ao ministério da guerra e a intendência da polícia, pois estes, por sua vez, pagavam seus uniformes e salários. Tiveram como função e atribuição, o patrulhamento para capturar escravos, prender criminosos, coibir o contrabando a fim de manter a ordem geral.

A partir de 1830, a subordinação da Polícia Militar passa a ser do Ministério da Justiça, cabendo ao Exército apenas ceder oficiais para o corpo de polícia.

A polícia e o Exército se mostram próximos na adoção de práticas comuns. “Constata-se que sempre houve uma grande proximidade com o próprio Exército, com ênfase na adoção de um modelo militar, a estrutura organizacional, e empregados como forças auxiliares do Exército regular. (MEZZOMO, 2005).

Com a criação da constituição da república em 1891, os estados tornando-se autônomos, começam a serem criadas as forças públicas, representação da segurança nos estados. Momento no qual a força pública coloca-se como uma organização militar dos estados.

A partir daí os estados membros da nova república ganham mais autonomia. Estes, porém, organizam pequenos Exércitos. Segundo Mezzomo (2005), “as antigas províncias quando se tornaram “estados autônomos, cuidaram em organizar-se em pequenos Exércitos estatais chamados forças públicas, brigadas ou outras designações regionais”. Isso se faz necessário para evitar que o poder central, anulasse a autonomia conquistada por eles, e centralizasse novamente as forças do poder.

De acordo com Bicudo (1994), a partir do momento nos quais as antigas províncias tornam-se estados autônomos, os governantes investem na ampliação das forças públicas, similar ao modelo da polícia francesa. Nesse momento, o corpo de polícia brasileiro passa a ser hierarquizado, disciplinado, e tem uma dedicação permanente àqueles que pertenciam a essa força, sendo bem remunerado pela advinda do estado.

Através dos anos, cada vez mais as forças públicas se profissionalizavam e se reforçavam, com ênfase nas forças dos estados de São Paulo, Rio Grande do Sul e Minas Gerais, reforçando-se belicamente. A União, no intuito de ampliar o controle sobre as forças públicas, que se encontravam à disposição de organizações estatais, criaram a Lei nº 1860, de 4 de Janeiro de 1909 que, em seu artigo 7º e 32º, determina o serviço militar obrigatório e coloca assim os militares do estado como auxiliares da Guarda da Nação, então comandada pela União.

Foi uma manobra de segurança feita pela União (ANAIS, 2011), e a desconfiança com a independência dos estados. Como consequência, a União cria a Lei federal nº 3216, que abre caminho para que a polícia militar fique associada ao Exército brasileiro, estabelecendo a polícia militar dos estados como forças auxiliares do Exército Brasileiro.

Vale ressaltar acontecimentos de relevante expressão para a história, que tiveram atuação importante da Polícia Militar durante a Primeira República. Dentre elas, as ações da polícia baiana na luta contra a rebelião de Canudos, nos acontecimentos dos contestados, dentre outras.

No estado de São Paulo, as forças públicas também tiveram relevante atuação na Revolução de 1924. É necessário citar um outro acontecimento de grande relevância na história da força pública, a participação da Brigada Militar do Rio Grande do Sul no controle da Revolução de 1930, a qual coloca Getúlio Vargas no governo federal.

Durante a Primeira República, pode-se ressaltar que a Polícia Militar teve uma ampla participação nas lutas contra as revoltas e rebeliões, sucedidas no território nacional daquele período. É possível observar também a atuação dessas forças já nos primeiros anos da República, na luta contra a Revolta de Canudos, acontecida como resposta ao estado do sul e como sustentação à revolução de 1924 e 1930, em São Paulo.

Em 1930, no começo do governo de Vargas, percebe-se a centralização de poder e uma menor autonomia estadual. O governo provisório provocou um desmantelamento bélico das polícias militares, onde o aparelhamento das forças do Exército foi padronizado. Segundo Carvalho (1999, p. 62) “A reforma da organização militar vem a ser realizada sob a tutela de Vargas, a quem captava um aliado confiável e sólido.”.

“Após a intervenção federal, o governo Vargas tomou a iniciativa de dirigir a revitalização da polícia militar, direcionando-os ao exercício de missões de segurança nacional, iniciando a formação do Estado unitário, que foi definido em 1937, com a configuração do Estado Novo, à característica totalitária dos modelos nazifascistas”. (MEZZOMO, 2005).

Com a consolidação do Estado Novo e a aprovação da Constituição, a Segunda República e o centralismo do Estado sobre as competências das polícias militares se amplia, e é desta nova constituição que assistimos a Polícia Militar definida como forças auxiliares do Exército, direcionadas para a segurança interna e preservação da ordem.

