

BENEFÍCIOS QUE A PRÁTICA DA EDUCAÇÃO FÍSICA REGULAR PROPORCIONA AO POLICIAL MILITAR

BENEFITS THAT PHYSICAL EDUCATION PRACTICE REGULAR PROVIDES TO MILITARY POLICE

Nilton Andrade da Silva¹

RESUMO

Este trabalho tem como objetivo demonstrar através da pesquisa bibliográfica os benefícios que a prática da Educação Física regular proporciona ao policial militar, atualmente a sociedade está ficando sedentária devido a facilidade que a tecnologia possibilita e assim deixam de praticar a Educação Física regular. Foi durante o Brasil Império que os soldados brasileiros aprenderam a prática da Educação Física regular com a guarda pessoal da Imperatriz do Brasil, D. Leopoldina. A prática da Educação Física regular age no organismo de forma positiva na prevenção e controle de algumas doenças, combater o estresse, fadiga e ansiedade, e como o serviço policial militar possui suas características complexas ela vai proporcionar estes benefícios ao policial militar, pois a prática da Educação Física regular contribui para que o policial militar mantenha o equilíbrio físico e psicológico diante das condições desfavoráveis do seu serviço. É sabido que um policial militar bem treinado terá melhores condições de cumprir sua missão e a prática da Educação Física regular proporciona ao policial militar o bem-estar físico e psicológico que ele necessita na sua vida pessoal e profissional

Palavras chave: Benefícios; Educação Física; Estresse; Saúde; Psicológico.

ABSTRACT

This work aims to demonstrate through bibliographic research the benefits that the practice of regular physical education provides the military police, currently society is becoming sedentary due to the ease that technology enables and thus cease to practice regular physical education. It was during the Empire Brazil that the Brazilian soldiers learned the practice of regular Physical Education with the personal guard of the Empress of Brazil, D. Leopoldina. The practice of regular physical education acts in the body positively in the prevention and control of some diseases, combat stress, fatigue and anxiety, and as the military police service has its complex characteristics it will provide these benefits to the military police, because the practice of regular Physical Education contributes for the military policeman to maintain the physical and psychological balance before the unfavorable conditions of his service. It is well known that a well-trained military police officer will be better able to fulfill his mission, and the practice of regular Physical Education provides the military policeman with the physical and psychological well-being he needs in his personal and professional life.

Keywords: Benefits; Physical Education; Stress; Health; Psychological.



AUTENTICAÇÃO
Certifico que a presente fotocópia confere
com o original, em que dou fé.
Fvaringá



30 OUT. 2019

1 – INTRODUÇÃO

¹ Graduado em Licenciatura em Educação Física - Universidade Norte do Paraná

¹ Graduado em Bacharel em Educação Física - Universidade Norte do Paraná

¹ Pós-Graduado em Futebol - Universidade Castelo Branco

¹ Pós-Graduado em Segurança Pública - Faculdade Dom Alberto

O principal foco deste estudo é demonstrar os benefícios que a prática da Educação Física regular proporciona ao policial militar, pois através dela o policial militar vai melhorar sua saúde física e psicológica, contribuindo para melhorar a qualidade de vida do policial militar.

Com as facilidades que a tecnologia possibilita para a vida das pessoas atualmente, uma parte da sociedade está se tornando mais sedentária, pois estão permanecendo muito tempo na frente dos equipamentos eletrônicos, este excesso acarreta um cansaço mental maior que ao do corpo físico que fica parado, assim há um desequilíbrio no organismo que se torna sedentário sem os movimento da prática da Educação Física regular.

De acordo com Tanabe (2012) a Educação Física é um conjunto de atividades físicas preparadas e desenvolvidas para explorar a capacidade física e a aplicação do movimento humano, com o objetivo de aprimorar o condicionamento físico e a saúde dos praticantes, através da realização de exercícios físicos e movimentos corporais.

Segundo Dorneles, Dalmolin e Moreira (2017) o trabalho policial militar tem suas características específicas, sua formação é especial, exige aprimoramento constante do policial militar e para que o policial militar realize um bom trabalho junto a sociedade ele necessita estar em ótimas condições física e psicológica e a prática da Educação Física regular vai proporciona o bem estar físico e mental ao policial militar.

