

# A Educação Física como Área de Investigação Científica 2

Lucio Marques Vieira Souza  
(Organizador)



# A Educação Física como Área de Investigação Científica 2

Lucio Marques Vieira Souza  
(Organizador)



**Editora Chefe**  
Profª Drª Antonella Carvalho de Oliveira

**Assistentes Editoriais**

Natalia Oliveira

Bruno Oliveira

Flávia Roberta Barão

**Bibliotecária**

Janaina Ramos

**Projeto Gráfico e Diagramação**

Natália Sandrini de Azevedo

Camila Alves de Cremo

Luiza Alves Batista

Maria Alice Pinheiro

**Imagens da Capa**

Shutterstock

**Edição de Arte**

Luiza Alves Batista

**Revisão**

Os Autores

2020 by Atena Editora

Copyright © Atena Editora

Copyright do Texto © 2020 Os autores

Copyright da Edição © 2020 Atena Editora

Direitos para esta edição cedidos à Atena Editora pelos autores.



Todo o conteúdo deste livro está licenciado sob uma Licença de Atribuição *Creative Commons*. Atribuição-Não-Comercial-NãoDerivativos 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0).

O conteúdo dos artigos e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva dos autores, inclusive não representam necessariamente a posição oficial da Atena Editora. Permitido o *download* da obra e o compartilhamento desde que sejam atribuídos créditos aos autores, mas sem a possibilidade de alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

Todos os manuscritos foram previamente submetidos à avaliação cega pelos pares, membros do Conselho Editorial desta Editora, tendo sido aprovados para a publicação.

A Atena Editora é comprometida em garantir a integridade editorial em todas as etapas do processo de publicação. Situações suspeitas de má conduta científica serão investigadas sob o mais alto padrão de rigor acadêmico e ético.

**Conselho Editorial**

**Ciências Humanas e Sociais Aplicadas**

Prof. Dr. Alexandre Jose Schumacher – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Paraná

Prof. Dr. Américo Junior Nunes da Silva – Universidade do Estado da Bahia

Prof. Dr. Antonio Carlos Frasson – Universidade Tecnológica Federal do Paraná

Prof. Dr. Antonio Gasparetto Júnior – Instituto Federal do Sudeste de Minas Gerais

Prof. Dr. Antonio Isidro-Filho – Universidade de Brasília

Prof. Dr. Carlos Antonio de Souza Moraes – Universidade Federal Fluminense  
Profª Drª Cristina Gaio – Universidade de Lisboa  
Prof. Dr. Daniel Richard Sant’Ana – Universidade de Brasília  
Prof. Dr. Deyvison de Lima Oliveira – Universidade Federal de Rondônia  
Profª Drª Dilma Antunes Silva – Universidade Federal de São Paulo  
Prof. Dr. Edvaldo Antunes de Farias – Universidade Estácio de Sá  
Prof. Dr. Elson Ferreira Costa – Universidade do Estado do Pará  
Prof. Dr. Eloi Martins Senhora – Universidade Federal de Roraima  
Prof. Dr. Gustavo Henrique Cepolini Ferreira – Universidade Estadual de Montes Claros  
Profª Drª Ivone Goulart Lopes – Istituto Internazionele delle Figlie de Maria Ausiliatrice  
Prof. Dr. Jadson Correia de Oliveira – Universidade Católica do Salvador  
Prof. Dr. Julio Candido de Meirelles Junior – Universidade Federal Fluminense  
Profª Drª Lina Maria Gonçalves – Universidade Federal do Tocantins  
Prof. Dr. Luis Ricardo Fernandes da Costa – Universidade Estadual de Montes Claros  
Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte  
Prof. Dr. Marcelo Pereira da Silva – Pontifícia Universidade Católica de Campinas  
Profª Drª Maria Luzia da Silva Santana – Universidade Federal de Mato Grosso do Sul  
Profª Drª Paola Andressa Scortegagna – Universidade Estadual de Ponta Grossa  
Profª Drª Rita de Cássia da Silva Oliveira – Universidade Estadual de Ponta Grossa  
Prof. Dr. Rui Maia Diamantino – Universidade Salvador  
Prof. Dr. Urandi João Rodrigues Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará  
Profª Drª Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande  
Prof. Dr. William Cleber Domingues Silva – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro  
Prof. Dr. Willian Douglas Guilherme – Universidade Federal do Tocantins

#### **Ciências Agrárias e Multidisciplinar**

Prof. Dr. Alexandre Igor Azevedo Pereira – Instituto Federal Goiano  
Profª Drª Carla Cristina Bauermann Brasil – Universidade Federal de Santa Maria  
Prof. Dr. Antonio Pasqualetto – Pontifícia Universidade Católica de Goiás  
Prof. Dr. Cleberton Correia Santos – Universidade Federal da Grande Dourados  
Profª Drª Daiane Garabeli Trojan – Universidade Norte do Paraná  
Profª Drª Diocléa Almeida Seabra Silva – Universidade Federal Rural da Amazônia  
Prof. Dr. Écio Souza Diniz – Universidade Federal de Viçosa  
Prof. Dr. Fábio Steiner – Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul  
Prof. Dr. Fágner Cavalcante Patrocínio dos Santos – Universidade Federal do Ceará  
Profª Drª Girlene Santos de Souza – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia  
Prof. Dr. Jael Soares Batista – Universidade Federal Rural do Semi-Árido  
Prof. Dr. Júlio César Ribeiro – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro  
Profª Drª Lina Raquel Santos Araújo – Universidade Estadual do Ceará  
Prof. Dr. Pedro Manuel Villa – Universidade Federal de Viçosa  
Profª Drª Raissa Rachel Salustriano da Silva Matos – Universidade Federal do Maranhão  
Prof. Dr. Ronilson Freitas de Souza – Universidade do Estado do Pará  
Profª Drª Talita de Santos Matos – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro  
Prof. Dr. Tiago da Silva Teófilo – Universidade Federal Rural do Semi-Árido  
Prof. Dr. Valdemar Antonio Paffaro Junior – Universidade Federal de Alfenas

## **Ciências Biológicas e da Saúde**

Prof. Dr. André Ribeiro da Silva – Universidade de Brasília  
Prof<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> Anelise Levay Murari – Universidade Federal de Pelotas  
Prof. Dr. Benedito Rodrigues da Silva Neto – Universidade Federal de Goiás  
Prof<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> Débora Luana Ribeiro Pessoa – Universidade Federal do Maranhão  
Prof. Dr. Douglas Siqueira de Almeida Chaves -Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro  
Prof. Dr. Edson da Silva – Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri  
Prof<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> Eleuza Rodrigues Machado – Faculdade Anhanguera de Brasília  
Prof<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> Elane Schwinden Prudêncio – Universidade Federal de Santa Catarina  
Prof<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> Eysler Gonçalves Maia Brasil – Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira  
Prof. Dr. Ferlando Lima Santos – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia  
Prof<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> Gabriela Vieira do Amaral – Universidade de Vassouras  
Prof. Dr. Gianfábio Pimentel Franco – Universidade Federal de Santa Maria  
Prof. Dr. Helio Franklin Rodrigues de Almeida – Universidade Federal de Rondônia  
Prof<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> Iara Lúcia Tescarollo – Universidade São Francisco  
Prof. Dr. Igor Luiz Vieira de Lima Santos – Universidade Federal de Campina Grande  
Prof. Dr. Jefferson Thiago Souza – Universidade Estadual do Ceará  
Prof. Dr. Jesus Rodrigues Lemos – Universidade Federal do Piauí  
Prof. Dr. Jônatas de França Barros – Universidade Federal do Rio Grande do Norte  
Prof. Dr. José Max Barbosa de Oliveira Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará  
Prof. Dr. Luís Paulo Souza e Souza – Universidade Federal do Amazonas  
Prof<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> Magnólia de Araújo Campos – Universidade Federal de Campina Grande  
Prof. Dr. Marcus Fernando da Silva Praxedes – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia  
Prof<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> Maria Tatiane Gonçalves Sá – Universidade do Estado do Pará  
Prof<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> Mylena Andréa Oliveira Torres – Universidade Ceuma  
Prof<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> Natiéli Piovesan – Instituto Federaci do Rio Grande do Norte  
Prof. Dr. Paulo Inada – Universidade Estadual de Maringá  
Prof. Dr. Rafael Henrique Silva – Hospital Universitário da Universidade Federal da Grande Dourados  
Prof<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> Regiane Luz Carvalho – Centro Universitário das Faculdades Associadas de Ensino  
Prof<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> Renata Mendes de Freitas – Universidade Federal de Juiz de Fora  
Prof<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> Vanessa Lima Gonçalves – Universidade Estadual de Ponta Grossa  
Prof<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande

## **Ciências Exatas e da Terra e Engenharias**

Prof. Dr. Adélio Alcino Sampaio Castro Machado – Universidade do Porto  
Prof. Dr. Carlos Eduardo Sanches de Andrade – Universidade Federal de Goiás  
Prof<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> Carmen Lúcia Voigt – Universidade Norte do Paraná  
Prof. Dr. Douglas Gonçalves da Silva – Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia  
Prof. Dr. Eloi Rufato Junior – Universidade Tecnológica Federal do Paraná  
Prof<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> Érica de Melo Azevedo – Instituto Federal do Rio de Janeiro  
Prof. Dr. Fabrício Menezes Ramos – Instituto Federal do Pará  
Prof<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> Jéssica Verger Nardeli – Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho  
Prof. Dr. Juliano Carlo Rufino de Freitas – Universidade Federal de Campina Grande  
Prof<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> Luciana do Nascimento Mendes – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Norte

Prof. Dr. Marcelo Marques – Universidade Estadual de Maringá  
Profª Drª Neiva Maria de Almeida – Universidade Federal da Paraíba  
Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte  
Profª Drª Priscila Tessmer Scaglioni – Universidade Federal de Pelotas  
Prof. Dr. Takeshy Tachizawa – Faculdade de Campo Limpo Paulista

### **Linguística, Letras e Artes**

Profª Drª Adriana Demite Stephani – Universidade Federal do Tocantins  
Profª Drª Angeli Rose do Nascimento – Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro  
Profª Drª Carolina Fernandes da Silva Mandaji – Universidade Tecnológica Federal do Paraná  
Profª Drª Denise Rocha – Universidade Federal do Ceará  
Prof. Dr. Fabiano Tadeu Grazioli – Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões  
Prof. Dr. Gilmei Fleck – Universidade Estadual do Oeste do Paraná  
Profª Drª Keyla Christina Almeida Portela – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Paraná  
Profª Drª Miranilde Oliveira Neves – Instituto de Educação, Ciência e Tecnologia do Pará  
Profª Drª Sandra Regina Gardacho Pietrobon – Universidade Estadual do Centro-Oeste  
Profª Drª Sheila Marta Carregosa Rocha – Universidade do Estado da Bahia

### **Conselho Técnico Científico**

Prof. Me. Abrãao Carvalho Nogueira – Universidade Federal do Espírito Santo  
Prof. Me. Adalberto Zorzo – Centro Estadual de Educação Tecnológica Paula Souza  
Prof. Me. Adalto Moreira Braz – Universidade Federal de Goiás  
Prof. Dr. Adaylson Wagner Sousa de Vasconcelos – Ordem dos Advogados do Brasil/Seccional Paraíba  
Prof. Dr. Adilson Tadeu Basquerote Silva – Universidade para o Desenvolvimento do Alto Vale do Itajaí  
Prof. Me. Alexsandro Teixeira Ribeiro – Centro Universitário Internacional  
Prof. Me. André Flávio Gonçalves Silva – Universidade Federal do Maranhão  
Profª Ma. Andréa Cristina Marques de Araújo – Universidade Fernando Pessoa  
Profª Drª Andreza Lopes – Instituto de Pesquisa e Desenvolvimento Acadêmico  
Profª Drª Andrezza Miguel da Silva – Faculdade da Amazônia  
Profª Ma. Anelisa Mota Gregoleti – Universidade Estadual de Maringá  
Profª Ma. Anne Karynne da Silva Barbosa – Universidade Federal do Maranhão  
Prof. Dr. Antonio Hot Pereira de Faria – Polícia Militar de Minas Gerais  
Prof. Me. Armando Dias Duarte – Universidade Federal de Pernambuco  
Profª Ma. Bianca Camargo Martins – UniCesumar  
Profª Ma. Carolina Shimomura Nanya – Universidade Federal de São Carlos  
Prof. Me. Carlos Antônio dos Santos – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro  
Prof. Ma. Cláudia de Araújo Marques – Faculdade de Música do Espírito Santo  
Profª Drª Cláudia Taís Siqueira Cagliari – Centro Universitário Dinâmica das Cataratas  
Prof. Me. Clécio Danilo Dias da Silva – Universidade Federal do Rio Grande do Norte  
Prof. Me. Daniel da Silva Miranda – Universidade Federal do Pará  
Profª Ma. Daniela da Silva Rodrigues – Universidade de Brasília  
Profª Ma. Daniela Remião de Macedo – Universidade de Lisboa  
Profª Ma. Dayane de Melo Barros – Universidade Federal de Pernambuco

Prof. Me. Douglas Santos Mezacas – Universidade Estadual de Goiás  
Prof. Me. Edevaldo de Castro Monteiro – Embrapa Agrobiologia  
Prof. Me. Eduardo Gomes de Oliveira – Faculdades Unificadas Doctum de Cataguases  
Prof. Me. Eduardo Henrique Ferreira – Faculdade Pitágoras de Londrina  
Prof. Dr. Edwaldo Costa – Marinha do Brasil  
Prof. Me. Eliel Constantino da Silva – Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita  
Prof. Me. Ernane Rosa Martins – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Goiás  
Prof. Me. Euvaldo de Sousa Costa Junior – Prefeitura Municipal de São João do Piauí  
Profª Ma. Fabiana Coelho Couto Rocha Corrêa – Centro Universitário Estácio Juiz de Fora  
Prof. Me. Felipe da Costa Negrão – Universidade Federal do Amazonas  
Profª Drª Germana Ponce de Leon Ramírez – Centro Universitário Adventista de São Paulo  
Prof. Me. Gevair Campos – Instituto Mineiro de Agropecuária  
Prof. Me. Givanildo de Oliveira Santos – Secretaria da Educação de Goiás  
Prof. Dr. Guilherme Renato Gomes – Universidade Norte do Paraná  
Prof. Me. Gustavo Krahl – Universidade do Oeste de Santa Catarina  
Prof. Me. Helton Rangel Coutinho Junior – Tribunal de Justiça do Estado do Rio de Janeiro  
Profª Ma. Isabelle Cerqueira Sousa – Universidade de Fortaleza  
Profª Ma. Jaqueline Oliveira Rezende – Universidade Federal de Uberlândia  
Prof. Me. Javier Antonio Alborno – University of Miami and Miami Dade College  
Prof. Me. Jhonatan da Silva Lima – Universidade Federal do Pará  
Prof. Dr. José Carlos da Silva Mendes – Instituto de Psicologia Cognitiva, Desenvolvimento Humano e Social  
Prof. Me. Jose Elyton Batista dos Santos – Universidade Federal de Sergipe  
Prof. Me. José Luiz Leonardo de Araujo Pimenta – Instituto Nacional de Investigación Agropecuaria Uruguay  
Prof. Me. José Messias Ribeiro Júnior – Instituto Federal de Educação Tecnológica de Pernambuco  
Profª Drª Juliana Santana de Curcio – Universidade Federal de Goiás  
Profª Ma. Juliana Thaisa Rodrigues Pacheco – Universidade Estadual de Ponta Grossa  
Profª Drª Kamilly Souza do Vale – Núcleo de Pesquisas Fenomenológicas/UFPA  
Prof. Dr. Kárpio Márcio de Siqueira – Universidade do Estado da Bahia  
Profª Drª Karina de Araújo Dias – Prefeitura Municipal de Florianópolis  
Prof. Dr. Lázaro Castro Silva Nascimento – Laboratório de Fenomenologia & Subjetividade/UFPR  
Prof. Me. Leonardo Tullio – Universidade Estadual de Ponta Grossa  
Profª Ma. Lillian Coelho de Freitas – Instituto Federal do Pará  
Profª Ma. Liliani Aparecida Sereno Fontes de Medeiros – Consórcio CEDERJ  
Profª Drª Lívia do Carmo Silva – Universidade Federal de Goiás  
Prof. Dr. Lucio Marques Vieira Souza – Secretaria de Estado da Educação, do Esporte e da Cultura de Sergipe  
Prof. Me. Luis Henrique Almeida Castro – Universidade Federal da Grande Dourados  
Prof. Dr. Luan Vinicius Bernardelli – Universidade Estadual do Paraná  
Prof. Dr. Michel da Costa – Universidade Metropolitana de Santos  
Prof. Dr. Marcelo Máximo Purificação – Fundação Integrada Municipal de Ensino Superior