Mezzomo (2005) relata como passa as polícias militares a serem vistas a partir da aprovação da Carta Constitucional do Estado Novo. No novo estado, as decisões não poderiam ser tomadas sem a autorização do governo central. Ainda segundo o autor, é criada a constituição que ditava ainda, a exclusividade da União para ter o poder de legislar sobre a ordem, e a aplicação das polícias militares.

Por uma ação de civis, militares e forças armadas, no final de 1945, Vargas é deposto, começando, assim, a passagem de governo até a nomeação do general Eurico Gaspar Dutra, que aprova uma nova constituição. Nesta constituição de 1946, é possível ver o fato de as forças armadas aparecerem em seu texto.

“Art. 183. A polícia militar, estabelecida para a segurança interna e a manutenção da ordem nos Estados, nos Territórios e no Distrito Federal, são consideradas, como forças auxiliares, reservas do Exército. Parágrafo único. Quando convocado a serviço da União em tempo de guerra externa ou civil, o seu pessoal desfrutara das mesmas vantagens conferidas ao pessoal do Exército”. (JUSTIÇA BRASIL, 1946).

Investigando a história da formação da polícia militar, podemos ver que suas práticas no curso da história têm apoiado cada vez mais as instituições políticas e a consolidação de projetos políticos no Brasil.

Ao analisar a trajetória histórica da polícia militar no Brasil, pode-se constatar, em princípio, que as forças policiais estão ligadas à manutenção da ordem. Em alguns momentos da história do Brasil, as forças policiais serviram de apoio para o sistema político, muitas vezes defendido por oligarquias.

Mas o poder destas forças e sua autonomia, em comparação com o poder do Exército, colocou-as em uma situação de inferioridade, tudo devido à série de constituições brasileiras que permitiram a centralização do poder sobre as forças policiais, exibindo sua fragilidade de ação.

Essa associação entre fragilidade de ação e oposição das forças polícias nos auxilia a compreender algumas de suas ações, como pode até mesmo responder porque as forças polícias, no transcorrer de sua história, sempre estiveram ao lado dos regimes políticos existentes, mesmo esses regimes sendo tão ideologicamente diferentes um do outro. (ANAIS, 2011).

Sobre isso Mezzomo (2005) cita: “constata-se a dupla atribuição que a polícia dos estados viveram, como “polícia” e “Força Militar” nos temas sobre “segurança pública, segurança interna e segurança nacional”. Presentes em todos os “regimes e formas de governos políticos, [...] não limitando-se aos períodos como a ditadura de Vargas, de 1937 a 1945 e a ditadura militar de 1964 a 1985.”.

Mediante a Lei Federal nº 6270 de 26 de novembro de 1975, foi criada a Polícia Militar do Território Federal de Rondônia, regulamentada através do decreto federal nº 79.108 de 11 de janeiro de 1977. Em 13 de maio de 1976, foi inaugurado o comando geral da polícia militar de Rondônia (Corporativo - Polícia Militar de Rondônia).

As missões da Polícia Militar mudam conforme o setor ao qual foi engajado. Por exemplo, os militares do Primeiro Batalhão da Polícia (1º BPM) são responsáveis pela execução do policiamento ostensivo nas diversas modalidades e cumprimento das diferentes missões policiais, sendo responsável pela execução da atividade da instituição militar.

É responsabilidade da companhia de operações especiais (COE) o controle das confusões sociais que podem oferecer perturbações à tranquilidade pública ou grave perturbação da ordem, podendo ser utilizadas em outras missões de policiamento em todo o Estado.

Conforme decreto nº 2.641, do dia 26 de abril de 1985, assinado pelo Sr. Governador de Estado de Rondônia, Angelo Angelim, a Companhia de Policiamento de Choque foi extinta e o Pelotão de Choque (PEL CHQ) foi criado, contando organicamente com 33 (trinta e três) PM's.

No entanto, como resultado do crescimento populacional do estado, pela elevação do nível operacional da tropa e pelas adversidades na área de Segurança Pública, geradas pelas atividades desordenadas da mineração em meados da década de 1980, o Pelotão de Choque foi extinto, e criada do Decreto nº 3261, 14 de abril de 1987, o então Governador Jerônimo Santana, recebendo nova estrutura através do Decreto nº 6.078, de 8 de setembro de 1993 pelo Governador em exercício Osvaldo Piana Filho.