Atualmente a prática da Educação Física possui vários tipos de treinamentos físicos, que oferecem ao policial militar uma melhora na sua força, velocidade, agilidade, resistência, equilíbrio e coordenação motora, além deste benefícios adquiridos através da prática da Educação Física regular, ela também possibilita que corpo humano produza o hormônio da endorfina durante a realização dos exercícios, este estresse físico causado durante a realização dos exercícios acarreta na liberação deste hormônio, que por sua vez gera uma interação total entre o corpo e a mente, fazendo com que a pessoa se sintam bem. (CRUZ; ALBERTO FILHO; HAKAMADA, 2013).

A prática da Educação Física regular é muito importante ao policial militar, pois além dele ser um policial militar, ele também é um ser humano, como as demais pessoas e assim necessita cuidar da sua saúde física e psicológica, para então como policial militar poder servir e proteger a sociedade.

2 – METODOLOGIA



AUTENTICAÇÃO
Certificar que a presente cópia confere
com o original, em duas vias.
Maringá

30 OUT. 2019



Este trabalho tem como metodologia demonstrar através desta pesquisa bibliográfica os benefícios que a prática da Educação Física regular proporciona ao policial militar, pois através da prática da Educação Física regular o policial militar vai melhorar a sua saúde física e psicológica que vai contribuir para o aumento da qualidade de vida do policial militar.

3 – REVISÃO DE LITERATURA

3 – 1 – A EDUCAÇÃO FÍSICA NO BRASIL

Segundo Soares (2012) a prática da Educação Física acontece no Brasil desde a sua descoberta em 1500, ainda que de maneira primitiva este fato foi encontrado registrado em uma das cartas de Pero Vaz de Caminha, onde há o relato que era realizado exercícios de ginástica de recreação, pelos indígenas que saltitavam, realizavam giros com muito entusiasmo isto tudo ao som de uma gaita tocada por um português.

No Brasil colonial os indígenas, juntamente com os portugueses realizavam naturalmente a prática da Educação Física no seu dia a dia, pois tinham que andar e correr distâncias longas a pé, nadar para realizar travessias de um lado para outro de rios, o toque de instrumentos para produzir o som para a prática da capoeira realizada pelos escravos africanos, que é uma atividade bruta, dinâmica e cadenciada, estas atividades físicas praticadas pelos indígenas, escravos africanos e portugueses se destacaram como sendo os primeiros fundamentos da Educação Física no Brasil. (SOARES, 2012).

Filha das fileiras militares, guiada por preceitos médicos, os nossos primeiros professores de gymnástica foram os soldados de D. Leopoldina. Princesa austriaca, e Imperatriz do Brasil, D. Leopoldina trouxe consigo um grupo pequeno, porém, muito importante formado por cientistas e pela sua guarda pessoal. Esta guarda pessoal praticava exercícios que foram adotados pelos nossos soldados. A partir deste fato, a prática da gymnástica foi gradualmente “ganhando espaços”. Vencendo os costumes, combatendo o preconceito e ampliando seus conteúdos a citada prática motora de então, hoje, educação física, é oferecida aos escolares brasileiros sem distinção de sexo, gênero ou classe social. (ARANTES², 2008, p. 1).

Foi Rui Barbosa durante o Brasil Império que apresentou 1882 o Parecer de n.º 224, com o Título “Reforma do Ensino Primário e várias Instituições Complementares da Instrução Pública”, que fazia referência a importância da prática da Educação Física nas escolas para uma melhor formação do cidadão brasileiro, esta reforma defendia a igualdade de direitos dos professores de Educação Física com os professores de outras disciplinas curriculares, também

² ARANTES, Ana Cristina. A História da Educação Física escolar no Brasil. Revista Digital, Buenos Aires. Ano 13, N° 124, set. de 2008.



AUTENTICAÇÃO
Certifico que a presente fotocópia confere
com o original do que consta
Maringá



30 OUT. 2019

3

mencionava a inclusão da disciplina de Educação Física na grade curricular como disciplina regulamentar e que as aulas de Educação Física fossem realizadas dentro do horário escolar, deixando de ser realizadas apenas no horário do recreio ou após o término do horário das aulas escolares, cita ainda a importância da prática da Educação Física pelo sexo feminino. (CASTELLANI FILHO, 1988).