Prof. Me. Marcos Aurelio Alves e Silva – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de São Paulo

Profª Ma. Maria Elanny Damasceno Silva – Universidade Federal do Ceará

Profª Ma. Marileila Marques Toledo – Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri

Prof. Me. Ricardo Sérgio da Silva – Universidade Federal de Pernambuco

Profª Ma. Renata Luciane Polsaque Young Blood – UniSecal

Prof. Me. Robson Lucas Soares da Silva – Universidade Federal da Paraíba

Prof. Me. Sebastião André Barbosa Junior – Universidade Federal Rural de Pernambuco

Profª Ma. Silene Ribeiro Miranda Barbosa – Consultoria Brasileira de Ensino, Pesquisa e Extensão

Profª Ma. Solange Aparecida de Souza Monteiro – Instituto Federal de São Paulo

Prof. Me. Tallys Newton Fernandes de Matos – Faculdade Regional Jaguaribana

Profª Ma. Thatianny Jasmine Castro Martins de Carvalho – Universidade Federal do Piauí

Prof. Me. Tiago Silvio Dedoné – Colégio ECEL Positivo

Prof. Dr. Welleson Feitosa Gazel – Universidade Paulista

**Editora Chefe:** Profª Drª Antonella Carvalho de Oliveira  
**Bibliotecária:** Janaina Ramos  
**Diagramação:** Luiza Alves Batista  
**Correção:** Giovanna Sandrini de Azevedo  
**Edição de Arte:** Luiza Alves Batista  
**Revisão:** Os Autores  
**Organizador:** Lucio Marques Vieira Souza

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)**

E24 A educação física como área de investigação científica 2 /  
Organizador Lucio Marques Vieira Souza. – Ponta  
Grossa - PR: Atena, 2020.

Formato: PDF

Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader

Modo de acesso: World Wide Web

Inclui bibliografia

ISBN 978-65-5706-576-1

DOI 10.22533/at.ed.761201711

1. Educação Física. 2. Esporte. 3. Exercício. I. Souza,  
Lucio Marques Vieira (Organizador). II. Título.

CDD 613.7

Elaborado por Bibliotecária Janaina Ramos – CRB-8/9166

**Atena Editora**

Ponta Grossa – Paraná – Brasil

Telefone: +55 (42) 3323-5493

[www.atenaeditora.com.br](http://www.atenaeditora.com.br)

contato@atenaeditora.com.br

## DECLARAÇÃO DOS AUTORES

Os autores desta obra: 1. Atestam não possuir qualquer interesse comercial que constitua um conflito de interesses em relação ao artigo científico publicado; 2. Declaram que participaram ativamente da construção dos respectivos manuscritos, preferencialmente na: a) Concepção do estudo, e/ou aquisição de dados, e/ou análise e interpretação de dados; b) Elaboração do artigo ou revisão com vistas a tornar o material intelectualmente relevante; c) Aprovação final do manuscrito para submissão.; 3. Certificam que os artigos científicos publicados estão completamente isentos de dados e/ou resultados fraudulentos.

## APRESENTAÇÃO

É com imensa satisfação e responsabilidade que apresentamos mais uma importante Coletânea intitulada de “A Educação Física como Área de Investigação 2” que reúne 31 artigos abordando vários tipos de pesquisas e metodologias que tiveram contribuições significativas de professores e acadêmicos das mais diversas instituições de Ensino Superior do Brasil.

O objetivo principal é apresentar os avanços e atualidades da área e para isto a obra foi dividida em dois volumes: no Volume 2 com 03 principais eixos temáticos: Atividade Física e Saúde do capítulo 1 ao 5; Práticas alternativas e saúde coletiva do 6 ao 11 e Práticas corporais e aspectos sociológicos, entre os capítulos 12 e 16; no Volume 3 com 02 principais eixos temáticos: Educação Física Escolar do capítulo 1 ao 8 e Treinamento Físico do 9 ao 15.

Estruturada desta forma a obra demonstra a pluralidade acadêmica e científica da Educação Física, bem como a sua importância para a sociedade. Neste sentido, nos capítulos constam estudos diversas temáticas contemplando assuntos de importante relevância dentro da área.

Agradecemos a Atena Editora que proporcionou que fosse real este momento e da mesma forma convidamos você Caro Leitor para embarcar na jornada fascinante rumo ao conhecimento.

Lucio Marques Vieira Souza

## SUMÁRIO

### ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE

#### **CAPÍTULO 1..... 1**

##### **A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA A MANUTENÇÃO DA SAÚDE DURANTE O PROCESSO DE ENVELHECIMENTO**

Bianca Santos da Costa

Rogério Rocha Lucena

**DOI 10.22533/at.ed.7612017111**

#### **CAPÍTULO 2..... 12**

##### **A INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA ROTINA DE POLICIAIS MILITARES: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA SOBRE A TEMÁTICA**

Caroline de Fatima Barchaki

Maria de Fatima Fernandes Vara

**DOI 10.22533/at.ed.7612017112**

#### **CAPÍTULO 3..... 24**

##### **ASSOCIAÇÃO ENTRE SÍNDROME DE BURNOUT E PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO EM ESTUDANTES DE GRADUAÇÃO EM MEDICINA**

Talita Mendes Bezerra Ximenes

Emmanuella Passos Chaves

Priscila Brasil de Carvalho Rocha

Fernando Antônio Mendes Bezerra Ximenes

Raquel Autran Coelho Peixoto

Arnaldo Aires Peixoto Junior

**DOI 10.22533/at.ed.7612017113**

#### **CAPÍTULO 4..... 33**

##### **AVALIAÇÃO DE UM PROGRAMA DE GINÁSTICA LABORAL DE UMA EMPRESA DE BIOTECNOLOGIA DE SORRISO-MT**

João Ricardo Gabriel de Oliveira

Adelar Aparecido Sampaio

Thaís Mendes Vala

Daiane Fernandes Borges

**DOI 10.22533/at.ed.7612017114**

#### **CAPÍTULO 5..... 44**

##### **AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE ESTUDANTES DE GRADUAÇÃO DAS ÁREAS SAÚDE/BIOLÓGICA DO INSTITUTO FEDERAL DO PARANÁ – CAMPUS PALMAS**

Kleber Farinazo Borges

Cezar Grontowski Ribeiro

Marcio Flavio Ruaro

**DOI 10.22533/at.ed.7612017115**

## **PRÁTICAS ALTERNATIVAS E SAÚDE COLETIVA**

### **CAPÍTULO 6..... 51**

#### **CONTRIBUIÇÕES DA LIBRAS PARA A COMUNICAÇÃO COM O PERSONAL TRAINER E A CLIENTELA SURDA EM ACADEMIAS DE MUSCULAÇÃO**

Estélio Silva Barbosa

Bruno de Miranda Souza

Leonor Maria e Silva Palha Dias de Araújo

**DOI 10.22533/at.ed.7612017116**

### **CAPÍTULO 7..... 63**

#### **INFLUÊNCIA DA ACUPUNTURA NA MELHORIA DO DESEMPENHO DESPORTIVO: REVISÃO INTEGRATIVA**

Rosely Modesto Silva

Gildeene Silva Farias

Silvia Claudia Ferreira de Andrade

George Luís de Aguiar Barros

Adonize Leite Lima

Antonio Vanildo de Sousa Lima

**DOI 10.22533/at.ed.7612017117**

### **CAPÍTULO 8..... 76**

#### **MEDITAÇÃO E EDUCAÇÃO FÍSICA INTERCURSO INEVITÁVEL NO CONTEMPORÂNEO MERCADO DE TRABALHO**

Cleia Gonçalves de Brito

**DOI 10.22533/at.ed.7612017118**

### **CAPÍTULO 9..... 84**

#### **SAÚDE COLETIVA COMO CONTEÚDO CURRICULAR NA FORMAÇÃO DO BACHAREL EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