O Governador Valdir Raupp de Mattos, com o Decreto nº 7.633 datado de 7 de dezembro de 1996, eliminou a COE e nomeou a Unidade de elite da Polícia Militar do Estado de Rondônia, passando a chamar-se Companhia de Controle de Distúrbios (CCD).

No entanto, devido à variedade de atividades operacionais desenvolvidas pela referida Organização Policial Militar para resgatar o nome histórico desta unidade de elite, a fim de reconhecer as ações que lhe foram atribuídas, foi vislumbrada a necessidade de retornar a designação de Companhia de Operações Especiais com um novo decreto do dia 15 de outubro de 2002 o nº 10.147, lavrado pelo Governador José Bianco.

4.2 IMPORTÂNCIA DA PREPARAÇÃO FÍSICA DO POLÍCIAL MILITAR PARA O DESENVOLVIMENTO DE SUAS ATIVIDADES DIÁRIAS

A função do PM compõe uma importante ferramenta do Estado na preservação da Ordem Pública. É parte de uma categoria classificada como desgastante e estressante para o indivíduo que exerce tal profissão. Esta concentra muitos fatores de risco para a sua execução, bem como envolve fatores psicofísicos, que exigem da pessoa o máximo de preparação do corpo e mente, evitando assim complicações no desempenho profissional quanto a composição pessoal.

É nesse ponto que a atividade física desempenha uma ferramenta para melhorar a preparação física e mental do profissional, melhorando seu estado de saúde para ter maior segurança nas suas atividades.

A atividade física visa trabalhar diretamente no aprimoramento de um conjunto de atributos relacionados ao dia a dia, onde a Polícia Militar, estando bem preparada, será capaz de tomar decisões quando for atender as ocorrências que lhe são demandadas. Ocorrências estas que podem requerer um grande esforço físico, sendo observado e exigido diretamente pelo cidadão que solicitou atendimento.

O PM, que é um profissional de segurança pública, deve entender que se faz necessário manter as condições físicas para o bom desempenho das atividades, tendo ele que ter em mente o fato de que a atividade física ou o exercício físico devem ser desenvolvidos não apenas durante o curso de formação, mas também como atividade diária, a fim de fornecer-lhe a habilidade e a condição adequada para atender as ocorrências.

É a partir da problemática de repensar a necessidade da prática de atividades físicas que existe a demanda pessoal para desenvolver um trabalho mais sistemático, considerando que a continuação, com certeza, vai trazer bem-estar, saúde, melhor qualidade de vida e um melhor desempenho profissional.

Portanto, é extremamente importante reconhecer e aceitar o valor da relação entre atividade física, qualidade de vida e o serviço do profissional da polícia militar.

4.3. PRINCÍPIOS QUE REGEM O DESENVOLVIMENTO E CONDICIONAMENTO FÍSICO DOS POLÍCIAIS.

O treinamento e a preparação física dos agentes da Polícia Militar está fundamentado no Manual de Campanha de Treinamento Físico Militar (TFM) do Exército Brasileiro. Os membros da polícia militar são uma força auxiliar e subordinada ao Exército, conforme o Art. 144 § 6º da Constituição Brasileira apresenta que “as polícias militares e corpos de bombeiros militares, forças auxiliares e reserva do Exército, como também as polícias civis, subordinam-se aos Governadores dos Estados, Distrito Federal e Territórios”.

Conforme o Manual C 20-20, o treinamento físico militar está relacionado à missão militar, bem como à saúde e qualidade de vida do militar, para ter força e disposição na realização de suas funções, trazendo também benefícios fisiológicos.

Os princípios que regem o treinamento físico militar são os mesmos que tangem o treinamento esportivo de elite, (individualidade biológica, adaptação, sobrecarga, continuidade, interdependência, volume-intensidade, especificidade e variabilidade).

- Individualidade Biológica: a individualidade de cada indivíduo deve ser respeitada quando da execução do treinamento, tendo presentes os efeitos e câmbios fisiológicos adequados, evitando danos à saúde física e mental do praticante;

- Adaptação: o treinamento será adequado para que traga os efeitos fisiológicos esperados. Devendo ter intensidade e duração adequados para provocar aprimoramento na aptidão física do militar;

- Sobrecarga: consistente na aplicação de carga, de modo a provocar um desenvolvimento controlado e sistemático. O ser humano após ser submetido a uma carga física ou esforço físico, acontecem no organismo deste adaptações que produzem um incremento de sua capacidade de trabalho. Este princípio é caracterizado pelo incremento gradual e sistemático das cargas;

- Continuidade: a regularidade na prática do treinamento é de suma importância para obter o desempenho físico esperado e para promoção da saúde. É analisado todo o programa de treino em um período anual de instrução;

