

UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

YURE ESPÍNOLA WINKELER

APTIDÃO FÍSICA DE GUARDAS CIVIS MUNICIPAIS DE JOÃO PESSOA
– PB

JOÃO PESSOA - PB
2022

YURE ESPÍNOLA WINKELER

**APTIDÃO FÍSICA DE GUARDAS CIVIS MUNICIPAIS DE JOÃO PESSOA -
PB**

Trabalho de conclusão de curso
apresentado à disciplina Seminário de
Monografia II como requisito parcial
para a obtenção do grau de Bacharel
em Educação Física, no
Departamento de Educação Física da
Universidade Federal da Paraíba.

Orientadora: Prof^a. Dr^a. Marcelle de Oliveira Martins.

**JOÃO PESSOA – PB
2022**

Catálogo na publicação Seção de

W773a Winkeler, Yure Espínola.

Aptidão física de Guardas Civis Municipais de João Pessoa - PB /
Yure Espínola Winkeler. - João Pessoa, 2022.
48 f. : il.

Orientação: Marcelle de Oliveira Martins.TCC
(Graduação) - UFPB/CCS.

1. Aptidão física. 2. Guarda civil. 3. Segurança pública. I. Martins,
Marcelle de Oliveira. II. Título.

UFPB/CC

CDU 796.015:35(043.2)

Catálogo e Classificação

YURE ESPÍNOLA WINKELER

**APTIDÃO FÍSICA DE GUARDAS CIVIS MUNICIPAIS DE JOÃO PESSOA -
PB**

Trabalho de conclusão de curso
apresentado à disciplina Seminário de
Monografia II como requisito parcial para
a obtenção do grau de Bacharel em
Educação Física, no Departamento de
Educação Física da Universidade Federal
da Paraíba.

Monografia aprovada em: 07/12/2022

Banca examinadora



Prof.ª. Dr.ª. Marcelle de Oliveira Martins (UFPB)
Orientadora



Prof. Dr. Luciano Meireles De Pontes (UFPB)
Membro



Prof. Dr. Luciano Flávio Da Silva Leonídio (UFPB)
Membro

JOÃO PESSOA – PB

2022

AGRADECIMENTOS

Primeiramente agradeço a Deus, Isaías 41:10 “Por isso não tema, pois estou com você; não tenha medo, pois sou o seu Deus. Eu o fortalecerei e o ajudarei; eu o segurarei com a minha mão direita vitoriosa”. Muito obrigado por me conceder vida, proteção, resiliência e a saúde necessárias para combater esta etapa.

Aos meus amados pais, Flavialane Espínola da Rocha Winkeler e Paulo Henrique Winkeler. Sei o quanto batalharam e se abdicaram para que eu tivesse uma excelente educação escolar, agradeço principalmente por serem meus maiores exemplos, meus heróis, por todos os ensinamentos, sobre a vida e pela preparação para enfrentar todos os desafios. Ademais, estendo o agradecimento aos meus irmãos, Yan Espínola Winkeler e Igor Espínola Winkeler, por passar por várias dessas dificuldades comigo e dando o suporte sempre que precisei.

A minha noiva e futura esposa Juliana Svendsen Medeiros, que antes de tudo é companheira e a melhor pessoa que Deus poderia pôr na minha vida. Obrigado por se desdobrar para me ajudar durante a elaboração deste trabalho. Gratidão pela paciência e incentivos sempre que necessários. A você, minha grande incentivadora, meu eterno amor, os agradecimentos por cada momento ao meu lado e que ainda viveremos intensamente. Agradeço por sempre acreditar no meu potencial. Eu te amo!

Ao meu avô Bernardo Henrique Winkeler e Tios João Jacinto Neto e Ricardo Henrique Winkeler, juntamente com meu pai, por sempre serem os maiores incentivadores e espelhos para a prática esportiva e caminhada na educação física, eterna gratidão!

Sou grato a todos os professores que contribuíram com a minha trajetória acadêmica, em especial a Professora Doutora Marcelle de Oliveira Martins, responsável pela orientação do meu projeto, maior espelho na graduação que transborda energias boas e satisfação no que faz. Manifesto aqui minha eterna gratidão por compartilhar sua sabedoria, o seu tempo e sua experiência.