Adriano Matos Cunha

Rafaele Aragão dos Santos

**DOI 10.22533/at.ed.7612017119**

### **CAPÍTULO 10..... 93**

#### **TRANSTORNOS PSIQUIÁTRICOS E ATIVIDADE FÍSICA NA PERSPECTIVA DA SAÚDE COLETIVA**

Araceli dos Santos Nascimento

Ingrid Coelho de Jesus

Nayara Katherine Alencar dos Santos

Sara Sabrina Gomes Jorge

**DOI 10.22533/at.ed.76120171110**

### **CAPÍTULO 11 ..... 101**

#### **UMA ANÁLISE SOBRE AS POSSÍVEIS CONTRIBUIÇÕES DO PROGRAMA RESIDÊNCIA PEDAGÓGICA PARA A FORMAÇÃO DO PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

João Marcos Saturnino Pereira

José Rodrigo Sabino Nobre

## **PRÁTICAS CORPORAIS E ASPECTOS SOCIOLÓGICOS**

### **CAPÍTULO 12..... 113**

#### **FUTEBOL, LAZER E PATRIMÔNIO**

Rafael Henrique Teixeira-da-Silva

**DOI 10.22533/at.ed.76120171112**

### **CAPÍTULO 13..... 120**

#### **JOGOS DE MESA INTERDISCIPLINARES COM ANATOMIA HUMANA**

Luiz Gabriel Maturana

Letícia Gomes Santos

Carolina Carvalho Alves

Gabriel Fernandes Silva

**DOI 10.22533/at.ed.76120171113**

### **CAPÍTULO 14..... 128**

#### **NATAÇÃO INFANTIL: MOTIVOS PARA O INGRESSO NA MODALIDADE**

Letícia Maria Cunha da Cruz

Jéssica Aparecida Campos

Mariana Moratori Pires

Matheus Felipe de Oliveira Neves

Vinícius Moreira Neves Reis

Carlos Alberto Camilo Nascimento

**DOI 10.22533/at.ed.76120171114**

### **CAPÍTULO 15..... 134**

#### **QUE CABELO É ESSE? É O MEU. O CABELO COMO SÍMBOLO DA IDENTIDADE NEGRA NO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UNIMONTES**

Natália Mendes de Jesus

Fernanda de Souza Cardoso

**DOI 10.22533/at.ed.76120171115**

### **CAPÍTULO 16..... 154**

#### **SE-MOVIMENTAR: APROXIMAÇÕES ANTROPOLÓGICAS E GESTÁLTICAS**

Carlos Luiz Cardoso

**DOI 10.22533/at.ed.76120171116**

### **SOBRE O ORGANIZADOR..... 168**

### **ÍNDICE REMISSIVO..... 169**

# CAPÍTULO 2

## A INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA ROTINA DE POLICIAIS MILITARES: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA SOBRE A TEMÁTICA

Data de aceite: 01/11/2020

**Caroline de Fatima Barchaki**

Centro Universitário Internacional – UNINTER  
Ponta Grossa – Paraná  
<http://lattes.cnpq.br/6866206665306079>

**Maria de Fatima Fernandes Vara**

Pontifícia Universidade Católica – PR  
Curitiba – Paraná  
<http://lattes.cnpq.br/6829271185428074>

**RESUMO:** Este trabalho tem por objetivo avaliar como a prática de uma atividade física pode influenciar a vida e a saúde de policiais militares. O intuito é analisar qual a forma que a atividade física pode interferir na qualidade de vida de policiais cujo a rotina de trabalho e de vida é muito estressante e desgastante. Para tanto será utilizado como amostra trabalhos publicados sobre o assunto a partir do ano 2000 até 2018, desenvolvendo com tais dados uma revisão bibliográfica acerca do assunto. Através deste trabalho, pudemos compreender a importância que o policial militar da ativa dá a sua qualidade de vida, o quanto inclui em sua rotina uma atividade física e o quanto esta pode influenciar positivamente na sua carreira. Pudemos perceber também, que muitos policiais devido a rotina desgastante, acabam por deixar em segundo plano o cuidado com sua própria saúde, até mesmo devido a escalas de trabalho intensas que acabam por desmotivar tal prática em sua vida.

**PALAVRAS-CHAVE:** Policia Militar, Atividade Física, Qualidade de Vida.

THE INFLUENCE OF PHYSICAL ACTIVITY IN THE ROUTE OF MILITARY POLICE: A BIBLIOGRAPHIC REVIEW ON THE THEME

**ABSTRACT:** This article objective to evaluate, how the practice some physical activity can to influence the life na health of brazilian militar cop. The purpose is analyse which way the physical ativity can interfere health and wellness of the cops and whose routine of work and life is so stressful. Therefore will be used as sample, Works published about the subject since the year two Thousand until two Thousand eighteen, developing with such data, a bibliographic review about the subject. Through this work, we can understand the importance that the active military officer give to his health and wellness, how much includes in their routine a physical ativity and how much this ativity can positively influence their career. We could also see, that so much cops, due to exhausting routine, end up leaving their health care in the background, even due to intense work scales, who end up discouragin such practice in their life.

**KEYWORDS:** Military Police, Physical activity, Quality of life.

### 1 | INTRODUÇÃO

A Polícia Militar é a corporação responsável pela garantia da ordem, da segurança e da lei, sendo subordinada ao Governador do Estado a qual pertence exerce

o policiamento ostensivo, repressivo e preventivo na preservação da Ordem Pública. O trabalho de um policial militar é exaustivo, arriscado e requer responsabilidade e atenção, já que a intenção é prevenir crimes e garantir a segurança da população.

Para ingressar na Polícia Militar, o candidato presta concurso composto por prova teórica, teste de aptidão física (TAF), teste psicológico, exames médicos e investigação pessoal onde sua vida pregressa é levantada para saber se sua conduta como cidadão é aceita pela corporação. o TAF é um instrumento verificador da capacidade física para a atuação profissional do militar. Nesse sentido, é contundente inferir que a atividade física na caserna tem o condão de preparar o militar fisicamente para melhor execução da atividade de policiamento.

Por meio dessa perspectiva, o TAF se fundamenta como um processo avaliativo que transcende as atividades da formação policial. Isso porque, como outrora mencionado, a sistematização da atividade física, bem como da aplicação do TAF, tem sido veemente efetiva durante as realizações de cursos (Serrano, 2017). Se aprovado, durante sua carreira militar dentre todos estes testes o único exigido em cursos internos será o TAF (teste de aptidão física).

Quando fisicamente apto, o policial militar consegue executar suas funções de maneira mais eficiente, bem como praticando atividade física regularmente há uma melhora em sua qualidade de vida. Sabe-se atualmente a importância do exercício físico para o corpo humano sendo uma das formas de atividade física planejada, estruturada, repetitiva que objetiva o desenvolvimento da aptidão física, de habilidade motoras ou a reabilitação orgânica funcional (NAHAS, 2003 *apud* BOÇON 2015).

De acordo com a Constituição Federal de 1988, em seu artigo 144, § 5º, cabe a Polícia Militar o policiamento ostensivo e a preservação da ordem pública. Para tanto, a profissão de policial militar é considerada uma das mais estressantes.

Segundo o Anuário Nacional de Segurança Pública (2019), o índice de suicídio de policiais militares da ativa supera o número de mortes por confronto armado em serviço. No ano de 2018 foram 104 suicídios no Brasil, 87 policiais foram mortos em serviço, a maioria homens entre 30 a 49 anos de idade. Isto evidencia que o estresse ocupacional faz com que o policial militar seja exposto a uma carga intensa de estresse, somado a problemas particulares que todo ser humano tem, bem como a facilidade ao acesso a uma arma de fogo, fatores que desencadeiam resultados como estes.