- Relação entre o Volume e Intensidade trabalho: volume de trabalho é a quantidade de treino (distância, número de repetições e séries, duração do trabalho, e tempo de treinamento). A intensidade se refere à qualidade de treinamento

(porcentagem, velocidade, intervalo) aplicados. Esses dois fatores devem estar sempre agregados. Se o volume aumenta significativamente, a intensidade deve diminuir, e vice-versa;

- Especificidade: necessidade de utilização de estímulos, exercícios e atividades especialmente direcionados. Os exercícios visam qualidades de trabalho necessárias para atividades militares;

- Variabilidade: é a aplicação de exercícios variados, diferentes nas formas e preparação física, para assim obter a motivação por um melhor desempenho dos militares durante a atividade física. Empregando diferentes métodos de treinamento, mais com qualidades físicas similares.

4.4. INFLUÊNCIA NEGATIVA DE DOENÇAS QUE AFETAM O AGENTE DA POLÍCIA MILITAR NO DESEMPENHO DE SUAS ATIVIDADES.

A obesidade apresenta indiscutíveis riscos à saúde, ocasionando muitas doenças, moléstias graves, como a hipertensão. De acordo com as pesquisas de Bray (1990), existe uma forte ligação entre a obesidade e o desenvolvimento de doenças pulmonares, cardiovasculares, problemas biliares e diabetes mellitus tipo 2.

As doenças crônicas acontecem com mais frequência entre pessoas com alto índice de gordura do que as pessoas com índice de gordura normal. Entre os fatores que promovem a obesidade estão a falta de atividade física e má alimentação. Pode-se destacar as principais consequências da obesidade, que são: doenças cardiovasculares, câncer, hipertensão, osteoartrites, alterações nos níveis de ácido úrico e diabetes mellitus tipo 2.

Powers e Howley (2000), destaca que o aumento do peso relativo ou do IMC estão associados ao risco de cardiopatias e com os níveis elevados de colesterol total e outras. A obesidade manifesta fatores contribuintes de riscos primários (Exemplo: hipertensão) e secundários (aterosclerose).

Pitanga (2002) destaca que China, Índia, Roma e Grécia, relacionavam em manuscritos antigos o tema atividade física e saúde, relação que já foi comprovada. Esses achados sugerem que indivíduos que não apresentam níveis de aptidão física definida pela falta ou diminuição da prática de atividades têm um fator primário para o aumento de doenças crônico-degenerativas não transmissíveis.

Observa-se, nos últimos 20 anos, um interesse dos profissionais de saúde na prevenção de incapacidades e morte através de mudanças no estilo de vida e participação em programas de prevenção. (GLANZ; LEWIS; RINEL, 1997).

Nos Estados Unidos, estudos mostram que, de fato, houve situações positivas em relação à mudança de estilo de vida. Os níveis de colesterol no sangue e a pressão arterial tem diminuído.

Podemos, então, verificar que a realização de atividades físicas está ligada a queda nos riscos de morte. Estima-se que, nos Estados Unidos, 250.000 mortes por ano são atribuídas à falta de atividade física regular. Os resultados destes estudos epidemiológicos são apoiados por estudos experimentais que demonstram que o exercício melhora os fatores de risco para doenças cardíaca e outros fatores relacionados à saúde, pressão sanguínea de repouso, composição corporal, tolerância à lactose, função imunológica e função psicológica. (PATE et al., 1995).

Desta forma fica óbvio a necessidade da prática atividade física como mecanismo de proteção a saúde, não apenas física, mas também social e psicológica.

Hoje, em pleno século XXI, grande parte da população tem acesso à informação. Caso seja perguntado a todos os policiais militares se a realização de exercício físico regular faz bem à saúde, normalmente encontraremos um grande percentual que responda afirmativamente.

Quando perguntasse a essas mesmas pessoas se elas gostam da prática exercícios regulares, o percentual provavelmente diminuirá. Indo em frente e perguntando se elas são ativas fisicamente, com certeza uma boa parte responderia que não. Essa questão é mais expressiva ao ser analisado o profissional de saúde cuja função profissional é orientar a população para uma melhor qualidade de vida.

Há cada vez mais evidências de que exercícios, condicionamento físico e atividade física estão relacionados à prevenção de doenças e qualidade de vida. Estudos demonstram que a realização de atividades físicas e exercícios físicos estão associados positivamente à saúde física e mental.

As respostas a pesquisas sobre índices de saúde estão relacionadas com o estilo de vida, demonstrando que este está ligado a baixa mortalidade. Frequentemente são encontradas pessoas que tem estilo de vida saudável em sua rotina diária. Programas para a melhoria da saúde servem como incentivadores de comportamentos saudáveis.