Para Soares (2012) a Educação Física no Brasil República só começou a ganhar força nas escolas, após o surgimento de leis que tornaram a Educação Física obrigatória no ensino secundário e com a Revolução de 1930 onde Getúlio Vargas se torna o presidente do Brasil, surgem os métodos ginásticos, que vieram oriundos das escolas sueca, alemã e francesa, são técnicas que visam a prática da Educação Física para melhorar a força física, disciplina e saúde.

Com o Estado Novo, o domínio militar sobre a área da educação física atingiu seu ápice. A Constituição promulgada em 10/11/1937, tornou obrigatórios, pela primeira vez na história constitucional do país, os exercícios físicos em todos os estabelecimentos de ensino (artigos 131 e 132). O “adestramento físico” era mencionado como forma de preparar a juventude para “o cumprimento dos seus deveres para com a economia e a defesa da nação”. (CASTRO³, 1997, p.11).

Para Sorato e Euzébio (2014) foi durante o Governo Militar de 1964 que a prática da Educação Física ganhou impulso devido ao sistema educacional implantado nas escolas para a prática do esporte, muitos atletas com o incentivo do governo federal começam a se destacar no esporte e assim a sociedade começa a se inspirar nestes atletas e o esporte começou a ser praticado na escola para o rendimento de resultados esportivo, assim o professor se tornou um treinador e prática da Educação Física ficou voltada para o rendimento esportivo e por consequência na busca pelos melhores competidores.

Foi na década de 1980 que a prática da Educação Física despertou na sociedade brasileira alguns comentários negativos e repreensivos quanto ao método de ensino que estava sendo aplicado, o método que estava sendo ensinado possuía o objetivo ginástico e desportivo, onde se excluía os menos habilidosos, foi então elaborado estudos para mudar o método de ensino da prática da Educação Física e assim um novo método de ensino da prática da Educação Física foi colocado em prática onde agora visa a saúde de todos os praticantes. (SOARES, 2012).

Segundo Soares (2012) a partir de 1990 a prática da Educação Física ficou destinada ao desenvolvimento do cidadão brasileiro, onde a prática da Educação Física deve ser realizada

³ CASTRO, Celso. In *corpore sano: os militares e a introdução da educação física no Brasil*. Antropolítica, Niterói, RJ, n° 2, p.61-78, 1° sem. 1997.



AUTENTICAÇÃO
Certifico que a presente fotocópia confere
com o original, do que dou fé.

3 6 OUT. 2019



4

constantemente e que cada indivíduo possui suas diferenças física, psíquica e biológica, portanto deve se respeitar as limitações de cada pessoa, visando a inclusão de todas as pessoas na prática da Educação Física regular, por mais que cada pessoa tenha um objetivo diferente, o que tem que prevalecer é o bem estar físico e psicológico de cada pessoa.

3 – 2 – A EDUCAÇÃO FÍSICA E O CORPO HUMANO

De acordo com Cid, Silva, Alves (2007) devido ao desenvolvimento tecnológico existente nos centros urbanos, a sociedade passou a usufruir de certas regalias, o uso da tecnologia das redes sociais, jogos eletrônicos entre outros, isto vem tomando grande parte do tempo da vida das pessoas e assim elas estão deixando de praticar a Educação Física regular e se tornam pessoas sedentárias, esquecendo que a pratica da Educação Física regular proporciona benefícios para a saúde física e psicológica das pessoas de todas as idades.

Segundo Carvalho et al. (1996) a pratica da Educação Física regular age de forma positiva na prevenção e controle de algumas doenças (Quadro 1) e que as pessoas que praticam a Educação Física regularmente possuem uma qualidade de vida melhor do que as pessoas que não a praticam.

QUADRO 1: Principais condições clínicas combatidas pela prática regular de exercícios físicos

Doença aterosclerótica coronariana
Hipertensão arterial sistêmica
Acidente vascular encefálico
Doença vascular periférica
Obesidade
Diabetes melito tipo II
Osteoporose e osteoartrose
Câncer de cólon, mama, próstata e pulmão
Ansiedade e depressão

FONTE: Carvalho et al. (1996).

A pratica da Educação Física faz com que a glândula hipófise produza o hormônio chamado beta endorfina que age no organismo aumentando a autoestima, produzindo a sensação de bem-estar para o organismo. (JORGE; PICCOLI, 2009).