Ainda de acordo com o Anuário Nacional de Segurança Pública (2019) :

Conforme os dados relatados, o aumento significativo da taxa de suicídio desta categoria não é aleatório, muito pelo contrário, é o retrato de uma realidade perversa mantida por políticas públicas de segurança que tratam seus agentes principais como torniquetes de um sistema falido.

A saúde do policial militar não é costumeiramente discutida e não há um programa de prevenção de agravos físicos e emocionais que atinge tais profissionais. O interesse em

saber o papel que à atividade física tem nessa profissão tão importante para sociedade se faz devido ao fato que toda população necessita de segurança para viver em sociedade.

## 2 | DESENVOLVIMENTO

### 2.1 Benefícios da atividade física

O sedentarismo na sociedade moderna tem se tornado cada dia mais evidente, devido aos padrões de vida, o que conseqüentemente faz com que esta inatividade resulte numa série de malefícios a saúde ainda mais associado a hábitos alimentares errôneos. Em contrapartida, notórios são os benefícios que a pratica regular de uma atividade física pode trazer para o indivíduo praticante.

Para Silva *et al* (2010) o exercício físico é uma forma de lazer e de restaurar a saúde dos efeitos nocivos que a rotina estressante do trabalho e do estudo traz. Praticar uma atividade física regularmente é uma forma de prevenção e melhora da qualidade dos indivíduos. Segundo Freire *et al* (2014) a atividade física pode ser definida como qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética que requer gasto de energia acima dos níveis de repouso.

De acordo com a OMS (2004)

A prática regular de atividade física reduz o risco de mortes prematuras, doenças do coração, acidente vascular cerebral, câncer de cólon e mama e diabetes tipo II. Atua na prevenção ou redução da hipertensão arterial, previne o ganho de peso (diminuindo o risco de obesidade), auxilia na prevenção e redução da osteoporose, promove o bem-estar, reduz o estresse, a ansiedade e a depressão.

Para a OMS, a atividade física é tão importante que desde 2002, baseado em um programa brasileiro, foi criado o “Agita Mundo” que tem por objetivo promover a atividade física e estimular para todas as idades, hábitos de vida mais saudáveis.

Seguindo o raciocínio da importância da atividade física, Modeneze (2007) cita em seu estudo que todo o comportamento adotado ao longo da vida, mais especificadamente aqueles ligados aos hábitos alimentares e a a prática de atividade física acabam por influenciar diretamente todo o processo de desenvolvimento das doenças crônicas degenerativas.

Para Borges (2019) a qualidade de vida se relaciona com as vivências do indivíduo, de modo que todas as áreas necessitam de uma atenção maior, seja pessoal ou no ambiente de trabalho.

Exercícios, mesmo que em graus moderados, têm efeito protetor contra doença arterial coronariana e sobre todas as causas de mortalidade e uma série de outros benefícios: elevação do HDL – colesterol, redução de cifras na pressão arterial sistêmica e baixa do peso corporal. (Matovani e Forti, 2007, p.13)

Segundo Goldner (2013) a atividade física agirá positivamente nos resultados do combate ao fumo, na redução do colesterol (LDL), no controle da pressão arterial e na adequação do índice de obesidade.

Conforme Cardoso (2008) *apud* Matsudo (1997) a atividade física é muito importante, por ser capaz de irrigar mais ativamente o cérebro, possibilitando uma vida mais ativa.

Para Gonçalves (2018)

Dentre alguns benefícios que a atividade física pode proporcionar estão a distração dos estímulos estressores, melhor qualidade de vida, maior controle sobre o seu corpo e sua vida, melhora da capacidade respiratória, o aumento de estímulos ao sistema nervoso central, na memória recente, funções motoras e a interação social, proporcionada pelo convívio com outras pessoas. Durante a realização de exercícios físicos, o organismo libera dois hormônios essenciais para auxiliar no tratamento da depressão, a endorfina e a dopamina. Ambos têm influência principalmente sobre o humor e emoções.

Já Filho, Jesus e Araújo (2015) *apud* Guarda (2010) alerta que a inatividade física tem propiciado o aumento do sedentarismo nas últimas décadas. Esse é um dos principais fatores com gasto em saúde pública e risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares na idade adulta.

## **2.2 Policial Militar e a atividade física**

A rotina de trabalho de policiais militares é muito intensa, haja vista que este trabalha sempre correndo riscos, utilizando de equipamentos pesados o que exige deste bom preparo físico e preparo mental devido as situações as quais são expostos durante o turno de serviço.

A prática de atividades físicas, no âmbito do serviço policial é importante por considerar que um bom condicionamento físico pode trazer resultados mais positivos, considerando a capacidade e aptidão do policial correr melhor, ser mais ágil, ser mais flexível em suas atividades rotineiras, como na captura de um infrator da lei. (BORGES *et al*, 2019)

O policial militar vive em constante estado de alerta não só no período que está exercendo seu trabalho, mas também durante seu período de folga. Geralmente os policiais militares que atuam no policiamento ostensivo são os mais afetados com a rotina estressante, haja vista o distanciamento afetivo com a família, longos períodos dedicados a atividade de alto risco, exposição a situações de violência e perigo o que os afeta mentalmente e reflete fisicamente.

O ingresso na Polícia Militar exige do candidato preparação física no processo de aprovação para o concurso. O candidato que pretende se tornar um policial militar deve ter a consciência de que tal profissão exige um condicionamento físico adequado para rotina de trabalho.

O fato é que muitos policiais militares após o curso de formação deixam de praticar atividade física, descuidam da saúde física e mental, o que os coloca em uma zona de risco a diversos problemas de saúde. O sedentarismo e o estresse causam desequilíbrios no organismo e muitas vezes a prática de atividades físicas pode prevenir e combatê-los.

Para Santos e Amaral (2018), a atividade física beneficia o indivíduo em vários aspectos e no caso do policial, o preparo físico deve ser acompanhado, pois existe uma necessidade maior de condicionamento e de saúde para que as atividades possam ser realizadas.

O policial militar precisa manter o condicionamento físico em dia haja vista que no serviço operacional este costuma suportar uma jornada de 12 a 24 horas de trabalho, carregar até dez quilos de equipamento, subir barreiras como muros, portões, correr atrás de meliantes e muitas vezes, entrar em luta corporal em determinadas ocorrências.

Borges *et al* (2019)

Num contexto profissional, a qualidade de vida não se limita à apenas uma preocupação com a saúde e a segurança do trabalhador, proporcionando ações de saúde ocupacional ou prevenção de riscos com o objetivo de aumentar a efetividade e a produtividade dos trabalhadores. De modo geral, a qualidade de vida no trabalho precisa envolver a saúde física, mental, as crenças, o ambiente e os relacionamentos do trabalhador

O despreparo físico no caso do policial militar pode lhe custar até mesmo a vida. Além de que, durante a carreira, o policial militar será avaliado em testes de aptidão física que farão parte no processo de promoção da carreira e prestação de cursos na instituição.

### 3 | METODOLOGIA

A abordagem metodológica deste trabalho foi de caráter qualitativo, uma revisão sistemática de literatura. A busca de material para o presente trabalho se deu através das bases de dados eletrônicas: Scielo, Lilacs e Capes estabelecendo artigos brasileiros publicados entre 2000 a 2018. Para análise do conteúdo foi seguido o critério do nível de atividade física quanto a ativos ou inativos fisicamente. Em seguida, foram considerados os conclusos das pesquisas já realizadas e a predominância do estado emocional nos resultados.

O objetivo geral deste trabalho foi avaliar a influência que a pratica regular de uma atividade física pode trazer para a saúde de policiais militares. Secundariamente, analisar as conclusões dos estudos já realizados sobre o tema no Brasil e investigar a incidência de policiais militares fisicamente ativos e sedentários nos trabalhos já realizados sobre a temática.

Levou-se em consideração também, investigar a razão para que muitos policiais militares não pratiquem uma atividade física de forma regular e a influência da jornada de trabalho nos resultados das pesquisas realizadas.