Segundo Guedes (1996), a relação entre as variáveis aptidão física, atividade física e saúde, são próximas e mútuas, e indicam que realizar atividades físicas interfere nos índices de aptidão física. Índices de saúde também influenciam os níveis de condicionamento físico e podemos ilustrar essa afirmação quando são vistos atletas se saindo mal por estarem doentes ou indivíduos fisicamente ativos repentinamente ficam acamados, os privando de movimentos.

O progresso tecnológico em países desenvolvidos e industrializados trouxe como consequência uma acentuada inatividade, seja pelas formas de emprego e de trabalho que conduzem a uma diminuição na prática de atividade física sistemática. Nos Estados Unidos, 25% dos adultos são ociosos em seu tempo livre e estima-se que somente 56% praticam exercícios físicos nas horas de lazer porém só 19% usa de forma ativa o seu tempo livre.

As vantagens da atividade física não se limitam apenas à prevenção primária, mas também a secundária. Para Guedes e Guedes (1995), a composição corporal inclui gordura, músculos, resíduos e ossos, os autores elencam que a quantidade de gordura corporal é o que mais se vale por estar diretamente relacionada com aspectos da saúde.

Além do mais, de acordo com Nieman (1999), a composição corporal é a porção de gordura com ligação ao peso corporal magro expresso em porcentagem de gordura corporal.

Desta forma, estudos na composição corporal são fundamentais para prevenir padrões de característica metabólicas, doenças degenerativas, avaliar as diferenças entre sexos e etnias, descrever a maturidade e envelhecimento do organismo, além de servir como base para a avaliação de dietas e prescrição, também como programas de exercícios. (LOHMAN, 1986).

A importância dos exercícios físicos, como enfatizam Guirro e Guirro (1994), está associada ao gasto energético que a atividade física promove em virtude do uso de substratos energéticos fundamentais para o cuidado e redução do peso corporal apresentando a prevenção contra doenças associadas à obesidade.

O sedentarismo é uma das principais causas de fraqueza, devido ao declínio da qualidade de vida e morte prematura nas sociedades contemporânea. A atividade física para os militares é de suma importância para a prevenção contra a obesidade e também contra o desenvolvimento de outras doenças.

Deve-se destacar que a dieta é eficaz no combate contra a obesidade, mas torna-se ineficaz quando usada sozinha. Um consenso traz que a dieta deve estar associada com atividade física. Ao mesmo tempo em que a taxa elevada de gordura corporal é a principal preocupação e que é motivada pela inatividade física, configurando-se como um dos vilões para o desenvolvimento da obesidade.

Martins (2006) cita que “o sedentarismo cresceu em dimensões preocupantes levando os especialistas à concluir que a obesidade está associada à falta de atividade física e não à ingestão desmedida de alimentos”.

Está comprovado que os indivíduos com obesidade são mais frequentemente inativos do que os hiperconsumidores de alimentos, o que evidencia a falta de atividade física como o fator importante para o aumento excessivo e a manutenção do peso corporal.

Segundo Guirro e Guirro (1994), a importância do exercício físico traz condições para alterar a homeostase do corpo, garantindo balanço energético negativo e manutenção do metabolismo basal.

Em caso de exercícios que consomem muita energia, simultaneamente, McArdle (2010) complementa o entendimento de que é essencial que os exercícios sejam em longos períodos, em intensidades próximas ao limite metabólico, aumentando a beta oxidação dos ácidos graxos como substrato para o uso de ATP, o que ocasiona a perda gradual de gordura e inclinam-se a liberar glucagon, cortisol, testosterona e o hormônio de crescimento.

A atividade física traz adaptações corporais, diminuindo a quantidade de gordura e preservando a massa magra, isenta de gordura.

O PM aliado ao serviço que já proporciona o condicionamento ao estilo de vida sedentário, e também a uma dieta inadequada, tendo a oscilação energética positiva, o resultado evidente é o aumento de peso, deste diapasão, fundamenta a importância da prática de exercícios físicos.

Diversos fatores influenciam o exercício de sua profissão, como viver em um ambiente onde a violência vem aumentando consideravelmente, e como o risco de morte; intervir em circunstâncias delicadas do comportamento humano, como situações de conflito e tensão, carga de trabalho e condições de trabalho e estresse. (COSTA, 2007).

Assim, a manutenção dos níveis de atividade física melhora as funções respiratórias e cardiovasculares, induzindo a produção de substâncias de natureza

relaxante e analgésica, reduzindo, também, os sintomas de estresse, outro mal que afeta o Policial Militar.

