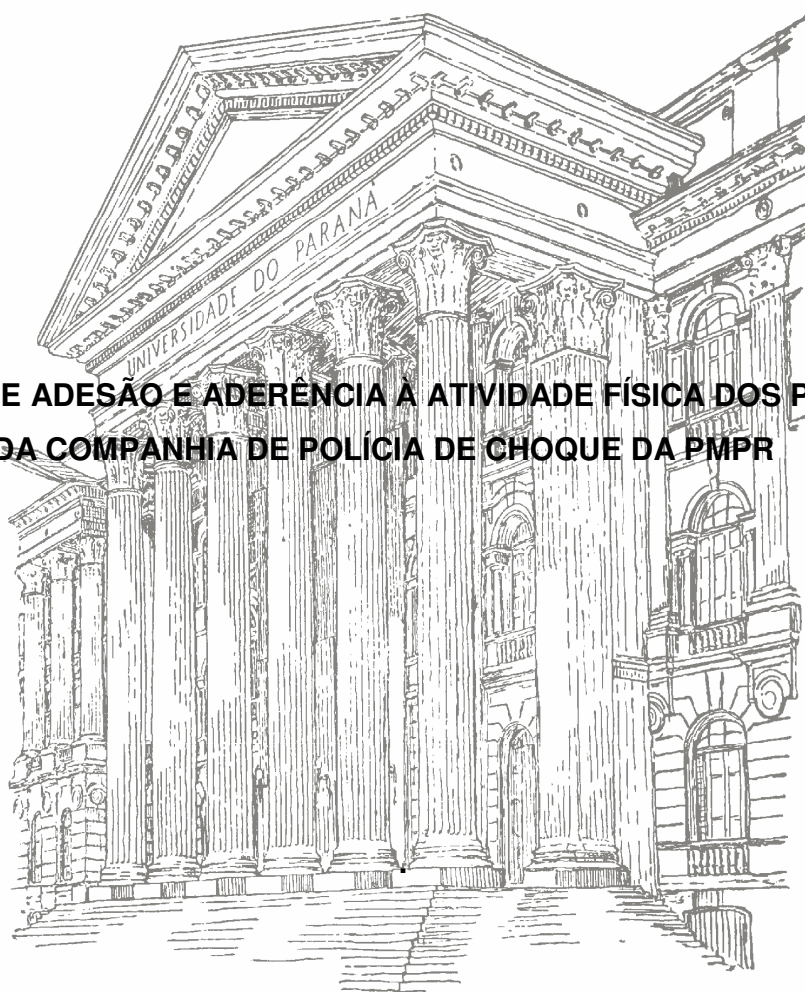


MARIANA CAROLINA DE ALMEIDA

**FATORES DE ADESÃO E ADERÊNCIA À ATIVIDADE FÍSICA DOS POLICIAIS
DA COMPANHIA DE POLÍCIA DE CHOQUE DA PMPR**



CURITIBA

2008

MARIANA CAROLINA DE ALMEIDA

**FATORES DE ADESÃO E ADERÊNCIA À ATIVIDADE FÍSICA DOS POLICIAIS DA
COMPANHIA DE POLÍCIA DE CHOQUE DA PMPR**

Monografia apresentada como requisito parcial para conclusão do Curso de Licenciatura em Educação Física, do Departamento de Educação Física, Setor de Ciências Biológicas, da Universidade Federal do Paraná.

ORIENTADORA: DORALICE LANGE DE SOUZA

Dedico este trabalho aos meus pais, por sempre apoiarem minhas escolhas e pelo amor incondicional;

Aos meus irmãos, pelo respeito, alegria e amor que tem nome: Caio, Isabela e Pedro.

AGRADECIMENTOS

A Deus, pela vida maravilhosa que me proporciona e por me guiar sempre.

À minha família por proporcionarem tantos momentos que me fizeram ser o que sou hoje.

Minha querida orientadora Dora, por ter acreditado no meu tema, por toda orientação e dedicação à minha monografia e, mais ainda, pela paciência!

Ao incrível amigo Marcos Paulo, pelo apoio durante toda a construção deste trabalho e pela motivação constante.

Às minhas amigas para o que der e vier, Bárbara e Luana, pelo carinho e momentos compartilhados que fizeram valer a pena os quatro anos de curso.

Aos demais amigos e colegas de faculdade que muito acrescentaram em minha vida.

Aos grandes amigos do tempo de CPM, por permanecerem em minha vida e que efetivamente se fazem presentes, apesar da distância: Ana, Carol, Melissa, Vera, Juliano, Rogério, Carol Bail, Dênis, Lima, Cretã, Kelly e Zem, que tanto me encorajaram a seguir em frente.

Aos amigos e amigas companheiros dos Jogos Universitários, pelos momentos alegres, conquistas, união e amizade que serão lembradas eternamente.

À Polícia Militar do Paraná, representada pelo Tenente Assad e Capitão Maziero, por terem deixado todas as portas abertas e incentivado este estudo.

A todos os policiais que participaram do estudo, meu especial agradecimento, sem os quais este trabalho não teria sentido.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	12
1.1 Formulação do problema.....	14
1.2 Objetivos do Estudo.....	14
1.2.1 Objetivo geral.....	14
1.2.2 Objetivos específicos.....	15
2 REVISÃO DE LITERATURA.....	16
2.1 Da Atividade Física.....	16
2.1.1 Atividade Física.....	16
2.1.2 Atividade Física e seus benefícios.....	16
2.1.3 Definição de Adesão e Aderência à Atividade Física.....	19
2.1.4 Atividade Física e Fatores de Adesão e Aderência.....	19
2.1.5 Barreiras para a prática de Atividades Físicas.....	20
2.2 Da Companhia de Polícia de Choque.....	22
2.2.1 Histórico.....	22
2.2.2 Objetivos da Companhia de Polícia de Choque.....	23
2.2.3 Divisão da Companhia de Polícia de Choque.....	23
2.2.4 Canil.....	23
2.2.5 Comando de Operações Especiais.....	24
2.2.6 Rondas Ostensivas de Natureza Especial.....	24
2.2.7 Características da Companhia de Polícia de Choque.....	25
2.3 Trabalho de Educação e Manutenção Física na PMPR.....	27
3 METODOLOGIA.....	30
3.1 Modelo do estudo.....	30
3.2 População.....	31
4 APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS.....	32
4.1 Perfil Sócio-demográfico.....	32
4.2 Hábitos relacionados à prática de atividade física.....	36
4.3 Atividade física e a PMPR.....	39
4.4 Atividades físicas praticadas pelos policiais.....	43

4.5 Análise e discussão dos resultados.....	54
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	58
REFERÊNCIAS.....	61
ANEXO 01.....	65
ANEXO 02.....	67
ANEXO 03.....	70
ANEXO 04.....	74
ANEXO 05.....	76

LISTA DE ABREVIATURAS

Companhia de Polícia de Choque – Cia P Choque

Comando de Operações Especiais – COE

Órgão da Polícia Militar – OPM

Polícia Militar do Paraná – PMPR

Rondas Ostensivas de Natureza Especial – RONE

Seção de Educação Física e Desportos – SEFID

Teste de Avaliação Física – TAF

Trabalho de Educação e Manutenção Física – TEMF

LISTA DE GRÁFICOS

GRÁFICO 1 – IDADE DOS SUJEITOS PESQUISADOS.....	32
GRÁFICO 2 – VIVENDO COM OU SEM COMPANHEIRA.....	33
GRÁFICO 3 – NÚMERO DE FILHOS.....	33
GRÁFICO 4 – GRAU DE ESCOLARIDADE.....	34
GRÁFICO 5 – POSTO OU GRADUAÇÃO.....	34
GRÁFICO 6 – FUNÇÃO DA COMPANHIA DE POLÍCIA DE CHOQUE.....	35
GRÁFICO 7 – ESCALA DE SERVIÇO.....	36
GRÁFICO 8 – PRATICA ALGUMA ATIVIDADE FÍSICA?.....	37
GRÁFICO 9 – PERÍODO EM QUE INICIOU A PRÁTICA DE ALGUMA ATIVIDADE FÍSICA.....	37
GRÁFICO 10 – AS HABILIDADES FÍSICAS TIVERAM INFLUÊNCIA NA ESCOLHA DA PROFISSÃO?.....	38
GRÁFICO 11 – MOTIVOS DO NÃO ENVOLVIMENTO COM UMA ATIVIDADE FÍSICA.....	39
GRÁFICO 12 – OPINIÃO SOBRE AS INSTALAÇÕES QUE O QUARTEL OFERECE PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA.....	40
GRÁFICO 13 – IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA O TRABALHO.....	41
GRÁFICO 14 – BENEFÍCIO DA ATIVIDADE FÍSICA PARA O DESEMPENHO NO TRABALHO.....	41
GRÁFICO 15 – A PMPR DEVERIA EXIGIR E PROPORCIONAR A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA OS POLICIAIS?.....	42
GRÁFICO 16 – PRINCIPAIS MOTIVOS PARA PRATICAR ATIVIDADE FÍSICA.....	43
GRÁFICO 17-A – ATIVIDADES PRATICADAS NA SEFID.....	44
GRÁFICO 17-B – ATIVIDADES PRATICADAS FORA DO QUARTEL.....	45
GRÁFICO 18-A – ATIVIDADES DE ACADEMIA PRATICADAS NA SEFID.....	46
GRÁFICO 18-B – ATIVIDADES DE ACADEMIA PRATICADAS FORA DO QUARTEL.....	47

GRÁFICO 19-A – ESPORTES PRATICADOS NA SEFID.....	48
GRÁFICO 19-B – ESPORTES PRATICADOS FORA DO QUARTEL.....	49
GRÁFICO 20-A – LUTAS PRATICADAS NA SEFID.....	50
GRÁFICO 20-B – LUTAS PRATICADAS FORA DO QUARTEL.....	51
GRÁFICO 21 – COM QUAIS PESSOAS O POLICIAL COSTUMA PRATICAR ATIVIDADE FÍSICA.....	52
GRÁFICO 22 – GRAU DE INFLUÊNCIA/ MOTIVAÇÃO QUE CÔNJUGE, COMANDO/CIA P CHOQUE, AMIGOS, FILHOS E MÉDICOS TÊM SOBRE OS POLICIAIS EM RELAÇÃO À PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA.....	53
GRÁFICO 23 – LOCAL PARA PRATICAR ATIVIDADE FÍSICA.....	53

RESUMO

FATORES DE ADESÃO E ADERÊNCIA À ATIVIDADE FÍSICA DOS POLICIAIS DA COMPANHIA DE POLÍCIA DE CHOQUE DA PMPR

Autora: Mariana Carolina de Almeida
Orientadora: Prof^a. Dr^a. Doralice Lange de Souza

O objetivo do estudo foi identificar os principais fatores de adesão e aderência dos policiais militares do Paraná (PMPR) a atividades físicas. A pesquisa foi realizada com policiais da Companhia de Polícia de Choque da PMPR do setor Administrativo, Canil, Comando de Operações Especiais (COE) e Rondas Ostensivas de Natureza Especial (RONE). Sendo um estudo quantitativo-descritivo, o instrumento de coleta de dados foi um questionário fechado respondido por 106 policiais que se encontravam em serviço ou em troca de turno no dia da pesquisa, representando 53% do universo do estudo. Verificou-se que grande parte dos policiais pratica atividade física, identificando-se como principais fatores para adesão: saúde, manutenção do condicionamento físico, percepção de bem-estar relacionada à prática física, e gosto pela prática. Os policiais também associam a atividade física ao bom desempenho da função policial, à boa aparência e ao controle de estresse. A motivação para exercer atividades físicas advém dos fatores acima e também de incentivos do cônjuge (22,42%), comando (19,62%) e amigos (17,75%). A pouca procura por atividades físicas resulta da falta de tempo (76%), escala de trabalho (54%), preguiça (24%) e condições financeiras (20%). Mesmo considerando as instalações da Seção de Educação Física e Desportos (SEFID) boas, muitos policiais não a utilizam, preferindo locais como academias, ruas e parques. Os policiais se exercitam sozinhos, com o pelotão da Companhia ou com amigos. Pode-se concluir que a falta de interesse dos policiais por atividades físicas é fator preponderante para o não envolvimento, seguida da questão do militarismo que envolve o uso das instalações do quartel. Sugere-se estudos futuros acerca da adesão e aderência à atividade física por policiais para o fomento deste tipo de atividade tanto dentro das instalações da PMPR, otimizando o uso da SEFID, quanto fora das dependências militares.

Palavras-chave: adesão; atividade física; Polícia Militar.

1 INTRODUÇÃO

Conforme aponta Nahas (2001, p. 34), com base em vários estudos, a aptidão física relacionada à saúde é a própria aptidão para a vida, pois inclui elementos fundamentais para uma vida ativa, diminuindo o risco de doenças, tais como obesidade, problemas articulares e doenças cardiovasculares. Ela também promove uma perspectiva de uma vida mais longa e autônoma.

Na atividade Policial Militar, em particular, a aptidão física torna-se fundamental, pois, nas adversidades de sua função, é necessário que o policial militar a tenha um bom nível para que possa agir de forma eficiente e eficaz na preservação da ordem pública. Essa preocupação é evidenciada primeiramente nos cursos de formação dos Policiais Militares da Polícia Militar do Estado do Paraná (PMPR), o qual possui testes físicos para admissão de futuros policiais (anexo I) e posteriormente cursos de Aperfeiçoamento (anexo II) que acontecem ao longo da carreira militar. O bom desempenho em uma bateria de testes de capacidades físicas é um dos requisitos essenciais para o ingresso na PMPR, já que a profissão do policial da Companhia de Polícia de Choque requer condicionamento físico em um nível adequado. A capacidade de trabalho está diretamente ligada ao bem-estar físico e mental do policial e ao modo como ele pode desenvolver sua tarefa da melhor maneira.

Conforme o Artigo 3º do Regulamento de Ética Profissional dos Militares Estaduais do Paraná, para o desempenho da missão, “o militar estadual deve possuir atributos físicos, [...] pré-requisitos que a sociedade espera e exige do verdadeiro militar estadual” (1998, p.2). Isto torna-se verdade ao analisar as diversas missões para as

quais um policial tem que estar preparado para atuar, cada qual com o seu nível de capacidade nas diversas valências físicas.

Os policiais da Companhia de Choque dispõem de instalações para a prática de atividades físicas dentro do próprio quartel – a Seção de Educação Física e Desportos (SEFID) –, porém de acordo com os dados fornecidos pelo comando da própria Seção, as instalações são pouco usadas pelo efetivo, com um público flutuante de policiais e bombeiros militares oscilando em torno de 80 alunos.

Embora a profissão exija um bom condicionamento físico dos policiais, a prática de uma atividade física não é obrigatória, sendo apenas recomendada a manutenção física pela PMPR conforme a Diretriz 006/02, a qual conceitua condicionamento físico e faz uma análise geral sobre os benefícios de se ter um corpo sadio para melhorar a eficácia do trabalho da corporação, através de um Trabalho de Educação e Manutenção Física (TEMF) e com posterior Teste de Avaliação Física (TAF).

Nos estudos da própria PMPR, entretanto, não se sabe exatamente se os policiais praticam uma atividade física ou não, a frequência com que a praticam, o local de prática e nem os motivos que favorecem ou impedem uma prática regular. Tendo em vista a falta de informações sobre estas questões, este estudo pretende averiguar, especificamente na Companhia de Polícia de Choque, o número de policiais que pratica uma atividade física regular, quantos praticam atividade física no Quartel e quantos fora dele, e quais as razões da aderência ou falta de envolvimento dos policiais da Companhia à atividade física.

O presente estudo se faz importante, uma vez que seus resultados podem ser usados pelo Comando para envolver mais policiais atividades físicas e proporcionar melhores condições para a prática desta atividade. O estudo pretende analisar a

atividade física na Polícia Militar considerando as respostas dos próprios policiais da Companhia de Polícia de Choque, visando complementar as Diretrizes da PMPR em relação à educação/atividade física a partir da visão dos envolvidos, possibilitando a implementação e manutenção de atividades físicas mais adequadas aos interesses dos policiais.