AUTENTICAÇÃO
Certifico que a presente cópia confere com o original, em que dou fé.
Maringá

3 6 OUT. 2019



5

Neste sentido, a prática regular de atividades físicas, quando bem orientada, pode ocasionar maior longevidade, redução de taxas de morbidade e mortalidade, redução do número dos medicamentos prescritos, melhoria da capacidade fisiológica em portadores de doenças crônicas, prevenção do declínio cognitivo, manutenção do status funcional elevado, redução de frequência de quedas, manutenção da independência e autonomia e benefícios psicológicos, como, por exemplo, melhoria da autoimagem, da autoestima, do contato social e prazer pela vida. (TERRA; DORNELLES⁴, 2002, p. 323).

Segundo Jorge e Piccoli (2009) verificaram que as pessoas que praticam a Educação Física com regularidade possuem menores chances de desenvolver o estresse, pois a prática da Educação Física regular combate o nível elevado de estresse, fadiga e ansiedade e assim as pessoas adquirem mais vontade para realizar suas tarefas diárias.

Relata Freitas (2016) que o importante é realizar a prática da Educação Física regular e que não importa qual é o tipo de exercício que será realizado, o importante é praticar a Educação Física regular e o que se deve evitar é a prática da Educação Física eventual, por que além dela não produzir nenhum resultado benéfico ainda pode prejudicar a saúde das pessoas, a prática da Educação Física regular proporciona o bem estar físico e mental das pessoas.

3 – 3 – O POLICIAL MILITAR

De acordo com o artigo 144 da Constituição Federal do Brasil (1988) 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:

Art. 144. 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: (EC no 19/98 e EC no 82/2014)⁵.

- I – polícia federal;
- II – polícia rodoviária federal;
- III – polícia ferroviária federal;
- IV – polícias civis;
- V – polícias militares e corpos de bombeiros militares.

§ 5º Às polícias militares cabem a polícia ostensiva e a preservação da ordem pública; aos corpos de bombeiros militares, além das atribuições definidas em lei, incumbe a execução de atividades de defesa civil.

Afirma Fraga (2006) que o serviço policial militar possui suas características e complexidades, os riscos são diários e constantes, o policial militar necessitar estar bem preparado para realizar seu trabalho para não cometer o abuso de autoridade, pois se isso ocorrer

⁴ TERRA, Newton Luiz, DORNELLES, Beatriz. *Envelhecimento bem-sucedido*. 2ª Edição. EDIPUCRS. Porto Alegre. 2003 p. 536.

⁵ BRASIL, Constituição (1988). Constituição da República Federativa do Brasil. Brasília, DF: Senado Federal: Centro Gráfico, p. 90-91, 1988.



AUTENTICAÇÃO

com o original, em 30 de outubro de 2019.

Assinado

30 OUT. 2019



o policial militar vai responder, o policial militar é o único funcionário da área da segurança pública que é julgado por duas justiças diferentes sendo elas a civil e a militar.

O policial militar exerce sua autoridade dentro da lei que lhe concede o poder de polícia, sendo assim o policial militar sabe que mesmo de folga pode ser solicitado por alguém da sociedade para intervir em algum fato que esteja ocorrendo seja este fato criminoso ou de primeiros socorros, o policial militar sabe que existe o horário de início de trabalho predeterminado, mas o horário final de trabalho pode ser alterado a qualquer momento se houver algum fato extraordinário o policial militar poderá ser convocado e terá que permanecer para cumprir este serviço extraordinário. (FRAGA, 2006).

De acordo com Basílio (2007) o policial militar necessita estar sempre realizando o treinamento de atualização para poder realizar seu trabalho com eficiência, pois é um serviço complexo com diversos tipos de ocorrências diversificadas, é necessário que o policial militar possua o conhecimento de diversas matérias de ordem jurídica, social e psicológica para poder atender a sociedade da melhor forma possível.

Para Reis Junior (2009) o policial militar que realiza o serviço operacional que é considerado essencial e de emergência precisa estar em boas condições físicas e psicológicas, e o policial militar que não realizar a prática da Educação Física regular pode com o passar dos anos de trabalho pode vir a sofrer com as doenças hipocinéticas e crônico-degenerativas, isto pode ser evitado com a pratica da Educação Física regular.

O serviço policial militar possui uma carga de estresse elevada e a qualidade de vida do policial militar pode ser comprometida, isto porque o policial militar durante o seu serviço se envolve com os mais variados problemas da sociedade nas ocorrências policiais e o policial militar precisa manter o equilíbrio e o foco no atendimento da ocorrência policial e a pratica da Educação Física regular vai proporcionar ao policial militar uma melhora no seu condicionamento físico e mental, melhorando a qualidade de vida do policial militar. (REIS JUNIOR, 2009).

Segundo De Jesus, Gilmar; De Jesus, Éric. (2011) existe alguns obstáculos que impedem que os policiais militares realizem a pratica da Educação Física regular e entre eles estão as obrigações com a família, o cansaço do serviço, a falta de instrumentos, um local seguro, a carência de amigos, as atividades do lar e ausência de dinheiro, diante dos fatos citados foi verificado que os obstáculos de ordem particular são os que impedem os policiais militares de realizarem a pratica da Educação Física regular.



AUTENTICAÇÃO
Certifico que este documento é
um original, e que deu fe.
Maringá

3 9 OUT. 2013



7

A crença da Polícia Militar sempre citou que o policial militar é superior ao tempo, que não necessita comer e beber, que a dor não existe e que se for preciso dará sua vida em combate para defender a pátria, é claro que para o policial militar ser capaz de manter o equilíbrio físico e emocional diante destas condições desfavoráveis é necessário que esteja bem treinado, pois só assim ele poderá cumprir sua missão e a prática da Educação Física regular proporciona ao policial militar este bem-estar físico e psicológico. (REIS JUNIOR, 2009).

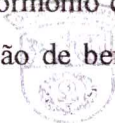
4 – RESULTADOS

Foi verificado neste estudo que a prática da Educação Física vem sendo realizada no Brasil desde a sua descoberta em 1500, neste período a prática da Educação Física era realizada de forma primitiva através de exercícios de ginástica de recreação pelos índios e portugueses, com a chegada dos escravos africanos começou a ser praticado a capoeira trazidas por eles, os soldados brasileiros foram os primeiros a aprenderem com a guarda pessoal da Imperatriz do Brasil, D. Leopoldina a prática da Educação Física regular que preparava os soldados para superar as adversidades que surgissem.

Foi constatado que durante o Estado Novo surgiram leis que tornaram obrigatório a prática da Educação Física regular para ambos os sexos em todos os estabelecimentos de ensino do Brasil, isto porque ela melhora a força física, a disciplina e proporcionava benefícios a saúde dos jovens brasileiros.

Observou que o governo militar de 1964 incentivou a prática da Educação Física regular e isto fez surgir vários atletas com destaque a nível nacional e internacional, motivando a sociedade brasileira a realizar a prática da Educação Física regular, houve um descontentamento quanto ao método utilizado, por que os professores se tornaram treinadores e estes excluíam os menos habilidosos, foi através de muito estudo e pesquisa já após o fim do governo militar em 1990 que se inicia um novo método de ensino da prática da Educação Física regular que visa a inclusão e o desenvolvimento do cidadão, respeitando as diferenças e limitações físicas, biológicas e psicológicas de cada indivíduo.

Foi verificado que as pessoas inclusive os policiais militares estão deixando de praticar a Educação Física regularmente por causa das facilidades que a tecnologia oferece para a vida delas e isto faz com que as pessoas se tornem sedentárias, prejudicando a saúde das pessoas, pois a prática da Educação Física regular previne e combater algumas doenças, durante sua realização ela faz com que o corpo produza um hormônio chamado beta endorfina que age no organismo aumentando a autoestima e a sensação de bem-estar para as pessoas que assim



30 OUT. 2013



8

adquirem mais vontade para realizarem suas tarefas diárias.

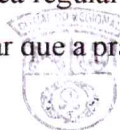
Observou-se que o serviço policial militar possui suas características e complexidades, os riscos são diários e constantes, exige que o policial militar esteja em boas condições físicas e psicológicas, o policial militar precisa manter o equilíbrio e o foco constantemente esteja ele trabalhando ou de folga, isto pode fazer com que o nível de estresse do policial militar fique elevado e a prática da Educação Física regular pode deixar o policial militar em condições de suportar essas condições adversas com mais facilidade.

Foi constatado que o policial militar com o passar dos anos pode vir a sofrer de doenças hipocinéticas e crônico-degenerativas e a prática da Educação Física regular pode prevenir e combater estas doenças, existem alguns obstáculos que impedem a prática da Educação Física regular por parte de alguns policiais militares e estes obstáculos são de ordem pessoal, assim o policial militar começa a realizar a prática da Educação Física eventual que vai prejudicar sua saúde e o policial militar precisa estar em boas condições físicas e psicológicas para realizar o seu trabalho e a prática da Educação Física regular vai proporcionar ao policial militar os benefícios que ele necessita.

5 - CONCLUSÃO

Através deste estudo pode-se afirmar que a prática da Educação Física regular proporciona muitos benefícios para a saúde física e psicológica do policial militar, a prática da Educação Física regular pode prevenir e combater muitas doenças, ela faz com que o corpo libere o hormônio chamado endorfina que age no organismo aumentando a autoestima, que produzindo a sensação de bem-estar para os policiais militares realizarem suas tarefas diárias, o serviço policial militar possui suas características e complexidades, o policial militar precisa estar em boas condições físicas e psicológicas para realizar o seu trabalho, pois ele vai atender todos os tipos de ocorrências policiais com os mais variados problemas e o policial militar não pode perder o foco e a tranquilidade, ele deve estar preparado para suportar todo tipo de adversidade física e psíquica que surgirem e a prática da Educação Física regular vai proporcionar ao policial militar os benefícios que ele necessita para realizar seu trabalho da melhor forma possível.

O policial militar que não pratica a Educação Física regular como o passar dos anos de trabalho pode vir a sofrer com doenças hipocinéticas e crônico-degenerativas e o principal obstáculo que impede a prática da Educação Física regular por parte de alguns policiais militares são as de ordem pessoais, assim podemos finalizar que a prática da Educação Física regular vai



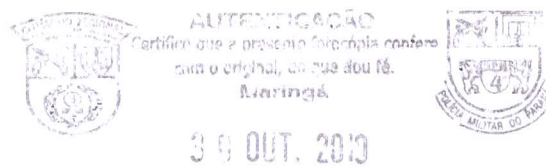
AUTENTICAÇÃO
Atestamos que este documento é uma cópia fiel
com o original, do qual se trata.
Maringá

30 OUT. 2019



9

proporcionar benefícios ao policial militar melhorando sua saúde física e psicológica, contribuindo assim para o aumento da sua qualidade de vida pessoal e profissional do policial militar.



10

6 – REFERÊNCIAS

- a. ARANTES, Ana Cristina. **A História da Educação Física escolar no Brasil**. Revista Digital, Buenos Aires, Ano 13, N° 124, set. de 2008. Disponível em: <<https://www.efdeportes.com/efd124/a-historia-da-educacao-fisica-escolar-no-brasil.htm>>. Acesso em: 26 dez. 2018.
- b. BASÍLIO, Márcio Pereira. **O Desafio da Formação do Policial Militar do Estado do Rio de Janeiro: Utopia ou Realidade Possível?** Fundação Getúlio Vargas Escola Brasileira de Administração Pública e de Empresas Centro de Formação Acadêmica e Pesquisa Curso de Mestrado em Administração. RJ, 2007. Disponível em: <<http://bibliotecadigital.fgv.br/dspace/bitstream/handle/10438/3463/ACFD95.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Acesso em: 13 out. 2018.
- c. BRASIL, Constituição (1988). **Constituição da República Federativa do Brasil**. Brasília, DF: Senado Federal: Centro Gráfico, p. 90-91, 1988. Disponível em: <https://www2.senado.leg.br/bdsf/bitstream/handle/id/508200/CF88_EC85.pdf>. Acesso em: 13 out. 2018.
- d. CARVALHO, Tales de. et al. **Posição oficial da sociedade brasileira de medicina do esporte: atividade física e saúde**. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. v. 2, n. 4, p. 79-81, out./dez. 1996. Disponível em: <<http://www.sbrate.com.br/pdf/artigos/atifissauade.pdf>>. Acesso em: 13 out. 2018.
- e. CASTELLANI Filho, Lino. **Educação física no Brasil: A história que não se conta**. 18ª edição, 2010. Campinas. SP. Editora: Papyrus, 1988. Coleção Corpo & Motricidade.
- f. CASTRO, Celso. **In corpore sano: os militares e a introdução da educação física no Brasil**. Antropolítica, Niterói, RJ, n° 2, p.61-78, 1º sem. 1997.
- g. CID, Luís; SILVA, Carlos; ALVES, José. **Atividade física e bem-estar psicológico: Perfil dos participantes no programa de exercício e saúde de Rio Maior**. Motricidade. Santa Maria da Feira. V. 3, N. 2. p. 47-55, abr. 2007. Disponível em <http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1646-107X2007000200010&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 18 dez. 2018.
- h. CRUZ, Juliano Ricardo da; ALBERTO FILHO, Pierre Carlos; HAKAMADA, Erica Milena. **Benefícios da endorfina através da atividade física no combate a depressão e ansiedade**. Revista Digital, Buenos Aires, ano 18, n° 179, abr. 2013. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd179/beneficios-da-endorfina-atraves-da-atividade-fisica.htm>>. Acesso em 06 ago. 2018.
- i. DE JESUS, Gilmar Mercês; DE JESUS, Eric Fernando Almeida. **NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E BARREIRAS PERCEBIDAS PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS ENTRE POLICIAIS MILITARES**. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, Florianópolis, SC, v. 34, n. 2, dez. 2011. ISSN 2179-3255. Disponível em: <<http://www.revista.cbce.org.br/index.php/RBCE/article/view/712>>. Acesso em: 24 Dez. 2018.



Certifico que a presente cópia está conforme o original, de que dou fé.
Maringá

3 9 OUT. 2013



11

- j. DORNELLES, Ademir Jones Antunes; DALMOLIN, Grazielle de Lima; MOREIRA, Maria Graziela de Souza. **Saúde do trabalhador militar: Uma revisão integrativa**. Revista Enfermagem Contemporânea, Bahia, v. 6, n. 1, p. 73 – 80, abr. 2017.
- k. FRAGA, Cristina Kologeski. **Particularidades do Trabalho Policial Militar**. Revista Virtual Textos & Contextos, n. 6, p. 1-19, dez. 2006. Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, RS, Brasil.
- l. FREITAS, Paulo G. **Saúde um estilo de vida - Baseado no equilíbrio de quatro pilares**. IBRASA, 3 nov. de 2016. P. 136. Disponível em: <<https://books.google.com.br/books?id=hjdKnIOam0gC&lpg=PA85&dq=exercicios%20fisicos%20para%20a%20saude&hl=pt-BR&pg=PA85#v=onepage&q=exercicios%20fisicos%20para%20a%20saude&f=false>>. Acesso em 21 dez. 2018.
- m. JORGE, Anderson de Almeida; PICCOLI João Carlos Jaccottet. **Nível de estresse e de atividade física de policiais militares da brigada de Porto Alegre: um estudo diagnóstico**. Revista Digital, Buenos Aires, ano 14, Nº 135, ago. 2009. Disponível em: <<https://www.efdeportes.com/efd135/nivel-de-estresse-de-policiais-militares.htm>>. Acesso em 19 dez. 2018.
- n. REIS JUNIOR, José dos. **Avaliação da composição corporal em policiais militares do 22º batalhão da Polícia Militar do Estado de Goiás**. p. 39. Dissertação (Mestrado em Ciências da Saúde) - Universidade de Brasília, Brasília, 2009.
- o. SOARES, Everton Rocha. **Educação Física no Brasil: da origem até os dias atuais**. Revista Digital, Buenos Aires, ano 17, nº 169, jun. 2012. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd169/educacao-fisica-no-brasil-da-origem.htm>>. Acesso em 07 ago. 2018.
- p. SORATO, Helen Rebelo; EUZÉBIO, Carlos Augusto. **Educação Física no Brasil: a história que se contou**. Revista Digital, Buenos Aires, ano 18, nº 188, fev. 2014. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd188/educacao-fisica-no-brasil-a-historia.htm>>. Acesso em 08 ago. 2018.
- q. TANABE, Cleide. **O que é Educação Física?** Portal da Educação Física, Jornalismo Portal EF, Por Redação. 09, abr. 2012. Disponível em: <http://www.educacaofisica.com.br/carreiras-na-educacao-fisica/educacao-fisica/>. Acesso em 27, jul. 2018.
- r. TERRA, Newton Luiz, DORNELLES, Beatriz. **Envelhecimento bem-sucedido**. 2ª Edição. EDIPUCRS. Porto Alegre. 2003 p. 536.

Artigo publicado em 26/10/2019. Revista Acadêmica Online – V.V N.28 Edição (set/out) 2019



ANTENÇÃO
Certifico que o presente documento
é uma cópia autêntica do original, de que sou fã.
Brazília

30 OUT. 2019



12