A todos os meus amigos da Universidade Federal da Paraíba e colegas de profissão pelos conselhos, por todos os momentos de força e troca de experiências que tivemos, vocês fizeram toda diferença durante esta jornada que contribuíram direta ou indiretamente para que esse trabalho fosse realizado.

RESUMO

A Guarda Civil Municipal (GCM) de João Pessoa atua na segurança pública, conforme sua prerrogativa em lei. Dessa forma, o bom nível de aptidão física é imprescindível para sua boa execução. Logo, o objetivo do presente estudo foi avaliar os níveis de aptidão física de guardas civis municipais de João Pessoa. Tratou-se de uma pesquisa de corte transversal, do tipo levantamento descritivo-correlacional e abordagem quantitativa. A amostra contou com 51 voluntários, de ambos os sexos, com idade de 30 a 66 anos de diversos setores e tempo de serviço que estejam em pleno exercício de seus cargos. As variáveis pesquisadas foram a resistência muscular abdominal e de membros superiores, velocidade e resistência aeróbia mensuradas através da aplicação de um teste de aptidão física. Dentre os resultados os voluntários apresentaram diferentes níveis de aptidão física, conforme a variável avaliada. Na resistência muscular localizada, os GCM estão muito bem tanto para abdômen (77% das mulheres excelentes e homens 45% acima da média ou excelentes 37%), quanto para membros superiores (mulheres 77% pelo menos acima da média e, entre os homens, 69% ficaram acima da média); no teste de velocidade, alcançaram tempos abaixo da mediana, conforme classificação entre idade e sexo (mulheres 54% e homens 53%). Entretanto, para resistência aeróbia uma ampla maioria está abaixo da média ao considerar a natureza da função. O grupo que participa das atividades do programa GCM Saudável apresentou melhores índices de massa corporal, de capacidade de resistência aeróbia e maior frequência de atividade física por semana. Nessa perspectiva, tornam-se preocupantes os resultados sugestivamente negativos pela necessidade de uma boa aptidão física geral para o cumprimento satisfatório das funções laborais.

Palavras-chaves: Aptidão Física; Condicionamento físico; Guarda Civil

ABSTRACT

The Municipal Civil Guard (GCM) of João Pessoa acts in public security, according to its prerogative by law. Thus, a good level of physical fitness is essential for its proper performance. Therefore, the objective of the present study was to evaluate the levels of physical fitness of municipal civil guards in João Pessoa. It was a cross-sectional research, with a descriptive-correlational survey and a quantitative approach. The sample had 51 volunteers, of both genders, aged between 30 and 66 years old, from different sectors and length of service, who are in full exercise of their positions. The researched variables were abdominal and upper limb muscular resistance, speed and aerobic resistance measured through the application of a physical aptitude test. Among the results, the volunteers showed different levels of physical fitness, according to the evaluated variable. In terms of localized muscular endurance, the GCM are very good for both the abdomen (77% of excellent women and men above average and, among men, 69% were above average); in the speed test, they reached times below the median, according to age and gender classification (54% women and 53% men). However, for aerobic endurance a large majority are below average when considering the nature of the function. The group that participates in the Healthy GCM program activities showed better body mass indexes, aerobic resistance capacity and higher frequency of physical activity per week. In this perspective, the suggestively negative results due to the need for good general physical fitness for the satisfactory fulfillment of work duties become worrying

Key-words: Physical aptitude; Physycal exercise; Civil guard

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	4
2 OBJETIVOS	6
2.1 OBJETIVO GERAL	6
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	6
3 REVISÃO DA LITERATURA	7
3.1 Origem da Guarda Civil Municipal e atribuições	7
3.2 Guarda Civil Municipal de João Pessoa	9
3.3 Aptidão Física e relação com a profissão	10
4.ASPECTOS METODOLÓGICOS.....	12
4.1 Caracterização da pesquisa	12
4.2 População e amostra	12
4.3 Protocolos para a coleta de dados.....	13
4.4 Procedimentos para a coleta de dados.....	14
4.4.1 Controle e registro dos testes físicos.....	15
4.5 Análise dos dados.....	16
4.6 Aspectos éticos.....	16
5 RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	17
5.1 ANÁLISE DOS TESTES DE APTIDÃO FÍSICA	20
5.2 ANÁLISE DAS CORRELAÇÕES	24
6 CONCLUSÃO.....	26
REFERÊNCIAS.....	27
ANEXOS / APÊNDICES.....	31
APÊNDICE A – CERTIDÃO DO DEF.	32
APÊNDICE B – CARTA DE ANUÊNCIA PISTA DE ATLETISMO.	33
APÊNDICE C – CARTA DE ANUÊNCIA GCMJP	34
APÊNDICE D – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO	35
APÊNDICE E - TABELAS DE REFERÊNCIA PARA OS TESTES DE APTIDÃO FÍSICA	36
APÊNDICE F – FICHA DE REGISTRO	39