Para a realização deste estudo, será apresentada uma revisão de literatura sobre o tema e, posteriormente, serão apresentados os resultados de pesquisa quantitativa realizada com os policiais da Companhia de Choque da PMPR.

Este trabalho é dirigido a todos os envolvidos na área militar, em especial aos policiais da Companhia de Choque da PMPR e desenvolvido em razão do apreço pela Polícia Militar do Paraná.

1.1 Formulação do problema

Quais os principais fatores que determinam a adesão ou a falta de envolvimento dos policiais da Companhia de Choque da PMPR com alguma prática de atividade física de forma regular?

1.2 Objetivos do Estudo

1.2.1 Objetivo geral

Investigar no Quartel do Comando Geral da PMPR, as razões de adesão ou a falta de envolvimento dos policiais da Companhia de Polícia de Choque com alguma prática de atividade física regular.

1.2.2 Objetivos Específicos:

- Definir o número de policiais que praticam uma atividade física regular;
- Investigar quais as modalidades de atividade física praticadas
- Averiguar se os policiais da Companhia de Polícia de Choque se utilizam da Seção de Educação Física e Desporto (SEFID), apontando que atividades eles praticam no Quartel e fora dele;
- Analisar as razões do envolvimento ou do não envolvimento dos policiais com atividade física regular.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 Da Atividade Física

2.1.1 Atividade Física

Atualmente, a Organização Mundial da Saúde (OMS) conceitua atividade física como qualquer movimento produzido pela musculatura esquelética que resulte em gasto energético, e recomenda que os indivíduos pratiquem atividade física regularmente e em níveis adequados de atividade para obter benefícios para a saúde. Conforme aponta Nahas (2001, p. 222), a atividade física é qualquer forma de movimentar o corpo, com gasto energético acima dos níveis de repouso. Entre estas formas de movimento incluem-se “exercícios físicos e esportes, deslocamentos, atividades laborais, afazeres domésticos e outras atividades físicas no lazer”. Barbanti (p.37, 2003), entre outros, considera todos os movimentos concebidos no esporte, recreação, brincadeira, jogo e exercício como atividades físicas.

2.1.2 Atividade Física e seus benefícios

Sobre os benefícios da atividade física regular, aponta-se uma redução dos riscos de desenvolver doenças crônicas, em especial as cardiovasculares (NAHAS, 2001, P. 111), da mesma forma que ajuda a

reagir mais eficazmente a outros agentes estressantes de ordem física e mesmo psicológica [...] as atividades físicas leves ou demoradas (esforços entre 40 a 60% da capacidade máxima individual, como numa caminhada normal)

podem representar uma forma de promover um maior relaxamento corporal, reduzindo a tensão (NAHAS, 2001, p. 189)

A atividade física regular e a prática de esportes aumentam o rendimento físico das pessoas, fato este que está associado a uma melhora na eficiência funcional do organismo. Ela melhora o humor, promove bem-estar e reduz ansiedade, depressão e estresse. O trabalho de Ramos (1999, p. 106) reúne uma lista de vantagens obtidas ao se praticar uma atividade física regular:

1. Melhor estabilidade articular;
2. Diminuição da frequência cardíaca de repouso;
3. Diminuição da pressão arterial;
4. Controle da obesidade;
5. Diminuição do risco de derrame cerebral;
6. Diminuição do risco de lombalgia;
7. Aumento da resistência aeróbica;
8. Aumento da resistência anaeróbica;
9. Facilitação da mecânica respiratória;
10. Aumento da eficiência do sistema imunológico;
11. Diminuição do estresse psicológico.

Esta última vantagem citada diz respeito ao estresse, definido como a reação a qualquer ação ou situação que submete uma pessoa a demandas físicas ou

psicológicas especiais, ou seja, qualquer coisa que desequilibre o indivíduo, sendo a profissão do policial militar uma das ocupações mais atingidas pelo estresse.

Há alguns sintomas citados por Nahas (2001, p.182) que são causados pelo estresse, entre eles:

1. Dor de cabeça;
2. Dores musculares e articulares;
3. Insônia;
4. Ansiedade;
5. Irritabilidade;
6. Cansaço constante;
7. Sensação de incapacidade;
8. Perda de memória.

Tais sintomas podem desencadear doenças como hipertensão arterial, infartos, derrames cerebrais, câncer, úlceras, depressão, alergias, atrites e encefalites crônicas. Nahas (2001, p.188) recomenda a atividade física regular consideradas leves ou moderadas para controlar o estresse, pois

o esforço físico é uma forma de stress, referido como stress funcional, contudo, se praticado de forma regular, recreativa e que não leve à exaustão, representa um estímulo que promove a saúde, e não o contrário. (NAHAS, 2001, p.189).

A atividade física regular pode trazer diversos benefícios às pessoas, como por exemplo, manter o equilíbrio psicológico, melhorar o humor, aliviar e/ou prevenir a depressão, diminuir a tensão, melhorar a saúde psíquica e a auto-estima, atenção e função mental.

2.1.3 Definição de Adesão e Aderência à atividade física

O termo adesão refere-se ao ato de se aderir a algum tipo de atividade física regular. Já o termo aderência, conforme explica Nahas (2001, p.221), refere-se à permanência em um programa de atividade física.

2.1.4 Atividade Física e Fatores de Adesão e Aderência

Para que se possa promover a atividade física de forma regular e efetiva, faz-se necessário entender os motivos que levam as pessoas a iniciarem a atividade física (adesão) e a permanecerem nela (aderência). Do contrário, a tendência é de se continuar criando programas onde após poucos meses de prática, as pessoas acabam desistindo.

O trabalho de Santos e Knijnik (2006, p.1) sobre a adesão à prática de atividade física regular por adultos entre 40 e 60 anos concluiu, a partir da aplicação de questionário e entrevista com praticantes, que os principais fatores de adesão à atividade física são ordem médica, lazer e qualidade de vida, estética, saúde e condicionamento físico.

De acordo com Nunomura (1998, p.47), num estudo realizado através da aplicação de questionários a pessoas entre 31 e 66 anos, a adesão à atividade física está ligada aos benefícios à saúde que a mesma pode proporcionar. Também de acordo com esta autora, com o tempo outros fatores passam a ser importantes para a aderência, tais como o sentir-se bem diante da realização da atividade proposta. Este

motivo também é apontado nos estudos feitos com adultos por Duarte, Santos, Gonçalves (2002, p.43) e por Souza (2006).

Os efeitos positivos da atividade física sobre a auto-estima e o autoconceito aparecem no estudo de Nunomura (1998, p.47), o qual, com base em vários estudos, aponta que a adesão a uma atividade física torna os sujeitos muito mais auto-motivados e são mais firmes e decididos na realização de suas metas do que os que desistiram de uma atividade física.

Deve-se considerar também a percepção das pessoas em relação aos motivos que elas têm para iniciar a prática de uma atividade física, pois estes, em determinadas ocasiões, não são levados em conta. A concepção que os adultos de meia-idade têm sobre atividade física, por exemplo, é ligada principalmente à prevenção de doenças e manutenção de um corpo sadio, prevenção de envelhecimento, e busca de relações sociais, uma vez que a prática de atividades físicas pode proporcionar tais benefícios (DUARTE; SANTOS; GONÇALVES, 2002, p.36), e isso leva a uma maior adesão à atividade física.

2.1.5 Barreiras para a prática de atividades físicas

Nahas (2001, p. 31) aponta alguns fatores associados à atividade física, entre eles o bem-estar, qualidade de vida e saúde. Segundo ele, estes fatores normalmente são mais lembrados e enfatizados na meia-idade e na velhice. Entretanto, a preponderância do fator saúde como fator de adesão não é suficiente para que haja uma maior participação nas atividades físicas regulares e manutenção da prática.

Há diversos fatores que comprometem a adesão e a aderência à atividade física. Sallis e Owen (1999), citado por Martins e Petroski (2000, p.59), explicam que “barreiras” são razões ou motivos expostos pelo indivíduo e que representam um fator negativo em seu processo de tomada de decisão para aderir e/ou permanecer numa prática de atividade física regular.

Entre os motivos que limitam a aderência estão os fatores culturais e sociais que podem limitar a percepção do senso de eficiência, impedindo uma mudança de comportamento que possibilitaria o direcionamento para a adesão ou permanência numa atividade física (DUARTE; SANTOS; GONÇALVES, 2002, p.40).

Dentre os fatores que atuam para uma não-aderência à atividade física estão a idade dos indivíduos, gênero, raça, se é fumante ou não, crenças e renda familiar (NUNOMURA, 1998, p. 49), pois estes são fatores socioculturais e demográficos que influenciam a percepção e o hábito da atividade física. Além disso,

estágios da vida como o comprometimento com a família e o desligamento dos filhos podem ser fatores importantes na decisão de manter ou cessar a atividade física. Em geral, as razões mais comuns para cessar a atividade são a falta de tempo e a inconveniência (NUNOMURA, p.47).

Ainda com relação à não-aderência a uma atividade física regular, estudos como os de Nahas (2001, p.2) e Nunomura (1998, p. 48) apontam que existem diversos fatores que dificultam a permanência numa atividade física, citando o conhecimento sobre a prática, a atitude, apoio da família e amigos, falta de tempo e de espaços ou instalações adequadas à prática, além de experiências anteriores com baixos níveis de capacidade física e motora.

Segundo Tamayo *et al.* (2001, p.161), há uma maior dificuldade para a adesão de adultos a uma atividade física quando os mesmos precisam se abster de outros compromissos para praticá-la, e quando a atividade que querem praticar demanda uma determinada infra-estrutura, como uma academia, um clube, um parque ou outro local apropriado, ou seja, se a atividade escolhida exigir uma infra-estrutura determinada esta dificuldade é ainda maior.

No trabalho de Domingues, Araújo e Gigante (2004, p.207) a respeito do conhecimento e percepção sobre exercício físico de uma população adulta urbana da cidade de Pelotas, Rio Grande do Sul, concluiu-se que a maioria da população reconhece a importância do exercício físico, porém menos de 20% considera-o como sendo indispensável nos processos de crescimento e envelhecimento saudáveis. Segundo estes autores, essa falta de conscientização contribui para o aumento do sedentarismo.

2.2 Da Companhia de Polícia de Choque

2.2.1 Histórico

Originalmente criada como Corpo de Operações Especiais pelo Decreto do governo nº 16.316, de 27 de Outubro de 1964, era constituída por policiais de uma subunidade do Batalhão de Guardas integrado ao 1º Regimento de Segurança Coronel Dulcídio. Em 14 de Julho de 1965, para ampliar seu campo de atuação, passou a subordinar-se diretamente ao Comando Geral. Em 1967 desligou-se do Batalhão de Guardas para ter sua estrutura própria em razão da reorganização da PMPR. A

Companhia foi então transferida para o Regimento Coronel Dulcídio, quando foi transformada em Unidade de Polícia de Choque. A denominação Companhia de Polícia de Choque surgiu pelo Decreto nº 3.239, de 19 de Abril de 1977 e, inicialmente, contava com um efetivo de 165 policiais.

2.2.2 Objetivos da Companhia de Polícia de Choque

A missão principal de Companhia de Polícia de Choque é atuar preventiva e/ou repressivamente, isolada ou em conjunto com outras forças da ordem pública, em ações de controle de tumulto, contra guerrilha urbana e rural, ocupação, defesa e retomada de pontos sensíveis, quando se requer intervenção pronta e enérgica de policiais especialmente instruídos.

2.2.3 Divisão da Companhia de Polícia de Choque

Em razão da alta demanda a que a Companhia está submetida, foi necessária uma maior especialização da Companhia de Polícia de Choque, a qual foi subdividida em: Canil, Comando de Operações Especiais (COE) e Rondas Ostensivas de Natureza Especial (RONE).

2.2.4 Canil

O Canil da PMPR possui atualmente cerca de 30 cães que são treinados por policiais militares especializados no trato de cães. A missão específica do Canil é atuar

no policiamento ostensivo normal e em operações em campo de futebol, combate aos tóxicos, controle de tumultos e em rebeliões em presídios.

2.2.5 Comando de Operações Especiais

O Comando de Operações Especiais (COE) é composto por um grupo de policiais militares que estão em contínuo treinamento, baseado em manuais e técnicas Sul Africanas, Israelenses, da SWAT (Special Weapons And Tactics – sigla para Armas e Táticas Especiais) Norte Americana e do GSG9 Alemão (em português Grupo 9 da Guarda de Fronteira é a unidade de resposta contraterrorista da Polícia Federal Alemã), para atuar de forma rápida e sem falhas. Sua missão é agir em ocorrências que exijam conhecimento em técnicas e táticas anti-sequestro com reféns localizados, táticas de desarma de bombas e engenhos ações anti-motim em presídios, resgate de acidentados e perdidos em floresta, mata, montanhas e locais de difícil acesso e operações especiais a critério do Comandante Geral e Comandante da Companhia de Polícia de Choque, utilizando viaturas, armamentos e equipamentos especiais e até mesmo helicóptero, quando necessário.

2.2.6 Rondas Ostensivas de Natureza Especial

As Rondas Ostensivas de Natureza Especial (RONE) atuam no recobrimento do Policiamento ostensivo geral através do patrulhamento motorizado especial, visando a prevenção e a repressão à criminalidade, em apoio às Operações Policiais Militares de área, saturando através da presença as regiões de maior índice criminal. Constitui-

se numa força tática com alta flexibilidade e versatilidade e forte capacidade de reação, sendo empregada em locais de esconderijo de criminosos, ocorrências de grandes proporções, captura de delinqüentes e apreensão de produtos usados para a prática de delitos, saturação em áreas de incidência de criminalidade ou eventos sociais que tenham expectativa de grande número de pessoas, apoiando outras unidades no policiamento em campos de futebol, executar escolta especiais, isolando e congelando áreas de sinistros de grande vulto, deslocando-se e agindo em Operações Especiais, tais como: arrastão, pente fino, bloqueio, desarmamento, pacificação e saturação.

2.2.7 Características da Companhia de Polícia de Choque

Nestas três subunidades os policiais são instruídos a trabalhar em gerenciamento de crises que, segundo a definição dada pela Academia do FBI (Federal Bureau of Investigation, em português Escritório Federal de Investigação) podem ser definidas um evento ou situação crucial, que exige uma resposta especial da polícia a fim de assegurar uma solução aceitável. A crise apresenta três características principais: imprevisibilidade, compreensões de tempo (urgência) e ameaça à vida.

Em tais características compreende-se como a atividade física pode ter grande influência no trabalho dos policiais, pois nas atividades desempenhadas é exigida uma forte capacidade de ação e reação na prevenção e repressão ao crime, principalmente por meio de abordagem e busca pessoal, o que requer um bom condicionamento físico do policial para executar suas atividades com eficiência e manter o estresse controlado diante das tensões a que está propenso. Para tanto, deve-se fazer com que o policial

entenda a necessidade de se encontrar fisicamente ativo para o desempenho de suas atividades.

Para a polícia militar, que executa o policiamento ostensivo e faz, também, a repressão criminal imediata, sua principal matéria prima é o homem, que deve estar em condições de ser visto e de agir convenientemente utilizando, além dos conhecimentos técnicos, suas habilidades físicas.

Segundo Marcineiro (1993, p. 6), “a qualificação do policial militar está amparada no seguinte tripé: preparo técnico profissional, íntegros valores morais e higidez físico e mental”. Essa qualificação é, teoricamente, adquirida nos cursos de formação, de capacitação técnico profissional, e é fundamental para o bom atendimento nas ocorrências policiais. O policial militar é investido de uma grande responsabilidade, sendo sua atividade fim a manutenção da ordem pública.

A higidez física e mental, no entanto, não recebem a mesma atenção que os outros dois valores citados, principalmente no aspecto preventivo. Durante a formação o policial militar recebe condições para se manter saudável, e após a formatura cabe ao comando e ao próprio policial reunir esforços para manter-se bem condicionado.