O tema da presente pesquisa pode trazer dados importantes na atividade fim da polícia militar, haja vista que a atividade física beneficia diretamente seus praticantes, através da melhoria na saúde, nas relações de trabalho bem como no convívio familiar.

## 4 | RESULTADOS E DISCUSSÃO

Em pesquisas realizadas com policiais militares constatou que os profissionais fisicamente ativos obtiveram benefícios no que tange a qualidade de vida. Também se evidenciou que a inatividade de policiais militares afeta a saúde de tais profissionais, expondo-os à algum tipo de doença, indisposição em sua rotina ou alguma limitação.

Salla e Salles Neto (2011) realizaram uma pesquisa no Estado de Goiás com 200 PMs com 6 a 25 anos de serviço, cujo objetivo foi verificar a qualidade de vida dos policiais militares. O resultado obtido com este estudo constatou que mais da metade dos PMs estavam com a qualidade de vida comprometida pela falta de condicionamento físico. Mais da metade apresentou Índice de Massa corporal entre sobrepeso ou acima do peso.

O impacto do resultado deste estudo pode influenciar no desempenho dos PMs mal condicionados fisicamente em sua rotina de trabalho, bem como o peso corporal pode afetar a saúde destes. Em se tratando de um estudo relacionado a qualidade de vida, pode-se perceber que mais da metade dos avaliados estão fora do padrão de uma qualidade de vida ideal.

Jesus e Pitanga (2011) realizaram um estudo no Estado da Bahia com 51 policiais militares, todos do sexo masculino em idades de 21 a 49 anos, do serviço operacional, onde o objetivo foi verificar o nível de atividade física. O resultado apontou prevalência de atividade física abaixo do recomendado nos policiais militares.

Este trabalho procurou observar apenas o nível de aptidão física dos policiais militares, sem nenhuma relação com alguma patologia. Contudo, a falta de atividade física pode colaborar com o aparecimento de doenças crônico-degenerativas.

Minayo *et al* (2011) realizou um estudo sobre o impacto das atividades profissionais na saúde física e mental dos policiais civis e militares do Rio de Janeiro, analisando o adoecimento físico e mental. Deste estudo participaram 1108 policiais militares onde foi constatado sobrepeso e obesidade nos PMs, precária frequência de atividade, elevados níveis de colesterol, dores no pescoço, nas costas ou na coluna, problemas de visão, dores de cabeça. A presença de lesões físicas permanentes foi relatada sendo mais relevantes entre os PMs e elevada frequência de sofrimento psíquico.

O resultado deste estudo foi alarmante devido aos vários pontos negativos apresentados na saúde dos PMs, ressaltando que a prática de atividade física foi insuficiente. No Rio de Janeiro o índice de violência é um dos maiores do país e os policiais militares estão apresentando uma condição física mental de acordo com o resultado desta pesquisa.

Em Santa Catarina, Silva *et al* (2012) realizou uma pesquisa com 302 policiais militares com média de idade de 36 anos, atuando a aproximadamente a 15 anos na corporação. Estes apresentaram níveis de atividade física acima do recomendado, boa percepção de qualidade de vida, com peso corporal ideal e com boa saúde.

Este estudo demonstrou que os PMs pesquisados são mais preocupados com a saúde e a qualidade de vida. Mesmo com a rotina de trabalho atribulada, se preocupam em praticar atividade física o que reflete nos bons resultados.

Pesquisa realizada no Estado da Bahia por Jesus e Jesus (2012), buscou investigar o nível de atividade física e as barreiras para prática de atividade física por policiais militares. Participaram do estudo 316 PMs e segundo o resultado obtido, 37% dos entrevistados foram considerados insuficientemente ativos fisicamente. Quanto as barreiras para prática da atividade física, os PMs relataram que compromissos familiares e a intensa jornada de trabalho é o que mais atrapalha para que possam praticar atividade física.

A conclusão desta pesquisa demonstrou que a rotina atribulada de serviço e o pouco convívio familiar faz com que os PMs deixem de praticar atividade física para priorizar os compromissos com os familiares.

De Liz (2014) realizou na cidade de Florianópolis com 86 policiais homens com média de idade de 35 anos, uma pesquisa cujo objetivo era comparar a percepção de estresse dos PMs considerando as características ocupacionais e sócio demográficas destes. O resultado indicou que policiais militares do serviço operacional, que passaram por algum evento traumático na carreira e insuficientemente ativos fisicamente apresentaram um maior índice de estresse percebido em comparação aos policiais militares do serviço administrativo, fisicamente ativos e que nunca passaram por uma situação traumática durante o turno de serviço.

Neste caso, além da vida sedentária, pode-se ressaltar que outros fatores corroboraram para o resultado da presença de estresse nos policiais militares. O serviço operacional se comparado ao administrativo e as situações da rotina dos policiais militares que exercem o serviço ostensivo e preventivo nas ruas, interferem significativamente na vida de tais profissionais.

Um estudo realizado por Rodrigues (2015) em uma Companhia Policial Militar no interior do Estado do Mato Grosso com 20 policiais militares, 70% deles foram considerados sedentários ou insuficientemente ativos. Na mesma pesquisa, 90% dos avaliados apresentaram sobrepeso, obesidade grau I ou II. Neste caso, além do fator atividade física, deve-se considerar a influência de hábitos alimentares que não estava presente neste estudo. Porém, ficou evidente que o fator sedentarismo colaborou a exposição dos militares ao excesso de peso corporal.

Na cidade de Curitiba - Pr, Boçon (2016) realizou uma pesquisa com 190 policiais militares com intuito de avaliar o nível de atividade física destes. Participaram da pesquisa 05 Batalhões da cidade sendo que o resultado obtido verificou que os PMs apresentaram

um bom nível de aptidão física, sendo a maioria fisicamente ativos. Nesta mesma pesquisa foi analisado o IMC (índice de massa corporal) dos policiais militares, cujo fenótipo estava fora dos padrões desejáveis para o exercício da função, estando acima do peso.

O conclusão desta pesquisa apresentou a maioria dos PMs fisicamente ativos, no entanto, quanto ao índice de massa corporal (IMC), estes estariam fora do padrão para a profissão. Resultado de turnos de serviço onde passam muito tempo sentados nas viaturas, alimentação inadequada e rotinas cansativas. Neste caso, a atividade física auxilia na prevenção do aumento do Índice de Massa Muscular.

Bernardo *et al* (2018) verificou em seu estudo a relação da qualidade do sono e o nível de atividade física em 438 policiais militares de Florianópolis em Santa Catarina. No resultado, não houve associação entre o nível de atividade física e a qualidade do sono dos PMs participantes da pesquisa. Porém, notou-se que os policiais militares do serviço operacional se apresentaram fisicamente ativos em comparação aos do serviço administrativo. Notou-se também que a qualidade do sono da grande maioria foi considerada ruim, sendo 68,5% dos PMs que trabalham em turnos rotativos, ou seja, dia e noite.

Este estudo reforça a ideia de que policiais militares do serviço operacional acabam por ter sua qualidade de vida atingida pelo turno de serviço, sendo que muitos amanhecem na rua trabalhando, enfrentando situações adversas que causam alterações no sono. Ainda assim, a grande maioria pratica uma atividade física, o que com certeza pode ajudar na prevenção de outros males.

Lima *et al* (2018) em seu estudo sobre a Síndrome de Burnout em policiais militares, avaliou 80 policiais militares do estado do Ceará, em idades de 21 a 46 anos, sendo 20 mulheres e 60 homens. Destes, 10 homens admitiram não praticar nenhum tipo de atividade física, os outros 50 e todas as mulheres disseram praticar atividade física ao menos duas vezes por semana. Quanto a síndrome de Burnout, 60% dos homens avaliados apresentavam a fase inicial e 5% em fase considerável da patologia. Já as mulheres avaliadas, todas apresentaram estarem na fase inicial de Burnout.