1 INTRODUÇÃO

A Guarda Civil Municipal de João Pessoa (GCMJP) como sendo uma instituição de segurança pública, conforme prerrogativas em lei 13.022/2014, presta serviços análogos ao das Polícias Militares estaduais de todo o País no tocante à preservação da ordem pública, porém de forma independente, harmônica em todo território municipal.

Tendo como princípios de atuação a proteção dos direitos humanos, a preservação da vida e o patrulhamento preventivo na área do município, a GCMJP presta um serviço concomitante aos das forças estaduais e os serviços por ela prestados apresentam-se tal qual um trabalho que traz efeitos deletérios à saúde (SMITH *et al.* 2007).

No Brasil, ser profissional na área da segurança pública requer do indivíduo uma boa condição física, uma vez que prestar esse serviço à sociedade impõe demandas que tem como requisito uma boa aptidão física, condição essa necessária para ingresso na instituição. Contudo, Jesus (2012) analisa que a extensa jornada de serviço com a exigência física e psicológica da atividade policial, expressa como altamente estressante, pode influenciar os sujeitos a perceberem como empecilho para a prática de exercícios físicos motivos tais como a ausência de energia, existência de dores, mal-estar e o mau humor.

Integrantes da GCM atuam em profissão considerada de grande risco e altas demandas físicas e mentais, visto que implica situações de risco, estressantes e fisicamente exigentes incluindo violência física, acidentes, roubos, perseguições e confrontos armados ou confusões populacionais, sendo necessárias eficácia e precisão no cumprimento de suas funções além de diferentes capacidades físicas (MARINS, 2018; SANTOS, 2007).

Assim, atributos associados a ter mais energia, disposição e baixos níveis de fadiga em suas atividades pessoais e profissionais precisam estar em níveis adequados e monitorados regularmente para serem mantidos a contento. De fato, o exercício da atividade de segurança pública, que implica em manter a ordem e cumprimento das leis na sociedade, é reconhecidamente estressante e predispõe os trabalhadores a riscos físicos e psicológicos, que associados a outros fatores de risco, tais como inadequados hábitos alimentares, baixo nível

de atividade física habitual e excesso de peso, podem originar doenças crônicas, sobretudo as cardiovasculares (PEREIRA, 2007).

No último concurso público para ingresso na carreira da Guarda Civil Municipal de João Pessoa, realizado em 2013, aplicaram-se testes de aptidão física que consistiram em resistência aeróbica, resistência muscular localizada, força abdominal e velocidade. Porém, as capacidades físicas dos guardas foram reavaliadas apenas uma vez durante os anos seguintes da sua vida profissional (SWENDSEN, 2020).

Especificamente, em se tratando de aptidão física, define-se o termo como a competência de executar atividades físicas com energia e eficácia sem excesso de fadiga, e também com demonstração de qualidades e capacidades físicas que implicam em menor risco de desenvolvimento de doenças hipocinéticas (ACSM, 1996). Também, apresenta-se como uma série de qualidades de carácter dinâmico obtidas em função da prática regular da atividade física ou exercício físico, que permitem a cada um realizar as tarefas do cotidiano, ocupar ativamente as horas de lazer e enfrentar emergências imprevistas sem fadiga excessiva (BOUCHARD; SHEPARD, 1994).

Ademais, constitui-se uma condição relacionada com níveis de saúde e bem-estar no trabalho, atingindo seu rendimento e na atuação de funções e tarefas, que por consequência podem intervir nas relações com a instituição e colegas de trabalho (RODRIGUEZ, 2003).