Condições de trabalho estressantes; ausência total de atividade física regular; alimentação de caserna rica em sal e gordura animal; hábitos nocivos como tabagismo e alcoolismo, é o que passa a fazer parte do dia-a-dia do policial militar, fazendo com que ele, muito cedo, deixe de produzir satisfatoriamente. (MARCINEIRO, 1993, p.6).

Depois do período de formação, onde o policial militar deve adquirir a condição física adequada para o bom desempenho de suas funções, em alguns dias da semana os pelotões da RONE realizam treinamento físico militar na Seção de Educação Física e Desportos (SEFID), localizada dentro do próprio quartel.

A grande rotatividade nas funções dentro da Companhia de Choque exige que os policiais estejam preparados fisicamente, pois algumas habilidades físicas são mais requisitadas em uma atividade do que em outra, como por exemplo, entre o trabalho dos policiais do Canil e policiais da RONE. No Artigo 3º do Regulamento de Ética Profissional dos Militares Estaduais do Paraná consta que, para o desempenho da missão, “o militar estadual deve possuir atributos físicos, [...] pré-requisitos que a sociedade espera e exige do verdadeiro militar estadual”.

2.3 Trabalho de Educação e Manutenção Física na PMPR

Para atingir os atributos físicos, a PMPR orienta toda a tropa a respeito da instrução de Educação Física. Esta orientação se dá através do Trabalho de Educação e Manutenção Física (TEMF), implementado na Diretriz 0006/02 (2002, p.1), com o qual se verifica o nível de saúde e aptidão física dos policiais, além de promover avaliações físicas semestrais que seriam complementares à missão do TEMF de propiciar um condicionamento físico adequado à corporação. O TEMF é composto por três fases: Exame de Avaliação Médica (EAM), desenvolvimento dos trabalhos de educação e manutenção física e avaliações físicas semestrais através do Teste de Avaliação Física (TAF). O TEMF trata o preparo físico como obrigação de todo militar da corporação, com alguns objetivos principais:

1. Adquirir saúde, aqui compreendida como o bem-estar físico e mental;
2. Desenvolver qualidades físicas como força, resistência, velocidade, equilíbrio, coordenação, flexibilidade e agilidade, por o policial se deparar com

situações de perseguições e transposição de obstáculos, por exemplo, no exercício da função;

3. Prevenir a formação de um quadro significativo de hipertensos, além de minimizar dispensas médicas;

4. Reduzir a fadiga muscular;

5. Inibir os efeitos das situações estressantes, as quais tornam o policial agressivo.

Conforme consta na Diretriz 006/02 (2002, p.7), para a execução do TEMF, cada órgão da Polícia Militar (OPM) deve ter um oficial ou monitor de Educação Física, e caso a unidade não disponha de um oficial ou monitor, a Seção de Educação Física e Desportos (SEFID) conduz a preparação de um oficial da unidade para a execução da atividade. O monitor ou instrutor de Educação Física deve desenvolver o TEMF a partir de programas ou planos orientados pela SEFID e seguindo a metodologia ou controle de instruções específicas de cada OPM.

A frequência mínima para o TEMF é semanal, com duas sessões e com tempo de duração previsto de uma hora, sendo possível, a critério de cada OPM, a realização de práticas esportivas complementares, desde que respeitada a proposta do TEMF, que é o desenvolvimento do condicionamento físico para uma futura avaliação, o Teste de Avaliação Física (TAF).

O TAF tem por objetivo a verificação do desempenho dos policiais após serem submetidos ao EAM anualmente e ao TEMF semestralmente, sendo o TAF realizado com duas verificações anuais e banca examinadora composta pela SEFID. Os policiais submetidos ao teste são avaliados conforme um conjunto de testes (anexo II), compostos de exercícios físicos que avaliam parâmetros de força, coordenação,

agilidade, equilíbrio dinâmico, flexibilidade, potência muscular, capacidade aeróbica, anaeróbica e de velocidade (DIRETRIZ 006/02, 2002, p.3), o que permite classificar o estado físico, no momento da execução dos testes, devendo o policial cumprir com habilidades o que lhe é proposto, sendo considerado ao final da realização do teste como aptos ou inaptos, podendo os que foram considerados inaptos serem reavaliados em função da proposta do TEMF, porém este fato deverá ser apresentado ao comandante da unidade para que sejam tomadas as providências disciplinares cabíveis

3 METODOLOGIA

3.1 Modelo de Estudo

O trabalho teve caráter quantitativo-descritivo, e foi conduzido por aplicação de um questionário como coleta de dados (anexo III) elaborado a partir da literatura sobre adesão e aderência, englobando os fatores tidos como mais importantes. Para a adequação das questões à realidade dos policiais militares, foram desenvolvidas algumas conversas com oficiais policiais militares pertencentes à Companhia de Polícia de Choque e à Seção de Educação Física e Desportos.

Por fim, foram realizados alguns testes piloto com o objetivo de aprimorar o instrumento de coleta de dados de modo que o mesmo pudesse dar conta dos objetivos da pesquisa. Os testes piloto foram realizados com a intenção de testar o instrumento de pesquisa, e contou com a participação de 9 (nove) policiais militares escolhidos aleatoriamente e que se dispuseram a contribuir para o estudo. Os testes piloto foram necessários, além de levantar possíveis falhas do instrumento, treinar a pesquisadora na sua aplicação.

A aplicação do questionário foi realizada com os policiais da Companhia de Polícia de Choque, que na sua maioria estão alocados no Quartel do Comando Geral, situado à Avenida Marechal Floriano Peixoto, 1404, bairro Rebouças, em Curitiba, nos dias 1, 2 e 3 de setembro de 2008 para os policiais alocados no Quartel do Comando Geral, (RONE, COE e Setor Administrativo) e no dia 9 de setembro de 2008 para os policiais que trabalham no Canil Central da PMPR, localizado na rua Thomaz Otto, 490, bairro Rebouças, em Curitiba. Todos os questionários foram aplicados no período da

manhã para que fosse possível agrupar os policiais que estavam entrando e saindo de serviço. A aplicação dos questionários foi feita nas salas de aula da própria Companhia de Polícia de Choque.

Para a realização da pesquisa foi requisitada uma autorização ao Comando da Companhia de Choque (anexo IV), além do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (anexo VI) para a realização da pesquisa. Posteriormente, os policiais foram contatados verbalmente para a apresentação dos objetivos da pesquisa, salientando que para esta pesquisa há a preocupação de ser preservar o anonimato dos entrevistados, bem como a explicação de todas as perguntas contidas no questionário.

3.2 População

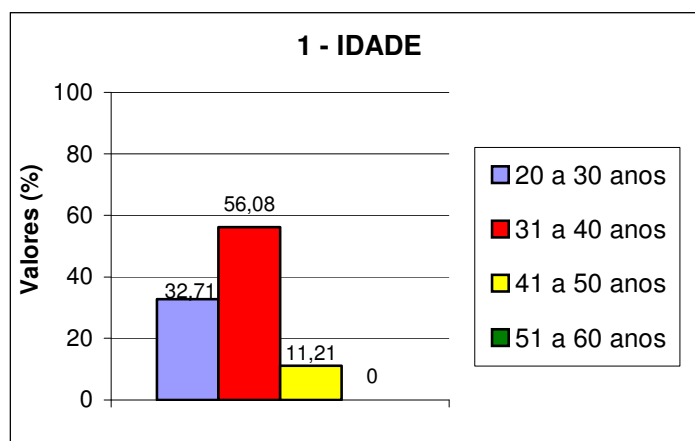
A população estudada foi constituída pelos policiais militares que trabalham na Companhia de Polícia de Choque da Polícia Militar do Paraná, localizado na cidade de Curitiba, em número de 106 (cento e seis), número que corresponde à totalidade dos policiais que se encontravam em serviço ou na troca de turno nas datas da aplicação do questionário, excluindo-se, então, os policiais que se encontravam em férias e com dispensas médicas, sendo, então, 18 policiais do setor administrativo, 11 do Canil Central, 6 policiais do COE e 71 policiais da RONE.

4 RESULTADOS

Ao final do trabalho, excluindo-se 2,75% de perdas devido ao preenchimento incorreto das respostas, obteve-se um total de 106 questionários. Os resultados serão apresentados na forma de gráficos para melhor visualização. Inicialmente será feita a apresentação do perfil sócio-demográfico dos policiais que atualmente trabalham na Cia P Choque da PMPR; logo após serão descritos os hábitos de atividade física e as opiniões dos sujeitos sobre as instalações, e necessidade de obrigatoriedade e importância da atividade física para o serviço na Cia P Choque. Posteriormente são apresentadas as atividades físicas praticadas ou não pelos policiais, e ao final discutem-se os fatores relacionados à adesão e aderência à atividade física.

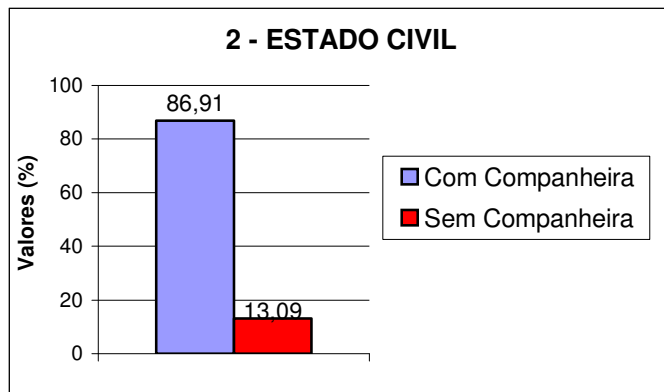
4.1 Perfil Sócio-demográfico

GRÁFICO 1 – IDADE DOS SUJEITOS PESQUISADOS



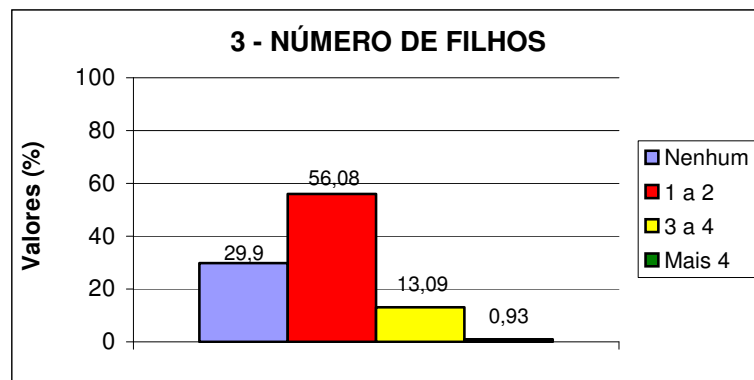
Conforme se observa no gráfico 1, há a predominância de policiais na faixa etária compreendida entre 31 e 40 anos, o que corresponde a 56%, seguido de 33% de policiais em idade entre 20 e 30 anos e 11% entre 41 a 50 anos.

GRÁFICO 2 – VIVENDO COM OU SEM COMPANHEIRA



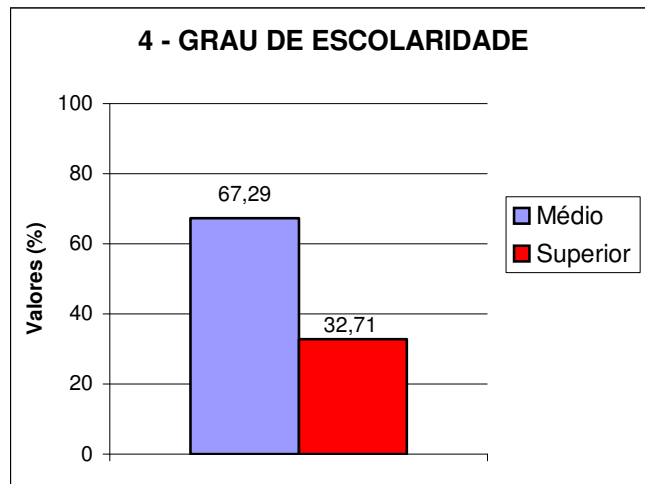
O gráfico 2 identifica a prevalência de policiais vivendo com companheira e sem companheira, sendo 87% e 13%, respectivamente.

GRÁFICO 3 – NÚMERO DE FILHOS



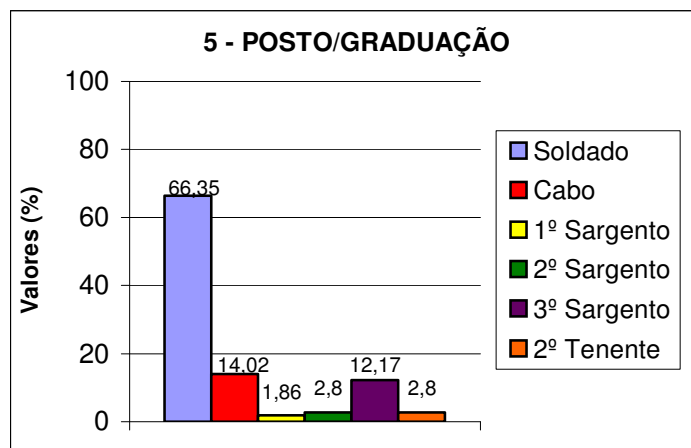
O gráfico 3 apresenta o número de filhos dos policiais. 56% tem um ou dois filhos, 30%, nenhum filho, 13% tem três ou quatro e menos de 1% representa o número de policiais com mais de quatro filhos.

GRÁFICO 4 – GRAU DE ESCOLARIDADE



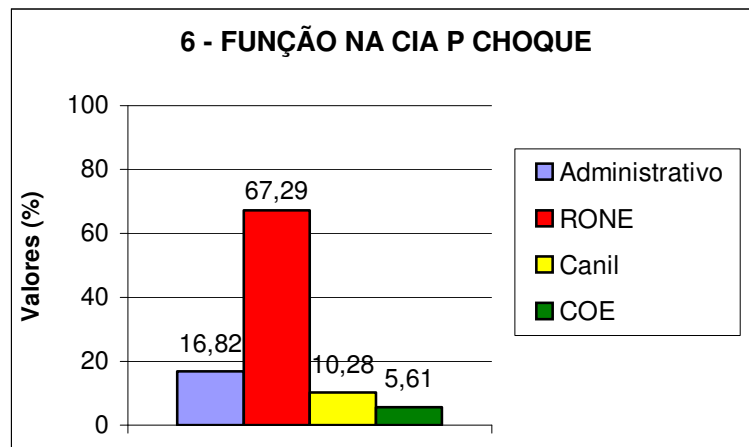
O Ensino Médio é o nível educacional que prevalece entre 67% dos policiais, sendo o Ensino Superior cursado por cerca de 33% do efetivo.

GRÁFICO 5 – POSTO OU GRADUAÇÃO



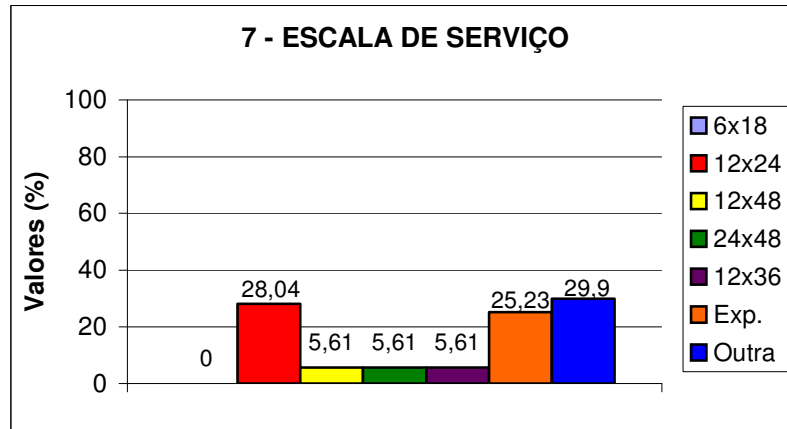
O posto predominante dos policiais é do de Soldado (66%), com salário de R\$1668, 30, seguido do posto de Cabo (14%), com salário de R\$1785, 26, 3º sargento (12%) e salário de R\$1995, 55, 2º sargento (3%) ganhando R\$2107, 40 e 1º sargento (2%) com salário de R\$2268, 42. A única graduação que respondeu ao questionário foi a de 2º tenente (3%), com salário de 3534, 97. Nesta pesquisa, os valores atribuídos ao salário são considerados a partir do valor bruto do piso salarial dos policiais.