Francischi et. al. (2001) destaca que tanto o exercício anaeróbicos como aeróbicos, associados à uma dieta, previne a queda na resposta lipolítica e na beta oxidação de gorduras.

O exercício físico é o complemento à regulação e controle do peso corporal atuando exclusivamente na manutenção do corpo através do uso do metabolismo energético. Conforme Guirro e Guirro (1994) é percebido na prática intensa de exercício que ocorre a utilização das gorduras do corpo, por ações hormonais, fisiologicamente, são realizadas a mobilização dos ácidos graxos e a ligeira modificação dos triglicerídeos.

Os exercícios aeróbicos devem ter no mínimo uma duração de trinta minutos, três vezes por semana. Os exercícios com base em 50 a 55% da intensidade máxima, ao invés de 60 a 75% ocasionando m maior catabolismo e maiores benefícios no combate de peso. (Guirro e Guirro, 1994)

Os dados científicos nos mostram claramente que os exercícios físicos são extremamente importantes para o combate à obesidade e devem ser incentivados na Instituição da Polícia Militar, uma vez que o condicionamento físico é primordial para o policial militar em suas atividades diárias.

4.5 ATIVIDADES FÍSICAS A SEREM FEITAS PELA POLÍCIA MILITAR NO SEU TEMPO DE PREPARAÇÃO

Os militares, antes mesmo de serem contratados nesta nova profissão, devem apresentar qualidades físicas elevadas similares às apresentadas pela população em geral. Como forma de classificação ou desclassificação nas diferentes etapas dos concursos são aplicadas baterias de testes de aptidão física, para o ingresso na carreira militar.

Assim, todos aqueles que apresentam baixo desempenho nos testes físicos tornam-se não aptos e desclassificados do processo de seleção. Os testes envolvem parâmetros neuromusculares, cardiopulmonares, além da estatura, que é considerada de alta relevância na tiragem dos PM's.

Quando aprovado no processo de seleção, o candidato à carreira Militar passa por um período de formação básica na Diretoria de Ensino da Polícia Militar de Rondônia. Neste período, é ministrado um currículo de matérias para subsidiá-lo em sua futura profissão. O currículo é composto por disciplinas da área de direito, administração, recursos humanos, saúde física, socorros urgentes, entre outras.

Aptidão física é entendida como fenômeno multidimensional que engloba um conjunto de características que as pessoas têm ou desenvolvem, e que estão relacionadas com a capacidade que o indivíduo tem para realizar atividades físicas. (NAHAS, 2001).

Já, segundo Aahperd (1998), aptidão física inclui: resistência cardiorrespiratória, força muscular, velocidade, flexibilidade, agilidade, equilíbrio, tempo de reação, e composição corporal.

É importante o policial militar ter capacidades físicas bem desenvolvidas, pois, dependendo do seu condicionamento, sempre está passivo de situações de pronto emprego.

No desempenho de suas funções, a Polícia Militar utiliza todos os materiais e meios necessários, dentre eles os coletes balístico e tático, cinto de guarnição, armas curtas e longas, porta-munições e algemas, como meio de proteção e acesso rápido, acarretando a transportação de sobrepeso corporal, podendo acarretar dores, tensões musculares e problemas posturais.

Um estudo de Minutosayo, Assis e Oliveira (2011), feito com 1.108 Policiais Militares do estado de Rio de Janeiro, onde foi feita uma abordagem qualitativa e entrevistas semiestruturadas individuais e observações com grupos locais, já demonstradas que os policiais apresentava distúrbios osteomusculares, como dor no pescoço, dor nas costas ou coluna vertebral, os quais foram as principais queixas físicas, afetando 38,8% dos policiais em análise.

Ao falar de atividades físicas e exercícios físicos, pode-se dizer que, sendo bem executadas, planejadas e praticadas regularmente, desenvolvem o fortalecimento muscular, amenizando os desconfortos do trabalho como PM.

CONCLUSÃO

A Polícia Militar como profissão qualificada surge em 1809 com a fundação da guarda real, que tem sua estrutura até os dias de hoje. Com a criação da constituição da república em 1891, os estados, tornando-se autônomos, começam a criarem as forças públicas, representação da segurança nos estados, momento no qual a força pública coloca-se como uma organização militar dos estados. Muitas são as leis e decretos criados nos diferentes governos estaduais e na União de forma geral.

Diversos fatores influenciam o exercício de sua profissão, como viver em um ambiente onde a violência vem aumentando consideravelmente e com o risco de morte, intervir em circunstâncias delicadas do comportamento humano, como situações de conflito e tensão, carga de trabalho, condições de trabalho e estresse.