Analisando os resultados desta pesquisa, pode-se notar que a maioria dos policiais militares avaliados, sendo homens ou mulheres, são fisicamente ativos, porém, todos apresentaram estar em fase inicial ou considerável de Burnout. Leva-se a crer que a atividade física pode não curar a patologia de Burnout, mas devido aos benefícios que a atividade física traz a saúde, pode prevenir que a patologia se agrave.

## 5 | CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conforme o objetivo proposto neste artigo de avaliar a influência que a prática regular de uma atividade física pode trazer para a saúde de policiais militares, buscando estudos acerca do assunto, pode-se dizer que ele foi alcançado.

É evidente que as pesquisas encontradas foram realizadas em diversas regiões do país, onde as corporações divergem conforme a forma de trabalho, mesmo que a hierarquia seja seguida da mesma maneira. Bem como podemos evidenciar que cada estado onde as pesquisas foram realizadas, o índice de violência enfrentado na rotina de trabalho diverge, o grau de exigência do PM durante seu turno de serviço, a carga horária exercida durante o serviço nem sempre é igual o que pode variar no índice de prática de atividade física entre os policiais militares.

Notou-se que grande parte dos estudos encontrados, o índice de atividade física entre os policiais militares foi considerado insuficiente, onde muitos estão com a saúde e a qualidade de vida comprometidas.

Infelizmente a rotina dos valorosos policiais militares é extrema, onde passam muito tempo fora de casa, muitos trabalham em outras cidades não sendo onde reside seu local de trabalho, levando a um cansaço maior ainda por parte do deslocamento até o local de trabalho. O cumprimento da função é desgastante, haja vista o risco e o estresse enfrentado o que faz com que muitos optem por dormir nas horas de folga e não pratiquem atividade física alguma. Os policiais militares que optam por praticar, nem sempre conseguem fazê-la de maneira suficiente para obter benefícios.

É sabido os inúmeros benefícios que a prática de uma atividade física frequente pode trazer a qualquer ser humano, atuando na prevenção de diversas patologias, controlando o peso corporal, proporcionando uma melhora no sono, no bem-estar, até mesmo no convívio em sociedade. Para os policiais militares seria primordial que existisse um programa de incentivo por parte do Governo onde estes atuam, com intuito de motivar e incentivar a prática de atividade física, o que refletiria num melhor desempenho da função.

Ressalta-se a importância de novas pesquisas sobre o assunto visando buscar saber se houve alguma mudança no sentido de melhorias na vida laboral e pessoal dos policiais militares, cuja qualidade de vida atualmente vem sendo deixada de lado.

## REFERÊNCIAS

ARAÚJO, L. G., JESUS, L.L., FILHO, I. B., **Atividade física e seus benefícios à saúde**. 2015. Ver: [https://www.inesul.edu.br/revista/arquivos/arqidvol\\_31\\_1412869196.pdf](https://www.inesul.edu.br/revista/arquivos/arqidvol_31_1412869196.pdf). Acesso em 24 de novembro de 2019.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS – ABNT. **NBR 6022**: informação e documentação: apresentação de artigo em publicação periódica científica impressa. Rio de Janeiro, 2002.

BERNARDO, V. M. et al. **Atividade física e qualidade de sono em policiais militares**. Rev. Bras. Ciênc. Esporte, Porto Alegre, v. 40, n. 2, p. 131-137, junho 2018. Disponível em <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0101-32892018000200131&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-32892018000200131&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em 19 de dezembro de 2019. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jbce.2018.01.011>.

BRASIL. **Constituição** (1988). **Constituição** da República Federativa do Brasil. Brasília, DF: Senado Federal: Centro Gráfico, 1988

BOÇON, M. **Nível de atividade física de policiais militares operacionais da cidade de Curitiba**. 2015. 45 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) Bacharelado em Educação Física, Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Curitiba, 2015.

BORGES, A. M et al.; **A influência do condicionamento físico do policial militar do estado de Goiás em seu desempenho profissional**. Revista Brasileira Militar de Ciências. / Waldemar Naves do Amaral (org.). - Goiânia: Versailles Comunicação, 2019. 10p.: il. (Publicação quadrimestral)

CARDOSO, I. S. **Atividade Física e Qualidade de Vida**. 2008. Disponível em: <http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/pde/arquivos/2055-6.pdf>. Acesso em: 24 de novembro 2019.

DE LIZ, C. M. et al. **Características ocupacionais e sócio demográficas relacionadas ao estresse percebido de policiais militares**. Rev Cub Med Mil, Cidade de Habana, v. 43, n. 4, p. 467-480, dez. 2014 . Disponível em <[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0138-65572014000400007&lng=es&nrm=iso](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0138-65572014000400007&lng=es&nrm=iso)>. Acesso em 14 de dezembro de 2019.

FÓRUM BRASILEIRO DE SEGURANÇA PÚBLICA – FBSP. **Anuário brasileiro de segurança pública**. Edição XIII. São Paulo, 2019.

FREIRE, R. S. et al. **Prática regular de atividade física: estudo de base populacional no norte de Minas Gerais, Brasil**. Rev Bras Med Esporte [online]. 2014, vol.20, n.5, pp.345-349. ISSN 1517-8692. <http://dx.doi.org/10.1590/1517-86922014200502062> Acesso em 14 de novembro de 2019.

GERHARDT, T.E, SILVEIRA, D.T.; **Métodos de Pesquisa**. Disponível em: <http://www.ufrgs.br/cursopgdr/downloadsSerie/derad005.pdf>. Acesso em 03 de janeiro de 2018.

GONÇALVES, L.S., **Depressão e atividade física: Uma revisão**. Disponível em <https://repositorio.ufu.br/bitstream/123456789/24036/1/Depress%C3%A3oAtividadeF%C3%ADsica.pdf>. Acesso em 24 de novembro de 2019.

GODOY, A. S.; **Pesquisa qualitativa: tipos fundamentais**. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rae/v35n3/a04v35n3>. Acesso em 03 de janeiro de 2018.

GOLDNER, L., J. **Educação física e saúde: benefício da atividade física para a qualidade de vida**. Trabalho de Conclusão do Curso (graduação em Educação Física) - Universidade Federal do Espírito Santo, Espírito Santo, 2013.

GONÇALVES, M.A, BELO, R.P.; **Ansiedade-traço competitiva: diferenças quanto ao gênero, faixa etária, experiência em competições e modalidade esportiva em jovens atletas**. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-82712007000200018](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-82712007000200018). Acesso em 08 de janeiro de 2018.

JESUS C; PITANGA C. **Nível de atividade física dos policiais militares da 53ª CIPM em Mata de São João - BA**. Corpo, movimento e saúde, v. 1, n. 1, p. 25-36, 2011.

JESUS, G. M; JESUS, É. F. A. **Nível de atividade física e barreiras percebidas para a prática de atividades físicas entre policiais militares**. Rev. Bras. Ciênc. Esporte, Porto Alegre, v. 34, n. 2, p. 433-448, Junho 2012 . Disponível em <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0101-32892012000200013&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-32892012000200013&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em 25 de dezembro de 2019. <http://dx.doi.org/10.1590/S0101-32892012000200013>.

LIMA, F. R. B. de et al. **Identificação preliminar da síndrome de burnout em policiais militares**. Motri, Ribeira de Pena, v. 14, n. 1, p. 150-156, maio 2018. Disponível em <[http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1646-107X2018000100020&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1646-107X2018000100020&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em 23 de dezembro de 2019.

MACHADO, A. A. **Psicologia do esporte: temas emergentes**. Jundiaí: Ápice, 1997

MANTOVANI, E. P., FORTI, V. A. M., **Epidemiologia, Atividade Física e Saúde**. In: Vilarta, R. (Org.) Saúde Coletiva & Atividade Física. IPES Editorial. 2007. p. 11 - 16.

MINAYO, 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 (RJ, Brasil)**. *Ciênc. Saúde coletiva*, Rio de Janeiro, v. 16, n. 4, p. 2199-2209, abril/2011 Disponível em <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-81232011000400019&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232011000400019&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em 25 de dezembro de 2019. <http://dx.doi.org/10.1590/S1413-81232011000400019>.

MODENEZE, D. M. **Epidemiologia da Atividade Física & Doenças Crônicas: Diabetes**. In: Vilarta, R. (Org.) Saúde Coletiva & Atividade Física. IPES Editorial. 2007. p. 59.