GRÁFICO 6 – FUNÇÃO EXERCIDA NA COMPANHIA DE POLÍCIA DE CHOQUE



A RONE é a divisão da Companhia de Polícia de Choque que possui o maior efetivo, com 67% dos sujeitos que responderam à pesquisa, seguida pelo setor administrativo com 17%, Canil representando 10% do efetivo e o especializado COE, com 6%.

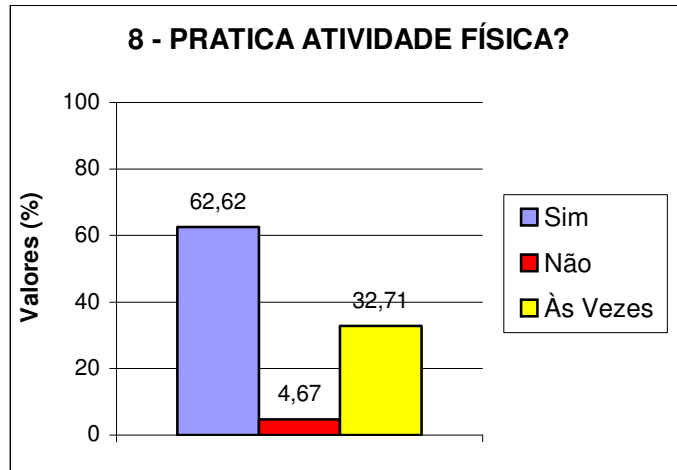
GRÁFICO 7 – ESCALA DE SERVIÇO



No gráfico 7, a disposição do regime de trabalho dos policiais de acordo com a escala de serviço, a qual pode ser a de 6 horas de trabalho por 18 de folga, representando 0% das respostas; 12 por 24, representando 27%; 12 por 48, 24 por 48 e 12 por 36 representando 6% cada uma. A escala expediente é a que predomina para 25% dos policiais e a escala A maior predominância foram as escalas reunidas na categoria “outra”, marcado por 30% do efetivo, justamente pela incerteza do trabalho policial militar e seu regime de dedicação exclusiva, as jornadas de trabalho ou até mesmo os momentos de folga podem ser transformados em trabalho.

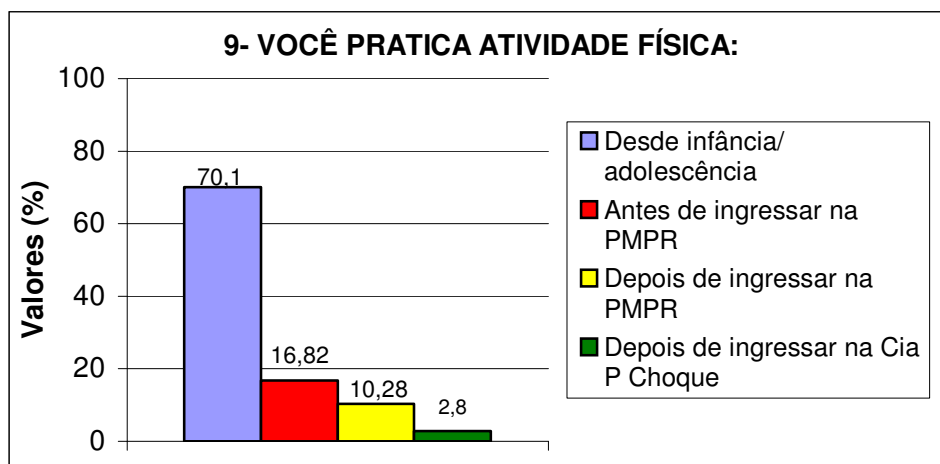
4.2 Hábitos relacionados à prática de atividade física

GRÁFICO 8 – PRÁTICA ALGUMA ATIVIDADE FÍSICA?



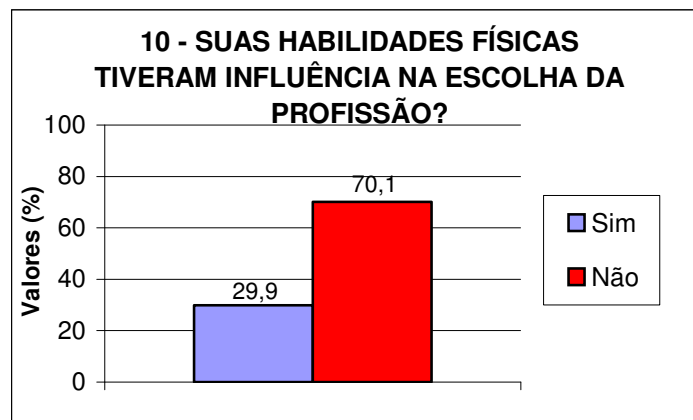
O gráfico 8 apresenta as respostas acerca do envolvimento com atividade física por parte dos policiais. 63% dos que responderam ao questionário afirmaram praticar atividade física, 5% disseram não praticam e 32% responderam que praticam atividade física às vezes.

GRÁFICO 9 – PERÍODO EM QUE INICIOU A PRÁTICA DE ALGUMA ATIVIDADE FÍSICA



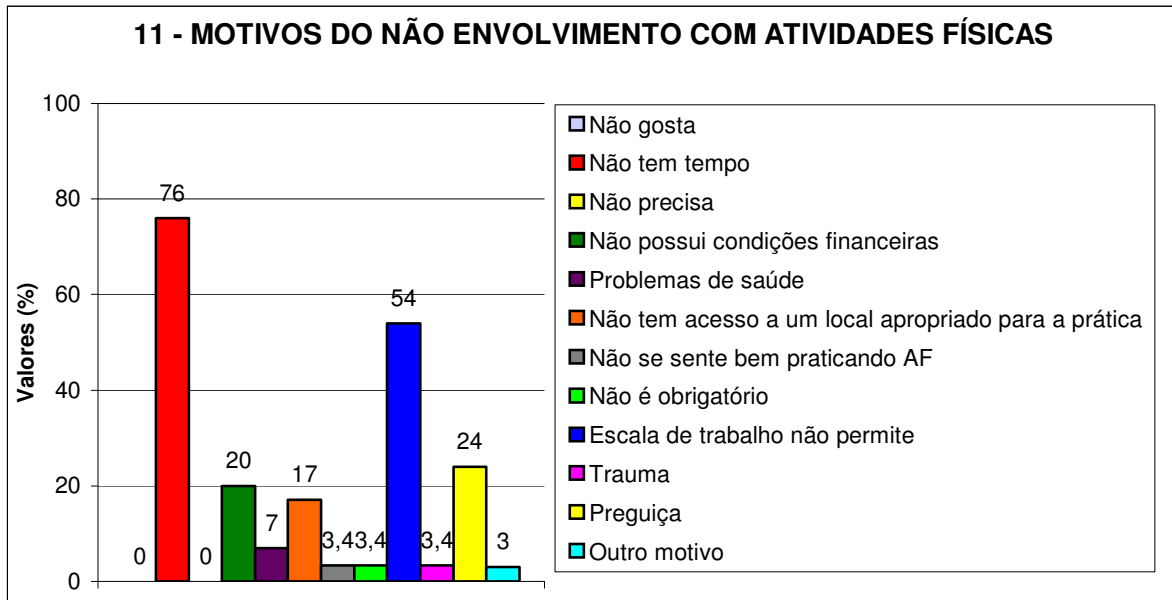
Como pode-se observar, o início do envolvimento com alguma prática de atividade física se deu na infância e adolescência para 70% dos policiais, 17% na idade adulta antes de ingressar na PMPR, 10% após o ingresso na corporação e 3% apenas quando passaram a fazer parte do efetivo da Cia P Choque.

GRÁFICO 10 – AS HABILIDADES FÍSICAS TIVERAM INFLUÊNCIA NA ESCOLHA DA PROFISSÃO?



Perguntados se havia relação entre a prática de atividade física e a profissão escolhida, 70% dos policiais disse que não houve influência para o ingresso na carreira militar, enquanto 30% afirmaram que sim.

GRÁFICO 11 – MOTIVOS DO NÃO ENVOLVIMENTO COM UMA ATIVIDADE FÍSICA

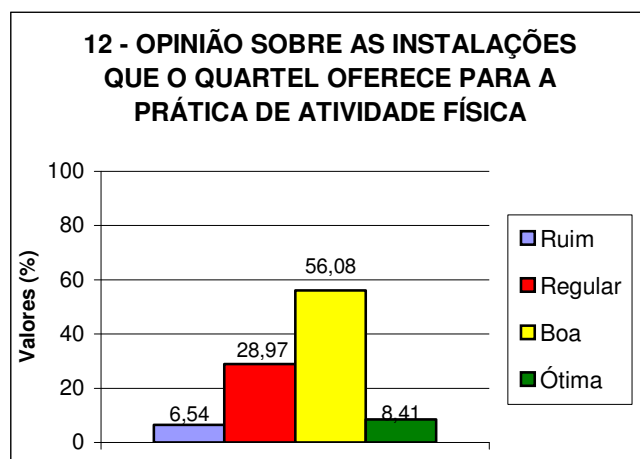


O gráfico 11 destaca as principais razões que os policiais têm para não praticar alguma atividade física, tendo 76% dos policiais respondi que não pratica por falta de tempo, 54% porque a escala de trabalho não permite um maior envolvimento com a prática. Outros motivos com maior recorrência foram a preguiça, com 24%, a questão financeira, com 20% e a falta de um local apropriado para a prática, com 17%. Além destes, 7% dos policiais disse ter algum problema de saúde que o impede de praticar uma atividade física, 3,4% não se sente bem praticando, 3,4% tem algum trauma oriundo de experiências anteriores com alguma atividade e 3% dos policiais alegou outro motivo para não praticar. “Não gosta” e “não precisa” foram motivos que os policiais não consideraram como impedindo.

4.3 Atividade física e a PMPR

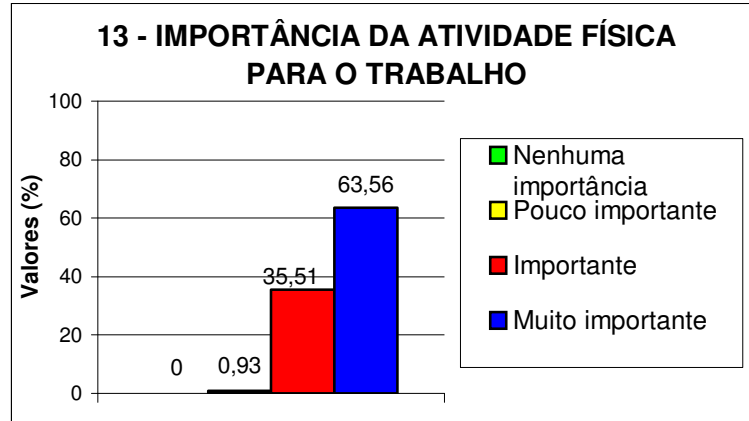
A seguir são apresentados os resultados do questionário sobre a opinião dos policiais a respeito das instalações disponíveis para atividade física, além da relação entre atividade física e possíveis benefícios para a atividade policial militar, de acordo com os gráficos.

GRÁFICO 12 – OPINIÃO SOBRE AS INSTALAÇÕES QUE O QUARTEL OFERECE PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA



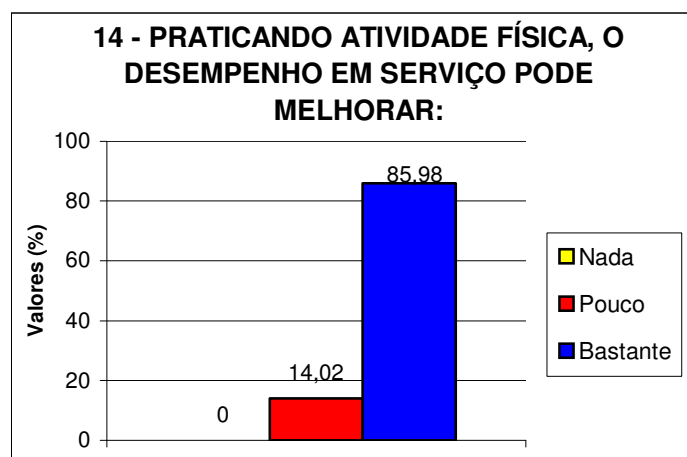
Observa-se neste gráfico que 9% dos policiais consideraram como ruins as instalações da SEFID, 29% como regulares, 56% como boas e 9% responderam que as instalações são ótimas.

GRÁFICO 13 – IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA O TRABALHO, QUALIFICANDO-A COMO “NADA IMPORTANTE”, “POUCO IMPORTANTE”, “IMPORTANTE” E “MUITO IMPORTANTE”



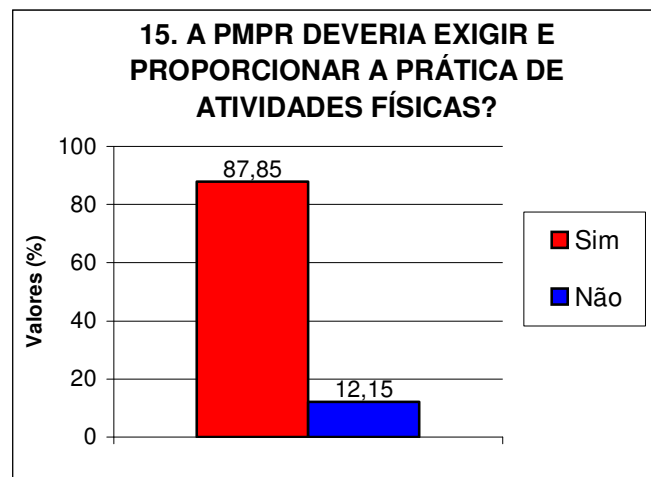
Na questão sobre a relevância da atividade física para o trabalho policial militar, houve 0% de respostas para “nada importante”, 0,93% para “pouco importante”, 35,51% consideram que atividade física é importante para o desempenho profissional e 63,56% afirmaram ser “muito importante”.

GRÁFICO 14 – BENEFÍCIO DA ATIVIDADE FÍSICA PARA O DESEMPENHO NO TRABALHO



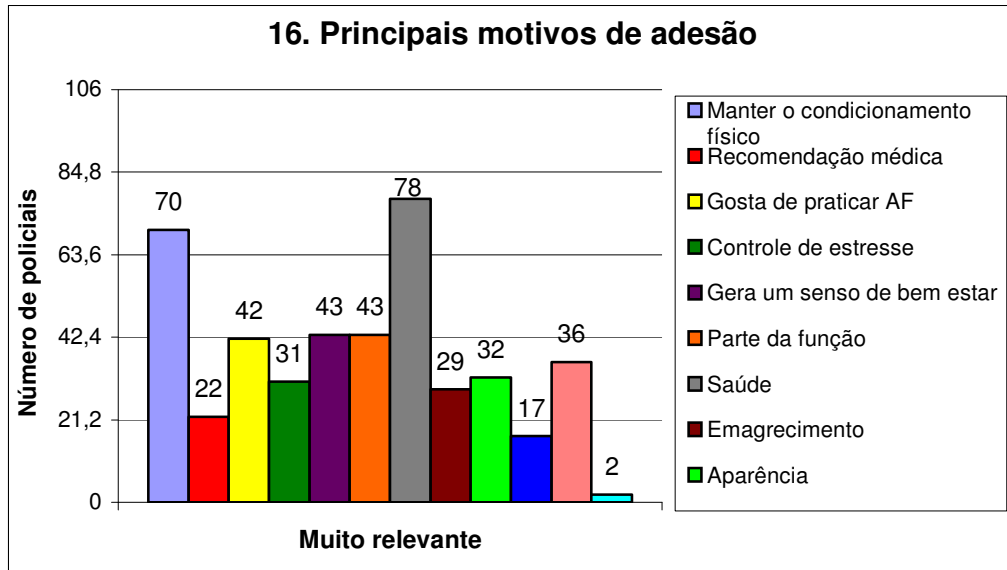
Nenhum policial considerou que a atividade física não pode contribuir em nada para o desempenho profissional. 14% do efetivo respondeu que a atividade física contribui pouco e 86% considerou que a atividade física pode favorecer bastante o trabalho do policial militar.