Fica óbvio a necessidade da prática atividade física como mecanismo de proteção à saúde, não apenas física, mas também social e psicológica. É importante o policial militar ter as capacidades físicas bem desenvolvidas, pois, dependendo do seu condicionamento, fica sujeito a situações de pronto emprego.

REFERÊNCIAS

AMADOR, F.S. **Violência Policial: versos e reverso do sofrimento**. 1999. 145 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia Social e da Personalidade) - Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 1999.

BICUDO, H.P. **Violência: O Brasil cruel e sem maquiagem**. São Paulo: Editora Moderna, 1994.

BRASIL, JUSTIÇA. **Art. 183 da constituição federal de 1946**. Disponível em: <<https://presrepublica.jusbrasil.com.br/legislacao/92058/constituicao-dos-estados-unidos-do-brasil-46#art-183>>. Acesso em: 18 maio 2018.

CARNAVALI JUNIOR, L.C.; LIMA, W.P.; ZANUTO, R. **Exercício, emagrecimento e intensidade do treinamento**. São Paulo: Phorte, 2011.

CARVALHO, J.M. **Vargas e os militares: Aprendiz de feiticeiro**. In: As instituições brasileiras na era Vargas. Rio de Janeiro: Editora Fundação Getúlio Vargas, 1999.

COSTA, M.; HORÁCIO JUNIOR, AC.; OLIVEIRA, J.; MAIA, E. Estresse: diagnóstico dos Policiais Militares em uma cidade brasileira. **Rev. Panam. Salud. Pública**, v.21, n. 4, p. 217-222, 2007.

FOSS, M.L.; KETAYIAN, S.J. **Bases Fisiológicas do Exercício e do Esporte**. 6. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2000.

FRANCISCHI, R.P.P. et al. Obesidade: atualização sobre sua etiologia, morbidade e tratamento, **Revista de Nutrição**, v. 13, n. 1, p. 17-28, 2000. Disponível em: <<http://bases.bireme.br/cgiin/wxislind.exe/iah/online/?IsisScript=iah/iah.xis&src=google&base=LILACS&lang=p&nextAction=lnk&exprSearch=341255&indexSearch=ID>>. Acesso em: 13 abril 2018.

GENTIL, P. **Emagrecimento: quebrando mitos e mudando paradigmas**. Editora Sprint, 2010.

GLANER, M.F. **Crescimento físico e aptidão física relacionada à saúde em adolescentes rurais e urbanos**. 2002. 142 f. Tese (Doutorado) – Universidade Federal de Santa Maria, Rio Grande do Sul, 2002.

GLANER, M. F. **Índice de massa corporal como indicativo da gordura corporal comparado às dobras cutâneas**. 2005. 127 f. Tese (doutorado em Ciência do Movimento Humano) - Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano. Universidade Federal de Santa Maria.

GONÇALVES, L.G.O. **Aptidão Física Relacionada à Saúde de Policiais Militares do Município de Porto Velho-RO**. 2006. 88 f. Tese de doutorado - Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde.

GUEDES, D.P.; GUEDES, J.E.R.P. **Manual Prático para Avaliação em Educação Física**. São Paulo: Manole, 2006.

GUIRRO, Rinaldo R.; GUIRRO, Elaine Caldeira O. **A atividade física na obesidade**. *Revista Ciência e Tecnologia*. Unimetodista de Piracicaba. São Paulo: Ed Unimep. Volume 32. Dez 1994, pag. 97-107.

JESUS, G.M.; JESUS, E.F.A; MOTA, N.M. **Excesso de peso em policiais militares de feira de Santana**, Bahia, 2010.

JÚNIOR, J.R. **Avaliação da composição corporal em policiais militares do 22º batalhão da polícia militar do estado de Goiás**. 2009. 39 f. Dissertação (Mestrado em Ciências da Saúde) – Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde, 2009.

MATSUDO, S. et al. Questionário internacional de atividade física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*. São Paulo, v. 6, n. 2, p. 5-18, 2001.

MARIANTE, H.M, **Crônicas da Brigada Militar gaúcha**. Porto Alegre: Editora Imprensa Oficial, 1972.

MARTINS, F. G, **A influência da modalidade “musculação” na diminuição do percentual de gordura.** In: monografia apresentada à Universidade Estadual de Maringá para obtenção do título de Especialista em Morfofisiologia aplicada ao Exercício. Maringá, 2006, pag. 30.

MCARDLE, W. D.; KATCH, F. I.; KATCH, V. L. **Fisiologia do Exercício.** 6. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2010.