OLIVEIRA, C.L.: **Um apanhado teórico-conceitual sobre a pesquisa qualitativa: tipos, técnicas e características**. Disponível em: <http://e-revista.unioeste.br/index.php/travessias/article/viewFile/3122/2459>. Acesso em 03 de janeiro de 2018.

RODRIGUES, R. P., **Nível de atividade física, tempo sentado, composição corporal e fatores associados em policiais militares**. Trabalho de conclusão de Curso de Licenciatura em Educação Física do Programa UAB da Universidade de Brasília – Barra do Bugres – MT, 2015.

SALLA, A. C.; SALLES NETO, C. J. **A Atividade Física e o Policial Militar: A Qualidade de Vida do Policial Militar e Estar Preparado para a Atividade Laboral – Estudo de Caso**, 2011. Disponível em: < <https://acervodigital.ssp.go.gov.br/pmgo/bitstream/123456789/437/3/A%20Atividade%20F%C3%ADsica%20e%20o%20Policial%20Militar%20-%20A%20Qualidade%20de%20Vida%20do%20Policial%20Militar%20e%20Estar%20Preparadopara%20a%20Atividade%20Laboralestudo%20de%20Caso%20-%20Adriano%20Cesar%20Salla%20e%20Carlos%20De%20Jesus%20Salles%20Neto.pdf>> Acesso em 25 de dezembro de 2019.

SANTOS, M. A., AMARAL, E.P.O, **Atividade Física. Saúde Policial Militar. Manutenção Aptidão Física**. Disponível em <http://dspace.pm.go.gov.br:8080/pmgo/handle/123456789/1071> Acesso em 15 de novembro de 2019.

SERRANO, E. V., **Programa de treinamento físico na Polícia Militar do Espírito Santo: Implicações práticas a partir da Diretriz de Serviço nº 012/2014 - REVISTA PRELEÇÃO –** Publicação Institucional da Polícia Militar do Espírito Santo – Assuntos de Segurança Pública – p 42 – 43, ano XI, n.14, dez. 2017.

SILVA, R. et al. **Aspetos relacionados à qualidade de vida e atividade física de policiais militares de Santa Catarina - Brasil**. Motri., Vila Real, v. 8, n. 3, p. 81-89, jul. 2012. Disponível em <[http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1646-107X2012000300009&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1646-107X2012000300009&lng=pt&nrm=iso)>. acesso em 25 de dezembro 2019. [http://dx.doi.org/10.6063/motricidade.8\(3\).1159](http://dx.doi.org/10.6063/motricidade.8(3).1159).

SILVA, R. S. et al. **Atividade física e qualidade de vida**. *Ciênc. Saúde coletiva* [online]. 2010, vol.15, n.1, pp.115-120. ISSN 1413-8123. <http://dx.doi.org/10.1590/S1413-81232010000100017>. Acesso em 12 de novembro de 2019.

TURATO, E.R.; **Métodos qualitativos e quantitativos na área da saúde: definições, diferenças e seus objetos de pesquisa.** Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rsp/v39n3/24808.pdf>. Acesso em 03 de janeiro de 2018.

WEINBERG, R. S. & GOULD, D. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício.** Porto Alegre: Artmed, 2001.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Fifty-seven World health assembly.** Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health. Geneva, 2004. Disponível em: [http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb1344/strategy\\_englishweb.pdf](http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb1344/strategy_englishweb.pdf) , acesso em 16 de novembro de 2019.

## ÍNDICE REMISSIVO

### A

Academias de Musculação 51, 52, 53, 55

Acupuntura 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75

Anatomia Humana 120, 121, 122, 123, 125, 126, 127

Antropologia Médica 154, 155, 156, 157, 159, 163

Atividade Física 1, 2, 4, 6, 7, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 24, 25, 26, 29, 30, 35, 39, 42, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 67, 80, 85, 86, 93, 95, 96, 97, 98, 99, 100, 133

Avaliação de Programas 33, 42

### C

Cabelo 134, 135, 138, 139, 140, 141, 142, 143, 144, 145, 146, 147, 148, 149, 150, 151, 152, 153

Comunicação 21, 51, 52, 53, 54, 55, 57, 58, 59, 60, 61, 93, 97, 118, 125, 126, 131, 153, 163, 164

Conteúdo Curricular 84

Cultura 34, 58, 61, 81, 102, 110, 113, 115, 116, 117, 118, 127, 135, 136, 138, 139, 144, 152, 153, 159

### D

Desempenho Desportivo 63, 64, 72, 74

Doenças Ocupacionais 33, 34, 35, 36, 37, 38, 40, 41, 42

### E

Educação Física 2, 10, 21, 22, 41, 42, 43, 49, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 59, 60, 61, 62, 74, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 93, 98, 100, 101, 102, 103, 105, 106, 107, 108, 109, 110, 111, 113, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 127, 128, 130, 133, 134, 135, 140, 150, 154, 155, 157, 159, 161, 163, 164, 166, 168

Envelhecimento 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11

Estudantes 24, 25, 26, 29, 30, 31, 44, 45, 48, 49, 50, 102, 103, 107, 110, 126, 134, 135, 140, 144

Exercício Físico 1, 7, 8, 10, 11, 13, 14, 24, 26, 28, 29, 31, 36, 44, 97

### F

Formação de Professores 57, 101, 102, 103, 104, 106, 111, 112, 152, 154

Futebol 72, 98, 113, 114, 115, 116, 117, 118, 119

## **G**

Ginástica Laboral 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43

## **I**

Identidade Negra 134, 135, 138, 139, 140, 141, 145, 146, 150, 151, 152, 153

Inclusão 50, 51, 52, 60, 61, 66, 78, 80, 81, 86

Infância 6, 128, 131, 132, 141, 148, 149

Interdisciplinaridade 93, 95, 120, 121, 126, 127

## **J**

Jogos de Mesa 120, 122, 123, 126

## **L**

Libras 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62

## **M**

Médicos 13, 24, 25, 36, 37, 38, 41, 129

Meditação 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82

## **N**

Natação 68, 128, 129, 130, 131, 132, 133

## **P**

Patrimônio 113, 114, 116, 117, 118, 119

Personal Trainer 51, 52, 54, 55, 56, 59, 60

Polícia Militar 12, 13, 15, 17, 22

Programa Residência Pedagógica 101, 102, 106, 109

## **Q**

Qualidade de Vida 1, 2, 5, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 34, 36, 38, 39, 41, 42, 43, 44, 46, 48, 49, 50, 59, 63, 85, 86, 93, 97, 98

## **R**

Rendimento 63, 64, 66, 67, 70, 72, 74

## **S**

Saúde Coletiva 22, 42, 84, 86, 89, 91, 92, 93, 95, 96, 99, 100

Símbolo 134, 138, 149

Síndrome de Burnout 19, 22, 24, 25, 27, 29

## T

Trabalho 2, 6, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 22, 27, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 51, 52, 56, 61, 62, 75, 76, 77, 78, 80, 81, 82, 83, 86, 93, 94, 95, 98, 101, 102, 103, 111, 112, 113, 118, 120, 130, 136, 140, 144, 146, 153, 154, 157

Transtornos Psiquiátricos 93, 95, 96

# A Educação Física como Área de Investigação Científica 2

[www.atenaeditora.com.br](http://www.atenaeditora.com.br) 

[contato@atenaeditora.com.br](mailto:contato@atenaeditora.com.br) 

[@atenaeditora](https://www.instagram.com/atenaeditora) 

[www.facebook.com/atenaeditora.com.br](https://www.facebook.com/atenaeditora.com.br) 

Atena  
Editora

Ano 2020

# A Educação Física como Área de Investigação Científica 2

[www.atenaeditora.com.br](http://www.atenaeditora.com.br) 

[contato@atenaeditora.com.br](mailto:contato@atenaeditora.com.br) 

[@atenaeditora](https://www.instagram.com/atenaeditora) 

[www.facebook.com/atenaeditora.com.br](https://www.facebook.com/atenaeditora.com.br) 

 **Atena**  
Editora

Ano 2020