GRÁFICO 15 – A PMPR DEVERIA EXIGIR E PROPORCIONAR A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA OS POLICIAIS?



Questionados se a PMPR deveria exigir e proporcionar a atividade física dos policiais, 12% dos policiais responderam que sim, enquanto 88% defendem que a atividade física deveria ser obrigatória.

GRÁFICO 16 – PRINCIPAIS MOTIVOS PARA PRATICAR ATIVIDADE FÍSICA



O gráfico 16 explicita os principais motivos assinalados pelo total de policiais que participaram do estudo para se praticar uma atividade física, devendo os policiais responder por nível de importância, assim sendo: “nenhuma relevância”, “pouco relevante”, “relevante”, “muito relevante”.

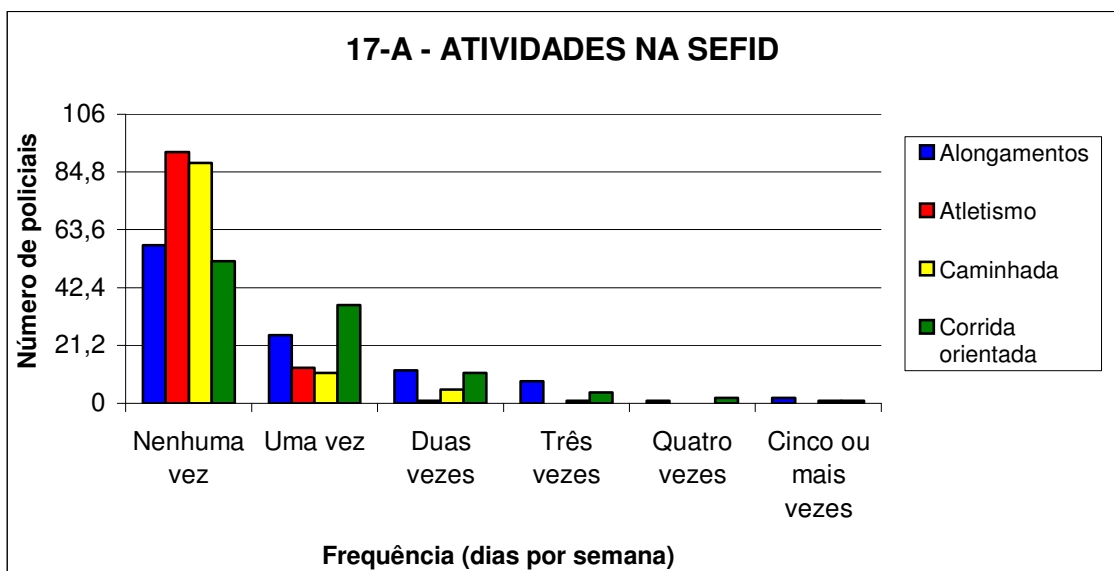
Dentre as razões que possuem muita relevância para os policiais destacam-se nas respostas a saúde, para 78 policiais, a manutenção do condicionamento físico, para 70 deles. A sensação de bem estar que a atividade física pode gerar e a atividade física fazendo parte da função exercida na PMPR é considerada muito relevante para aderir a uma atividade física para 43 policiais, bem como o prazer em se praticar, para 42 policiais e 36 policiais fazer atividade física apenas por prazer. Além disso, 32 policiais associam atividade física ao controle de estresse e 31 à boa aparência.

4.4 Atividades físicas praticadas pelos policiais

Com relação às atividades físicas praticadas pelos policiais, as perguntas foram sobre as executadas dentro do quartel, utilizando as instalações da SEFID e demais dependências da PMPR, e fora dele. As respostas foram organizadas de acordo com o número de policiais que pratica cada atividade, sendo numeradas conforme a frequência com que praticam:

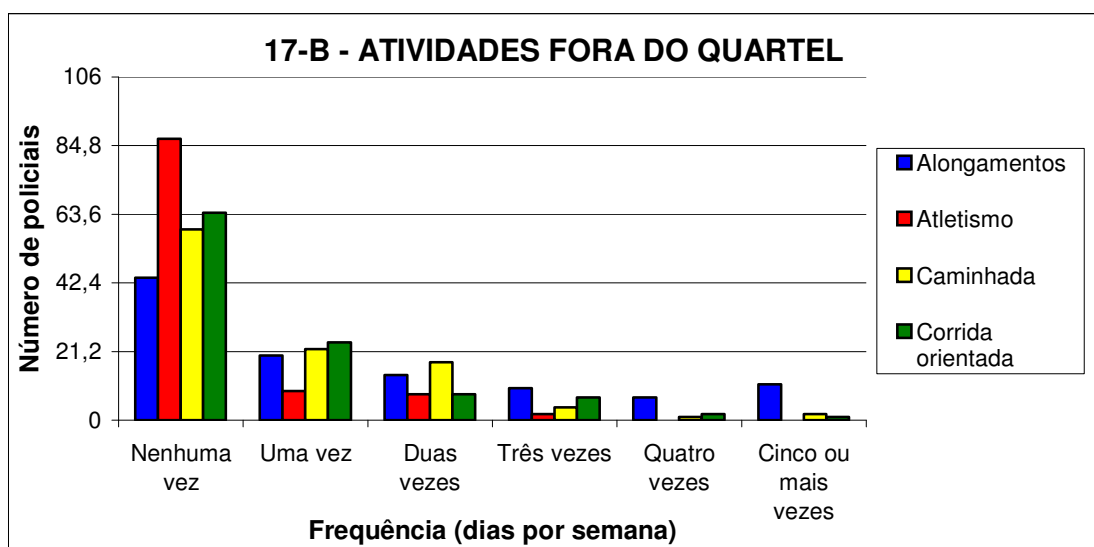
- 1- nenhuma vez por semana;
- 2- uma vez por semana;
- 3- duas vezes por semana;
- 4- três vezes por semana;
- 5- quatro vezes por semana;
- 6- cinco ou mais vezes por semana.

GRÁFICO 17-A – ATIVIDADES PRATICADAS NA SEFID



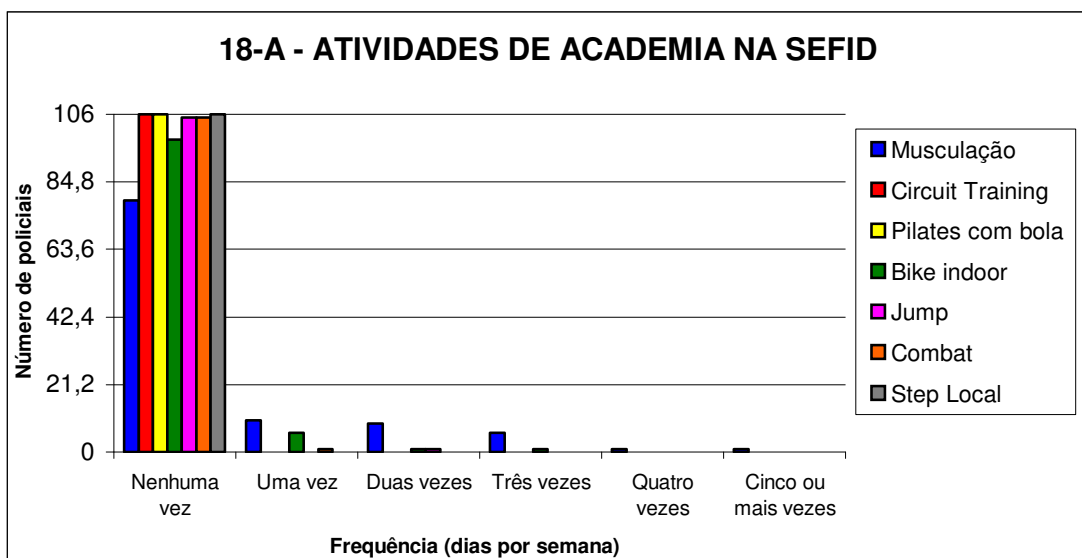
O gráfico 17-A mostra as atividades de alongamentos, atletismo, caminhada e corrida orientada de acordo com a frequência com que são executadas na SEFID ou em outras dependências do quartel. Nas atividades realizadas uma vez por semana, a corrida orientada é a mais praticada por 54 policiais, dos quais 36 praticam uma vez por semana, 11, duas vezes por semana, 4 três vezes por semana, 2, quatro vezes por semana e 1 policial diz praticar cinco ou mais vezes por semana. Os alongamentos são realizados por 48 policiais sendo que, destes, 25 praticam uma vez por semana, 12 duas vezes por semana, 8 três vezes por semana, 1 quatro vezes por semana e 2 policiais cinco ou mais vezes por semana. A caminhada é uma atividade praticada por 18 policiais, dos quais 11 caminham uma vez por semana, 5 caminham duas vezes na semana, 1 policial pratica três vezes por semana e outro respondeu caminhar cinco ou mais vezes por semana. Em relação ao atletismo, 14 policiais praticam, sendo 13 uma vez por semana e 1 duas vezes por semana.

GRÁFICO 17-B – ATIVIDADES PRATICADAS FORA DO QUARTEL



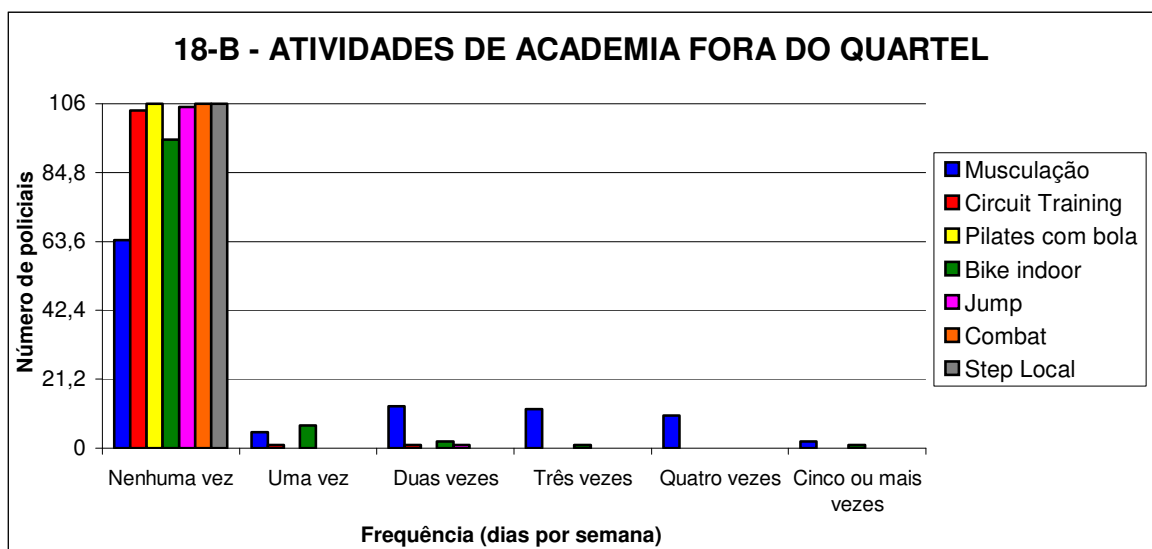
O gráfico 17-B mostra as mesmas atividades, porém executadas fora do quartel. 62 policiais realizam alongamentos, sendo 20 deles uma vez por semana, 14 duas vezes por semana, 7 três vezes por semana, 10 policiais quatro vezes por semana e 11 praticando cinco ou mais vezes por semana. A caminhada é a segunda atividade desta categoria com mais adeptos, com 22 policiais realizando-a uma vez por semana, 18 duas vezes por semana, 4 policiais três vezes por semana, 1 policial diz caminhar quatro vezes por semana e 2 cinco ou mais vezes. A corrida orientada é praticada por 42 policiais, dos quais 24 praticam uma vez por semana, 8 duas vezes por semana, 7 três vezes por semana, 2 fazem a corrida orientada quatro vezes por semana e 1 cinco ou mais vezes. Já o atletismo possui 19 adeptos fora do quartel, sendo 9 deles praticando uma vez por semana, 8 duas vezes por semana e 2 policiais três vezes por semana.

GRÁFICO 18-A – ATIVIDADES DE ACADEMIA PRATICADAS NA SEFID



As atividades classificadas como de academia são pouco praticadas pelos policiais dentro da SEFID. A mais freqüente é a musculação praticada por 27 sujeitos, dos quais uma vez por semana por 10 policiais, duas vezes por semana por 9 policiais, três vezes por semana, por 6 e quatro, cinco ou mais vezes por semana praticada por 1 policial em cada categoria. Bike indoor aparece uma vez como uma atividade praticada por 8 policiais, sendo uma vez por semana praticada por 6 policiais e duas ou três vezes por semana por 1 policial em cada categoria. Atividade de body combat é praticada uma vez por semana por 1 policial e body jump duas vezes por também 1 policial.

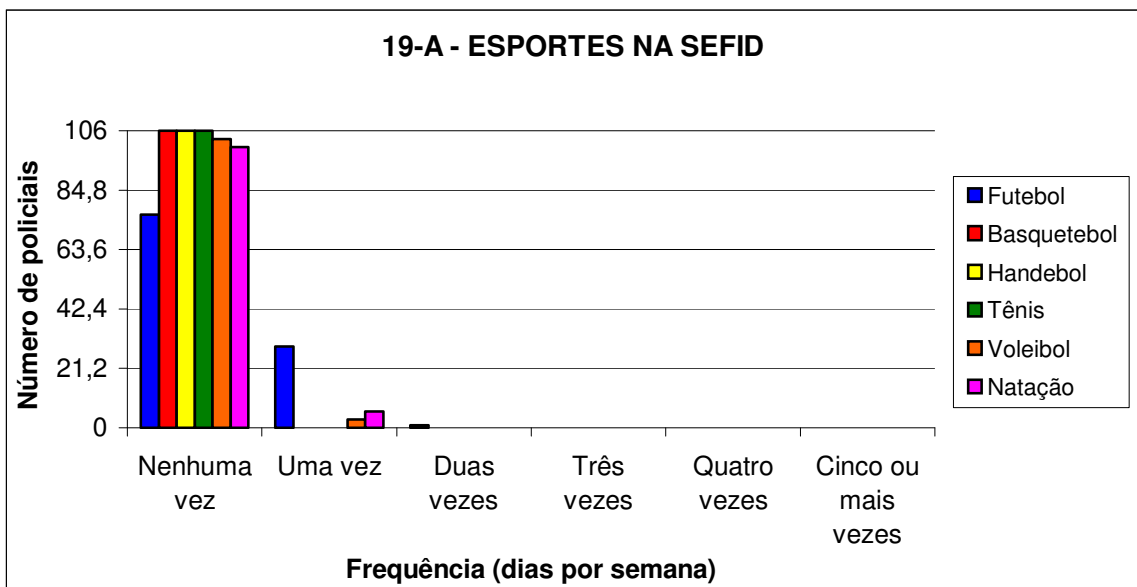
GRÁFICO 18-B – ATIVIDADES DE ACADEMIA PRATICADAS FORA DO QUARTEL



Com relação às atividades de academia praticadas fora do quartel, apenas quatro atividades foram citadas alguma vez na semana. Musculação aparece como a

mais praticada, sendo 42 policiais dos quais 5 fazem uma vez por semana, 13 duas vezes por semana, 12 três vezes por semana, 10 quatro vezes por semana e 2 policiais fazem cinco ou mais vezes por semana. Bike indoor aparece como a segunda atividade mais citada uma vez por semana, a qual é praticada por 11 policiais (7 realizam uma vez por semana, 2 policiais duas vezes por semana, 1 policial três vezes por semana e outro também praticando cinco ou mais vezes por semana. Circuit training é citada como atividade realizada por apenas 2 policiais, sendo que 1 pratica uma vez por semana e o outro duas vezes, e Body Jump é praticado duas vezes por semana por 1 policial.

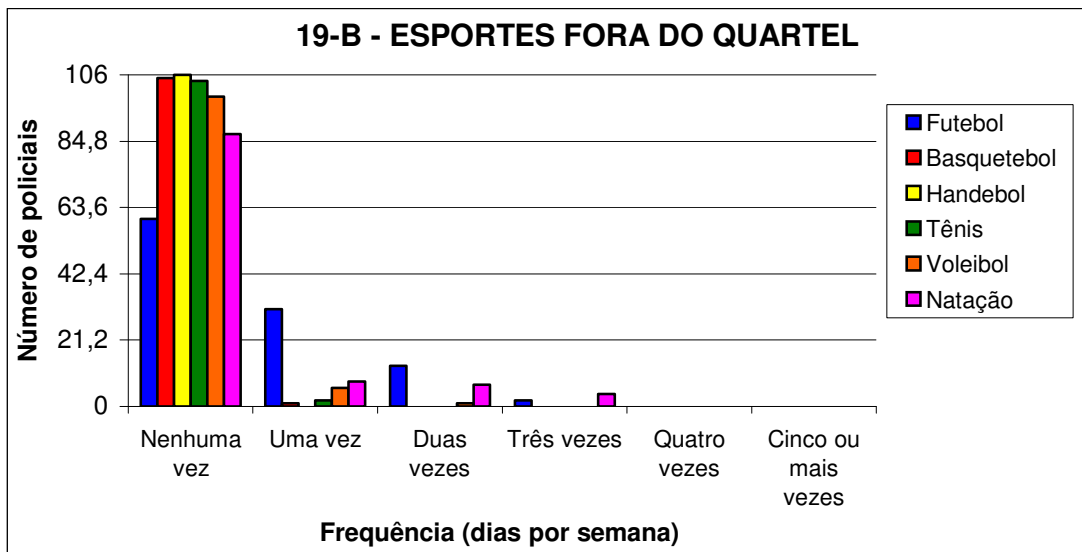
GRÁFICO 19-A – ESPORTES PRATICADOS NA SEFID



Dentro das dependências vinculadas à PMPR, apenas futebol, natação e voleibol são praticados. O esporte futebol é praticado uma vez por semana por 29

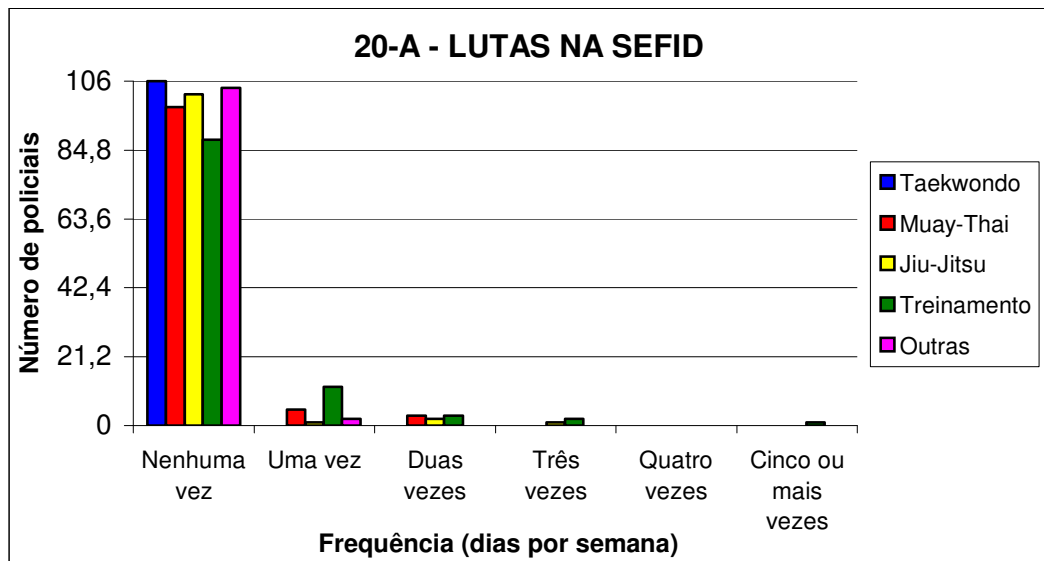
policiais e apenas 1 policial diz que joga futebol duas vezes por semana. Já a natação é praticada por 6 policiais uma vez por semana e voleibol também uma vez por semana por 3 policiais.

GRÁFICO 19-B – ESPORTES PRATICADOS FORA DO QUARTEL



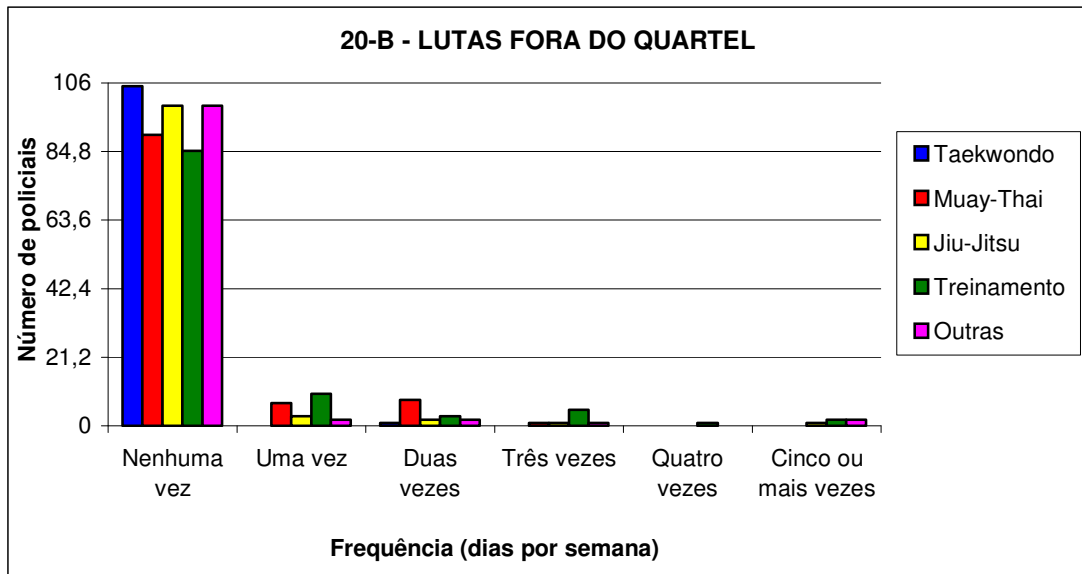
Os esportes praticados fora do quartel são: futebol, por 46 policiais, sendo praticado por 31 destes uma vez por semana, 13 duas vezes por semana e 2 três vezes; natação é praticada por 19 pessoas, sendo 8 uma vez por semana, 7 duas vezes e 4 três vezes por semana; já o voleibol 6 policiais praticam uma vez por semana e 1 duas vezes, enquanto tênis é jogado uma vez por semana por 2 policiais e basquetebol aparece como esporte praticado por 1 pessoa, uma vez por semana.

GRÁFICO 20-A – LUTAS PRATICADAS NA SEFID



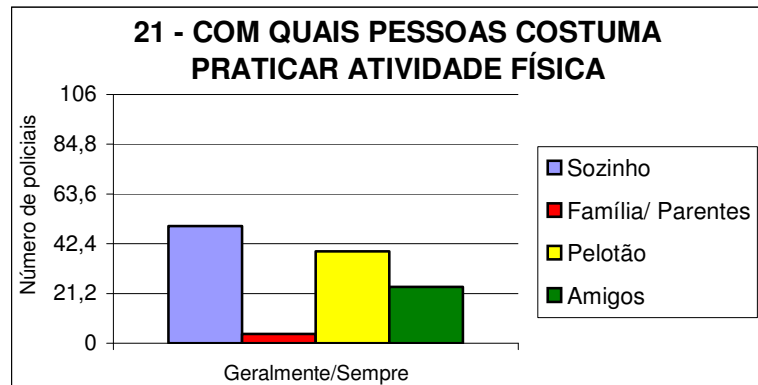
Das modalidades de lutas ofertadas pela SEFID, o muay-thai é praticado por 5 policiais uma vez por semana e por 3 duas vezes por semana, e o jiu-jitsu é praticado por 1 policial uma vez por semana, 2 policiais duas vezes por semana e 1 policial pratica três vezes por semana. O treinamento é feito por 18 policiais, dos quais 12 o fazem uma vez por semana, 3 duas vezes por semana, 2 três vezes por semana e apenas 1 policial pratica cinco vezes ou mais. Outras modalidades citadas foram a capoeira e o ciclismo.

GRÁFICO 20-B – LUTAS PRATICADAS FORA DO QUARTEL



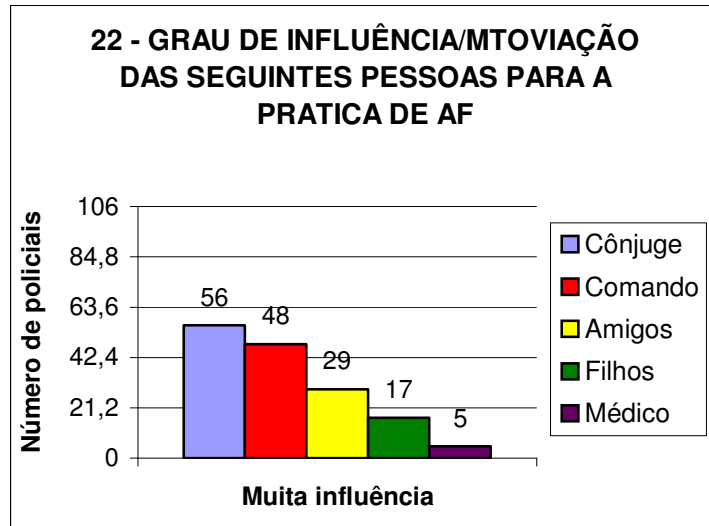
Fora do quartel, a modalidade mais procurada é o treinamento, o qual é praticado uma vez por semana por 10 policiais, duas vezes por semana por 3, três vezes por semana por 5 policiais, quatro vezes por semana apenas 1 policial pratica e cinco ou mais vezes por semana por 2 policiais. O muay-thai é praticado por 7 indivíduos uma vez por semana, por 8 policiais duas vezes por semana e 1 policial pratica três vezes por semana, e taekwondo é praticado por 1 policial duas vezes por semana. Outras modalidades citadas foram a capoeira, sendo praticada por 4 policiais, 2 deles uma vez por semana e pelos outros 2, duas vezes por semana. O ciclismo também foi citado, sendo praticado por 1 policial três vezes por semana e cinco ou mais vezes por 2 policiais.

GRÁFICO 21 – COM QUAIS PESSOAS O POLICIAL COSTUMA PRATICAR ATIVIDADE FÍSICA



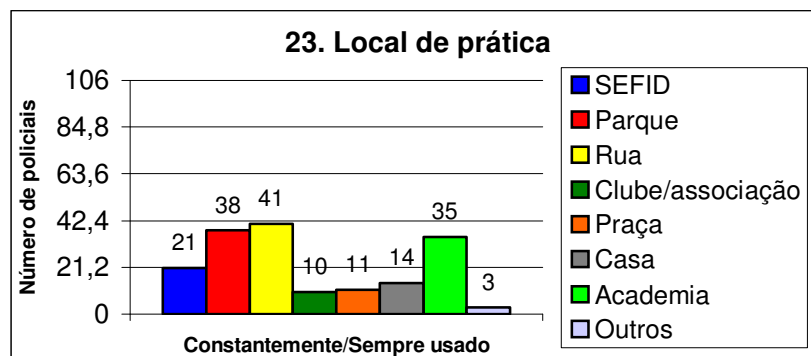
Os policiais também responderam com quais pessoas costumam praticar atividade física, enumerando com “nunca”, “às vezes”, “geralmente” e “sempre”. Familiares e parentes foram ditos como as pessoas com as quais os policiais nunca praticam atividade física (69,15%) seguido de amigos (43,92%), sozinho (21,49%) e pelotão (14,01%). O resultado sobre “às vezes” apresenta na ordem de maior incidência de respostas o pelotão (49,35%), amigos (35,51%), sozinho (30,84%) e família/parentes (27,1%). Já a frequência “geralmente” mostra que os policiais praticam sozinhos (29,9%), pelotão (27,1%), amigos (14,95%) e família/parentes (2,8%). Por fim, as respostas para as pessoas que “sempre” acompanham os policiais nas atividades físicas foram sozinho (17,75%), pelotão (9,34%), amigos (5,6%) e família/parentes (0,93%).

GRÁFICO 22 – GRAU DE INFLUÊNCIA/ MOTIVAÇÃO QUE CÔNJUGE, COMANDO/CIA P CHOQUE, AMIGOS, FILHOS E MÉDICOS TÊM SOBRE OS POLICIAIS EM RELAÇÃO À PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA



O gráfico 22 apresenta as respostas sobre o grau de influência que cônjuge, comando da Cia P Choque, amigos, filhos e médico exercem sobre os policiais para que estes pratiquem atividade física. Nas respostas que consideram como “muita influência” o papel destas pessoas para que haja maior envolvimento dos policiais, 56 policiais consideram o apoio do cônjuge como mais importante, seguido do comando, para 48 policiais, amigos, para 29 deles, filhos, para 17 policiais e médicos, para apenas 5.

GRÁFICO 23. LOCAL PARA PRATICAR ATIVIDADE FÍSICA



Ruas, parques e academias aparecem como locais nos quais os policiais praticam atividades físicas constantemente ou sempre, conforme mostra o gráfico. 41 policiais utilizam as ruas para se exercitar, 38 usam parques e 35 deles vão em academias. A Seção de Educação Física e Desportos aparece como um local que é usufruído por apenas 21 policiais.

4.5 Análise e discussão dos resultados

O estudo realizado com a Companhia de Polícia de Choque revelou que a faixa etária predominante dos sujeitos é a de 31 a 40 anos, o que indica que a idade está de acordo com a natureza das atividades exercidas pelos policiais da Companhia, uma vez que estes precisam em sua maioria ser adultos jovens para atuar de forma pronta e enérgica quando solicitados nas operações policiais militares.

Grande parte afirmou praticar atividade física e que começaram a praticar na infância ou adolescência, respostas estas que vão de acordo com os estudos de Kohl, Fulton e Caspersen (2000, citado por ILHA, 2004, p.3), os quais destacam que, dentre os aspectos positivos relacionados à atividade física entre as crianças e adolescentes, a associação de comportamentos de atividades físicas entre a infância e a fase adulta revela que crianças ativas são mais prováveis de serem fisicamente ativas quando adultos.

Embora a profissão exija um certo nível de qualificação física, o envolvimento com atividade física não tem ligação com a escolha da profissão para 70% dos policiais.

A maior parte dos policiais vive com companheira e, para estes, o apoio do cônjuge tem alto grau de influência para que o policial participe de uma atividade física

regular. O número de filhos da maioria (56%), variando entre 1 a 2, pode contribuir, também, para que o envolvimento com atividades físicas não seja maior, associado à escala de trabalho (54%) e à falta de tempo (76%), consideradas pelos policiais como o principal fator para que não haja um maior envolvimento com a prática regular, uma vez que os policiais trabalham exaustivamente e não tem tempo para ficar com a família, evidenciando a relação entre longas jornadas de trabalho e a falta de tempo para o lazer citadas por Souza (2006, p. 133).

A preguiça também aparece como razão para a baixa aderência a uma atividade física, seguida pela justificativa financeira. Não possuir condições financeiras tem relação direta com o baixo salário dos soldados, os quais representam cerca de 67% do total de policiais que responderam ao estudo.

A controvérsia nesse estudo fica por conta dessa questão: apesar de 56% dos policiais considerarem como boas as instalações da SEFID e 9% como ótimas, 17% do efetivo disseram que não têm acesso a um local apropriado para realização de práticas esportivas, mesmo que a SEFID esteja localizada próxima à Companhia de Polícia de Choque. Quanto ao uso da SEFID, o resultado mostra que apenas 21 policiais a utiliza, podendo inferir que pode haver algum preconceito ou recusa para a utilização da Seção, aparentemente motivada pela questão do militarismo, ou seja, policiais de menor graduação podem sentir-se incomodados ou constrangidos compartilhando o ambiente da SEFID com policiais de graduações e postos superiores.

Para os policiais, a atividade física relacionada ao trabalho é considerada muito importante para 60% do efetivo, e que o desempenho em serviço pode melhorar bastante na opinião de 86%. Quanto à obrigatoriedade, 88% dos policiais defende que a PMPR exija e proporcione a prática de atividade física, números que podem justificar a

implantação e execução do Trabalho de Educação e Manutenção Física na PMPR (TEMF).

Com relação aos motivos de adesão e aderência à prática de atividade física regular, os fatores citados que influenciam os policiais estão em consonância com os motivos apontados nos estudos de Ferreira e Najjar (2005) e Nunomura (1998). Os motivos considerados como “muito relevantes” apresentados pelos policiais para o envolvimento são os mesmos encontrados no resultado do trabalho de Nunomura (1998, p.56) condicionamento físico (para 70 policiais), saúde (para 78 policiais), e manter a forma, que neste trabalho engloba os fatores emagrecimento (29 sujeitos) e aparência (32 policiais).

Com a análise dos resultados, percebeu-se que os motivos de adesão à atividade física dos policiais seguem as razões explicitadas nos estudos de Santos e Knijnik (2006) Nunomura (1998), nos quais os motivos principais para o envolvimento com a prática de atividade física são a sensação de bem estar gerada pela atividade, qualidade de vida, estética e saúde.

As atividades praticadas fora do quartel com mais frequência são os alongamentos (cinco ou mais vezes por semana), porém por um contingente muito pequeno de policiais, em torno de 11%. A prevalência de atividades como a caminhada e a corrida orientada podem ser entendidas porque é mais fácil e o custo é praticamente zero já que a maioria dos policiais utiliza parques e ruas para praticar estas atividades.

No quartel, ou nas instalações ofertadas pela PMPR para a prática de atividade física, as atividades praticadas uma vez por semana não chegam a 30% do efetivo, e uma frequência maior que esta não passa de 10% de praticantes totais.

Com exceção dos alongamentos, corrida, orientada, caminhada, musculação e futebol, as demais atividades não são praticadas nenhuma vez na semana por mais de 75% do total de policiais que responderam ao estudo.

Com relação às pessoas com as quais os policiais costumam praticar atividade física, há a preferência por praticar com amigos ou com o pelotão, este último exercendo, também, grande influência para as práticas de atividades físicas dos policiais, juntamente com o apoio do cônjuge.

Os lugares utilizados com mais frequência para a prática de atividades físicas registram valores similares aos do estudo de Matsudo *et. al.*(2002), num estudo feito com a população do estado de São Paulo. Somando-se as respostas que tratam os locais de prática citados como “constantemente usado” e “sempre usado”, os policiais utilizam, então, ruas (41 policiais), parques (38), academias (35), a SEFID (21), casa (14), praças (11), clubes ou associações (10) e outros locais (3).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base nos dados do presente trabalho que já foram expostos, constatou-se que a grande maioria dos policiais pratica uma atividade física, somando-se o número de policiais que respondeu praticar uma atividade física regularmente aos que responderam que praticam às vezes.

As informações referentes às respostas dos policiais quanto às principais razões para se praticar uma atividade física estiveram, de modo geral, de acordo com estudos sobre adesão. Os policiais destacaram como principais fatores para a prática a saúde, manutenção do condicionamento físico, a sensação de bem estar gerada pela atividade física e o gosto por praticá-la, além de considerarem que atividade física esta ligada ao bom desempenho da função dentro da PMPR. Aparência e controle de estresse também foram citados como motivos determinantes para se praticar uma atividade física.

Outro fator que caracteriza o envolvimento com uma atividade física regular é o grau de influência exercido por pessoas do convívio dos policiais, com maior estímulo ou contribuição para a prática o apoio do cônjuge, seguido da motivação por parte do comando e os amigos.

A falta de tempo e a escala de trabalho dos policiais foram as causas mais citadas como motivo para o não envolvimento com uma atividade física regular, bem como a preguiça. A condição financeira e o acesso a local apropriado para a prática também mostraram-se como principais motivos. Destas duas últimas razões surgem três hipóteses que merecem ser investigadas em estudos futuros. Ou os policiais não têm conhecimento sobre a gratuidade para o uso das instalações da SEFID, ou a

escala de trabalho não permite que os policiais possam usá-la convenientemente, ou então que a questão do militarismo interfere no bem estar durante a prática dos policiais de menor graduação, como é o caso da grande maioria dos sujeitos pesquisados neste trabalho.

Dentre as modalidades mais praticadas fora do quartel, destacam-se os alongamentos, caminhadas e musculação como as atividades mais freqüentes. Já as praticadas no quartel são as atividades de corrida orientada, musculação e treinamento. Mesmo considerando que as instalações da SEFID são boas, grande parte dos policiais não a utiliza. Outros locais para a prática de atividade física mais utilizados pelos policiais são as academias, ruas e parques.

A maioria dos policiais da Companhia de Polícia de Choque pratica atividade física habitualmente sozinho, com o pelotão da Companhia ou com amigos, respectivamente.

Pode-se inferir que a falta de interesse dos próprios policiais é fator preponderante para que o envolvimento com alguma atividade física não seja maior, haja vista que uma das principais barreiras citadas pelos policiais é a preguiça. Além disso, há respostas antagônicas sobre os outros fatores que impedem um maior envolvimento, já que os policiais praticam atividade física, porém não no quartel, mesmo que neste local as instalações sejam consideradas satisfatórias e não haja custo para os policiais as utilizarem.

Portanto, futuros estudos precisam ser feitos na área sobre adesão e aderência à atividade física relacionada a policiais militares para que haja melhor compreensão das barreiras e facilitadores da atividade física, além de fornecer subsídios para que o

número de policiais que utiliza as instalações da Seção de Educação Física e Desporto seja maior.

REFERÊNCIAS

BARBANTI, Valdir José. *Dicionário de Educação Física e Esporte*. Barueri, Manole, 2003.

DOMINGUES, Marlos Rodrigues ; ARAÚJO, Cora Luiza Pavin; GIGANTE, Denise Petrucci. *Conhecimento e percepção sobre exercício físico em uma população adulta urbana do sul do Brasil*. Cadernos de Saúde Pública (FIOCRUZ), Rio de Janeiro, v. 20, n. 1, p. 204-215, 2004.

DUARTE, Cátia Pereira, SANTOS, Cristiane Leite, GONÇALVES, Andréa Krüger. A concepção de pessoas de meia-idade sobre saúde, envelhecimento e atividade física como motivação para comportamentos ativos. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, Campinas, v.23, n.3, p.35-48, 2002.

FERREIRA, Marcos dos Santos; NAJAR, Alberto Lopes. Adesão, programas de promoção da atividade física e saúde: elementos para uma avaliação. *Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 10, p. 207-219, 2005.

ILHA, Paula Mercedes Vilanova. Relação entre nível de atividade física e hábitos alimentares de adolescentes e estilo de vida dos pais. 2004. 106f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2004.

NAHAS, Markus Vinicius. *Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo*. 4.ed. Londrina: Midiograf, 2006.

MARCINEIRO, Nazareno. *Susceptibilidade do policial militar de SC aos fatores de risco de doenças coronarianas*. 1993. 80 f. Monografia (Aperfeiçoamento/Especialização em Especialização Em Educação Física) - Universidade Federal de Santa Catarina, Santa Catarina, 1993.

MARTINS, Marcelle de Oliveira; PETROSKI, Edio Luiz. Mensuração da percepção de barreiras para a prática de atividades físicas: Uma proposta de instrumento. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, Florianópolis, v. 2, n. 1, p. 58-65, 2000.

MATSUDO, Sandra Mahecha *et al.* Nível de atividade física da população do estado de São Paulo: análise de acordo com o gênero, idade, nível sócio-econômico, distribuição geográfica e de conhecimento. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, v. 10, n.4, p. 41-50, mens. 2002. Disponível em: www.scielo.br/scielo. Acesso em 12/11/2008.

NUNOMURA, Myrian. Motivos de adesão à atividade física em função das variáveis idade, sexo, grau de instrução e tempo de permanência. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, São Paulo, v. 3, n. 3, p. 45-58, 1998.

Organização Mundial da Saúde. *Benefits of Physical Activity*. Disponível em http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_benefits/en/. Acesso em 26/05/2008.

PARANÁ. Decreto n.006/02, de 22 de maio de 2002. Dispões sobre o Trabalho de Educação e Manutenção Física na PMPR. 3ª Seção, Polícia Militar do Paraná, Curitiba.

RAMOS, Alexandre Trindade. *Atividade Física: Diabéticos, gestantes, 3ª idade, crianças e obesos*. Rio de Janeiro, Sprint, 2ª edição, 1999.

Regulamento de Ética Profissional dos Militares Estaduais do Paraná. Disponível em <http://www.pmpr.pr.gov.br/arquivos/pm1/File/Leis/Codigo%20de%20Etica/1998%2012%2028%20%20Decreto%205.075%20%20Regulamento%20Etica%20Militar.pdf>. Acesso em 26/05/2008.

SANTOS, Susan Cotrim; KNIJNIK, Jorge Dorfman. Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, v. 5, p. 23-34, 2006.

TAMAYO, Álvaro *et al.*. A influência da atividade física regular sobre o autoconceito. *Estudos de Psicologia*, Natal, v. 6, n. 2, p. 157-165, 2001. Disponível em <http://www.scielo.br/pdf/epsic/v6n2/7270.pdf>. Acesso em 30/09/2008.

ANEXOS

**ANEXO 01. TABELA DE VALORES PARA O TESTE DE CAPACIDADE FÍSICA
PARA INGRESSO NA PMPR ATRAVÉS DO CURSO DE FORMAÇÃO DE OFICIAIS
OU CURSO DE FORMAÇÃO DE SOLDADOS**

**TESTE DE CAPACIDADE FÍSICA (ECAFI) PARA O INGRESSO NA PMPR ATRAVÉS DO CFO/PM,
CFO/BM E CFSD/PM E CFSD/BM**

SCHUTLE RUN (medido em segundos e décimos de segundo)				
FEMININO			MASCULINO	
tempo em segundos	pts		tempo em segundos	pts
Até 11,50	5		Até 11,00	5
De 11,51 até 12,00	4		De 11,01 até 11,50	4
De 12,01 até 12,50	3		De 11,51 até 12,00	3
De 12,51 até 13,00	2		De 12,01 até 12,50	2
De 13,01 até 13,50	1		De 12,51 até 13,00	1
13,51 ou mais	0		13,01 ou mais	0

TRAÇÃO NA BARRA FIXA - PEGADA LIVRE NA BARRA (medido em repetições)				
FEMININO			MASCULINO	
nº de repetições	pts		nº de repetições	pts
5	5		12 ou mais	5
4	4		De 09 até 11	4
3	3		De 06 até 08	3
2	2		De 03 até 05	2
1	1		2	1
0	0		1	0

CORRIDA DE 2.400 METROS (medido em minutos e segundos)				
FEMININO			MASCULINO	
tempo em minutos	pts		tempo em minutos	pts
Até 13,00	5		Até 11,00	5
De 13,01 até 13,30	4		De 11,01 até 11,30	4
De 13,31 até 14,00	3		De 11,31 até 12,00	3
De 14,01 até 14,30	2		De 12,01 até 12,30	2
De 14,31 até 15,00	1		De 12,31 até 13,00	1
De 15,01 ou mais	0		De 13,01 ou mais	0

IMPORTANTE

Para ser considerado APTO o candidato deverá fazer uma somatória de no mínimo 11 (onze) pontos, de um total máximo de (15) quinze pontos. Será considerado INAPTO o candidato que não alcançar o mínimo exigido.

**ANEXO 02. TABELA PARA O TESTE DE APTIDÃO FÍSICA (TAF) DOS CURSOS DE
APERFEIÇOAMENTO NA PMPR**

**TABELA TAF MASCULINO
PARA INGRESSO NOS CURSOS INTERNOS DA PMPR**

PROVAS				PONTOS POR FAIXAS ETÁRIAS										
Schuttle Run segundos	Flexão Barra Dinâmica Rept.	Isometria segundos	Correr 12 min	Até 20	21 23	24 26	27 29	30 32	33 35	36 38	39 41	42 44	45 48	> 48
Até 14.4		Até 1,0	1.250									01	02	03
Até 14.3		Até 2,0	1.300									02	03	05
Até 14.2		Até 3,0	1.350								01	03	05	07
Até 14.1		Até 4,0	1.400								02	04	06	08
Até 14.0		Até 5,0	1.450							01	03	05	07	09
										07	04	06	08	10
Até 13.3		Até 11,0	1.650	01				01	03	05	07	09	15	25
Até 13.2		Até 12,0	1.700	02				02	04	06	08	10	20	30
Até 13.1		Até 13,0	1.750	03	01		01	03	05	07	09	15	25	35
Até 13.0		Até 14,0	1.800	04	02		02	04	06	08	10	20	30	40
Até 12.8		Até 15,0	1.850	05	03	01	03	05	07	09	15	25	35	45
Até 12.6		Até 16,0	1.900	06	04	02	04	06	08	10	20	30	40	50
Até 12.4	01	Até 17,0	1.950	07	05	03	05	07	09	15	25	35	45	55
Até 12.2	02	Até 18,0	2.000	08	06	04	06	08	10	20	30	40	50	60
Até 12.0		Até 19,0	2.050	09	07	05	07	09	15	25	35	45	55	65
Até 11.9	03	Até 20,0	2.100	10	08	06	08	10	20	30	40	50	60	70
Até 11.8		Até 21,0	2.150	15	09	07	09	15	25	35	45	55	65	75
Até 11.7	04	Até 22,0	2.200	20	10	08	10	20	30	40	50	60	70	80
Até 11.6		Até 23,0	2.250	25	15	09	15	25	35	45	55	65	75	85
Até 11.5	05	Até 25,0	2.300	30	20	10	20	30	40	50	60	70	80	90
Até 11.4		Até 27,0	2.350	35	25	15	25	35	45	55	65	75	85	95
Até 11.3	06	Até 29,0	2.400	40	30	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Até 11.2		Até 31,0	2.450	45	35	25	35	45	55	65	75	85	95	
Até 11.1	07	Até 33,0	2.500	50	40	30	40	50	60	70	80	90	100	
Até 11.0		Até 35,0	2.550	55	45	35	45	55	65	75	85	95		
Até 10.9	08	Até 37,0	2.600	60	50	40	50	60	70	80	90	100		
Até 10.8		Até 39,0	2.650	65	55	45	55	65	75	85	95			
Até 10.7	09	Até 41,0	2.700	70	60	50	60	70	80	90	100			
Até 10.6		Até 43,0	2.750	75	65	55	65	75	85	95				
Até 10.5	10	Até 45,0	2.800	80	70	60	70	80	90	100				
Até 10.4			2.850	85	75	65	75	85	95					
Até 10.3	11		2.900	90	80	70	80	90	100					
Até 10.2			2.950	95	85	75	85	95						
Até 10.1	12		3.000	100	90	80	90	100						
Até 10.0	13		3.050		95	85	95							
Até 9.8	14		3.100		10	90	100							
Até 9.4	15		3.150				95							
Até 9.2	16		3.200			100								

Critérios para Aprovação no TAF

- O avaliado deverá atingir o mínimo de pontos de acordo com a sua faixa etária, englobadas as três provas, conforme a tabela abaixo:
 - Até 35 anos: **75** pontos.
 - De 36 a 45 anos: **70** pontos.
 - Acima de 45 anos: **65** pontos.
- Os avaliados **não poderão deixar de marcar pontos (> 0)** em nenhuma das provas.
BARRA FIXA COM PEGADA EM PRONAÇÃO
OBRIGATÓRIO REALIZAR A DINÂMICA ATÉ OS 35 ANOS, PODENDO OPTAR PELA ISOMÉTRICA A PARTIR DOS 36 ANOS.
- Na prova de corrida **12 minutos**, para fins de pontuação, a partir de **10 pontos**, cada **10 metros** percorridos equivalerão a **01** ponto na tabela.

**TABELA TAF FEMININO
PARA INGRESSO NOS CURSOS INTERNOS DA PMPR**

PROVAS			PONTOS POR FAIXAS ETÁRIAS							
Schuttle Run segundos	Flexão Barra Dinâmica Rept.	Isometria segundos	Corrida 12 min	Até 20	21 25	26 30	31 35	36 40	41 45	> 45
Até 15,4		Até 1,0	1.300				01	03	05	07
Até 15,2		Até 2,0	1.350			01	03	05	07	09
Até 15,0		Até 3,0	1.400		01	03	05	07	09	10
Até 14,8		Até 4,0	1.450	01	03	05	07	09	10	15
Até 14,6		Até 5,0	1.500	03	05	07	09	10	15	20
Até 14,4		Até 6,0	1.550	05	07	09	10	15	20	25
Até 14,2		Até 7,0	1.600	07	09	10	15	20	25	30
Até 14,0		Até 8,0	1.650	09	10	15	20	25	30	35
Até 13,8		Até 9,0	1.700	10	15	20	25	30	35	40
Até 13,6	1	Até 10,0	1.750	15	20	25	30	35	40	45
Até 13,4		Até 11,0	1.800	20	25	30	35	40	45	50
Até 13,2		Até 12,0	1.850	25	30	35	40	45	50	55
Até 13,0	2	Até 13,0	1.900	30	35	40	45	50	55	60
Até 12,8		Até 14,0	1.950	35	40	45	50	55	60	65
Até 12,6		Até 15,0	2.000	40	45	50	55	60	65	70
Até 12,4	3	Até 16,0	2.050	45	50	55	60	65	70	75
Até 12,2		Até 17,0	2.100	50	55	60	65	70	75	80
Até 12,0		Até 18,0	2.150	55	60	65	70	75	80	85
Até 11,8	4	Até 19,0	2.200	60	65	70	75	80	85	90
Até 11,6		Até 20,0	2.250	65	70	75	80	85	90	95
Até 11,4	05	Até 21,0	2.300	70	75	80	85	90	95	100
Até 11,2	06	Até 22,0	2.350	75	80	85	90	95	100	
Até 11,0	07	Até 23,0	2.400	80	85	90	95	100		
Até 10,8	08	Até 24,0	2.450	85	90	95	100			
Até 10,6	09	Até 24,0	2.500	90	95	100				
Até 10,4	10	Até 26,0	2.550	95	100					
Até 10,2	11	Até 27,0	2.600	100						

Critérios para Aprovação no TAF

<p>1. A avaliada deverá atingir o mínimo de pontos de acordo com a sua faixa etária, englobadas as três provas, conforme a tabela abaixo:</p> <p>1. Até 35 anos: 75 pontos.</p> <p>2. De 36 a 45 anos: 70 pontos.</p> <p>3. Acima de 45 anos: 65 pontos.</p>	<p>2. As avaliadas não poderão deixar de marcar pontos (> 0) em nenhuma das provas.</p> <p>BARRA FIXA COM PEGADA LIVRE (PRONAÇÃO OU SUPINAÇÃO) OBRIGATÓRIO REALIZAR A DINÂMICA ATÉ OS 30 ANOS, PODENDO OPTAR PELA ISOMÉTRICA A PARTIR DOS 31 ANOS.</p>
---	---

3. Na prova de corrida **12 minutos**, para fins de pontuação, a partir de **10 pontos**, cada **10 metros** percorridos equivalerão a **01** ponto na tabela.

**ANEXO 03 – QUESTIONÁRIO APLICADO AOS POLICIAIS DA COMPANHIA DE
POLÍCIA DE CHOQUE**

Este questionário é instrumento de pesquisa do trabalho de conclusão de curso, e tem por objetivo geral: investigar, no Quartel do Comando Geral da PMPR, os possíveis fatores que favorecem ou impedem uma prática regular de Atividade Física por parte dos policiais da Companhia de Polícia de Choque. O questionário é composto por 22 questões e deverá ser respondido conforme o enunciado da questão. NÃO é preciso colocar o nome no questionário. Muito obrigada.

1: Sexo: 1.() Feminino 2.() Masculino

2. Idade: 1.() 20 a 30 anos 2.() 31 a 40 anos
3.() 41 a 50 anos 4.() De 51 a 60 anos

3: Estado Civil: 1.() Com companheiro(a) 2.() Sem companheiro(a)

4: Tem filhos?

1.() Nenhum 2.() 1 a 2 3.() 3 a 4 4.() Mais de 4
Idade(s)? _____

5: Nível de Escolaridade

1.() Ensino médio 2.() Ensino superior

6: Indique a sua Graduação/Posto

() Soldado () Cabo () 3º Sargento
() 2º Sargento () 1º Sargento () Subtenente
() Aspirante () 2º Tenente () 1º Tenente
() Capitão () Major () Tenente-Coronel
() Coronel

7. Atualmente, qual sua Função na Companhia de Polícia de Choque?

1.() Administrativo 2.() RONE 3.() Canil 4.() COE

8. Qual a sua Escala de Serviço?

1.() 6x18 2.() 12x24 3.() 12x48
4.() 24x48 5.() 12x36 6.() Expediente 7.() Outra: _____

9: Você pratica alguma Atividade Física?

1.() Sim 2.() Não 3.() Às vezes

10: Você pratica Atividade Física:

1.() Desde criança/adolescência
2.() Idade adulta - antes de ingressar na PMPR
3.() Depois que ingressou na PMPR
4.() Depois de ingressar na Companhia de Choque

11: Suas habilidades físicas tiveram influência na escolha da profissão?

1.() Sim 2.() Não

12: Se você NÃO pratica Atividade Física, marque com um "X" a(s) causa(s):

- Não gosto
- Não tenho tempo
- Não preciso
- Não tenho condições financeiras para a prática
- Tenho problemas de saúde
- Não tenho acesso a um local apropriado para a prática
- Não me sinto bem praticando Atividade Física
- Porque não é obrigatório
- Minha jornada de trabalho/escala não permite
- Tenho um certo trauma oriundo de experiências anteriores com Atividade Física
- Tenho preguiça
- Outros: _____

13: Você considera as instalações que o quartel (SEFID) oferece para a prática de Atividade Física como:

- 1. Ruim
- 2. Regular
- 3. Boa
- 4. Ótima

14: Você considera que é necessária a prática de uma Atividade Física regular para o seu trabalho? Qualifique a importância da Atividade Física como:

- 1. Nenhuma importância
- 2. Pouco importante
- 3. Importante
- 4. Muito importante

15: Praticando Atividade Física, seu desempenho em serviço pode melhorar:

- 1. Nada
- 2. Pouco
- 3. Bastante

16: Para você, a PMPR deveria exigir e proporcionar a prática de Atividade Física dos policiais?

- 1. Sim
- 2. Não

ATENÇÃO! NAS PERGUNTAS ABAIXO VOCÊ DEVERÁ ATRIBUIR VALORES À SUA RESPOSTA CONFORME A NUMERAÇÃO INDICADA NO ENUNCIADO

17: Se você pratica uma Atividade Física, qual(s) o(s) principal(is) motivo(s)? Enumere de acordo com a importância, sendo:

1 = Nenhuma Relevância 2 = Pouco Relevante
3 = Relevante 4 = Alta Relevância

- Manter o condicionamento físico
- Recomendação médica
- Gosto
- Controle de estresse
- Gera um senso de bem estar
- Atividade Física é parte da função que exerço
- Outros (especifique): _____
- Saúde
- Emagrecimento
- Aparência
- Socialização
- Lazer

18: Que atividades você pratica FORA DO QUARTEL (em casa, na rua, academia, clube, etc.)? Classifique como:

1 = Nenhuma vez

2 = Uma vez por semana

3 = Duas vezes por semana

4 = Três vezes por semana

5 = Quatro vezes por semana

6 = Cinco ou mais vezes por semana

- | | | |
|---|---------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Futebol | <input type="checkbox"/> Alongamentos | <input type="checkbox"/> Voleibol |
| <input type="checkbox"/> Basquetebol | <input type="checkbox"/> Atletismo | <input type="checkbox"/> Caminhada |
| <input type="checkbox"/> Musculação | <input type="checkbox"/> Tênis | <input type="checkbox"/> Natação |
| <input type="checkbox"/> Handebol | <input type="checkbox"/> Bike indoor | <input type="checkbox"/> Step local |
| <input type="checkbox"/> Circuit training | <input type="checkbox"/> Muay-thai | <input type="checkbox"/> Jiu-jitsu |
| <input type="checkbox"/> Taekwondo | <input type="checkbox"/> Jump | <input type="checkbox"/> Treinamento |
| <input type="checkbox"/> Pilates com bola | <input type="checkbox"/> Combat | <input type="checkbox"/> Corrida orientada |
| <input type="checkbox"/> Outra(s): _____ | | |

19: Que atividades você pratica NO QUARTEL? Classifique como:

1 = Nenhuma vez

2 = Uma vez por semana

3 = Duas vezes por semana

4 = Três vezes por semana

5 = Quatro vezes por semana

6 = Cinco ou mais vezes por semana

- | | | |
|---|---------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Futebol | <input type="checkbox"/> Alongamentos | <input type="checkbox"/> Voleibol |
| <input type="checkbox"/> Basquetebol | <input type="checkbox"/> Atletismo | <input type="checkbox"/> Caminhada |
| <input type="checkbox"/> Musculação | <input type="checkbox"/> Tênis | <input type="checkbox"/> Natação |
| <input type="checkbox"/> Handebol | <input type="checkbox"/> Bike indoor | <input type="checkbox"/> Step local |
| <input type="checkbox"/> Circuit training | <input type="checkbox"/> Muay-thai | <input type="checkbox"/> Jiu-jitsu |
| <input type="checkbox"/> Taekwondo | <input type="checkbox"/> Jump | <input type="checkbox"/> Treinamento |
| <input type="checkbox"/> Pilates com bola | <input type="checkbox"/> Combat | <input type="checkbox"/> Corrida orientada |
| <input type="checkbox"/> Outra(s): _____ | | |

20: Com quais dessas pessoas você costuma praticar Atividade Física? Enumere como:

1 = Nunca

2 = Às vezes

3 = Geralmente

4 = Sempre

- | | | |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> Sozinho | <input type="checkbox"/> Pelotão da Cia P Choque | |
| <input type="checkbox"/> Família/parentes | <input type="checkbox"/> Amigos | <input type="checkbox"/> Outros: _____ |

21: Qual o grau de influência/motivação das seguintes pessoas para a prática de sua Atividade Física? Classifique de acordo com a influência, sendo:

1 = Nenhum

2 = Pouco

3 = Bastante

- Cônjuge
 Comando/Cia Choque
 Amigos
 Filhos
 Médico

22: Onde você pratica Atividade Física? Classifique como:

1 = Nunca usado

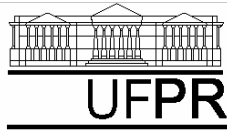
2 = Pouco Usado

3 = Constantemente Usado

4 = Sempre Usado

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> SEFID | <input type="checkbox"/> Praça |
| <input type="checkbox"/> Parque | <input type="checkbox"/> Casa |
| <input type="checkbox"/> Rua | <input type="checkbox"/> Academia |
| <input type="checkbox"/> Clube / associação | <input type="checkbox"/> Outro (especifique): _____ |

**ANEXO 04 – CARTA DE APRESENTAÇÃO AO COMANDO DA COMPANHIA DE
POLÍCIA DE CHOQUE**



Universidade Federal do Paraná
Setor de Ciências Biológicas
Departamento de Educação Física
Curso de Licenciatura em Educação Física

Curitiba 1º de setembro de 2008

Ao Sr. Comandante da Companhia de Polícia de Choque da PMPR,
Major Chehade Elias Geha

Estou realizando uma pesquisa intitulada “Fatores relacionados ao sedentarismo e à aderência à Atividade Física dos policiais da Companhia de polícia de choque da PMPR” que representa o trabalho de conclusão de curso de Graduação em Educação Física na UFPR, sob a orientação da Profa. Dra. Doralice Lange de Souza.

O objetivo geral do estudo é investigar, no Quartel do Comando Geral da PMPR, os fatores de aderência – ou não – à Atividade Física por parte dos policiais da Companhia de Polícia de Choque.

Os objetivos específicos são:

- Definir o número de policiais que praticam uma Atividade Física e os fatores que os levam a praticar a atividade
- Investigar quais as modalidades de Atividade Física praticadas: onde são praticadas e a frequência com que praticam atividade física;
- Definir o número de policiais que não praticam Atividade Física regular e os fatores que dificultam esta prática
- Averiguar se os policiais da Companhia de Polícia de Choque se utilizam da Seção de Educação Física e Desporto (SEFID), apontando que atividades eles praticam no Quartel.

Para tal, será aplicado um questionário aos policiais alocados na Companhia de Polícia de Choque – RONE e setor administrativo –, para conhecer a rotina de Atividade Física dos indivíduos, as modalidades praticadas e os possíveis fatores que favorecem ou impedem uma prática regular de Atividade Física.

A anonimidade de todos os participantes da pesquisa será preservada, e caso seja seu desejo, a identidade do grupo será também preservada em possíveis publicações que possam advir deste trabalho.

Estabeleceremos contato para esclarecer os procedimentos e colocamo-nos à disposição para qualquer esclarecimento.

Agradecemos a atenção dispensada e a sua colaboração.

Mariana Carolina de Almeida – mariana.almeida@msn.com
Doralice Lange de Souza (Orientadora) – dora@ufpr.br

ANEXO 05 – TERMO DE CONSENTIMENTOS LIVRE E ESCLARECIDO

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Curitiba, 1º de setembro de 2008

Ao Sr. Comandante da Companhia de Polícia de Choque da PMPR,
Major Chehade Elias Geha

A Companhia de Polícia de Choque está convidada para participar de uma pesquisa intitulada "*Fatores de Aderência e Não-Aderência à prática de Atividade Física dos policiais da Companhia de Polícia de Choque da PMPR*", que representa o trabalho de conclusão de curso de Graduação em Educação Física na UFPR da aluna Mariana Almeida, sob a orientação da Profa. Dra. Doralice Lange de Souza.

A sua colaboração e a colaboração dos policiais neste estudo será de grande valia para a construção de conhecimentos científicos sobre os hábitos de Atividade Física de policiais da Companhia de Polícia de Choque.

Para o levantamento de dados, será necessária a aplicação de um questionário que deverá ser respondido anonimamente pelos policiais. A anonimidade de todos os participantes da pesquisa será preservada, e caso seja seu desejo, a identidade do grupo será também preservada em possíveis publicações que possam advir deste trabalho.

Eu _____, autorizo a Companhia de Polícia de Choque a participar do estudo acima proposto.

Estou ciente que:

O objetivo geral do estudo é analisar, no Quartel do Comando Geral da PMPR, as razões da prática ou do não envolvimento com uma Atividade Física regular por partes dos policiais da Companhia de Polícia de Choque.

Os objetivos específicos são:

- Definir o número de policiais que praticam uma Atividade Física e os fatores que os levam a praticar a atividade
- Investigar quais as modalidades de Atividade Física praticadas: onde são praticadas e a frequência com que praticam atividade física ;
- Definir o número de policiais que não praticam Atividade Física regular e os fatores que dificultam esta prática; e
- Averiguar se os policiais da Companhia de Polícia de Choque se utilizam da Seção de Educação Física e Desporto (SEFID), apontando que atividades eles praticam no Quartel.

Estabeleceremos contato para esclarecer os procedimentos e colocamo-nos à disposição para qualquer esclarecimento.

Mariana Carolina de Almeida – mariana.almeida@msn.com
Doralice Lange de Souza (Orientadora) – dora@ufpr.br