MEZZOMO, S.R. **O sofrimento psíquico dos expurgados da Brigada Militar no período da repressão: 1964-1984.** 127 f. Dissertação (Mestrado em História) - Universidade de Passo Fundo. Instituto de Filosofia e Ciências Humanas, Curso de Pós-Graduação em História, Passo Fundo, 2005.

MINUTOSAYO, M.C.S; ASSIS, S.G.; OLIVEIRA, R.V.C. Impacto das atividades profissionais na saúde física e mental dos policiais civis e militares do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro. **Ciência e Saúde Coletiva**, v. 16, n. 4, p. 2199-2209, 2011.

MIRANDA JÚNIOR, M. Educação física e saúde na escola. **Revista Estudos**, Goiânia, v. 33, n. 7-8, p. 643-653, jul./ago., 2006.

MUNIZ, J. A Crise de Identidade das Polícias Militares Brasileiras: Dilemas e Paradoxos da Formação Educacional. **Security and defense Studies Review.** Rio de Janeiro, v.1, p. 177-198, 2001.

AÑEZ, C.R.R. **Sistema de avaliação para promoção e gestão do estilo de vida saudável e da aptidão física relacionada à saúde de policiais militares.** 2003. 144 f. Tese (Doutorado) – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2003.

NAHAS, M.V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida.** 3. Ed. Londrina: Editora Midiograf, 2003.

NETO PAIVA, A.; CÉSAR, M.C. Avaliação da composição corporal de atletas de basquetebol do sexo masculino participantes da liga. **Revista Brasileira de**

Cinesiologia e Desenvolvimento Humano, Poços de Caldas-MG. v. 7, n. 1, p. 35-44, 2004. Disponível em: <<http://bmesportes.hd1.com.br/artigos/basquete/basquete6.pdf>>. Acesso em: 05 março 2018.

OLIVEIRA, A.F. et al. Ingestão de lipídios na dieta e indicadores antropométricos de adiposidade em policiais militares. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 22, n. 6, p. 847-855, nov./dez., 2009. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rn/v22n6/v22n6a06.pdf>>. Acesso em: 03 março 2018.

OLIVEIRA, P.R.O. **O efeito duradouro de treinamento (EDPT) das cargas concentradas de força**: Investigação a partir de ensaio com equipe infanto-juvenil e juvenil de voleibol. 1997. 202 f. Tese (Doutorado) – Faculdade de Educação Física da Universidade de Campinas, Campinas, 1998.

PITANGA, F.J.G. **Epidemiologia da Atividade Física, do Exercício Físico e da Saúde**. 3. ed. São Paulo: Editora Phorte, 2010.

QUEIROGA, M.R. **Testes e medidas para Avaliação da Aptidão Física Relacionada à Saúde**. Rio de Janeiro: Editora Guanabara Koogan, 2005.

RODRIGUES, M.N.; SILVA, S.C.; MONTEIRO, W.D.; FARINATTI, T.V. Estimativa da gordura corporal através de equipamentos de bioimpedância, dobras cutâneas e pesagem hidrostática. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Rio de Janeiro, v. 7, n. 4, p. 125-131, jul./ago., 2001. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/%0D/rbme/v7n4/v7n4a03.pdf>>. Acesso em: 09 fevereiro 2018.

RODRIGUEZ-AÑEZ, C.M.; PETROSKY, E.L.; TRIBESS, S. Percentual de gordura em praticantes de condicionamento físico pela impedância bioelétrica e pela técnica antropométrica. **Revista digital**, Buenos Aires, ano 9, n. 64, set. 2003. Disponível em: <<http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=667987>>. Acesso em: 25 março 2018.

SABIA, R.V.; SANTOS, J.E.; RIBEIRO, R.P.P. Efeito da atividade física associada à orientação alimentar em adolescentes obesos: comparação entre o exercício aeróbio e anaeróbio. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 10, n. 5, p. 549-355, set./out., 2004.

SILVA, S.C.; MONTEIRO, W.D.; FARINATTI, T.V. Estimativa da gordura corporal através de equipamentos de bioimpedância, dobras cutâneas e pesagem hidrostática. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Rio de Janeiro, v. 7, n. 4, p. 125-131, jul./ago., 2001.

SIMÃO, R. **Fisiologia e Prescrição de Exercícios para Grupos Especiais**, 3. ed. São Paulo: Editora Phorte, 2008.

SOUZA, L.R.C. **Análise da aptidão física relacionada à saúde dos guardas municipais de Porto Alegre**. 2009. 65 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul.