

ROBERTO ALEXANDRE NICOLODI PADILHA

**A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA DA GUARDA MUNICIPAL DE CURITIBA:
SEUS FATORES DE ADESÃO E BARREIRAS**

Monografia apresentada como requisito parcial para a conclusão do Curso de Bacharelado em Educação Física, do Departamento de Educação Física, Setor de Ciências Biológicas, da Universidade Federal do Paraná.
Prof. Drando. Sérgio Roberto Abrahão

**CURITIBA
2010**

Dedico esta monografia aos meus pais pelo apoio e crença que sempre depositaram em mim;

À minha esposa amada pela sua paciência, compreensão e ajuda neste ano, em que meu tempo foi coisa rara e pouco dedicado a ela;

À busca de um mundo mais justo, onde se valorize mais a saúde e a verdadeira qualidade de vida.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus por ter me possibilitado e oferecido as ferramentas para a realização deste projeto...

Agradeço a meus pais, minha irmã, e minha esposa que me apoiaram e compreenderam a minha ausência nos momentos em que abdiquei de suas companhias para me dedicar a este trabalho.

Agradeço ao professor Sergio meu orientador, e segundo pai, pois sempre se preocupou comigo, me incentivou e acreditou neste trabalho.

Ao Bruninho pela grande ajuda no desenvolvimento desta monografia.

Agradeço também a todos os professores que contribuíram para minha formação nestes quatro anos.

A todos os Guardas Municipais que participaram do estudo, meu especial agradecimento, pois sem os quais este trabalho não teria ocorrido.

RESUMO

O presente estudo objetivou identificar os principais fatores de adesão e as barreiras à prática de atividade física nos Guardas Municipais de Curitiba, que trabalham no núcleo regional da matriz. O estudo, de caráter quantitativo-descritivo, ocorreu por meio de um questionário fechado respondido por 59 Guardas que se encontravam em serviço nos dias da pesquisa. Verificou-se que mais da metade dos Guardas praticam atividade física (66,1%), tendo como principais fatores para adesão: condicionamento físico, prevenção de doenças, melhor disposição para o trabalho, redução do estresse. As barreiras encontradas para a prática de atividade física resultam da falta de tempo (75%), falta de local apropriado para a prática (60%), escala de trabalho (55%), não obrigatoriedade da prática (35%), falta de condições financeiras (25%). E a falta de tempo consiste no provável motivo da maioria dos Guardas praticarem atividade física até três vezes por semana com duração de até uma hora. As atividades mais praticadas pelos Guardas são: corrida, alongamento, caminhada e musculação, provavelmente por serem atividades que podem ser praticadas em locais de fácil acesso como praças/parques, ruas, em casa e na academia da Guarda Municipal. Tais locais foram os mais mencionados pelos Guardas para praticar atividade física. Conclui-se que a falta de tempo aliada à escala de trabalho cansativa e estressante são fatores determinantes para o não envolvimento com atividade física, bem como poderia haver uma melhor utilização do espaço da academia da Guarda. Sugere-se estudos futuros acerca da prática de atividade física por Guardas Municipais das demais regionais, para o incremento de ações que otimizem a adesão dos mesmos à uma atividade física regular.

Palavras-chave: Guarda Municipal, adesão, atividade física.

ABSTRACT

This study aimed to identify the main factors of adherence and barriers to physical activity in the Municipal Guards of Curitiba, working in the regional center of the array. The study, a quantitative-descriptive occurred through a closed questionnaire answered by 59 guards who were in service within days of the study. It was found that more than half of guards physically active (66.1%), having as main reasons for joining: fitness, disease prevention, better provision for work, stress reduction. The barriers encountered in the practice of physical activity result of lack of time (75%), lack of appropriate place to practice (60%), work schedule (55%), lack of mandatory practice (35%), lack of financial conditions (25%). And the lack of time is the most likely reason for the Guards to practice physical activity three times a week lasting up to one hour. Activities practiced by most guards are: running, stretching, walking and weight training, probably because they are activities that can be practiced in places with easy access to parks / parks, streets, at home and at the Municipal Guard Academy. Such sites were most often mentioned by guards for physical activity. We conclude that the lack of time combined with the tiring work schedule and stress are key factors to not getting involved with physical activity, and there could be a better use of space Guard Academy. It is suggested that future studies about physical activity by the Municipal Guards regional demics, the intensification of actions that optimize the adhesion thereof to a regular physical activity.

Keywords: Municipal Guard, membership, physical activity.

LISTA DE ABREVIATURAS

Ação Integrada de Fiscalização Urna – AIFU

Colégio Americano de Medicina do Esporte - ACSM

Center for Disease Control and Prevention – CDC

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE

Módulo de apoio ao cidadão - MOD

Núcleo Regional da Defesa Social Matriz – NRDS-MZ

Organização Mundial da Saúde – OMS

Secretaria Municipal da Defesa Social - SMDS

Teste de Aptidão Física – TAF

Viaturas – VTR's

LISTA DE TABELAS

TABELA 1 – IDADE E TEMPO DE SERVIÇO DOS GUARDAS PARTICIPANES DO ESTUDO.....	400
--	------------

LISTA DE GRÁFICOS

GRÁFICO 1 – ESTADO CIVIL.....	41
GRÁFICO 2 – GRAU DE ESCOLARIDADE.....	41
GRÁFICO 3 – ESCALA DE SERVIÇO.....	42
GRÁFICO 4 – CARACTERÍSTICA DO POSTO DE SERVIÇO.....	43
GRÁFICO 5 – PRÁTICA DE ALGUMA ATIVIDADE FÍSICA.....	43
GRÁFICO 6 – TIPO DE ATIVIDADES PRATICADAS.....	44
GRÁFICO 7 – LOCAIS DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA.....	45
GRÁFICO 8 – FREQUÊNCIA SEMANAL DAS ATIVIDADES.....	45
GRÁFICO 9 – INTENSIDADE DA ATIVIDADE PRATICADA, SEGUNDO A OPINIÃO DOS GUARDAS.....	46
GRÁFICO 10 – DURAÇÃO DAS ATIVIDADES.....	46
GRÁFICO 11 – MOTIVOS DO NÃO ENVOLVIMENTO COM UMA ATIVIDADE FÍSICA.....	47
GRÁFICO 12 – PRINCIPAIS MOTIVOS PARA PRATICAR ATIVIDADE FÍSICA.....	48
GRÁFICO 13 – GUARDAS QUE SE PREPARARAM PARA O TAF.....	49
GRÁFICO 14 – PREPARO FÍSICO DOS GUARDAS MUNICIPAIS.....	50
GRÁFICO 15 – RELAÇÃO DE IMPORTÂNCIA DAS CAPACIDADES EXIGIDAS NO TAF COM A FUNÇÃO QUE DESEMPENHAM ATUALMENTE NA GUARDA MUNICIPAL.....	50
GRÁFICO 16 – NECESSIDADE DE CONTINUIDADE DO TAF DURANTE A CARREIRA DOS GUARDAS MUNICIPAIS PARA AVALIAR SUAS CONDIÇÕES FÍSICAS.....	51

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	12
1.1 Problema.....	14
1.2 Objetivos.....	14
1.2.1 Objetivo Geral.....	14
1.2.2 Objetivos Específicos.....	14
1.3 Justificativa.....	15
2 REVISÃO DA LITERATURA	16
2.1 Violência.....	16
2.2 Segurança.....	18
2.2.1 Segurança Pública.....	19
2.2.2 Segurança Privada.....	21
2.3 Guarda Municipal.....	22
2.3.1 História da Guarda Municipal.....	23
2.3.2 Guarda Municipal de Curitiba.....	24
2.3.3 Atribuições da Guarda Municipal de Curitiba.....	26
2.4 Atividade Física.....	28
2.4.1 Atividade Física e saúde na busca pela melhora na qualidade de vida.....	29
2.4.2 Sedentarismo.....	31
2.4.3 Aptidão Física.....	32
2.4.4 Benefícios da Atividade Física.....	34
2.4.5 Atividade Física e Fatores de adesão e aderência.....	35
2.4.6 Barreiras para a prática de atividade física.....	36
3 METODOLOGIA	38
3.1 Delineamento da pesquisa.....	38

3.2 População e Amostra.....	39
3.3 Análise Estatística.....	39
4 RESULTADOS	40
4.1 Perfil Sócio-demográfico.....	40
4.2 Prática de atividade física e suas características.....	43
4.3 Motivos e barreiras para a prática de atividade física, segundo os Guardas Municipais de Curitiba.....	47
4.4 Opinião dos Guardas Municipais a respeito do TAF na Guarda Municipal..	49
4.5 Análise e discussão dos resultados.....	52
5 CONCLUSÃO	58
REFERÊNCIAS	61
ANEXO 01	69
ANEXO 02	75
ANEXO 03	78

1. INTRODUÇÃO

Nós brasileiros vivemos em um país com regime de governo democrata, em que o poder de tomada de decisões políticas está com o povo, por meio de representantes eleitos. E, através de um conjunto de regras estabelecidas e expressas por meio de uma Constituição, temos assegurados direitos individuais, coletivos, políticos e sociais e dentro deste encontramos o direito a educação, a saúde, o trabalho, a moradia, lazer e também a segurança (BRASIL, 1988).

A segurança pública tem como dever garantir os direitos individuais e assegurar o total exercício da cidadania o que irá influenciar diretamente na qualidade de vida da população.

As instituições de segurança¹ buscam capacitar-se a cada dia e atingir níveis que contemplem a expectativa da sociedade como um todo, munidos pelo respeito e a defesa dos direitos fundamentais do cidadão e, sobre isto, cabe ao Estado garantir a segurança de pessoas e bens em todo o território brasileiro, a defesa dos interesses nacionais, o respeito pelas leis e a manutenção da paz e ordem pública (SANTOS, 2006).

Desta forma, “as instituições responsáveis por essa atividade atuam no sentido de inibir, neutralizar ou reprimir a prática de atos socialmente reprováveis, assegurando a proteção coletiva e, por extensão, dos bens e serviços.” (SANTOS, 2006, p.13).

Com a violência e a criminalidade em constante crescimento surge diariamente a necessidade da criação de novos meios de capacitação das instituições responsáveis pela segurança pública, que estejam preparadas e treinadas para a defesa e a proteção do cidadão, mas como os investimentos, que competem aos órgãos federais e estaduais, não contemplam a demanda da sociedade, surge à necessidade de investimentos municipais em segurança pública e a partir desta necessidade, foi criada a Guarda Municipal de Curitiba.

Com mais de vinte anos a Guarda Municipal de Curitiba, instituição municipal da capital do Estado do Paraná, atua em parceria com os demais órgãos policiais, efetuando o policiamento ostensivo, preventivo, uniformizados, e armados, nas dimensões do município de Curitiba, onde é realizada a segurança dos locais

¹ Entenda por ‘instituições de segurança’ as instituições que atuam na segurança pública, polícia militar, polícia civil, polícia federal.

públicos (CARVALHO, 2008, p. 23). Estas atividades exigem preparo físico e psicológico, uma vez que as escalas de serviço demandam de uma carga horária longa e cansativa.

Além disso, de acordo com Pitanga (2002), vários estudos apontam a necessidade da prática de atividade física como caminho para uma melhor qualidade de vida, demonstrando que altos níveis de atividade física e aptidão física estão relacionados à queda no risco da obtenção de doença arterial coronariana, diabetes, hipertensão e osteoporose evitando assim o surgimento de várias doenças causadas pelo sedentarismo. Portanto, a prática de atividade física, desde que praticada corretamente, a partir da orientação e supervisão de profissionais qualificados, só tem a proporcionar um estilo de vida ativo e ofertar benefícios para uma melhor qualidade de vida.

E nos profissionais da Guarda Municipal, atuantes na segurança pública do município de Curitiba, a prática de atividade física se faz necessária para a obtenção da aptidão física, visto que suas atribuições exigem dos mesmos uma longa jornada de trabalho aliada à utilização de equipamentos pesados, tais como armas e coletes balísticos, o que evidencia a necessidade de um bom preparo físico e força muscular que muitas vezes são necessários para a resolução de conflitos pertinentes as suas rotinas de trabalho.

A profissão exercida pelos guardas municipais, portanto exige dos mesmos um bom preparo físico, para que o guarda municipal possa agir de maneira eficiente na preservação da ordem pública. Esse preparo torna-se necessário inicialmente no processo seletivo, com a realização do teste de aptidão física para admissão de futuros guardas, e segue durante o curso de formação de Guardas Municipais, também com caráter admissivo. Portanto, o bom preparo físico, avaliado por meio de uma bateria de testes, é um dos requisitos essenciais para o ingresso na instituição.

Embora a profissão exija um bom preparo físico dos guardas municipais, a prática de atividade física não é obrigatória e não ocorrem avaliações físicas periódicas durante a carreira dos guardas, o que pode levá-los ao relaxamento quanto à prática de atividade física regular, não mantendo níveis adequados de condicionamento físico.

Para a realização deste estudo, será apresentada uma revisão de literatura contemplando assuntos que abrangem o tema, e, posteriormente, serão

apresentados os resultados de pesquisa quantitativa realizada com os guardas municipais de Curitiba.

1.1 Problema

Como é a prática de atividade física dos guardas municipais de Curitiba e quais os principais fatores que influenciam ou impedem os guardas de praticar atividade física?

1.2 OBJETIVOS

1.2.1 Objetivo geral:

Esta pesquisa tem por objetivo investigar as principais razões de adesão ou a falta de envolvimento, dos Guardas Municipais da Regional Matriz, com a prática de alguma atividade física regular.

1.2.2 Objetivos Específicos:

Identificar o número de Guardas Municipais, participantes do estudo, que praticam atividade física regular.

Procurar saber como é a prática de atividade física dos Guardas Municipais: modalidades de atividade física praticada, locais em que se praticam, frequência, duração e intensidade.

Avaliar os motivos da presença e/ou ausência da prática de atividade física na rotina dos Guardas.

Investigar qual a importância dada pelos Guardas na realização do teste de aptidão física antes e depois de ingressar na instituição.

Verificar qual a percepção dos Guardas quanto à necessidade da prática de atividade física para o desempenho de suas atividades profissionais.

1.3 Justificativa

Pelo fato de a guarda municipal de Curitiba ser uma instituição com pouco mais de vinte anos, não há informações exatas se os guardas praticam atividade física ou não, o tipo de atividade, com que frequência, e nem os motivos que favorecem ou impedem os mesmos de uma prática regular de atividade física. Levando em consideração a ausência de informações sobre estas questões e a importância da atividade física, para o bom desempenho de suas atividades profissionais, este estudo pretende averiguar, nos Guardas Municipais de Curitiba da Regional Matriz, a prática de atividade física, os motivos de adesão e as barreiras encontradas, além de procurar saber se os Guardas treinaram ou não para a realização do teste de aptidão física TAF², e como eles enxergam a importância deste na sua profissão.

O presente estudo se faz importante, uma vez que seus resultados podem ajudar a traçar um perfil dos guardas municipais, quanto as suas práticas, e podem ser usados pelo comando para buscar meios de envolver cada vez mais guardas para a prática de atividade física. O estudo pretende analisar a prática de atividade física dos Guardas Municipais segundo a visão dos envolvidos.

Este trabalho é destinado a todos os guardas municipais e foi desenvolvido pelo fato de o autor deste trabalho conviver com esta população e, portanto, vivenciar e entender as suas necessidades físicas, dentro da rotina de trabalho.

² A partir de agora o termo TAF será utilizado para se referir ao teste de aptidão física.

2. REVISAO DA LITERATURA

A revisão da literatura foi dividida em quatro seções, iniciando com informações sobre a violência urbana e seu crescimento nas últimas décadas; em seguida são apresentados alguns conceitos e definições referentes a um tema de extrema importância e muito discutido atualmente, a Segurança, que dividimos em dois tópicos sendo eles Segurança Pública e Segurança Privada. Após este tema apresentamos a Guarda Municipal através de seu histórico, suas funções e atribuições. E finalmente são abordadas as questões de Atividade Física, a sua relação com a qualidade de vida, seus benefícios, e a adesão e as barreiras para a prática.

2.1 Violência

A violência, presente em nossa sociedade, é algo que convivemos diariamente e vem crescendo assustadoramente nos últimos anos, atingindo a todos sem distinção de classes ou de raça. Atualmente nos deparamos, através das informações obtidas pelos diversos meios de comunicação, com inúmeros casos de violência doméstica, familiar e principalmente urbanas praticadas nas ruas, como assaltos, seqüestros, etc.

A dimensão que a violência vem assumindo na área urbana tornou alvo de pesquisas e apreensão dos profissionais e segmentos da sociedade, não apenas como resultado da sensação de insegurança gerado em todas as esferas sociais, mas pelo custo que vem representando a todos. (FREIRE, 2005, p. 04).

Para Pereira (2002, p.05) a violência não é fácil de ser conceituada e entendida, pois é um fenômeno complexo e com muitas causas. Silveira (2000) entende a violência como a intervenção física de um indivíduo ou grupo contra a integridade de outro grupo e também contra si mesmo, compreendendo desde os suicídios, roubos, assaltos e homicídios até a violência no trânsito, e as formas de agressão sexual.

Santana e Carvalho (2001, p.96), consideram a violência "... um fenômeno multicausal que vem atingindo, indistintamente, todos os grupos sociais, instituições e faixas etárias, na qual os indivíduos ora se apresentam como vítimas, ora como agressores". Não se torna fácil definirmos a causa de um ato violento, no entanto

pode-se dizer que em muitos casos, a violência é resultante do desrespeito, da prepotência, de crises mentais e agressividade ou crises de raiva causadas por fracassos e frustrações.

Em nossa sociedade o uso da violência é um sintoma social que se torna uma resposta à pobreza, exclusão e falta de oportunidade. A desigualdade social ou exclusão social que atinge a humanidade também pode ser considerado um dos grandes fatores para o aumento da violência urbana. Violência esta que consiste em um fenômeno sociocultural e que nem todos têm as mesmas chances de serem protagonistas de suas próprias histórias. A desigualdade social resultante da ambição da sociedade faz com que jovens das classes menos favorecidas busquem através do crime ascensão social e econômica, atingindo assim seus objetivos e vontades de possuir bens de consumo divulgados pela mídia (ABRAMOVAY et. al 1999). E neste mesmo contexto, "... a revolta moveria os homens a agir violentamente para diminuir as distâncias e as invejas que a desigualdade provoca" (ZALUAR, 2002, p.20).

Ainda no mesmo pensamento Maricato (2001, p.36), diz que é impossível separar o território das condições socioeconômicas e da violência:

Concentração territorial homogeneamente pobre (ou segregação espacial), ociosidade e ausência de atividades culturais e esportivas, ausência de regulação social e ambiental, precariedade urbanística, mobilidade restrita ao bairro, e, além dessas características todas, o desemprego crescente que, entre outras conseqüências, tende a desorganizar núcleos familiares e enfraquecer a autoridade dos pais, essa é a fórmula das bombas socioecológicas.

Para combater e diminuir a violência deve-se eliminar seus fatores geradores, sendo assim as inovações das políticas de controle social e prevenção do delito devem ser compreendidas por meio dos processos de re-organização das competências estatais, que se tornam mais acessíveis à interação com instituições do setor privado e do setor público não-governamental. Nesse cotidiano de movimentação ganha evidência a contribuição de todos os segmentos sociais, considerando as etnias, o gênero, as faixas etárias, a inserção social política, econômica e cultural, em um esforço de aumentar a qualidade e as possibilidades de vida para todos os cidadãos (SOUZA, et al 1997).

Podemos utilizar de diversos meios para a prevenção do aumento da criminalidade e violência, investindo mais em educação, pois o resultado deste investimento são cidadãos instruídos para reivindicar seus direitos e cumprir seus deveres, educação familiar e também formal, cultura, esporte e lazer, inclusão social, oportunidades de trabalho e reformulação da política criminal tornando as leis e penas mais duras e criar uma capacidade de reabilitação do infrator e convivência na sociedade dando-lhes emprego, saúde, segurança e dignidade. Desta maneira, mais do que proporcionar o acesso ao esporte, a cultura e ao lazer, o poder público deve assegurar os serviços públicos essenciais à população e cuidar para que este atendimento seja de qualidade (SANTOS, 2002, p. 38).

No entanto, enquanto estes diversos meios de prevenção do aumento da violência não são implantados paralelamente, a sociedade vive cada vez mais com o sentimento de insegurança, que para alguns pode ser amenizado com investimentos em outros meios de proteção, a segurança privada. Já para a grande maioria da população fica a esperança de que o Estado, responsável pela proteção de seu povo, garanta a integridade dos mesmos por meio da implantação de políticas públicas em segurança pública.

2.2 Segurança

A segurança é um direito constitucional da população brasileira, que deve ser garantida pelo Estado por meio de políticas públicas que estabeleçam a ordem geral e a paz. Atualmente o tema Segurança é freqüentemente questionado, não somente pela população mais carente, mas também pela elite e pelas camadas médias da sociedade. Resultado do aumento da violência e criminalidade, aliados a falta de investimentos do setor público. Fato este que vem impulsionando o aumento de empresas de segurança privada (BRASIL, 1988).

Soares (2006, p. 94), refere-se aos meios de se trabalhar na promoção da segurança pública, afirmando que:

Há dois meios complementares de trabalhar pela promoção da segurança pública cidadã: através de políticas preventivas e da ação das Polícias (no caso dos Estados) ou de Guardas Civis (no caso dos municípios) – o governo federal pode atuar não apenas pelas polícias federal e rodoviária federal, mas pela indução, aplicando uma política nacional que proporcione meios para que se efetive a cooperação interinstitucional e para que se imponham exigências mínimas de qualidade na provisão dos serviços de segurança pública, o que envolve eficiência e respeito às leis e aos direitos humanos.

2.2.1 Segurança Pública

Historicamente o problema de segurança pública era restrito a guerra de riqueza e poder. Hoje, porém este problema é visto nas grandes cidades como confronto entre categorias sociais e, portanto o sentimento de medo, insegurança e os episódios de violência estão em todo lugar. E nos grandes centros podemos observar o grande contraste entre ricos e pobres no qual se percebe que os ricos moram em fortalezas cercadas de pobres por todos os lados, ou seja, torna-se presente a questão da justiça social, da força comedida da polícia versus a criminalidade violenta (SILVA et al, 2005).

A necessidade de vivermos em sociedade é algo antigo, Aristóteles já entendia a importância de o homem pertencer a uma Polis, pois para ele o homem que vive sozinho ou é um Deus, ou é um Bruto. E desde esta época os comportamentos e delinqüências que perturbavam a vivência coletiva necessitavam de uma tomada de medidas corretivas. E com isto órgãos policiais e Jurídicos tinham a tarefa de punir os transgressores com penas rigorosas e de certa maneira assustar aos infratores da lei. O que ainda encontramos na legislação Brasileira e com a inclusão de punições cada vez mais severas, justificadas através de uma insegurança.

Desde 1982, ainda em ambiente autoritário, quando as eleições estaduais voltaram a ser disputadas de forma direta no Brasil o tema da segurança tem ocupado uma posição de destaque na agenda pública (SOARES, 2003, p.75).

A segurança pública é uma atividade pertinente aos órgãos estatais, promovida pelas instituições de segurança pública, realizada com o objetivo de proteger os cidadãos, através da prevenção, controle e repressão, de manifestações da criminalidade e da violência.

De acordo com Santos (2006), as instituições de segurança buscam capacitar-se a cada dia e atingir níveis que contemplem a expectativa da sociedade, como um todo, munidos pelo respeito e a defesa dos direitos fundamentais do cidadão e, sobre isso, cabe ao Estado, por meio da Constituição Federal, garantir a segurança de pessoas e bens em todo o território brasileiro, a defesa dos interesses nacionais, o respeito pelas leis e a manutenção da paz e ordem pública (BRASIL, 1988).

A Constituição Federal, 1988, artigo 144, estabelece que a segurança pública, dever do Estado, direito e responsabilidade de todos, é exercida para a preservação da ordem pública e da incolumidade das pessoas e do patrimônio, através dos seguintes órgãos:

I – polícia federal;

II – polícia rodoviária federal;

III – polícia ferroviária federal;

IV - polícias civis;

V – polícias militares e corpos de bombeiros militares; (BRASIL, 1988, p. 100).

A segurança pública enquanto atividade pertinente ao Estado é responsável por formular ações de repressão e oferecer estímulos ativos que possibilite aos cidadãos conviver, trabalhar e se divertir, sendo preservados dos riscos a que estão expostos (SANTOS, 2006).

Atualmente, o problema da segurança é parte não apenas das preocupações estaduais, mas também dos municípios e governo federal, tornando-se uma das principais problemáticas nacionais (SOARES, 2003). As políticas de segurança pública, em todo o país, encontram-se defasadas, e com isso a segurança deixa de ser uma atividade monopolizada pelo Estado sendo dividida entre o Estado, a sociedade e o setor privado, que privilegia apenas as classes de maior poder aquisitivo (SANTOS 2006).

Dessa forma, o problema da segurança não pode mais estar ligado apenas ao dever do Estado, por meio das instituições de justiça, presídios e polícia. As soluções para os problemas de segurança pública devem passar pelo fortalecimento da capacidade do Estado, pela retomada da capacidade gerencial no âmbito das políticas públicas de segurança, e pelo alongamento dos pontos de contato das instituições públicas com a sociedade civil. Desta maneira, para que, as políticas de segurança pública sejam eficientes dependem de ações permanentes que envolvam a participação da sociedade civil, no contexto das políticas públicas, nas discussões, sugestões e gestão na área da segurança pública (SOUZA et al 2009).

Nesse sentido, de acordo com a Pesquisa Nacional dos Conselhos de Segurança Pública, do Ministério da Justiça, a partir da década de 90 houve um aumento nos conselhos gestores no Brasil, ocasionado pelo processo de liberalização do regime autoritário. No entanto, somente nesta década que se iniciou

a liberação de verbas para a discussão de Conselhos Comunitários de Segurança (BRASIL, 2009, p. 18).

Conselhos Comunitários de Segurança são articulações entre a sociedade civil organizada e o Estado, por meio da polícia, na perspectiva da prevenção da violência de forma compartilhada e responsável. Os conselhos comunitários de segurança desempenham a função de planejar junto com a polícia as estratégias de policiamento e programas de prevenção adequados às necessidades da população da sua área (BEATO, 2001). Assim, o modelo de policiamento cidadão privilegia que deve haver uma integração entre o policial e a comunidade, respeitando-se a lei. Nesse sentido, a instituição deve ser intransigente com aqueles que violam a lei (BEATO, 2001).

No entanto, as políticas públicas implementadas para a reestruturação da segurança pública nacional ainda se apresentam prematuras, e por isso, se contrapõem as reais necessidades encontradas nos municípios, que vêm apresentando um aumento da criminalidade, da sensação de insegurança, da degradação do espaço público, dentre outros tantos problemas que afetam as pequenas e grandes cidades (SOUZA et al, 2009). Com isso, os investimentos em segurança pública estão muito abaixo do necessário para se pensar em oferecer segurança. Assim, diversos municípios, percebendo a situação de insegurança e medo em que sua população se encontra, vêm investindo em Guardas Municipais para atuarem não somente na proteção de seus bens públicos, mas também, em parceria com os demais órgãos policiais, no policiamento ostensivo e preventivo visando à proteção de seus cidadãos (SANTOS, 2006).

2.2.2 Segurança Privada

A insegurança e o medo, gerados pelo aumento da violência e da criminalidade, aliados à deficiência no sistema de segurança pública fazem com que a população busque cada vez mais novos meios de proteção, recorrendo aos serviços de segurança privada. Estudos internacionais especializados no tema relatam que os serviços de segurança privada começaram a se expandir rapidamente em todas as partes do mundo, e que as principais razões dessa expansão foram o incentivo econômico e o espaço legal para o policiamento corporativo (ZANETIC, 2005).

No Brasil, é comum parecer que a expansão do mercado de segurança significaria a falência da segurança pública se emancipando nas brechas deixadas pelo estado em sua incapacidade de resolver os problemas relacionados ao crime (CALDEIRA, 2000).

A questão da segurança privada resulta de um processo que privilegia o aparecimento de novos espaços e práticas de desagregação social, tais como condomínios fechados, shopping-centers, circuitos eletrônicos de monitoramento e vigilância em edifícios e residências, cancela nas ruas, etc. (MINHOTO, 2002). Desta maneira, a segurança privada tende a surgir como mais um atributo da lógica da dominação, do isolamento e da segregação de grupos socialmente desfavorecidos (ZANETIC, 2005).

Musumeci (1998) em seu estudo sobre trabalhadores do setor do Brasil afirma que as forças privadas de segurança, ao mesmo tempo em que passam a deter o poder de polícia, não sofrem os mesmos constrangimentos que as forças policiais públicas, submetidas aos princípios norteadores dos sistemas públicos de segurança estatais que limitam seu poder coercitivo e sua capacidade de interferir legitimamente na vida dos cidadãos, tendo como pressuposto mecanismos de proteção do indivíduo e dos grupos sociais contra possíveis abusos do Estado, mecanismos esses que foram construídos através de um longo processo envolvendo as instituições de Estado e o debate público.

Para BAYLEY E SHEARING³, citado por Zanetic (2005, p. 21), o crescimento do setor de Segurança Privada gera dificuldades para a organização do policiamento em qualquer lugar, pois tem grandes implicações para a vida pública, a existência dos direitos civis e o caráter do governo democrático.

Não deve-se confundir segurança privada com vigilância, pois na verdade segurança privada deve ser compreendida como um complemento à segurança pública.

2.3 Guarda Municipal

A cada dia a necessidade de segurança cresce assustadoramente e com isso o Estado não consegue atender as necessidades básicas para a preservação da

³ BAYLEY, David H. & SHEARING, Clifford D. "The future of policing" In: Law e Society Review. P. 585-606, 1996.

ordem pública e a proteção das pessoas e do patrimônio. E a partir desta deficiência surge a participação dos municípios na área da segurança pública baseada na Constituição Federal, 1988, artigo 144, § 8º, que relata que os municípios poderão constituir guardas municipais destinadas à proteção de seus bens, serviços e instalações, conforme dispuser a lei (BRASIL, 1988, p. 101).

Para que Município possa ingressar e assumir um papel ativo e dinâmico no campo da administração da justiça, segurança pública e direitos humanos, torna-se imprescindível que a administração municipal viabilize a implementação de todas as medidas necessárias à construção de uma nova identidade institucional às atuais guardas municipais, dentro de um contexto de política de segurança urbana no município (CRAVO, 2009).

Construir a compreensão do papel da segurança urbana municipal – e da própria Guarda Municipal – não apenas por parte de seus profissionais, como também por parte da própria administração municipal e da comunidade, inaugura uma nova concepção de segurança pública, qual seja, de promover segurança preventiva e comunitária, tendo a atual Guarda Municipal como órgão executor dessa nova política (CRAVO, 2009).

A Guarda Municipal pode ser mais que apenas uma corporação, pode ser principalmente solidária, dinâmica e uma grande prestadora de atendimentos de excelência em várias áreas de atuação para a população, trazendo benefícios com idéias simples e com um custo quase que inexistente (CARVALHO, 2008). Mantidas pelos municípios, as Guardas Municipais devem participar da Segurança Pública em todos os seus campos constitutivos (OLIVEIRA 2001).

2.3.1 História da Guarda Municipal

Há relatos de que o surgimento da Guarda ocorreu com um Decreto em 13 de maio de 1809, com a criação da Divisão Militar da Guarda Real no Rio de Janeiro. Este Decreto homologou a existência das Guardas Municipais permanentes no Brasil por meio da necessidade de uma organização de caráter policial que promovesse a segurança e tranquilidade pública na cidade do Rio de Janeiro e demais províncias. E esta Guarda passou a ser subordinada ao Governador das Armas da Corte. Em 14 de junho de 1831 foi criada, em cada Distrito de Paz, Guardas Municipais. No mesmo ano, paralela a abdicação de D. Pedro I ao trono foi

criada uma lei que instituiu a Guarda Nacional ocasionando a extinção da Guarda Municipal, mas em 10 de outubro do mesmo ano foram novamente organizadas Guardas Municipais Voluntários nas províncias. No ano de 1832 o Major Luiz Alves de Lima e Silva (Duque de Caxias) foi nomeado comandante do Corpo de Guardas Municipais Permanentes da Corte (CARVALHO, 2005, p. 15-16).

Em 1º de julho de 1842, fora criado o Regulamento Geral n.º 191, das Guardas Municipais Permanentes do Brasil, padronizando atuação, patentes e uniformes. Em 1936, com o estabelecimento do Estado Novo, os Estados e municípios foram perdendo autonomia para o poder Federal, por meio das Forças Armadas, para evitar rebeliões civis e policiais contra o poder central. Com o advento da 2ª Guerra Mundial o Exército brasileiro recebeu voluntários oriundos da Guarda Civil de São Paulo, uma vez que os mesmos possuíam conhecimentos a respeito de questões policiais, eram competentes no uso de armas de defesa pessoal e combate corpo a corpo. Ao fim da Segunda Guerra Mundial as tropas que retornaram foram transformadas na 1ª Companhia de Polícia do Exército. E com a promulgação da Constituição da República de 18 de setembro de 1946, surgiram as polícias militares, sendo forças auxiliares do Exército, imbuídas da segurança interna e a manutenção da ordem nos Estados (PINTO JR, 1988).

Com o Golpe Militar de 1964, os municípios tornaram-se impossibilitados de exercer a segurança pública. A Guarda Civil do Estado do Paraná passou a ser subordinada à Polícia Militar do Estado, até ser extinta em 1970. Apenas alguns municípios mantiveram a Guarda Municipal, no entanto apenas para proteção e vigilância de seus bens públicos. E após a queda do Regime Militar, a deficiência das políticas de segurança Municipais, fez com que se pensasse novamente na reorganização das Guardas Municipais (CARVALHO, 2005, p. 20).

2.3.2 Guarda Municipal de Curitiba

Como já foi relatado anteriormente, as Guardas Municipais foram extintas em 1970 no período do Regime Militar. Em Curitiba não foi diferente, em dezembro de 1946 os serviços públicos desempenhados pela Guarda Municipal foram transferidos para o Estado do Paraná, e no período do Golpe Militar a Guarda passou a ser extinta no município. E com a queda do Regime Militar e a segurança

municipal deficitária, começou a se cogitar a possibilidade de reorganizar as Guardas Municipais (CARVALHO, 2005).

De acordo com a Secretaria Municipal Da Defesa Social (SMDS)⁴, em 1986,

A cidade de Curitiba enfrentava um aumento nas depredações em seus 'Próprios' Municipais, despertando a necessidade de se criar um grupo diferenciado, onde proteção a população seria prioridade. Com este intuito, em 17 de junho daquele ano, o Prefeito Municipal, sancionou após aprovação da Câmara Municipal de Curitiba, o Projeto de Lei n.º 56/84, surgindo assim a Lei n.º 6867/1986, que criou o Serviço Municipal de Vigilância – VIGISERV (CURITIBA, 2009, p. 1).

A autonomia municipal se consolidou através da Constituição Federal de 1988, que permitiu aos municípios o direito de constituir novamente as Guardas Municipais, segundo a lei federal em seu Artigo 144, § 8º. Assim a VIGISERV teve sua denominação alterada, passando a ser denominada de Guarda Municipal de Curitiba (CARVALHO, 2005).

E neste mesmo ano foi realizado o 1º Concurso da Guarda Municipal de Curitiba, tendo como requisitos para o provimento do cargo os seguintes itens: ser brasileiro nato ou naturalizado; apresentar título de eleitor; certificado de reservista de 1ª categoria; possuir no ato da inscrição o 1º Grau completo; apresentar cédula de identidade; apresentar atestado de antecedentes criminais; ter no mínimo 19 anos completos e no máximo 35 anos completos; ter no mínimo 1,70m para homens e 1,60m para mulheres. O certame do concurso realizou-se da seguinte forma: 1ª fase: prova objetiva de conhecimentos, exame de saúde, aptidão física (equilíbrio, salto em extensão, subida na corda, corrida de velocidade, corrida aeróbica) e teste psicopatológico; E 2ª fase: curso de formação técnico-profissional (CARVALHO, 2005).

Em 04 de agosto de 1988 ocorreu a formatura da primeira turma de Guardas Municipais, em solenidade no Edifício Presidente Castelo Branco, no Centro Cívico. Formaram-se 110 (cento e dez) guardas municipais, que atuavam em conjunto com os demais organismos de Segurança Pública, com objetivo de garantir a segurança, prevenção de acidentes, e também orientação da população (CURITIBA, 2009).

⁴ SMDS: a partir deste momento será utilizada esta abreviatura para se referir à Secretaria Municipal da Defesa Social.

De acordo com Carvalho (2005), os guardas municipais apresentavam-se à população de Curitiba nos centros históricos, praças, parques, bosques e terminais de transporte coletivo, atuando com os demais organismos de Segurança Pública, para garantir a segurança, prevenir acidentes, como também orientar e aconselhar os munícipes.

Em 1988, ocorreu a criação do 1º regulamento da Guarda Municipal, onde trazia em um de seus artigos a permissão para trabalhar armados com revólveres calibre 38, com o intuito de prestar a defesa da população curitibana, bem como para sua segurança pessoal (CURITIBA, 2009).

No dia 13 de agosto do ano de 1990, foi criado o pelotão escolar, baseado na Lei n.º 7360, e que tinha como objetivo realizar a segurança, o trânsito, orientação e acompanhamento dos alunos da rede Municipal de ensino. No dia 20 de julho de 1991, por meio do decreto n.º 400, foi criado o Grupamento de Proteção Ambiental – Guarda Verde - uniformizados no estilo do policiamento Canadense, tendo como objetivo o exercício das atividades de policiamento e proteção ao Meio Ambiente em bosques, parques e áreas florestais (CARVALHO, 2005).

Atualmente, seguindo a lei n.º 10630, de 30 de dezembro de 2002, a Guarda Municipal de Curitiba organiza-se em um único cargo de Guarda Municipal, dividido hierarquicamente em três níveis: nível I, que apresenta como requisitos nível médio completo e o curso Técnico profissional para Guarda Municipal, nível II que necessita nível médio completo, curso Técnico profissional e aperfeiçoamento para Guarda Municipal e nível III o qual exige nível médio completo, curso técnico profissional. Atua nas nove regionais de Curitiba: Matriz, Bairro Novo, Boqueirão, Cajuru, Pinheirinho, Portão, Santa Felicidade, Boa Vista e CIC, na proteção de mais de 570 equipamentos municipais, além de ações conjuntas com a polícia militar e civil e no patrulhamento ostensivo com viaturas realizando a proteção do cidadão curitibano (CURITIBA, 2010).

2.3.3 Atribuições da Guarda Municipal de Curitiba

A SMDS define as funções da Guarda da seguinte maneira: Além de atuar de forma direta em mais de 570 equipamentos municipais, atuam em ações de combate a pichação, em ações conjuntas com as polícias civil e militar e outros órgãos públicos, nas ações de fiscalização urbana - AIFU, na prevenção e proteção ao

transporte coletivo (em parceria com a URBS) na orientação à perturbação ao sossego, no monitoramento de alarmes e outros atendimentos (CURITIBA, 2009).

Utilizam viaturas para a realização de rondas preventivas e encaminhamentos a Instituições, delegacias, hospitais e demais órgãos municipais e estaduais.

Através da SMDS, a Guarda Municipal de Curitiba, em conjunto com o departamento de Promoção da Defesa Comunitária, tem firmado inúmeras parcerias com órgãos da esfera federal, estadual e municipal, universidades, ONGs, associações, conselhos comunitários de segurança e empresas privadas, visando integrar-se e aproximar-se cada vez mais do cidadão, ouvindo suas sugestões, conhecendo suas necessidades, trocando informações e conjuntamente planejando ações capazes de minimizar os problemas sociais da comunidade (CURITIBA, 2009).

De acordo com o Decreto de Curitiba n.º 100 de 29 de janeiro de 2003, que refere-se às especificações, atribuições, tarefas típicas, requisitos e demais características do cargo da carreira de Segurança Municipal, fica estabelecido que os Guardas Municipais deverão cumprir uma carga horária de 40 horas semanais, desempenhando seguintes atribuições e tarefas típicas:

1. Executar policiamento ostensivo, preventivo, uniformizado e armado, na proteção à população, bens, serviços e instalações do Município de Curitiba.

2. Desempenhar atividades de proteção do patrimônio público municipal no sentido de prevenir a ocorrência interna e externa de qualquer infração penal, inspecionando as dependências dos próprios, fazendo rondas nos períodos diurno e noturno, fiscalizando a entrada e saída, controlando o acesso de pessoas, veículos e equipamentos.

3. Prestar colaboração e orientar o público em geral, quando necessário.

4. Apoiar e garantir as ações fiscalizadoras e o funcionamento dos serviços de responsabilidade do Município.

5. Executar atividades de socorro e proteção às vítimas de calamidades públicas, participando das ações de defesa civil.

6. Orientar, fiscalizar e controlar o trânsito municipal de pedestres e veículos na área de suas atribuições.

7. Efetuar a segurança de autoridades municipais, quando necessário. Colaborar na prevenção e combate de incêndios e no suporte básico da vida, quando necessário.

8. Colaborar com os diversos Órgãos Públicos, nas atividades que lhe dizem respeito.
9. Operar equipamentos de comunicações.
10. Dirigir viaturas, conforme escala de serviço.
11. Fazer manutenção do armamento de 1º escalão.
12. Elaborar relatórios de suas atividades.
13. Cumprir fielmente as ordens emanadas de seus superiores hierárquicos.
14. Desempenhar outras atividades correlatas. (CURITIBA, 2010b).

2.4 Atividade Física

A prática da atividade física é definida atualmente como “... todo movimento corporal voluntário humano, que resulta num gasto energético acima dos níveis de repouso, caracterizado pela atividade do cotidiano e pelos exercícios físicos.” (CONSELHO FEDERAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA). Da mesma maneira a Organização Mundial da Saúde (OMS), conceitua a atividade física como qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética que resulte em gasto energético.

No entanto, esta prática não consiste em algo recente. Desde a pré-história, o ser humano dependia de sua força, velocidade e resistência para sobreviver. Sua constante migração na busca por moradia fazia com que realizasse longas caminhadas ao longo das quais lutava, corria e saltava, ou seja, era um ser extremamente ativo fisicamente (PITANGA, 2002). Assim, mesmo sem saber, o ser humano realizava atividades que iriam lhe proporcionar benefícios para a saúde.

De lá pra cá séculos se passaram, e hoje é evidente pelo olhar do senso comum que a prática de atividade física é recomendada para todos independente de sexo ou idade, pois vários estudos demonstram que a introdução, no cotidiano, da prática regular de atividade física traz benefícios para a saúde física e mental (ROVEDA, 2004).

No Brasil, o incentivo a prática de atividade física se fundamentou na medicina que propunha formar um indivíduo saudável que sustentasse uma boa postura ligada a uma boa aparência física. Posterior a isso, no Estado Novo, o regime militar implantou na atividade física escolar a eugenia da raça. Na década

seguinte a educação física iniciou o ingresso na área pedagógica. Em 1970 o sucesso de algumas equipes desportivas no exterior despertou a tendência esportiva na educação física, na qual o objetivo era formar equipes desportivas competitivas. Nota-se desta maneira que a atividade física relacionada à saúde não chegou a ser privilegiada no contexto da educação física no Brasil (PITANGA, 2002).

2.4.1 Atividade física e saúde na busca pela melhora na qualidade de vida

A relação entre atividade física e saúde é algo interdependente, uma vez que diversas pesquisas têm comprovado que os indivíduos que se apresentam fisicamente aptos ou treinados tendem a apresentar menor prevalência da maioria das doenças crônico-degenerativas como: acidente vascular cerebral, câncer, obesidade, osteoporose, diabetes, hipertensão e doenças cardiovasculares (GLANER, 2003). E "... o incremento da atividade física de uma população contribui decisivamente para a saúde pública, com forte impacto na redução dos custos com tratamentos, inclusive hospitalares, uma das razões de seus consideráveis benefícios sociais." (CARVALHO, 1996, p.01).

Visualizando esta relação entre a atividade física e saúde compreende-se que esta interação é de extrema importância para a busca de uma longevidade ligada a uma melhora na qualidade de vida. Qualidade de vida esta que refere-se "ao padrão que a própria sociedade define e se mobiliza para conquistar, consciente ou inconsciente, e ao conjunto das políticas públicas e sociais que induzem e norteiam o desenvolvimento humano" (MINAYO; HARTZ; BUSS, 2000, p.16).

A qualidade de vida é variável e mutável ao longo da vida de cada pessoa, e fatores como, estado de saúde, longevidade, satisfação no trabalho, salário, lazer, relações familiares, disposição, prazer e espiritualidade se associam e determinam a qualidade de vida. Há ainda parâmetros sócio-ambientais e individuais que podem influenciar a qualidade de vida de indivíduos ou grupos populacionais, sendo os parâmetros sócio-ambientais relacionados à qualidade de vida: moradia, transporte, segurança, assistência médica, condições de trabalho, educação, opções de lazer e meio ambiente; e os parâmetros individuais são: hereditariedade, e o estilo de vida que contempla hábitos alimentares, controle do estresse, relacionamentos, controle preventivo e atividade física habitual. A qualidade de vida desta forma corresponde

às próprias condições de existência do ser humano e de sua ligação a certos bens e serviços (NAHAS, 2006).

A qualidade de vida segundo Gordia (2008) pode ser delimitada a partir de três compreensões relacionadas por pesquisas da área, sendo estas a qualidade de vida relacionada à saúde, qualidade de vida relacionada ao comportamento social, e qualidade de vida relacionada à capacitação. Já Araújo & Araújo (2000), relatam que a qualidade de vida delimita-se apenas em qualidade de vida não relacionada à saúde e qualidade de vida relacionada à saúde.

Na qualidade de vida relacionada à saúde, o próprio paciente realiza a avaliação por meio de auto-percepção incluindo a importância nas quais eles foram capazes de manter suas habilidades físicas, intelectuais e funcionais e a proporção em que eles poupam suas habilidades para participar de atividades de avaliação com a família, no trabalho e na sociedade (GORDIA, 2008). Araújo & Araújo, (2000) partem do mesmo princípio quando falam em qualidade de vida relacionada à saúde, e relatam que a qualidade de vida relacionada à saúde reflete os efeitos funcionais de uma doença e seu conseqüente tratamento sobre um paciente tal como é percebido pelo mesmo. Por outro lado a qualidade de vida não relacionada à saúde inclui quatro domínios implementados por Cramer e Spilker⁵, citado por Araújo & Araújo (2000, p. 196), e seriam esses domínios: a) interno pessoal; b) pessoal social; c) meio ambiente natural externo; d) meio ambiente social externo; Sendo que estes domínios fragmentam-se em diferentes componentes que se sujeitam a fatores individuais.

Na atual sociedade industrializada e em constante desenvolvimento o estilo de vida de cada pessoa tem sido um fator cada vez mais determinante na qualidade de vida dos mesmos. Devido a diversos fatores externos como estresse, condições financeiras, e condições de trabalho, as pessoas estão esquecendo muitas vezes de reservar um tempo a prática de atividade física regular, tornando-se cada vez mais inativas e, portanto determinando um estilo de vida cada vez mais precário e preocupante para a saúde.

⁵Cramer JA, Spilker B. Quality of Life and Pharmacoeconomics: An Introduction Philadelphia: Lippincott-Raven, 1998.

2.4.2 Sedentarismo

Vivemos em um mundo rodeado por inovações tecnológicas que visam amparar ainda mais nossas necessidades diárias com um menor dispêndio de tempo possível. Essas inovações têm facilitado e muito nossas vidas, entretanto a busca pelo dinamismo e rapidez na resolução de nossas necessidades muitas vezes levam a nos movimentarmos cada dia menos, uma vez que com um computador conectado à internet somos capazes de resolver quase tudo. Isso tem levado o ser humano ao hábito de praticar cada dia menos exercícios físicos e, portanto resultado em uma vida cada vez mais sedentária.

Segundo Nahas (2006, p. 26),

Com a revolução do trabalho (mecanização e automação) e a urbanização acelerada, a prevalência de sedentarismo cresceu muito, sendo um marco do comportamento humano no século XX. Nos países desenvolvidos, considera-se sedentário o indivíduo que não realiza atividades físicas no lazer, uma vez que a grande maioria desloca-se utilizando automóveis e tem ocupações que não exigem esforço físico. Entretanto, não se deve desconsiderar a parcela de trabalhadores que ainda desempenha tarefas pesadas ou que exige grandes deslocamentos, como o carteiro e o gari. Da mesma forma, as tarefas domésticas, realizadas principalmente pelas mulheres, contribuem com uma significativa parcela das calorias gastas por semana, não devendo ser ignoradas quando se estuda a atividade física numa população.

Ao passo que a tecnologia liberou o homem das tarefas que exigiam grandes doses de esforço físico, provocou o aparecimento de um dos principais fatores de risco: a vida sedentária (CORTEZ, 2008, p. 12).

A inatividade física é um fator de risco mais prevalente para o surgimento de doenças crônicas. “o sedentarismo não representa apenas um risco pessoal de enfermidades, tem um custo econômico para o indivíduo, para a família e para a sociedade” (MATSUDO *et al.*, 2002, p.2). Ainda em Matsudo et al (2002), de acordo com dados do Center for Disease Control and Prevention de Atlanta (CDC), a inatividade física pode ser a causa de mais de dois milhões de mortes ao ano, devido ao aparecimento de doenças crônicas como os problemas cardiovasculares, câncer e diabetes, que em 1998 corresponderam a 71,7 (60%) milhões de mortes em todo mundo, e que em 2020 irão corresponder por volta de 73% das mortes no mundo. Para alarmar a maioria das mortes ocorreu em países desenvolvidos, principalmente os Estados Unidos, que tiveram gastos médicos de 75 bilhões de dólares no ano de 2000.

Nos países desenvolvidos em torno de 30% da população adulta é sedentária e apenas 10 a 15% realizam atividades físicas vigorosas (exercícios físicos) regularmente. De acordo com a Pesquisa de Padrão de Vida, realizada pelo IBGE em diversos domicílios do nordeste e sudeste do Brasil no ano de 1997, revelou que apenas 12,7% das mulheres e 26% dos homens realizavam exercício físico (NAHAS, 2001).

No ano de 2008 foi realizada, pelo IBGE, uma pesquisa nacional por amostra de domicílios, para investigar quem é ativo no lazer, segundo a Organização Mundial da saúde. Dentre os resultados, foi verificado que 20% (28,2 milhões) da população de 14 anos ou mais de idade não realizavam nenhuma atividade física, e constatou-se ainda que apenas 10,2% da população foi considerada ativo no lazer, segundo a definição de ativo no lazer da Organização Mundial da Saúde (IBGE, 2008).

Falta muita precisão na obtenção de informações fidedignas sobre a prática de atividades físicas, uma vez que os instrumentos não levam em conta as diferentes características dos diversos grupos populacionais, como idade, sexo, origem étnica, nível social e educacional (NAHAS, 2006). Para Matsudo et al (2002), tem-se feito vários levantamentos com a aplicação de questionários ou recordatórios para se analisar o nível de atividade física em diferentes populações, sendo que a proposta mais recente e que é internacionalmente conhecida é a do Questionário Internacional de Atividade Física.

Para tanto a prática de atividade física é de fundamental importância para prevenção de doenças hipocinéticas, manutenção e melhora dos níveis de aptidão física. Além do mais, hoje em dia, muitas empresas e instituições públicas exigem em seu processo seletivo a realização de testes de aptidão física para verificar se o candidato encontra-se apto para o exercício de determinada função.

2.4.3 Aptidão física

A prática regular de atividade física além de combater o sedentarismo, contribui de maneira significativa para a manutenção da aptidão física. A saúde também pode influenciar os níveis de aptidão física, e, portanto a interrelação destas três variáveis torna-se muito próximas.

Nahas (2006) define a aptidão física como a capacidade de realizar atividades físicas. Guedes (1996, p. 32) por sua vez define a mesma como

Um estado dinâmico de energia e vitalidade que permite a cada um não apenas a realização das tarefas do cotidiano, as ocupações ativas das horas e lazer e enfrentar emergências imprevistas sem fadiga excessiva, mas, também, evitar o aparecimento das funções hipocinéticas, enquanto funcionando no pico da capacidade intelectual e sentindo uma alegria de viver.

A saúde pode ser definida "... como uma condição humana com dimensões física, social e psicológica, caracterizada num contínuo com pólos positivos e negativos". De maneira que a saúde positiva seria "... a capacidade de ter uma vida satisfatória e proveitosa, confirmada geralmente pela percepção de bem estar geral; a saúde negativa estaria associada com morbidade e, no extremo, com mortalidade prematura" (NAHAS, 2006, p. 31).

A aptidão física pode ser abordada de duas formas, sendo elas a aptidão física relacionada à performance motora e a aptidão física relacionada à saúde. A primeira diz respeito a habilidades como agilidade, equilíbrio, coordenação motora, potência e velocidade. Já a segunda diz respeito a variáveis fisiológicas como potência aeróbica máxima, força, flexibilidade e composição corporal, apresentando desta forma características que promovem um menor risco de desenvolver doenças crônico-degenerativas associadas ao baixo nível de atividade física (NAHAS, 2006).

Quando se há a necessidade de obtermos respostas a respeito das capacidades físicas de um indivíduo, torna-se necessária a aplicação de testes físicos que irão medir a aptidão física do indivíduo. Atualmente os testes de aptidão física estão presentes na grande maioria dos processos seletivos de instituições, para o ingresso nas mesmas. Portanto a aplicação dos mesmos torna-se algo de extrema importância para a resposta quanto à aptidão física de cada indivíduo (MATSUDO *et al.*, 2002).

Na avaliação da aptidão física exigida, como etapa classificatória, para o ingresso na corporação da Guarda Municipal de Curitiba, no ano de 2008, o TAF continha medidas de aptidão física tanto relacionados à performance, quanto relacionados à saúde. De acordo com o edital 09/2008 publicado no site da prefeitura de Curitiba, a prova de aptidão física consistia dos seguintes testes: Corrida de resistência; corrida de velocidade; salto à distância; equilíbrio; remador.

2.4.4 Benefícios da Atividade Física

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.

Conforme já apontado neste trabalho, a prática regular de atividade física pode proporcionar aos indivíduos menor prevalência de desenvolver doenças crônicas degenerativas como: hipertensão, diabetes, obesidade, doenças cardiovasculares, câncer, acidente vascular cerebral, dentre outras. E diversas instituições como a OMS, o Colégio Americano de Medicina Desportiva, têm enfatizado a importância da prática de atividade física regular para a melhoria dos níveis de saúde. (FREITAS et al. 2010; GLANER, 2003).

Além de prevenir o crescimento das doenças crônicas degenerativas, a prática regular de atividade física diminui o impacto econômico para o indivíduo, e para a sociedade, com custo de tratamento e medicamentos (GOMES et al., 2009).

A atividade física é uma aliada imprescindível para alcançar uma boa forma física e sua prática deve ser desenvolvida de uma forma prazerosa e contínua ao longo de toda a vida. A prática de atividade física promove diversos benefícios na aparência, com a melhora do visual e da postura, melhora no trabalho com aumento da produtividade, diminuição do estresse e melhora no dia a dia. Segundo Ramos (1999, p.106), ao praticar atividade física regular teremos:

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;

A preocupação de promover e manter a saúde deve ser ressaltada para a população mundial, que, cada vez mais, necessita, em sua rotina diária, da prática de exercícios físicos regulares para combater os efeitos nocivos da vida sedentária.

De acordo com a OMS, (2004) pelo menos 30 minutos de atividade física de intensidade moderada durante cinco dias por semana, reduz o risco de desenvolver doenças não transmissíveis como: as doenças cardiovasculares, o diabetes tipo II, o câncer de cólon e o câncer de mama.

2.4.5 Atividade Física e fatores de adesão e aderência

A prática de atividade física vem sendo apresentada diariamente nos diversos meios de comunicação como uma grande ferramenta para a solução de muitos problemas de saúde que atingem as diversas camadas da população. Com tais informações ocorre o aumento pela procura de atividade física, mas não garantem que ocorra uma real adesão a esta prática.

De acordo com Santos e Knijnik (2006, p.2), seria fundamental que a prática de atividade física ocorresse de maneira continuada para a manutenção e promoção da saúde, principalmente "... na vida adulta intermediária – por volta dos 40-60 anos, fase em que se iniciam muitos dos declínios fisiológicos, e na via adulta tardia, após os 60 anos de idade, fase em que os declínios estão bem acentuados."

Para que se possa promover a prática de atividade física de forma efetiva e regular, torna-se essencial saber quais os motivos que levam as pessoas a iniciarem esta prática (adesão), e a permanecerem nela (aderência). Do contrário a tendência é continuar a grande rotatividade apresentada por alunos em academias e programas de atividade física (ALMEIDA, 2008).

No trabalho apresentado por Santos e Knijnik, (2006) sobre os motivos de adesão a prática de atividade física na vida adulta intermediária, adultos entre 40-60 anos concluiu, a partir da aplicação de questionários e entrevistas, que os principais fatores de adesão à prática de atividade física são de ordem médica, lazer e qualidade de vida, estética, saúde e condicionamento físico.

Em estudo realizado por Duarte, et al (2002), com indivíduos na fase da meia idade participantes de atividades físicas diferenciadas de acordo com dois grupos: grupo caminhada e grupo ginástica, os principais motivos de adesão à atividade

física foram a saúde do físico e da mente, seguido pelo condicionamento físico. As pessoas do grupo ginástica salientam benefícios físicos mais específicos, ao contrário do grupo caminhada que associa mais o bem-estar.

A resposta para se ter uma população fisicamente ativa consiste na educação para a prática de atividade física desde a infância, incentivando a prática durante a adolescência e facilitando-a durante a vida adulta, para que quando o indivíduo chegar nesta fase já apresente um histórico de prática de atividade física, e continue sua prática por prazer tendo consciência da necessidade da mesma (SANTOS e KNIJNIK, 2006).

2.4.6 Barreiras para a prática de atividade física

Além de ser necessário saber os diversos motivos que levam um indivíduo a prática de alguma atividade física, torna-se também muito importante saber quais os diversos fatores que impedem o indivíduo de permanecer nesta prática, ou seja, quais as barreiras para a prática de atividade física. Desta forma, os programas de atividade física podem ser estabelecidos de tal maneira que possam se adequar a tais fatores.

A prática de atividade física pode ser influenciada por diversos fatores, de forma positiva ou negativa. Quando esses fatores influenciam de forma negativa, são chamados de barreiras (SANTOS et al 2010). Segundo Sallis e Owen⁶, citado por Martins e Petroski (2000), barreiras são motivos e razões evidenciados pelo indivíduo, e que revelam um fator negativo em seu processo de tomada de decisão para aderir e/ou permanecer numa prática de atividade física regular.

Muitos fatores influenciam a participação em atividades físicas. “Um estilo de vida fisicamente ativo pode ser determinado por características demográficas, conhecimento, atitudes e crenças sobre exercícios físicos, assim como fatores ambientais” (REICHERT, 2004, p.18).

Os fatores, que limitam a aderência à atividade física, são culturais e sociais, pois podem limitar a percepção do senso de eficiência, impedindo uma mudança de comportamento que possibilitaria a adesão ou permanência em uma atividade física (DUARTE et al 2002).

⁶ Sallis, J.F. & Owen, N. (1999). *Physical Activity & Behavioral Medicine*. Califórnia: Sage Publications.

Segundo Martins e Petroski (2000), vários relatos na literatura apontam aspectos como idade, sexo, tempo disponível, crenças pessoais, disponibilidade de recursos financeiros, materiais e ambientais como fatores decisivos para se efetivar a prática de atividade física.

Para Tamayo et al (2001) há uma grande diferença em estudar o impacto da atividade física em adultos com crianças e adolescentes, uma vez que nesses o esporte faz parte do cotidiano, já para os adultos há uma maior dificuldade, pois eles precisam se abster de diversos compromissos para praticá-la, e se esta prática exigir certa infra-estrutura como uma academia, clube, parque ou outro local apropriado, a prática de atividade física se torna ainda mais difícil.

Segundo Weinberg e Gould⁷ citado por Santos e Knijnik, (2006), as principais desculpas apresentadas pelas pessoas para não se exercitar são a falta de tempo, falta de energia e a falta de motivação que seria a soma dos fatores anteriores.

⁷ WEINBERG, Robert S.; GOULD, Daniel. Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício. 2 ed. Porto alegre: Artmed, 2001.

3. METODOLOGIA

3.1 Delineamento da pesquisa

Para a realização desta monografia foi construído um questionário (anexo I), que inicialmente foi apresentado a três professores do Departamento de Educação Física da Universidade Federal do Paraná, para possível validação. O questionário foi elaborado a partir da literatura sobre a prática de atividade física e sobre adesão e barreiras para a realização da mesma. Antes da elaboração do questionário foram realizadas algumas conversas com os Guardas Municipais, para possível adequação das questões pertinentes à realidade dos mesmos.

Foram realizados alguns testes piloto com o objetivo de aprimorar o instrumento de coleta de dados de modo que o mesmo pudesse contemplar os objetivos da pesquisa e ficasse de fácil compreensão pelos Guardas Municipais. O teste piloto contou com a participação de 06 (seis) Guardas Municipais escolhidos aleatoriamente e que se dispuseram a contribuir para o estudo. Além de levantar possíveis falhas, o teste serviu para treinar o pesquisador na sua aplicação.

A aplicação do questionário definitivo foi realizada com os Guardas Municipais do Núcleo Regional de Defesa Social Matriz (NRDS – MZ). O NRDS – MZ está localizado na Rua Engenheiro Rebouças, S/N, no bairro Rebouças, em Curitiba. O NRDS – MZ é responsável pela segurança, dos patrimônios da prefeitura e da população, nos limites da região central e bairros que a rodeiam, que compreende os bairros do Centro, Cristo rei, Rebouças, Jardim Botânico, São Francisco, Bom Retiro, Cabral, Prado Velho. Dentro destas regiões estão instalados diversos estabelecimentos da prefeitura, praças, Módulos de apoio ao cidadão (MÓD I e MÓD III), além das viaturas (VTR's) que fazem patrulhamento nas ruas prestando apoio ao cidadão nas diversas ocorrências policiais. O questionário foi aplicado nos dias 4,5,6 e 8 de outubro de 2010, nos diversos postos de trabalho dos Guardas do NRDS – MZ. Os questionários foram aplicados no período da manhã, para que fosse possível agrupar os Guardas que estavam entrando e saindo de serviço. A aplicação do questionário foi feita nos postos de serviço dos Guardas.

Para a realização da pesquisa foi solicitada uma autorização ao Comando da Guarda Municipal de Curitiba (anexo II), além do termo de Consentimento Livre e Esclarecido (anexo III). Posteriormente os Guardas foram constatados verbalmente

para a apresentação dos objetivos da pesquisa, onde foi salientado que para esta pesquisa há a preocupação de se preservar o anonimato dos entrevistados, bem como a explicação de todas as perguntas contidas no questionário.

3.2 População e Amostra

A amostra estudada foi constituída pelos Guardas Municipais de Curitiba que trabalham no NRDS – MZ, em número total de 59 (cinquenta e nove), que corresponde à uma parte da população dos Guardas que trabalham no NRDS – MZ, que apresentava até o dia da aplicação do questionário um número aproximado de 120 Guardas, excluindo-se os Guardas que se encontravam em férias ou licença médica.

O número total de Guardas que responderam ao questionário atuam nos diversos postos de serviço: praças, viaturas, módulos, e postos da prefeitura municipal de Curitiba.

3.3 Análise Estatística

Para a realização da análise dos dados obtidos dos questionários, foi realizada a análise estatística descritiva sendo aplicada a distribuição de frequência relativa para todos os dados e adicionado média e desvio padrão para a idade e o tempo de serviço dos sujeitos analisados. O software utilizado foi o SPSS em sua versão 18.

4. RESULTADOS

Os resultados da pesquisa serão apresentados na forma de gráficos para melhor visualização. Inicialmente será feita a apresentação do perfil sócio – demográfico dos Guardas Municipais, em seguida serão apresentados as características da prática de atividade física dos Guardas que praticam atividade física. Posteriormente será apresentada a opinião dos Guardas com relação a importância da atividade física na atuação da profissão e por fim serão abordados os fatores relacionados à adesão e barreiras a prática de atividade física.

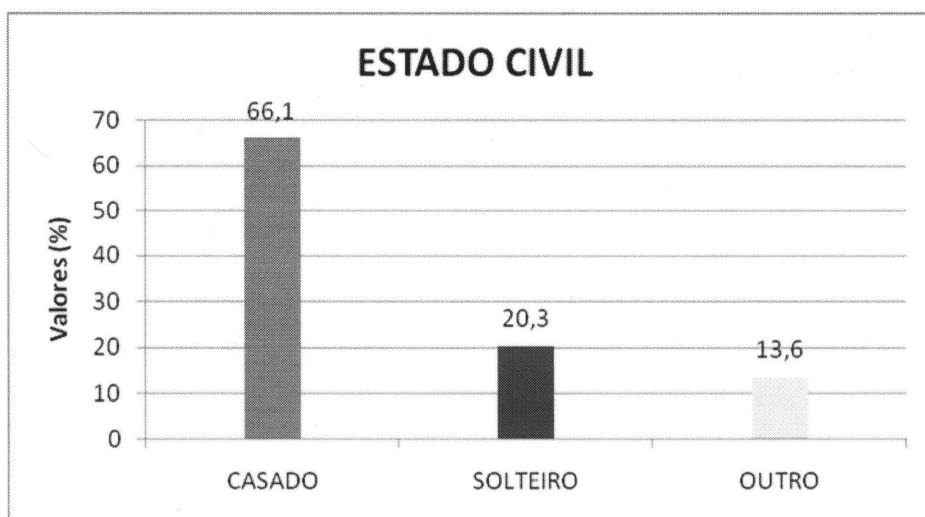
4.1 Perfil Sócio – demográfico

A tabela 1 demonstra os dados descritivos relativos à idade dos guardas analisados, bem como o tempo de serviço prestado à instituição.

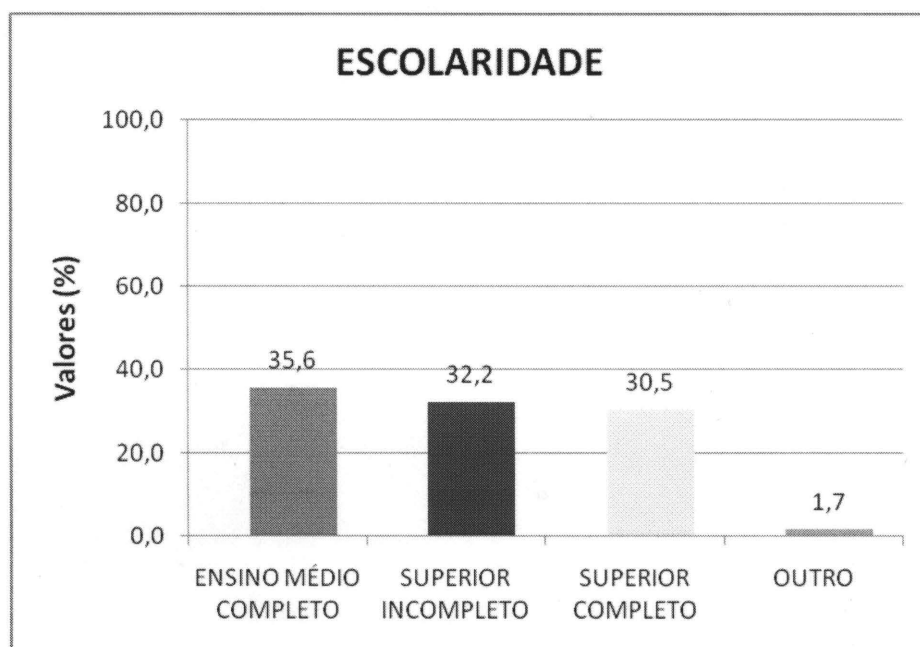
Tabela 1. Idade e tempo de serviço dos Guardas participantes do estudo.

	N	MÉDIA	MÍNIMO	MÁXIMO	DP
IDADE (anos)	59	36,77	23	53	7,82
TEMPO DE SERVIÇO (meses)	59	117,3	15	288	91,72

Em relação à tabela 1, observamos que a média de idade dos Guardas que participaram do estudo encontra-se na faixa de 36 anos, tendo dentro da amostra uma idade mínima e máxima variando respectivamente entre 23 e 53 anos. Com relação ao tempo de serviço, percebe-se que os Guardas apresentam-se trabalhando na corporação há aproximadamente 117 meses, o que corresponde há mais de 09 (nove anos).

GRÁFICO 1 – ESTADO CIVIL

O gráfico 1 apresenta o estado civil dos indivíduos da amostra, sendo que a grande maioria é casado 66,1%, enquanto que 33,9% é solteiro ou apresenta-se em outra situação com relação ao seu estado conjugal.

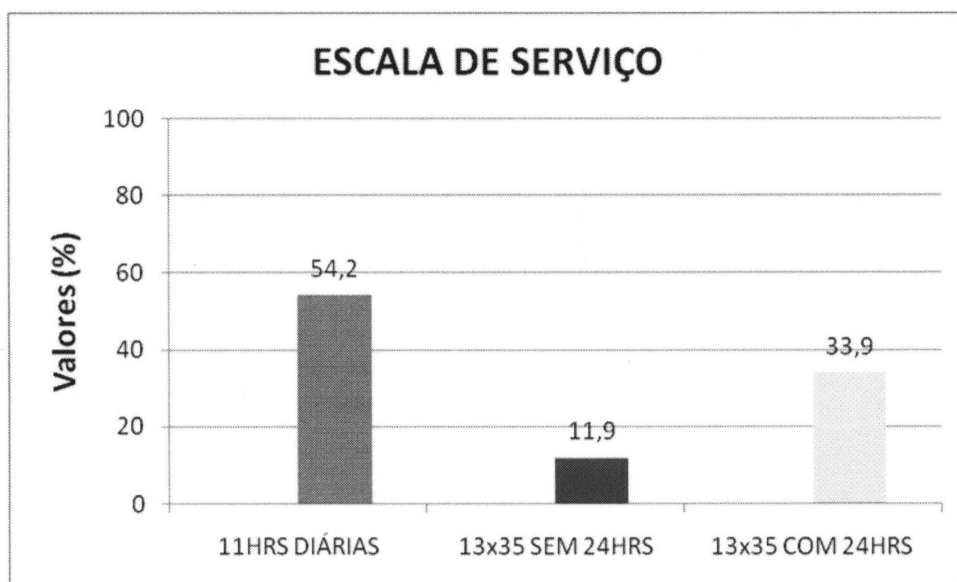
GRÁFICO 2 – GRAU DE ESCOLARIDADE

Com relação ao grau de instrução, 35,6% dos indivíduos apresentam apenas o ensino médio completo, 32,2% dos indivíduos estão cursando o ensino superior, 30,5% dos indivíduos já completaram o ensino superior e apenas 1,7% dos

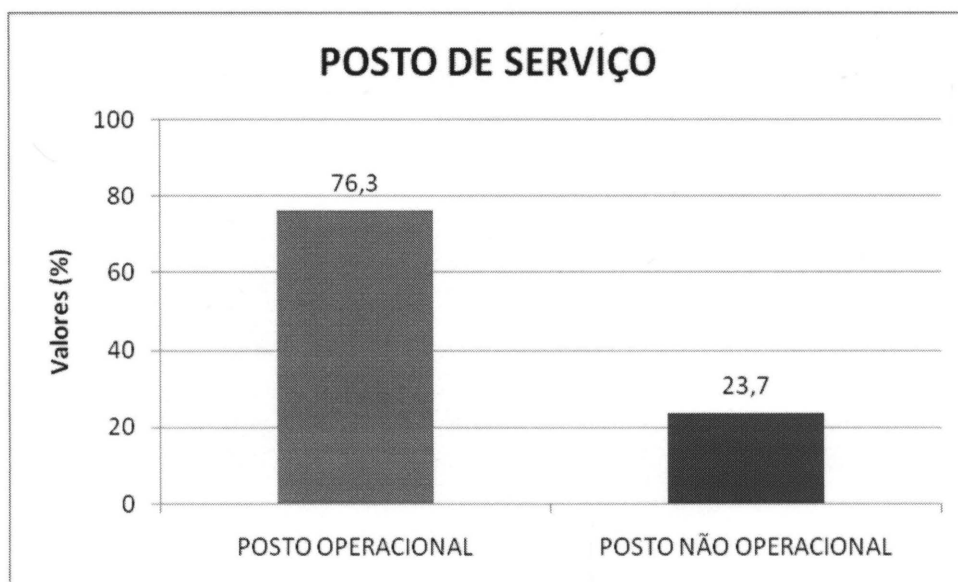
indivíduos apresentam-se em outra situação de instrução. Estes dados demonstram que não há o predomínio apenas do ensino médio completo entre os Guardas.

A seguir são apresentados dois gráficos, que caracterizam respectivamente a escala diária de serviço dos Guardas Municipais de Curitiba e o posto de serviço dos mesmos.

GRÁFICO 3 – ESCALA DE SERVIÇO

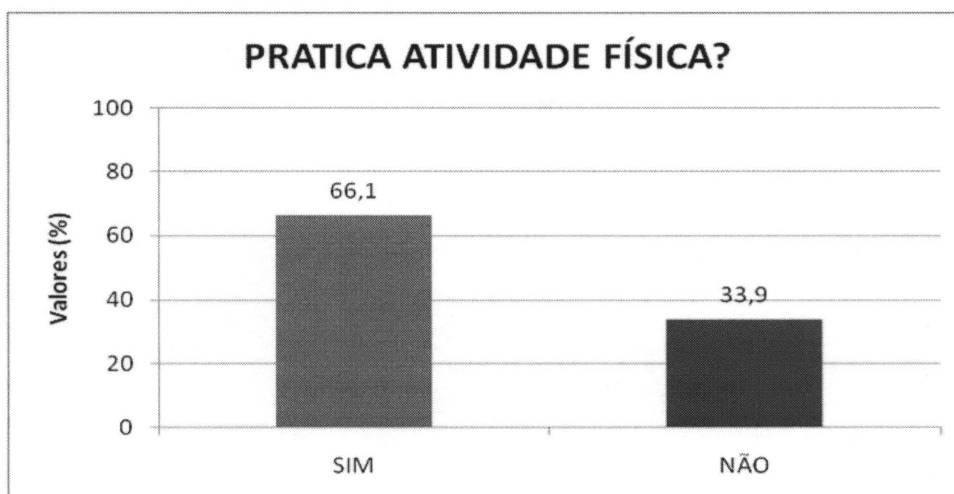


As escalas de serviço dos Guardas Municipais pode ser de 11 horas diárias de segunda à sexta feira, totalizando 55 horas semanais, e ainda podendo ou não fazer escala extra aos finais de semana de acordo com a vontade de cada Guarda. As outras duas escalas de serviço são apenas para os Guardas que trabalham em período noturno, sendo a primeira escala de 13 por 35 sem 24 horas aos finais de semana e feriados, ou seja, esta escala permite ao Guarda trabalhar em dias alternados durante toda a semana. E por fim a escala de 13 por 35 com 24 horas aos finais de semana e feriados, ou seja, os Guardas que trabalham nesta escala cumprem 13 horas de serviço durante a semana, em dias alternados, e ao chegar o final de semana ou feriado eles cumprem 24 horas de serviço. No gráfico acima percebe-se que mais da metade dos Guardas participantes do estudo, 54,2%, trabalham 11 horas diárias, seguido por 33,9% cumprindo a escala noturna de 13 por 35 com 24 horas aos finais de semana e apenas 11,9% dos Guardas trabalham 13 por 35 sem 24 horas aos finais de semana.

GRÁFICO 4 – CARACTERÍSTICA DO POSTO DE SERVIÇO

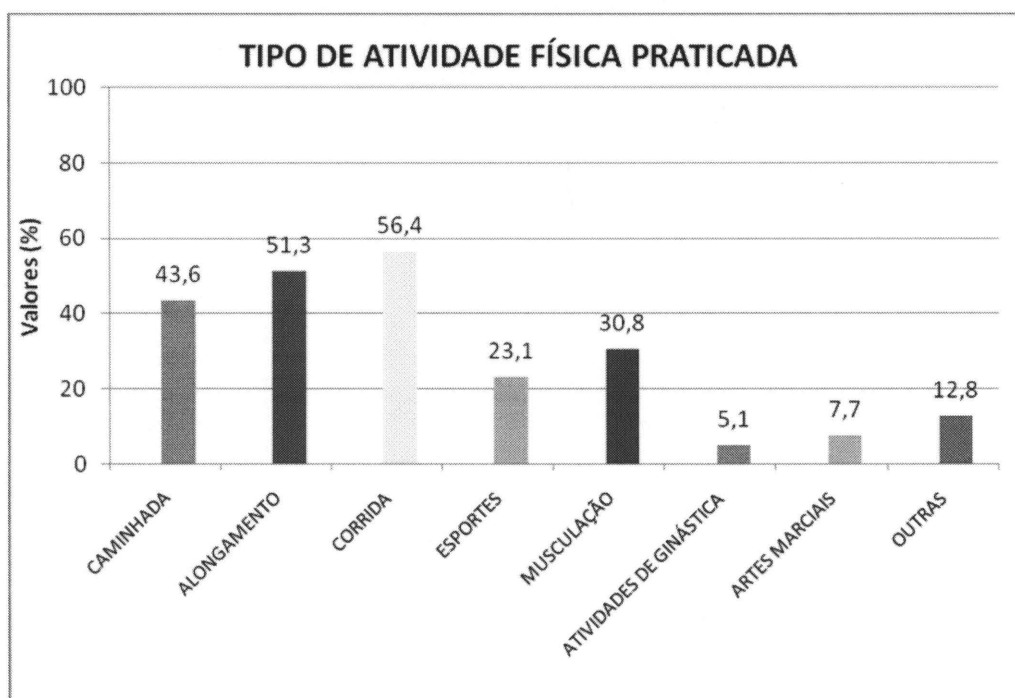
No gráfico acima 76,3% dos Guardas trabalham em posto operacional e apenas 23,7% desempenham suas funções em posto não operacional. O posto operacional foi definido como os locais onde há a presença dos Guardas nas ruas e praças por meio de viaturas, a pé ou por meio de módulos que são postos de apoio ao cidadão. Já o posto não operacional foi definido como o trabalho administrativo, e os locais da prefeitura onde os Guardas realizam a segurança interna do patrimônio municipal.

4.2 A prática de atividade física e as suas características

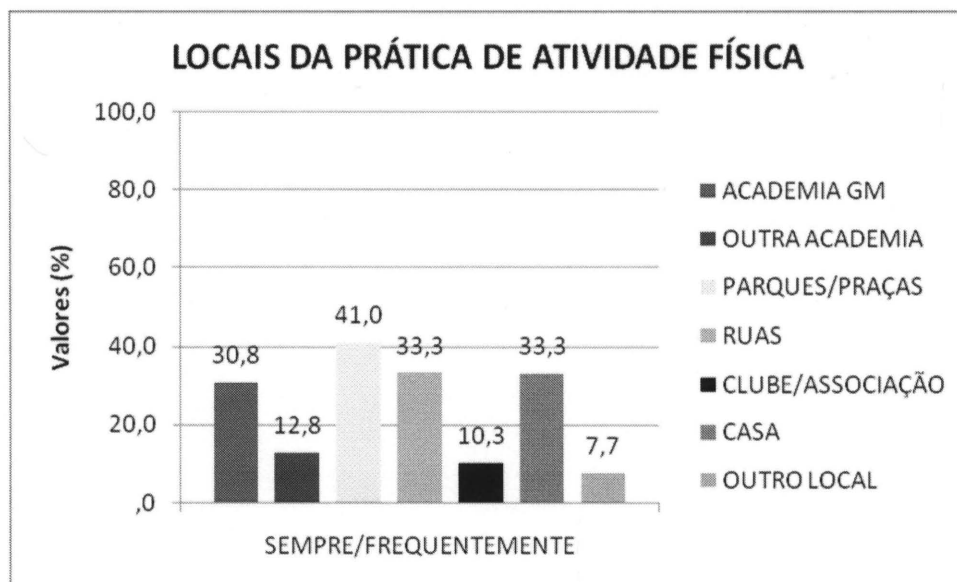
GRÁFICO 5 – PRÁTICA ALGUMA ATIVIDADE FÍSICA?

O gráfico 5 apresenta as respostas acerca do envolvimento com atividade física por parte dos Guardas Municipais de Curitiba. Quando questionados se praticavam atividade física, 66,1% dos Guardas que responderam o questionário afirmaram praticar, enquanto que 33,9% responderam não praticar nenhum tipo de atividade física. Os respectivos valores correspondem em nível de freqüência a 39 praticantes e 20 não praticantes de atividade física.

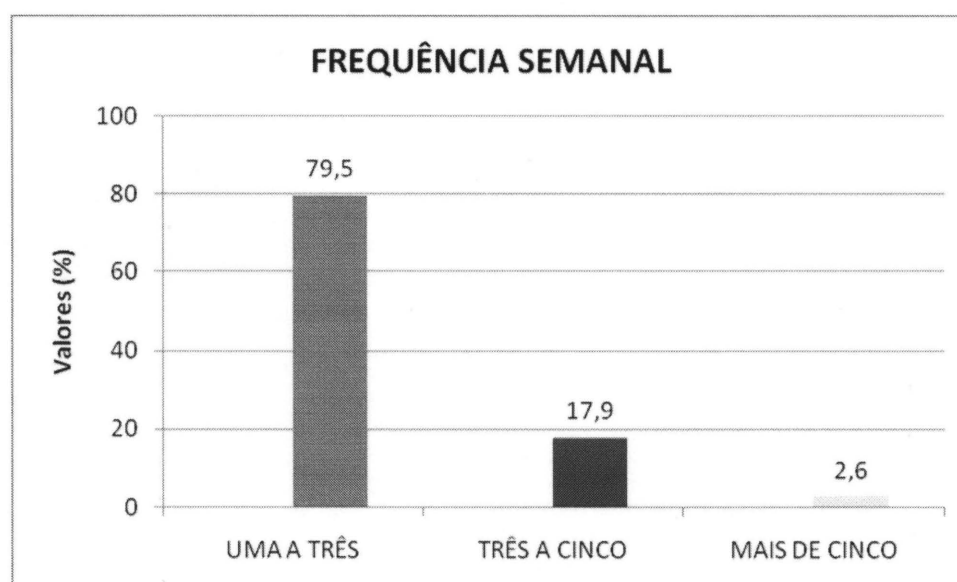
GRÁFICO 6 – TIPO DE ATIVIDADES PRATICADAS



O gráfico 6 explicita as atividades praticadas pelos Guardas Municipais que participaram do estudo e praticam atividade física. As atividades que se destacaram como as mais praticadas pelos Guardas são: corrida com 22 praticantes, alongamento com 20 praticantes e caminhada com 17 praticantes, sendo respectivamente 56,4%, 51,3% e 43,6%. Outras atividades praticadas pelos Guardas Municipais foram musculação, 30,8%, e esportes com 23,1%. Por outro lado as atividades menos praticadas foram as artes marciais com 7,7% e atividades de ginástica com 5,5%.

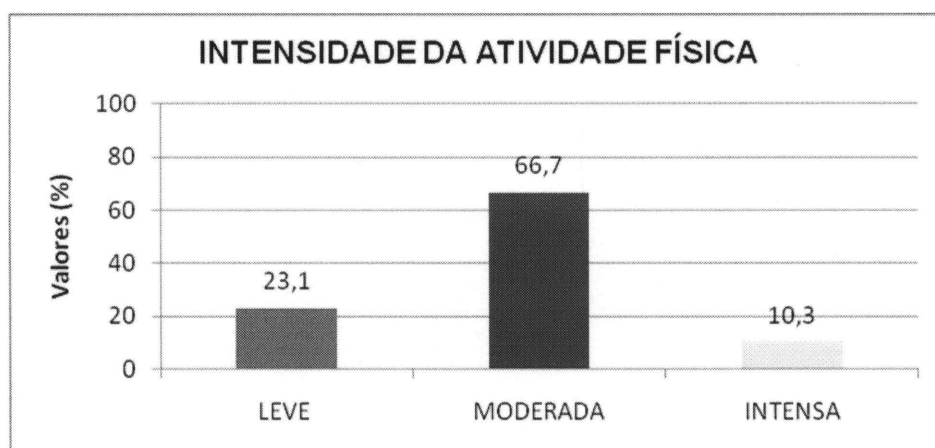
GRÁFICO 7 – LOCAIS DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA

Parques/Praças aparecem como os locais mais utilizados sempre ou frequentemente pelos Guardas, para se exercitar, com 41% do total dos indivíduos que praticam atividade física. Em seguida as ruas e a casa são os locais mais utilizados pelos Guardas, ambos com 33,3% dos indivíduos. A academia da Guarda Municipal é um local usufruído por 30,8% dos sujeitos praticantes de atividade física. Estes foram os locais ditos pelos Guardas como os mais utilizados para suas práticas, enquanto que apenas 12,8% utilizam outra academia, 10,3% utilizam clube/associação e 7,7% utilizam outro local que não os mencionados acima.

GRÁFICO 8 – FREQUÊNCIA SEMANAL DAS ATIVIDADES

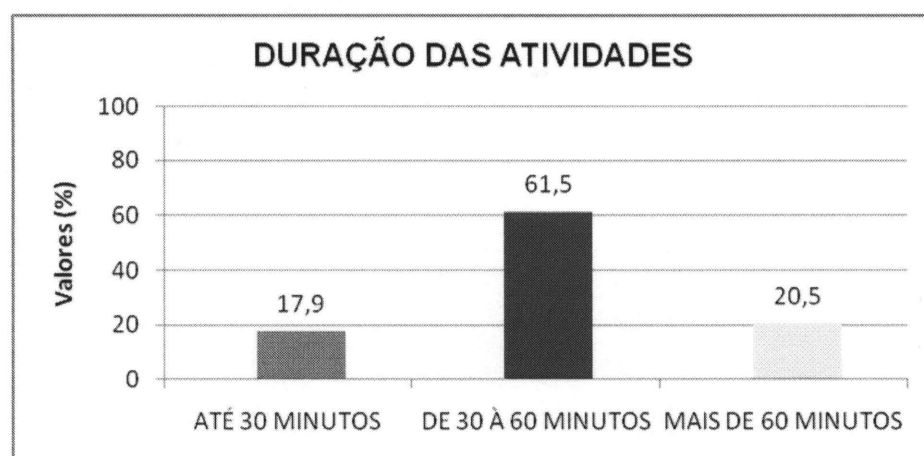
Com relação à frequência semanal com que os Guardas realizam suas atividades, percebe-se que 79,5% praticam atividade física de uma a três vezes por semana, 17,9% de três a cinco vezes por semana e apenas 2,6% costumam realizar atividade física por mais de cinco vezes na semana.

GRÁFICO 9 – INTENSIDADE DA ATIVIDADE PRATICADA, SEGUNDO A OPINIÃO DOS GUARDAS



Os dados, representados acima, revelam o nível da intensidade da atividade física praticada, segundo a opinião dos avaliados. Desta forma a atividade em nível moderado prevalece como a intensidade mais relatada com 66,7% do total de indivíduos questionados, enquanto que 23,1% disseram praticar suas atividades em um nível leve de intensidade e apenas 10,3% relataram praticar atividade física em nível intenso.

GRÁFICO 10 – DURAÇÃO DAS ATIVIDADES



A duração das atividades concentra-se em sua maioria, 61,5%, entre 30 minutos à uma hora de duração. As atividades com duração inferior a 30 minutos foi relatada por 17,9% dos avaliados, enquanto que aquelas com duração acima de uma hora teve um percentual de 20,5%.

4.3 Motivos e barreiras para a prática de atividade física, segundo os Guardas Municipais de Curitiba

GRÁFICO 11 – MOTIVOS DO NÃO ENVOLVIMENTO COM UMA ATIVIDADE FÍSICA

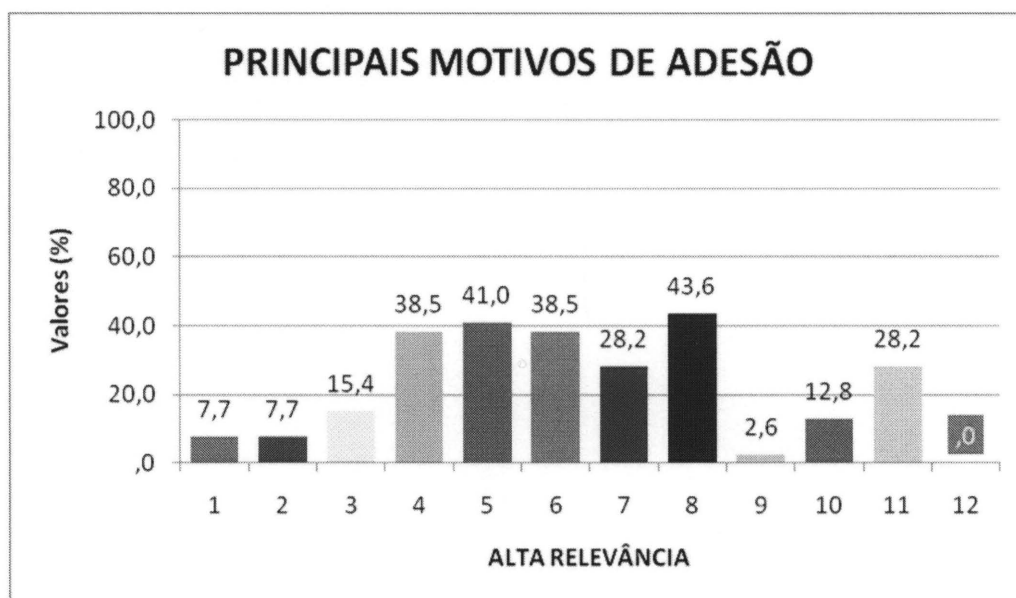


1: Não me interesso pela prática; 2: Não pratico porque possuo uma restrição médica;
 3: Não tenho tempo; 4: escala de trabalho não permite; 5: Não tenho condições financeiras;
 6: não necessito; 7: Não gosto; 8: Não é obrigatório; 9: Não possuo um local apropriado
 10: Tenho preguiça; 11: Outros;

O gráfico 11 destaca os principais motivos ou barreiras que impedem que os Guardas pratiquem atividade física, no qual só responderam aqueles Guardas que anteriormente relataram não praticar alguma atividade física, sendo esses 33,9% ou 20 indivíduos do total de sujeitos analisados. Os indivíduos poderiam assinalar mais de um motivo. Os três motivos que foram mais destacados pelos Guardas foram, a falta de tempo com 75%, seguido da falta de um local apropriado para a prática de atividade física com 60% e a escala de trabalho com 55%. Outros motivos também mencionados foram: a prática não ser obrigatória com 35%, a falta de condições financeiras com 25% e tanto a falta de interesse quanto a preguiça ambos com 15%.

Por outro lado, os motivos menos mencionados pelos Guardas foram a restrição médica e outros motivos, ambos com 5%, enquanto que os motivos de não necessitar e não gostar, não foram mencionados por nenhum dos indivíduos.

GRÁFICO 12 – PRINCIPAIS MOTIVOS PARA PRATICAR ATIVIDADE FÍSICA



1: Recomendação Médica; 2: Estética; 3: Lazer; 4: Melhorar disposição para o trabalho; 5: Prevenir doenças relacionadas ao sedentarismo; 6: Reduzir o estresse; 7: Aumentar a força muscular; 8: Melhorar o condicionamento; 9: Socialização; 10: Emagrecimento; 11: Gosto de praticar atividade física; 12: Outro;

Os principais motivos de adesão à prática de atividade física foram relatados somente pelos Guardas que anteriormente mencionaram praticar atividade física, sendo o equivalente a 66,1% ou 39 sujeitos, do total de indivíduos participantes do estudo. Os Guardas deveriam responder por nível de relevância, assim sendo: “alta relevância”, “relevante”, “pouco relevante”, “nenhuma relevância”.

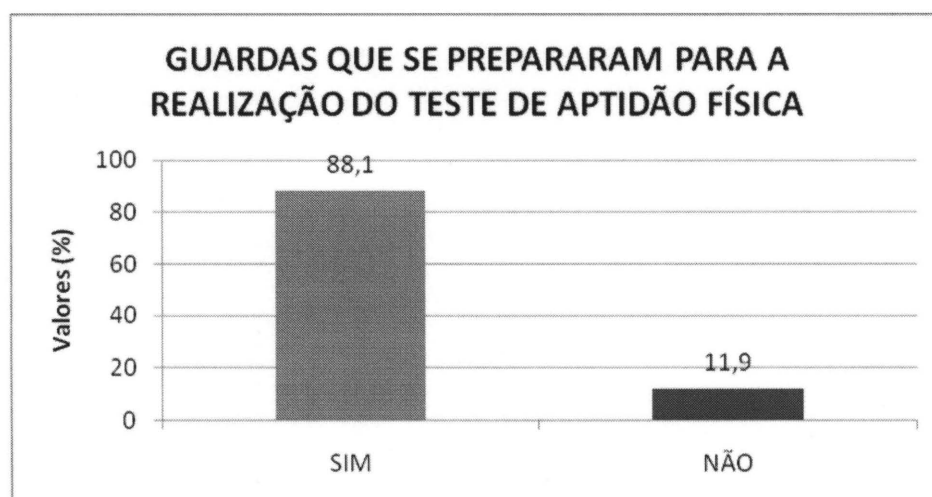
Dentre as principais razões que possuem alta relevância para os Guardas destacam-se nas respostas o condicionamento físico para 43,6% dos sujeitos, a prevenção de doenças, para 41%. Uma melhor disposição física para o desempenho das atividades profissionais e a redução do nível de estresse são considerados como motivos de alta relevância para 38,5% dos Guardas, bem como o aumento da força muscular e o gosto pela prática de atividade física para 28,2%. O lazer aparece, como o motivo de alta relevância para se praticar atividade física, para

15,4% e o emagrecimento com apenas 12,8%. Os motivos menos relatados pelos Guardas foram recomendação médica e estética, ambos com 7,7% e socialização com 2,6%.

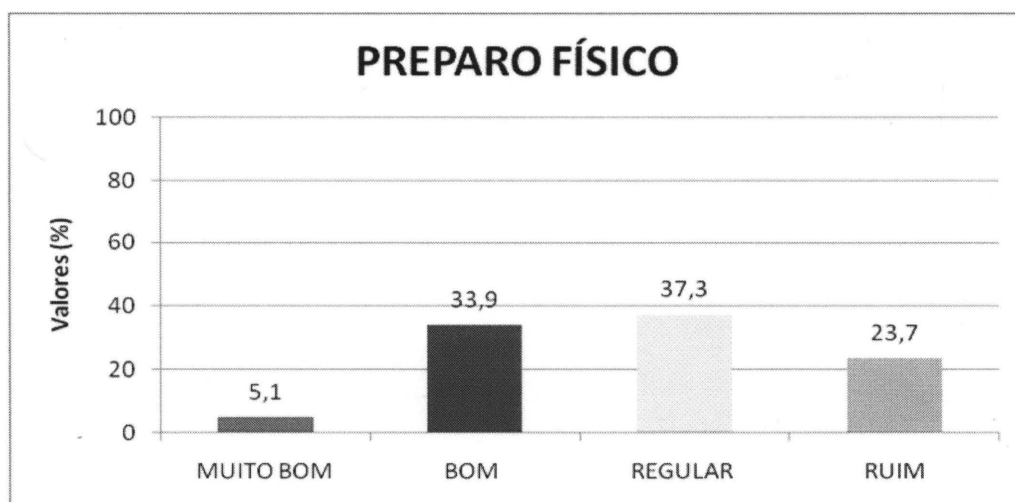
4.4 Opinião dos Guardas Municipais a respeito do Teste de Aptidão Física na Guarda Municipal

A seguir serão apresentados alguns dados a respeito da opinião dos Guardas sobre o TAF realizado como eliminatória para ingresso na instituição. Saberemos se os Guardas procuraram se preparar para a realização do mesmo, como eles pensam estar seu preparo para a realização de um novo TAF, como eles vêem a importância das capacidades exigidas no TAF e a relação destas capacidades com as atividades desenvolvidas no trabalho e como os Guardas julgam a importância de continuidade do TAF como forma da avaliação de suas condições físicas.

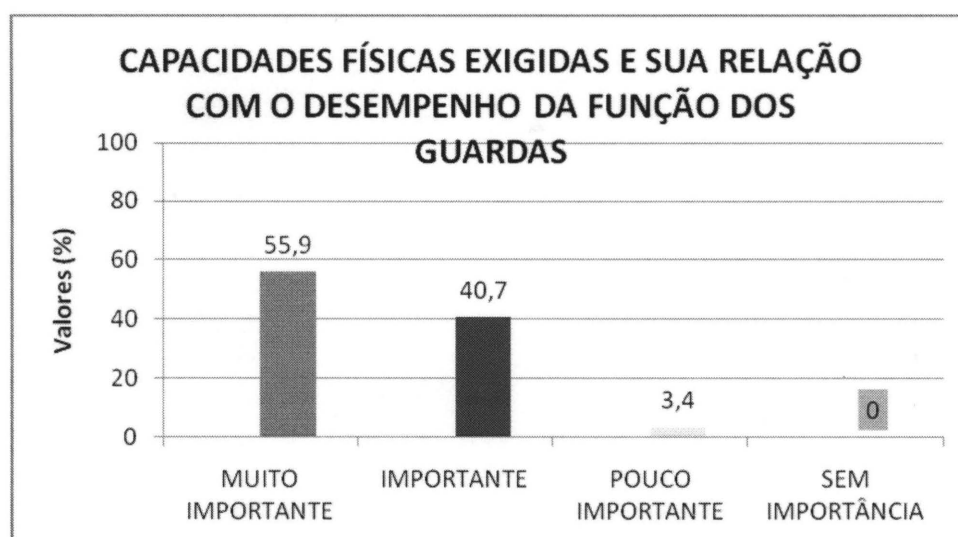
GRÁFICO 13 – GUARDAS QUE SE PREPARARAM PARA O TAF



Demonstra-se no gráfico acima que a grande maioria dos Guardas, 88,1%, procurou se preparar fisicamente para a realização do TAF exigido como avaliação eliminatória para o ingresso na instituição, enquanto que apenas 11,9% não preocupou-se fisicamente com o TAF.

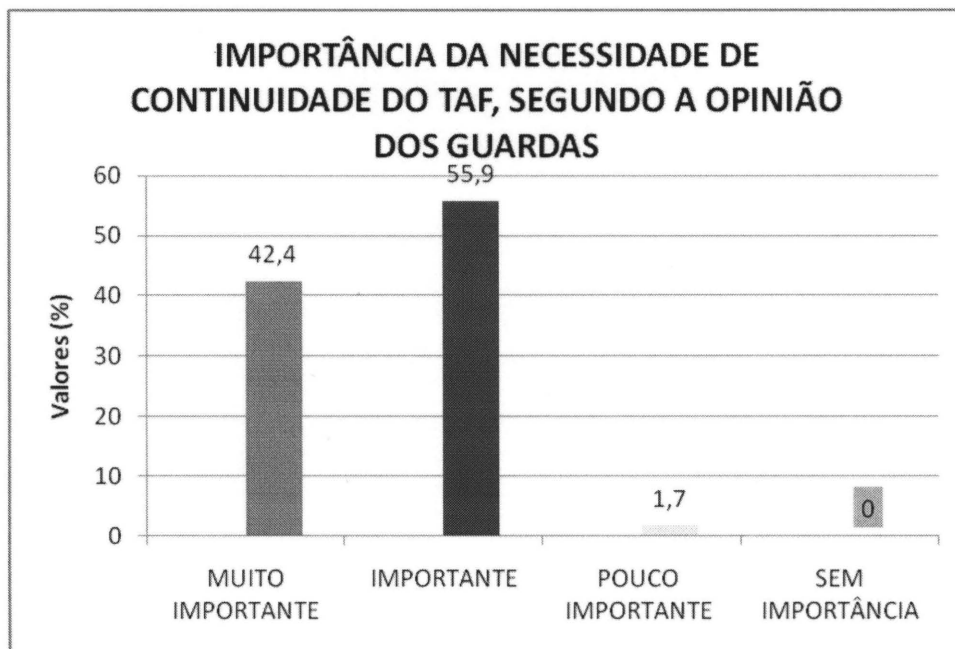
GRÁFICO 14 – PREPARO FÍSICO DOS GUARDAS MUNICIPAIS

Quando os Guardas, participantes do estudo, foram questionados a respeito de como eles pensavam estar seu preparo físico, atualmente, para a realização do mesmo TAF que realizaram antes de ingressar na Guarda Municipal de Curitiba, foram instruídos a responder com as características: “muito bom”, “bom”, “regular” ou “ruim”. Desta maneira a maior parte dos Guardas, 37,3%, considera seu condicionamento “regular”, seguido por 33,9% considerando-se com um preparo “bom”, 23,7% “ruim” e, apenas 5,1% consideram-se com um preparo físico “muito bom” para a realização do mesmo TAF exigido para ingresso na instituição.

GRÁFICO 15 – RELAÇÃO DE IMPORTÂNCIA DAS CAPACIDADES EXIGIDAS NO TAF COM A FUNÇÃO QUE DESEMPENHAM ATUALMENTE NA GUARDA MUNICIPAL

Na questão sobre as capacidades físicas exigidas para o TAF e a importância dessas capacidades para o desempenho do trabalho diário do Guarda Municipal, verifica-se que nenhum Guarda considera “sem importância”, e apenas 3,4% consideram “pouco importante” as capacidades físicas e suas relações com o trabalho. Desta forma 96,6% dos Guardas relataram essencial a relação das capacidades físicas exigidas no TAF com o desempenho de suas funções, sendo que 55,9% consideram como “muito importante” e 40,7% consideram “importante”.

GRÁFICO 16 – NECESSIDADE DE CONTINUIDADE DO TAF DURANTE A CARREIRA DOS GUARDAS MUNICIPAIS PARA AVALIAR SUAS CONDIÇÕES FÍSICAS



Ao serem questionados quanto à importância da necessidade de continuidade do TAF, como forma de se avaliar as condições físicas, verifica-se que, a quase totalidade de Guardas acha fundamental que a instituição realize periodicamente testes para avaliar a aptidão física dos mesmos. Assim 55,9% dos Guardas consideram “importante” e 42,4% como “muito importante” a continuidade do TAF. 1,7% mencionaram como “pouco importante” e nenhum Guarda considerou que a continuidade dos testes fossem “sem importância”.

4.5 Análise e discussão dos resultados

O estudo realizado com os Guardas Municipais de Curitiba mostrou que a grande maioria é casado, 66,1%, e que a idade média dos mesmos encontra-se na faixa dos 36 anos, o que indica que a idade coincide com o teor das atividades exercidas pelos Guardas. Isso se faz importante, uma vez que os Guardas necessitam em sua maioria ser adultos jovens para atuar de forma eficiente e vigorosa quando exigidos nas diversas ocorrências do dia-a-dia.

O nível de instrução dos Guardas Municipais apresentou-se bem equilibrado, 35,6% com ensino médio completo, 32,2% superior incompleto e 30,5% superior completo o que significa que os mesmos não estão satisfeitos apenas com a formação que foi necessária para ter ingressado na instituição, mas sim foram ou estão em busca de uma formação mais ampla, que lhes proporcione maior conhecimento e senso crítico. Por conseguinte este resultado reflete em um crescimento no nível educacional dos mesmos e, portanto uma corporação mais instruída e mais capacitada intelectualmente para atuação nas diversas situações que os Guardas irão se deparar em seu dia-a-dia.

As Guardas Municipais estão, cada vez mais, sendo inseridas na atuação da segurança pública de seus municípios, sendo uma força auxiliar às instituições já fixadas como responsáveis pela segurança pública. Isso também é percebido na Guarda Municipal de Curitiba onde 76,3% dos Guardas disseram trabalhar em posto de serviço operacional, ou seja, postos onde o Guarda está diretamente ligado com a população e, portanto, com os problemas desta. Este resultado reforça com ênfase o que vem ocorrendo nas grandes capitais e regiões metropolitanas do Brasil, onde as Guardas Municipais não vêm mais desenvolvendo apenas o trabalho de cuidar internamente dos patrimônios do município, mas sim o trabalho policial de atendimento e apoio ao cidadão nas diversas ocorrências do dia-a-dia, como roubos, furtos, brigas, perturbação do sossego, depredação do patrimônio público, dentre outros distúrbios.

Este resultado também irá refletir diretamente no preparo físico dos Guardas que não ficam mais restritos à segurança de ambientes internos, onde na maioria desses não há a necessidade do uso de equipamentos pesados como arma, colete e demais equipamentos de uso policial, além da exigência de determinadas capacidades físicas como resistência, força e velocidade. Desta maneira torna-se de

fundamental importância o preparo físico do Guarda, uma vez que o mesmo irá necessitá-lo para desenvolver seu trabalho de forma segura e eficiente.

Um bom nível de aptidão física é essencial para a profissão exercida pelos Guardas Municipais. Para tanto o indivíduo só atingirá bons níveis de aptidão física praticando atividade física. Nos Guardas Municipais participantes do estudo esta prática ocorre com 66,1%, enquanto que 33,9% não praticam nenhuma atividade física. Em estudo realizado com Policiais da Companhia de Choque de Curitiba, Almeida, (2008), encontrou que 62,62% dos Policiais praticavam atividade física. Pode-se dizer que os números encontrados pelos dois estudos apresentam-se próximos, no entanto, a pequena variação pode ser explicada pelo fato de que os Guardas participantes do estudo trabalham apenas na região central de Curitiba, local onde há a academia da Guarda Municipal de Curitiba, sendo que os Guardas que quiserem praticar atividade física dentro do período de trabalho podem realizá-la, uma vez por semana, por 2 (duas) horas de sua carga horária. Já no trabalho de Almeida (2008) não foi mencionado que os policiais possuem tempo para a prática de atividade física dentro da carga horária de serviço e para piorar os policiais podem ser convocados a qualquer momento para o trabalho, comprometendo desta maneira até a folga dos mesmos.

Por outro lado o número de Guardas não praticantes de atividade física é relativamente considerável, uma vez que em uma instituição como a Guarda Municipal, as atribuições do trabalho exigem dos mesmos um bom preparo físico, e para isso a prática de atividade física. A escala de serviço pode ajudar a reforçar esse número alto de Guardas inativos já que quaisquer das escalas que os Guardas cumprem são longas, estressantes e cansativas, o que pode dificultar aos mesmos a prática de atividade física, por falta de tempo e pelo cansaço oriundo do serviço.

Por se falar em escala de serviço, a menor recorrência de Guardas cumprindo escala noturna de 13 por 35 sem 24 horas aos finais de semana se deve ao fato de que apenas os Guardas que trabalham como motoristas das viaturas ou motos é que realizam esta escala de serviço. Por outro lado a escala de 11 horas diárias de segunda a sexta-feira predomina devido à demanda que é relativamente maior, já que é durante o dia que a maioria da população encontra-se nas ruas, praças, parques e demais localidades que não suas casas. No entanto qualquer uma das três escalas apresenta uma longa carga horária, que na rotina dos guardas se torna ainda mais cansativa e estressante devido ao trabalho desenvolvido pelos mesmos.

Procedendo a leitura dos resultados de forma mais sintética, percebeu-se que os Guardas praticantes de atividade física, em sua maioria, buscam atividades como, corrida, caminhada, alongamento e musculação. Almeida, (2008) constatou que entre os policiais as atividades mais freqüentes são alongamentos. Em estudo realizado por Cotrin, (2006) com adultos entre 40 e 60 anos, constatou que as atividades mais procuradas foram musculação, seguido de caminhada e em terceiro exercícios aeróbios em esteira ou bicicleta ergométrica. O alongamento e a corrida, só aparecem respectivamente em quinto e sexto lugares, como atividades mais praticadas.

Os locais “sempre” ou “freqüentemente” utilizados pelos Guardas, para se praticar atividade física, foram praças/parques, seguido das ruas, casa e academia da Guarda Municipal. Tais locais podem explicar a prevalência das atividades praticadas pelos mesmos, uma vez que as atividades como corrida, caminhada, alongamento e musculação podem ser praticados nos locais citados pelos Guardas. Pode-se dizer também que os locais citados são de fácil acesso, pois a cidade de Curitiba apresenta inúmeros parques e praças espalhados pela cidade, além de serem locais de acesso gratuito,

Outro aspecto que merece ser destacado, diz respeito aos locais onde os Guardas nunca utilizam para suas práticas. A academia da Guarda Municipal foi mencionada por 46% dos Guardas como um local nunca utilizado para realizar atividade física. Este número é consideravelmente alto, uma vez que, para os Guardas que participaram do estudo, a academia fica de fácil acesso, já que como mencionado anteriormente, a mesma fica dentro da área de trabalho dos Guardas entrevistados. Por outro lado em conversas com os Guardas fica evidente que os mesmos reclamam muito da carga horária de trabalho dizendo não ter tempo para reservar a prática de atividade física mesmo que esta seja na academia da Guarda Municipal.

Em relação à freqüência semanal, duração e intensidade com que é realizada a atividade física por parte dos Guardas, ficou evidente que a grande maioria, 79,5%, dos Guardas praticam atividade física, apenas, de uma a três vezes por semana, que 61,5% costumam praticar suas atividades em um período de 30 à 60 minutos e que 66,7% consideram que a intensidade das suas atividades físicas são moderadas. É provável que a freqüência semanal das atividades praticadas pelos Guardas predominou entre uma à três vezes por semana, devido aos Guardas

possuírem pouco tempo para se dedicar à prática, aliado ao cansaço oriundo da carga horária e da natureza do serviço, que podem diminuir a motivação dos mesmos a destinarem seu tempo de folga pra praticar atividade física. É de se ressaltar também que, 30,8% dos Guardas praticantes de atividade física, utilizam a academia da Guarda Municipal, portanto se utilizada durante o serviço, ocorre por apenas uma vez por semana. Para manter e promover a saúde, novos dados do Colégio Americano de Medicina do Esporte (ACSM) e da Associação Americana do Coração (AHA) recomendam, para indivíduos adultos saudáveis, atividades aeróbias de intensidade moderada por no mínimo 30 minutos, 5 dias por semana ou atividades intensas (vigorosas) pelo menos 20 minutos, 3 vezes por semana. O mesmo estudo recomenda ainda exercícios de força por no mínimo 2 vezes por semana com a realização de 8-10 exercícios em dias alternados utilizando os grandes grupos musculares (ACSM, 2007). Em comparação com as recomendações do ACSM, apenas 3 Guardas Municipais realizam atividade física 3 vezes ou mais por semana em intensidade vigorosa por no mínimos 20 minutos, e somente 1 Guarda Municipal realiza atividade física por mais de 5 dias por semana com no mínimo 30 minutos de duração em intensidade moderada. Este resultado demonstra que apenas 4 ou 13,33%, dos Guardas Municipais participantes do estudo, estão dentro das recomendações, de frequência, duração e intensidade, do ACSM o que é muito preocupante, uma vez que antes mesmo de se pensar na prática de atividade física dos Guardas, como fator essencial para o desempenho da profissão, deve-se pensar na prática da atividade física como meio de promoção e manutenção da saúde dos mesmos.

No que tange aos motivos de adesão, à prática de atividade física regular apontados pelos Guardas, alguns estão em conformidade com os motivos apontados por Almeida, (2008) e Nunomura, (1998), enquanto que outros aparecem de forma contrária. Os motivos considerados como de “alta relevância” que estão em consonância com os encontrados por Nunomura (1998, p.56) foram o condicionamento físico com 43,6%, a prevenção de doenças, 41%, que pode ser entendido também como o objetivo de manter a saúde. Já o motivo estética que aparece como uns dos mais importantes no estudo de Nunomura, (1998) são encontrados no presente estudo como um dos últimos motivos que levariam os Guardas à prática de atividade física, com 7,7%. Com relação ao estudo de Almeida, (2008) os principais motivos foram saúde, condicionamento físico, sensação de bem

estar e a atividade física como parte da função exercida. No presente estudo além dos motivos acima já mencionados, outros motivos como a melhora da disposição para exercer a função e a redução do nível de estresse também mereceram destaque pelos Guardas.

Com relação às barreiras para a prática de atividade física encontradas pelos Guardas, destacam-se a falta de tempo, 75%, falta de um local apropriado com 60% e a escala de serviço com 55%. Resultados que demonstram que a atividade profissional do Guarda Municipal é longa e exaustiva, não sobrando tempo para os mesmos se dedicarem à prática de alguma atividade física. Ainda com relação aos motivos acima citados, percebe-se que foram praticamente os mesmos que se destacaram no estudo de Almeida, (2008), que teve como principais motivos de não envolvimento dos policiais com atividade física a falta de tempo, 76%, e a escala de serviço, 56%. Isso comprova a similaridade do trabalho exercido pelos Guardas Municipais ao dos Policiais, onde a carga horária é longa e cansativa.

Ainda aparecem com significativa menção os motivos da não obrigatoriedade da prática de atividade física pela instituição e a falta de condições financeiras por parte dos Guardas. Não possuir condições financeiras tem relação direta com o baixo salário dos Guardas Municipais, que possuem famílias para sustentar e por isso são obrigados a realizarem muitas horas de serviço com o intuito de se aumentar um pouco mais o salário, mas que se tornam cansativas e estressantes devido à natureza do trabalho.

A preparação dos Guardas para a realização do TAF, antes de ingressar na instituição, foi dada como algo muito importante, uma vez que 88,1% procuraram se preparar fisicamente para sua aplicação. No entanto pode-se dizer que essa preocupação em se preparar fisicamente foi mais pelo caráter eliminatório do teste, onde o que estava em jogo era um futuro emprego, do que pela preocupação em apresentar um bom preparo físico para se ter uma melhor qualidade de vida, visando uma boa aptidão física e a prevenção de doenças relacionadas à inatividade física. Até porque se a preocupação fosse esta a grande maioria dos Guardas estariam praticando atividade física, mas não é o que acontece, já que apenas 66,1% praticam atividade física. Percebe-se que os Guardas têm noção de que seu preparo físico não apresenta-se em condições adequadas à profissão, já que 61% consideram seu preparo físico regular ou ruim, enquanto que apenas 33,9%

consideram bom e somente 5,1% pensam estarem em condições muito boas para a realização do mesmo teste de aptidão física.

Os Guardas sabem que as capacidades físicas exigidas no TAF têm relação importantíssima com a profissão que desempenham, uma vez que de acordo com relatos dos mesmos, muitos apresentavam uma melhor aptidão física quando iniciaram suas atividades na Guarda Municipal, e esta aptidão permitia aos mesmos desempenhar suas funções com maior qualidade e facilidade, algo que atualmente torna-se mais difícil, uma vez que os mesmos tornaram-se mais sedentários e que o trabalho ganhou características policiais e não apenas de vigilância interna. Desta maneira percebe-se que quase a totalidade dos Guardas, 98,3%, julgam “importante” ou “muito importante” a continuidade do TAF, que infelizmente não ocorre por parte da instituição.

5. CONCLUSÃO

Com base nos dados obtidos nos questionários constatou-se que um número considerável dos Guardas entrevistados pratica atividade física, mas que não é o ideal, visto que o trabalho exercido pelos Guardas está cada vez mais característico como policial e que, portanto exige dos mesmos um bom preparo físico para o desempenho de suas funções, que em muitas situações podem envolver a vida dos mesmos.

A prática de atividade física apresentada pelos Guardas predominou em uma frequência semanal de até três vezes, com duração de 30 à 60 minutos e intensidade moderada. Portanto percebe-se que a prática de atividade física é baixa por parte dos Guardas, devido principalmente a falta de tempo, aliado a uma carga horária estressante e cansativa. E para alarmar ainda mais percebeu-se que apenas 10,25% dos Guardas que participaram do estudo apresentaram uma prática de atividade física que alia frequência, duração e intensidade recomendados pelo ACSM, para a manutenção e promoção da saúde.

As informações referentes às respostas dos Guardas quanto às principais razões para se praticar atividade física estiveram, de modo geral, de acordo com estudos sobre adesão à prática de atividade física. Os Guardas, participantes do estudo, destacaram como principais fatores para a prática de atividade física a manutenção do condicionamento físico, a prevenção de doenças, ter disposição para o desempenho das atividades relativas ao trabalho, redução do estresse, além do aumento da força muscular e do gosto pela prática de atividade física. Percebe-se, através das respostas obtidas, que os Guardas compreendem que a prática de atividade física é fator importante para a prevenção de doenças relacionadas ao sedentarismo e determinante para o trabalho que eles desempenham, uma vez que precisam ter boa disposição para desempenhar suas atividades, manter um bom condicionamento físico e controlar o estresse oriundo do dia-a-dia desgastante.

A falta de tempo, a ausência de um local apropriado para a prática de atividade física, a escala de trabalho, a falta de condições financeiras, e a não obrigatoriedade da prática de atividade física dos Guardas foram os motivos mais citados para o não envolvimento com uma atividade física regular. Isso comprova que poderíamos ter uma corporação mais ativa fisicamente se a instituição promovesse uma maior valorização do Guarda Municipal, e aliasse a isto uma queda

da carga horária de trabalho dos Guardas, que atualmente é de no mínimo onze horas diárias. Com isso os Guardas teriam mais tempo para cuidar da saúde e teriam condições financeiras para tal. Além disso, compreende-se que a instituição deveria preocupar-se mais com seus Guardas e desenvolver ações de incentivo a prática de atividade física, bem como proporcionar uma estrutura adequada à prática, com profissionais capacitados a estarem instruindo os Guardas. Desta forma a instituição poderia também estar realizando testes de aptidão física para avaliar seus Guardas e estabelecer metas com os mesmos para que fossem estimulados a aderirem a um estilo de vida mais ativo.

Dentre os locais mais utilizados pelos Guardas Municipais para a prática de atividade física se destacam os parques/praças, as ruas, a casa e a academia da Guarda Municipal. Compreende-se que estes são os locais mais utilizados pelos Guardas, pois são de fácil acesso e gratuitos. E os locais mais utilizados são similares as atividades que neles podem ser desenvolvidas, que foram corrida, alongamento, caminhada e musculação, todas feitas nos parques/praças, ruas, casa e na academia da Guarda. No entanto a utilização da Academia da Guarda, que aparece apenas com 30,8% poderia ser mais utilizada, mas para isso seria necessário que a instituição cedesse um local com melhor estrutura física, material e profissional. Vale lembrar que a Guarda Municipal reserva duas horas para quem quiser praticar atividade física dentro da Academia que possui. No entanto essas duas horas ocorrem apenas uma vez por semana e a localização da academia não permite que todos consigam desenvolver seu deslocamento de ida e volta e sua prática de atividade física em apenas duas horas, o que faz com que muitos acabem desistindo de usufruir deste tempo. Além disso, por mais que a Guarda possua uma academia, a mesma não atende a demanda do número de Guardas, uma vez que falta estrutura física, material e profissional.

Percebeu-se que a maioria dos Guardas se preparou fisicamente para a realização do TAF, exigido para ingressarem na instituição, mas que esse preparo se deu mais pelo fato de que o teste era de caráter eliminatório, onde o que estava em jogo era uma vaga de emprego na instituição. Pois se a preocupação fosse manter o condicionamento físico, a quase totalidade dos Guardas, participantes do estudo estaria praticando atividade física, o que não ocorre, e estariam aptos a realizarem outro TAF com as mesmas características do primeiro. No entanto os Guardas têm noção de que a prática de atividade física tem uma importante relação

com a função que desempenham e julgam de fundamental importância a realização de testes de aptidão física, ao longo de sua carreira, como forma de estar avaliando as condições físicas dos mesmos.

Compreende-se que o estudo limitou-se apenas à uma parte dos Guardas Municipais que trabalham no núcleo regional da Defesa Social da Matriz, portanto é de fundamental importância a realização de futuros estudos com os Guardas Municipais, dos demais núcleos regionais da Defesa Social, para que se possa haver uma melhor compreensão e dimensão das barreiras e facilitadores de atividade física, e com isso ocorram ações que promovam o incentivo da prática de atividade física nos Guardas Municipais, para que os mesmos possam ter, um melhor desempenho nas suas funções profissionais, bem como buscar uma vida mais ativa.

REFERÊNCIAS

ABRAMOVAY, M; WAISELFEISZ, J.J; ANDRADE, C.C & RUA, M. G. Gangues, Galeras, Chegados e Rappers: Juventude, Violência e Cidadania nas cidades da periferia de Brasília. Rio de Janeiro: Garamond, 2004.

ALMEIDA, M. C, de. **Fatores de Adesão e Aderência à atividade física dos policiais da Companhia de Polícia de Choque da PMPR**. Monografia apresentada para conclusão do curso de Educação Física da UFPR, Curitiba, 2008.

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE; AMERICAN HEART ASSOCIATION. Physical Activity and Public Health: Updated Recommendation for Adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart association, 2007. Disponível em: <<http://circ.ahajournals.org/cgi/reprint/116/9/1081.pdf>>.

ARAUJO, D. S.M. S., de.; ARAUJO, C. S., de. Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. – Vol 6, Nº 5 – Set/Out 2000.

ARISTÓTELES. **A política**. Traduzido por Roberto Leal Ferreira. São Paulo: Martins Fontes, 2002, 2 ed.

BEATO, Cláudio. **Reinventando a polícia – a implementação de um programa de policiamento comunitário**. Centro de estudos de criminalidade e segurança publica, (CRISP). Departamento de sociologia e antropologia, UFMG. Belo Horizonte, 2001. Disponível em: <http://www.crisp.ufmg.br/artigos_publicacoes/artigos>. Acesso em 15/08/2010.

BRASIL. **Constituição da República Federativa**, (1988). Brasília: Senado Federal, 2006.

BRASIL. **Pesquisa Nacional dos Conselhos de Segurança Pública**. 1º ed. Brasília: Ministério da Justiça, 2009.

CALDEIRA, T. P. de R. Cidade de muros: Crime, segregação e cidadania em São Paulo. **Revista Brasileira de Ciências Sociais**. v. 17, n. 48, p. 216-222, 2000.

CARVALHO, C. F. de. **A Guarda Municipal e a Segurança Urbana**. In: FÓRUM BRASILEIRO DE SEGURANÇA PÚBLICA. 2008, Distrito Federal. Políticas Públicas. 2008. p. 1 - 20.

CARVALHO, C. F. de. **O que você precisa saber sobre Guarda Municipal e nunca teve a quem perguntar**. Curitiba, 2005. Disponível em: <<http://recantodasletras.uol.com.br/e-livros/217773>> Acesso em: 10 março 2010. Curitiba, 2005.

CARVALHO, T. de.; NÓBREGA, A. C. L. da.; LAZZOLI, J. K.; MAGNI, J. R. T.; REZENDE, L.; DRUMMOND, F. A.; OLIVEIRA, M. A. B.; ROSE, E. H.; ARÚJO, C. G. S.; TEIXEIRA, J. A. C. **Posição oficial da sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: atividade física e saúde**. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte – Vol. 2, Out/Dez, 1996**.

CONSELHO FEDERAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA. **Estatuto do Conselho Federal de Educação Física**. Art 9º, § 1º. Publicado no Diário Oficial da União. Disponível em: <<http://www.confef.org.br/extra/conteudo/default.asp?id=471>>. Acesso em 12 maio de 2010.

CORTEZ, J. A. A. **Estudo longitudinal do tempo de aderência a programa de prevenção e reabilitação cardíaca**. Tese de Doutorado em Educação Física. Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo, São Paulo, 2004.

CRAVO, Roldenyr. **A Guarda Municipal e a Constituição de 1988**. In: FÓRUM BRASILEIRO DE SEGURANÇA PÚBLICA. 2009, Rio de Janeiro, p. 1-15, 2009.

CURITIBA. **Prefeitura Municipal**: Histórico da Guarda Municipal de Curitiba. Disponível em: < <http://www.curitiba.pr.gov.br/secretarias/secretaria-municipal-da-defesa-social-historico/298/15>>. Acesso em 01 de abril de 2010.

CURITIBA. **Prefeitura Municipal**: Leis, Decretos e Atos Municipais. Lei Municipal nº 10630 de 30/12/200. Disponível em :< http://www.leismunicipais.com.br/cgi-local/forpgs/form_vig.pl>. Acesso em 01 de abril de 2010.

CURITIBA. **Prefeitura Municipal**: Leis, Decretos e Atos Municipais. Decreto Municipal nº 100 de 29/01/2003. Disponível em : < <http://www.leismunicipais.com.br/cgi-local/forpgs/showinglaw.pl>>. Acesso em 01 de abril de 2010b.

DUARTE, C. P.; SANTOS, C. L.; GONÇALVES, A. K. 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.

FREIRE, H. B. **Sistemas de Lazer e violência urbana: Estudo da relação no município de Piracicaba**. Piracicaba – SP, 2005. 75 f. Dissertação (Mestrado em Agronomia) – Universidade de São Paulo.

FREITAS, R. W. J. F, de.; SILVA, A. R. V, de.; ARAÚJO, M. F. M.; MARINHO, N. B. P.; DAMASCENO, M. M. C.; OLIVEIRA, M. R, de. Prática de atividade física por adolescentes de Fortaleza, CE, Brasil. **Revista Brasileira de Enfermagem**. v. 63, n. 3, p. 410-415, maio-jun, 2010.

GLANER, M. Fátima. Importância da aptidão física relacionada à saúde. Artigo de revisão. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**. v. 5, n. 2. Brasília- DF, 2003.

GOMES, M., de. A.; DUARTE, M. F. S.; PEREIRA, J. S.; FERNANDES, Y. R.; POETA, L. S.; BORGATTO, A. F. Inatividade física habitual e fatores associados em

população nordestina atendida pela Estratégia Saúde da Família. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**. v. 11, n. 4, p. 365-372, 2009.

GORDIA, A. P. **Associação da atividade física, consumo de álcool e índice de massa corporal com a qualidade de vida de Adolescentes**. Dissertação de Mestrado para a obtenção do título de mestre em Educação Física da UFPR. Curitiba, 2008.

GUEDES, D. P. **Atividade Física, aptidão física e saúde. Orientações básicas sobre atividade Física e Saúde para profissionais das áreas de educação e saúde**. Brasília Ministério da Saúde e Ministério da Educação do Desporto, 1996.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA – IBGE. Pesquisa Nacional por amostra de domicílios. **Um panorama da Saúde no Brasil: Acesso e utilização dos serviços, Condições de Saúde e fatores de risco e proteção à saúde**. 2008. Disponível em: <www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/panorama_saude_brasil_2003_2088/PNAD_2008_saude.pdf>. Acessado em 20 de Junho de 2010.

MARICATO, E. **Brasil, cidades: alternativas para a crise urbana**. 2 ed. Petrópolis: Vozes, 2001.

MARTINS, M. de, O.; PETROSKI, E. L. 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 et al. Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ): Estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**. – Vol 6, 2001.

MINAYO, M. C. S.; KARTZ, Z. M. A.; BUSS, P. M. **Qualidade de vida e saúde: um debate necessário**. *Ciência & Saúde Coletiva*. v.5, n 1, p.7-18, 2000.

MINHOTO, L. D. **As prisões do Mercado**. In: São Paulo: Lua Nova, n. 55-56, 2002.

MORAES, P. B., de. **Pesquisa Nacional dos Conselhos de Segurança Pública**. 1ª Ed. Brasília: Ministério da Justiça, 2009.

MUSEMECI, L. Serviços privados de vigilância e guarda no Brasil: um estudo a partir de informações da PNAD. **Revista Ipea**, v.8, p. 68-74, maio. 1998.

NAHAS, M. V. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de vida: Conceitos e Sugestões para um estilo de vida ativo**. 4ª edição – Londrina: Midiograf, 2006.

OLIVEIRA, ELIÉZER RIZZO. **A Guarda Municipal e a Segurança Pública**. Reportagem publicada no Jornal O Correio Popular. Campinas, 2001, p. 3.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. *Benefits of Physical Activity*. Disponível em: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_benefits/en/ Acesso em 26 de maio de 2010.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Global strategy on diet, physical activity and health. Fifty-seven World Health Assembly. Provisional agenda item 12.6, 2004.

PEREIRA, F. R. P. **Jovens em conflito com a lei: a violência na vida cotidiana**. Ribeirão Preto, 2002. 220 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Departamento de Psicologia e Educação, Universidade de São Paulo.

PINHEIRO, Paulo Sérgio e ALMEIDA, Guilherme de Assis de. **Violência Urbana**. São Paulo, Publifolha, 2003.

PINTO JÚNIOR, D. V.; MONTEIRO, J. P. **Historia da policia do Exército - PE**. São Paulo: Gonçalves, 1988.

PITANGA, F. J. G. Epidemiologia, atividade física e saúde. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v.10, n.3, p. 49-54, 2002.

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

ROVEDA, FABIANA. **Atividade Física e Saúde**. Relatório final de pesquisa elaborada para a Associação Brasileira da Indústria de Máquinas e Equipamentos. São Paulo, 2004.

SANTANA, J.S.S.; CARVALHO, F. M. G. **Violência rima com adolescência**. Associação Brasileira de Enfermagem. *Adolescer: compreender, atuar, acolher*. Brasília: ABEn, 2001.

SANTOS, M. S.; FERMINO, R. C.; REIS, R. S.; CASSOU, A. N.; AÑEZ, C. R. R. Barreiras para a prática de atividade física em adolescentes. Um estudo por grupos focais. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**. v. 12, n. 3, p. 137-143, 2010.

SANTOS, S. C.; KNIJNIK, J. D. 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.

SANTOS, A. C. V. R. **Os locais de cultura, esporte e lazer destinados a juventude e a violência da Região Metropolitana de São Paulo**. São Paulo, 2002. Relatório final de pesquisa. Projeto CEPID I – Monitoramento de Violações de Direitos Humanos.

SANTOS, E. C. R. **O processo Penal Brasileiro e a Mídia**. 2006. 123f. Monografia apresentada para obtenção do título de bacharel em Direito. Faculdade de Direito do Sul de Minas - Pouso Alegre-MG.

SOARES, L. E. Novas políticas de segurança pública. *Estudos Avançados*. São Paulo: Fundação Perseu Abramo, 2003. **Modo petista de governar**. v. 17, n. 47, p. 75-96, jan-abr 2004. Resumo.

SOARES, L. E. Segurança Pública: Presente e Futuro. Estudos Avançados. **Revista Estudos Avançados**, v. 20, n. 56, p. 91-106, 2006. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/ea/v20n56/28629>. Acesso em 10/08/2010.

SILVA, L. A. M. de.; LEITE, M. P.; FRIDMAM, L. C. **Matar, Morrer, Civilizar: o problema da segurança pública**. Relatório do projeto MAPAS (Monitoramento Ativo da Participação da Sociedade). Fundação Ford. Rio de Janeiro, dez. 2005.

SILVEIRA, S. V. **A relação dos espaços livres públicos de lazer com a violência urbana: o caso do Distrito Federal**. Brasília, 2000. 163 f. Dissertação (Mestrado em Arquitetura e Urbanismo) – Universidade de Brasília.

SOUZA, L. A. F. de, (org). **Políticas de segurança pública no estado de São Paulo: situações e perspectivas a partir das pesquisas do observatório de segurança pública da UNESP**. São Paulo: Cultura Acadêmica, 2009.

SOUZA, E.R.; ASSIS, S.G.; SILVA, C.M.F.P. Violência no Município do Rio de Janeiro: áreas de risco e tendências da mortalidade entre adolescentes de 10 a 19 anos. **Revista Panamericana de Saúde Pública**. v.1, n. 5, p. 389–398, 1997.

TAMAYO, A.; CAMPOS, A. P. M. de; MATOS, D. R. de; MENDES, G. R.; SANTOS, J. B. dos; CARVALHO, N. T. A influência da atividade física regular no auto-conceito. **Estudos de Psicologia**. v. 6, n. 2, p.157-165, 2001. Disponível em: < <http://www.scielo.br/pdf/epsic/v6n2/7270.pdf>>. Acesso em: 10/08/2010.

ZALUAR, A. Oito temas para debate: violência e segurança pública. **Revista Sociologia Problemas e práticas**, n. 38, p. 19-24, maio. 2002.

ZANETIC, ANDRÉ. **A questão da Segurança Privada**. Estudo do marco regulatório dos serviços particulares de segurança. 2005. 117 f. Dissertação (Mestrado em Ciência Política) – Universidade de São Paulo, São Paulo, 2005.

WEBER, Max. **Ciência e Política, duas vocações**. São Paulo, 1983.

ANEXOS

ANEXO 01 – QUESTIONÁRIO APLICADO AOS GUARDAS MUNICIPAIS DE CURITIBA, DO NÚCLEO REGIONAL DA MATRIZ

Este questionário é um instrumento de pesquisa do trabalho de conclusão de curso, e tem por objetivo geral: investigar, nos Guardas Municipais de Curitiba do núcleo regional da matriz, a prática de atividade física e os motivos da presença e/ou ausência da mesma. O questionário é composto por 22 questões e deverá ser respondido conforme o enunciado. Não é preciso colocar o nome no questionário. Agradeço.

P01 – Sexo:

- 1.() Masculino 2.() Feminino

P02 – Data de nascimento: ___/___/___

P03 – Estado civil:

- 1 () Casado (Convivente)
2 () Solteiro
3 () Outro

P04 – Grau de Escolaridade:

- () Ensino Médio Completo
() Superior Incompleto (cursando)
() Superior Completo
() Outro

P05 – Há quanto tempo (meses) está na instituição?

P06 – qual sua escala de serviço?

- 1 () 11hrs diárias de segunda à sexta-feira
2 () 13X35 sem vinte e quatro horas nos finais de semana e feriados
3 () 13x35 com vinte e quatro horas nos finais de semana e feriados

P07 – Atualmente, qual a característica do seu local de serviço?

- () Posto Operacional (VTR's, MÓD I, III, e demais locais onde há rondas nas ruas e praças).
() Posto não operacional (trabalho administrativo e locais da prefeitura onde o Guarda realiza a segurança interna do patrimônio: pessoas e demais bens que nele se encontram).

P08 - Realiza outra atividade profissional ou acadêmica após a sua carga horária na Guarda Municipal?

() Sim () Não

Caso sim qual a atividade? _____

PARA RESPONDER A QUESTÃO ABAIXO, CONSIDERE SUA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS NOS ÚLTIMOS TRINTA (30) DIAS;

P09 – Você pratica alguma atividade física?

1 () Sim 2 () Não

ATENÇÃO: SE VOCÊ RESPONDEU NÃO, VÁ DIRETO À QUESTÃO 17;

P10 - Quais os tipos de atividade física que pratica?

1 () Caminhada

2 () Alongamento

3 () Corrida

4 () Esportes (Futebol, Vôlei, Natação, etc). Qual (ais)? _____

5 () Musculação

6 () Atividades de Ginástica de academia (step, pump, jump, spinning, etc). Qual (ais)? _____

7 () Artes marciais

8 () Outras. Qual (ais)? _____

P11- Qual(s) o(s) local(s) que você pratica atividade física? Classifique como:

1= Sempre usado

2= Frequentemente usado

3= Pouco usado

4= Nunca usado

() Academia da Guarda Municipal

() Outra Academia

() Parques/Praças

() ruas

() Clube/Associação

() Casa

() Outro (qual) _____

P12 – Qual a freqüência semanal com que realiza suas atividades físicas?

- 1 () de uma a três vezes por semana
- 2 () de três a cinco vezes por semana
- 3 () mais de cinco vezes por semana

P13 – Na sua opinião, qual a intensidade com que realiza suas práticas?

- 1 () Leve; (Considere a intensidade leve aquela em que a sua pratica de atividade física exija um esforço físico muito baixo, e que o mantenha respirando bem próximo do que o normal.).
- 2 () Moderada; (Considere a intensidade moderada aquela em que a sua prática de atividade física necessite de algum esforço físico e que o faça respirar um pouco mais forte que o normal.).
- 3 () Intensa; (Considere intensa a atividade que necessite de um grande esforço físico, e que o faça respirar muito mais forte que o normal.).

P14 – Em média quanto tempo dura cada atividade física que pratica?

- 1.() Até 30 minutos
- 2.() De 30 à 60 minutos
- 3.() Mais de 60 minutos

P15 – Se você pratica 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

- () Recomendação médica
- () Estética
- () Lazer
- () Melhorar disposição para o desempenho de minhas atividades profissionais
- () Prevenir doenças relacionadas ao sedentarismo
- () Reduzir o nível de estresse
- () Aumentar a força muscular
- () Melhorar o condicionamento físico
- () Socialização
- () Emagrecimento
- () Gosto de praticar atividade física
- () Outros. Qual(ais)? _____

P16 – Qual(s) o(s) principal(is) motivos/barreiras dificultam a sua prática de atividade física?

- Não me interessa pela prática de atividade física.
- Atualmente não posso praticar atividade física porque tenho uma restrição médica.
- Não pratico atividade física porque não tenho tempo.
- Não pratico atividade física porque minha carga horária de trabalho/escala não me permite.
- Não tenho condições financeiras
- Não necessito
- Não gosto
- Porque não é obrigatório
- Não possuo acesso a um local apropriado para a prática de atividade física
- Tenho preguiça
- Outro.Qual? _____

P17 – Você procurou se preparar fisicamente (treinar) para a realização do teste de aptidão física que realizou para ingresso na Guarda Municipal?

- 1 Sim 2 Não

P18 – Na sua opinião, como você julga estar o seu preparo físico hoje para a realização do mesmo teste de aptidão física?

- 1 muito bom 2 bom 3 regular 4 ruim

P19 – Durante a realização do teste de aptidão física foram aplicados testes que exigiam capacidades como resistência, velocidade e força. Como você julga a relação de importância destas capacidades com a função que **desempenha atualmente**? Classifique de acordo com a importância:

- 1 muito importante 2 importante 3 pouco importante 4 sem importância

P20 – Como você julga a importância da necessidade de continuidade dos testes de aptidão física, para avaliar suas condições físicas, ao longo de sua carreira na Guarda Municipal?

- 1 muito importante 2 importante 3 pouco importante 4 sem importância

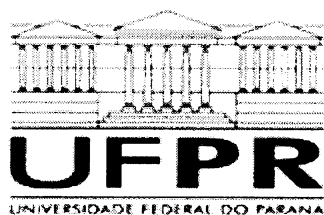
P21 - Como classifica o seu interesse para a realização de atividades físicas?

1() Muito bom 2() Bom 3() Regular 4() Ruim

P22 – Como você julga a importância da prática de atividade física regular, para a melhora de seu desempenho em suas atividades profissionais?

1 () muito importante 2 () importante 3 () pouco importante 4
() sem importância

**ANEXO 02 – CARTA DE APRESENTAÇÃO AO COMANDO DA GUARDA
MUNICIPAL DE CURITIBA**



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

Curitiba, 01 de outubro de 2010

Ao Senhor Diretor da Guarda Municipal de Curitiba, **Inspetor GM Odgar Nunes Cardoso**

Estou realizando uma pesquisa intitulada “A prática de atividade física dos Guardas Municipais de Curitiba: seus fatores de adesão e barreiras”, que representa o trabalho de conclusão de curso de Graduação em Educação Física na UFPR, sob a orientação do Professor Doutorando Sérgio Roberto Abrahão.

O objetivo geral do estudo é investigar, na Guarda Municipal de Curitiba, a prática de atividade física e os motivos da presença e/ou ausência da mesma, segundo os guardas.

Os objetivos específicos são:

- Identificar o número de Guardas Municipais, participantes do estudo, que praticam atividade física regular.
- Procurar saber como é a prática de atividade física dos Guardas Municipais: modalidades de atividade física praticada, locais em que se praticam, frequência, duração e intensidade.
- Avaliar os motivos da presença e/ou ausência da prática de atividade física na rotina dos Guardas.
- Investigar qual a importância dada pelos Guardas na realização do teste de aptidão física antes e depois de ingressar na instituição.
- Verificar qual a percepção dos Guardas quanto à necessidade da prática de atividade física para o desempenho de suas atividades profissionais.

Para tal, será aplicado um questionário aos guardas municipais do núcleo regional da Matriz, para procurar conhecer a prática de atividade física dos indivíduos, os possíveis fatores que favorecem ou impedem os mesmos, e a importância, dada pelos guardas, da 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.

Roberto Alexandre Nicolodi Padilha – alexandre_nicolodi@hotmail.com

Sérgio Roberto Abrahão (Orientador) – sergioabrahao@ufpr.br

ANEXO 03 – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Curitiba, 1° de outubro de 2010

Ao Sr. Comandante da Guarda Municipal de Curitiba,
Inspetor GM Odgar Nunes Cardoso

Os Guardas Municipais de Curitiba, do núcleo regional da matriz, estão convidados para participar de uma pesquisa intitulada “*A prática de atividade física da Guarda Municipal de Curitiba: Fatores de adesão e barreiras*”, que representa o trabalho de conclusão de curso de Graduação em Educação Física na UFPR, do aluno Roberto Alexandre Nicolodi Padilha, sob a orientação do Prof. Dr. Sérgio Roberto Abrahão.

A sua colaboração e a colaboração dos Guardas Municipais neste estudo será de grande valia para a construção de conhecimentos científicos à respeito dos hábitos de atividade física dos Guardas Municipais de Curitiba que trabalham na regional da matriz.

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

Eu _____, autorizo a Guarda Municipal de Curitiba, em especial o núcleo regional da matriz, a participar do estudo acima proposto.

Estou ciente que:

O Objetivo geral do estudo é investigar as principais razões de adesão ou a falta de envolvimento, dos Guardas Municipais da Regional Matriz, com prática de alguma atividade física regular.

Os objetivos específicos são:

Identificar o número de Guardas Municipais, participantes do estudo, que praticam atividade física regular.

Procurar saber como é a prática de atividade física dos Guardas Municipais: modalidades de atividade física praticada, locais em que se praticam, frequência, duração e intensidade.

Avaliar os motivos da presença e/ou ausência da prática de atividade física na rotina dos Guardas.

Investigar qual a importância dada pelos Guardas na realização do teste de aptidão física antes e depois de ingressar na instituição.

Verificar qual a percepção dos Guardas quanto à necessidade da prática de atividade física para o desempenho de suas atividades profissionais.