Em muitas situações, contudo, não basta alcançar níveis adequados de aptidão física, é necessário mensurá-la e, ainda, fazer isto com regularidade. Apesar da adequada avaliação da aptidão física ser crucial para a determinação dos níveis reais de atividade física, a diversidade de métodos disponíveis para fazê-la resulta em ampla gama de possíveis decisões metodológicas e operacionais no quadro da verificação científica (SIRARD; PATE, 2001). Em se tratando das especificidades da população a ser avaliada, Fernandes Filho (2003) coloca que, para fins de pesquisa, deve-se saber se essa população apresenta ou não algum desvio de atuação com a normalidade capaz de interferir no seu agir e que para êxito no trabalho essas condições devem ser consideradas.

No que diz respeito à cidade de João Pessoa, embora a prática de exercício físico seja adjunta à qualidade de vida e a boa aptidão física ser um

requisito base para ser servidor da Guarda, verifica-se que após o ingresso na instituição não há mais qualquer tipo de teste de aptidão física, aplicado regularmente como exigência ou requisito para o servidor estar nas ruas desempenhando funções de policiamento. Logo, avaliar o nível de aptidão física dos guardas civis municipais de João Pessoa, pode ajudar a identificar pontos fortes e fracos em relação ao seu condicionamento físico e às capacidades físicas essenciais para o exercício laboral, bem como reorientar as práticas corporais desse grupo profissional.

Assim, a presente pesquisa mostra-se relevante pelo fato de existir somente um estudo acerca da realidade da Guarda Civil Municipal de João Pessoa (SWENDSEN, 2020) e poucos em nível nacional (BARROS, 2003; SOUZA, 2009) e, para que gestores municipais na área de segurança pública, guardas municipais e pesquisadores da área da saúde coletiva possam compreender melhor a realidade e identificar mais precisamente fatores importantes que servirão para tomada de decisão na implementação de medidas e estratégias mais efetivas, é necessário fazer o levantamento descritivo ora proposto.

Neste sentido, almeja-se que ao final do estudo seja possível fomentar e aprimorar novas políticas dentro da Guarda Civil Municipal de João Pessoa para prática e treinamento físico regular, diminuindo riscos de doenças cardiovasculares e consequentemente promover saúde aos agentes públicos da capital.

2 OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

Avaliar os níveis de aptidão física de guardas civis municipais de João Pessoa – PB.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- a) Identificar os níveis de aptidão física em termos de resistência muscular localizada abdominal e membros superiores, velocidade e resistência aeróbia;
- b) Analisar os níveis de aptidão física e a relação com tempo de serviço, função laboral, participação no GCM saudável e práticas de exercícios físicos.

3 REVISÃO DA LITERATURA

2.3 Origem da Guarda Civil Municipal e atribuições

A Guarda Municipal no Brasil é designada como instituições municipais de Segurança Pública, atuando diretamente na proteção da sociedade utilizando-se do poder de polícia delegado aos municípios através artigo Nº 144, § 8º da Constituição Federal vigente e do Estatuto das Guardas Municipais (Lei Federal 13.022 / 2014). Alguns municípios adotam as denominações “**Guarda Civil Municipal**”, “**Guarda Metropolitana**”, “**Guarda Municipal**” ou “Guarda Civil Metropolitana” e até Polícias Municipais para designar suas corporações.

Segundo Silva (2021), suas origens estão associadas à primeira instituição policial brasileira que foi o Regimento de Cavalaria Regular da Capitania de Minas Gerais, organizado em 9 de junho de 1775, ao qual pertenceu o Alferes Joaquim José da Silva Xavier, o Tiradentes. Essa corporação é considerada como predecessora da Guarda Municipal permanente. Destacam-se os seguintes fatos históricos em sua trajetória temporal (SILVA, 2021):

- Com a chegada da Família Real Portuguesa para o Brasil, foi criada em 13 de maio de 1809, a Divisão Militar da Guarda Real de Polícia, embrião da Guarda Municipal do Rio de Janeiro;
- No período da Regência Trina Provisória, em 14 de junho de 1831 é efetivamente criada com esta denominação em cada Distrito de Paz a Guarda Municipal, dividida em esquadras e depois, no mesmo ano, foram reorganizados, agora agregados ao Corpo de Guardas Municipais Permanentes, nova denominação da Divisão Militar da Guarda Real de Polícia, subordinada ao Ministro da Justiça e ao Comandante da Guarda Nacional;
- No governo do Regime Militar, objetivando estabelecer rígido controle sobre as corporações policiais, extinguiu as Guardas Cíveis e regulamentou as normas fiscalizadoras do Exército sobre as Polícias Militares, inclusive, nomeando oficiais do Exército para comandá-las na maioria dos estados.

- As Guardas Municipais foram reestruturadas a partir do art. 144, parágrafo 8º, da Carta Magna de 1988, que faculta aos municípios a sua criação e na qual se diz que podem ser criadas pelos municípios brasileiros para a proteção dos seus bens serviços e instalações, ficando a critério do chefe do poder executivo municipal manifestar interesse para constituir tal instituição que ficará responsável pela sua regulamentação seguindo disposições legais.

No entanto, o marco legal imprescindível para as guardas municipais do Brasil foi a lei 13.022 sancionada no ano de 2014, alcunhada de Estatuto Geral das Guardas Municipais que regulamentou o artigo 144, parágrafo 8º, da Carta Magna (BRASIL, 2014), e as define como instituição de caráter civil, uniformizada e armada atuando agora na função de proteção municipal preventiva ampliando o rol de atribuições além de proteção patrimonial, garantindo também o poder de polícia aos agentes guardas civis municipais.

Entre os princípios que regem a lei 13,022/2014 estão no artigo 3 os princípios mínimos de atuação das guardas municipais, a saber:

- I. Proteção dos direitos humanos fundamentais, do exercício da cidadania e das liberdades públicas;
- II. Preservação da vida, redução do sofrimento e diminuição das perdas;
- III. Patrulhamento preventivo;
- IV. Compromisso com a evolução social da comunidade; e
- V. Uso progressivo da força.

Além disso, dentre as competências descritas no dispositivo legal está zelar pelos bens, equipamentos e prédios do município; prevenir, inibir e coibir infrações penais que atentem contra bens, serviços e instalações municipais; atuar na proteção sistêmica da população; colaborar com os órgãos de segurança pública; colaborar com a pacificação dos conflitos que seus integrantes presenciarem priorizando o respeito aos direitos fundamentais da pessoa; exercer competências de trânsito, dentre

outras responsabilidades no âmbito do município ao qual está vinculada (BRASIL, 2014).

Assim sendo, a atuação das Guardas Municipais consolida-se como uma atividade comunitária através do Policiamento Preventivo Comunitário, guardando e protegendo toda a cidade, e apoiando quando solicitadas órgãos policiais tais como: a Polícia Federal, Polícia Rodoviária Federal, Polícia Civil, Polícias Militares e os Corpos de Bombeiros Militares.

2.4 Guarda Civil Municipal de João Pessoa

Em João Pessoa, a Guarda Civil Municipal foi formada pela lei municipal nº 6.394 de 29 de junho de 1990 e desde então evolui e passa por transformações (SILVA, 2017). Em 1991 ocorreu a criação do segmento feminino, em 2011 houve a criação do plano de cargos e carreira modificando a terminologia do agente de “Guarda Municipal” para “Guarda Civil Municipal”, em 2013 a superintendência da Guarda Municipal foi vinculada à recém criada Secretaria de Segurança Urbana e Cidadania de João Pessoa (SEMUSB) e no mesmo ano foi realizado o seu maior concurso público e instituído o primeiro curso de formação de Guarda Civil Municipal de João Pessoa pela portaria nº003/2013-SEMUSB dando posse aos aprovados no ano seguinte (SILVA, 2017).

Atualmente como principal órgão da SEMUSB, a GCMJP tem como objetivo fortalecer as políticas de segurança urbana no município de João Pessoa por meio de medidas preventivas, com vista a minimizar os índices das violências e implantar uma cultura de paz (ALENCAR, 2022) e pode-se afirmar que sua missão é de promover a melhoria da qualidade de vida dos munícipes, através de políticas públicas de prevenção às violências e construção da cidadania de forma articulada e democrática com entidades parceiras, fomentando uma cultura de paz.

Segundo a Prefeitura Municipal de João Pessoa (ALENCAR, 2022), a Guarda Municipal de João Pessoa possui um efetivo de 482 profissionais ativos, dentre os quais cerca de 300 foram convocados através de concurso público realizado em 2013 e tomaram posse em 2014. São homens e mulheres que estão distribuídos em postos fixos nos órgãos da prefeitura, serviços administrativos, corregedoria, núcleo de inteligência e no policiamento preventivo, atuando em toda extensão da capital paraibana através de monitoramento, rondas e patrulhas a pé, em viaturas ou motos.

3.3 Aptidão Física e relação com a profissão

A profissão de guarda civil municipal deve ser considerada de grande risco por ser marcada por situações de risco, estressantes e fisicamente exigentes (MARINS, 2018). Dentre os vários riscos para os agentes de segurança incluem-se confusões populacionais, violência física, acidentes, roubos, perseguições e confrontos armados (SANTOS, 2007). Portanto, os profissionais necessitam de eficácia e precisão no cumprimento de suas funções e de diferentes capacidades físicas (como força e resistência muscular, aptidão cardiorrespiratória, potência, velocidade e agilidade), para entregar um serviço com qualidade mesmo sob altas demandas físicas e mentais (THOMAS; et al, 2018).

OBS: Conta bem a história Dessa forma, conforme previsto no último concurso público para a GCMJP, no Edital nº01/2012, depois do candidato ser classificado na avaliação intelectual e exames médicos, ainda precisou submeter-se a um exame físico com testes de força abdominal, resistência muscular localizada, resistência aeróbica e velocidade. O Estatuto Geral das Guardas Municipais (Lei 13.022/2014) contém em seu art.10º que uma das etapas obrigatórias para o ingresso na carreira de Guarda Municipal é o teste de aptidão física voltada para o desempenho da atividade profissional na atuação desta atividade de segurança pública da esfera municipal.

Os candidatos aprovados passaram pelo curso de formação que englobou a matriz curricular descrita pela Secretaria Nacional de Segurança Pública (SENASP) do ministério da justiça do governo federal brasileiro, e no art. 11, Parágrafo único da Lei nº 13.022/14 com carga horária total de 570 horas/aulas. Em relação ao condicionamento físico, durante o curso de formação, são concretizadas 40 horas/aula com a prerrogativa de desenvolvimento de atividades que possam gerar mudança de comportamento, criando o hábito da atividade física e capacitando o guarda municipal para o exercício de suas atividades profissionais (BRASIL, 2014)

Já em pleno exercício da profissão em atividade nas ruas e logradouros, tendo como princípios de atuação a proteção dos direitos humanos, a preservação da vida bem como o patrulhamento preventivo na área do município, a GCMJP presta um serviço concomitante aos da força policial militar e os serviços por ela prestados apresenta-se tal qual um trabalho que traz efeitos deletérios à saúde (SMITH; et al, 2007).

Ademais, existem outros fatores que influenciam a performance das atividades dos agentes de segurança pública que é o peso de carga dos equipamentos de proteção individual utilizados pelos profissionais durante todo o seu serviço, como colete balístico, porte de armas curtas e longas, fardas pesadas, algemas e coturnos ou botas táticas (MARTINS; et al, 2018). Dempsey (2013) demonstrou aumento da demanda fisiológica com o uso desses equipamentos obrigatórios pelos agentes de segurança pública.

Em pesquisa realizada com Policiais Militares do Estado de Santa Catarina, Alvar (2017) afirma que a aptidão física é vista como um fator de proteção para inúmeras condições mórbidas. Por sua vez Silva (2012), com objetivo investigar a relação atividade física e qualidade de vida, avaliadas ainda com outros fatores tais como composição corporal e características sociodemográficas, verificou que os policiais que mais praticavam atividades físicas tinham maior qualidade de vida se comparados àqueles que não a praticavam.

Ademais, com o passar do tempo de serviço, os agentes de segurança reduzem seus níveis de atividade física e mudam seus hábitos alimentares (JESUS; JESUS, 2012). Para Caetano (2019), essas alterações favorecem o aumento do sobrepeso e/ou obesidade e intervêm nas atividades ocupacionais que exigem esforço físico.

Desse modo, em novembro de 2021, no intuito de melhorar os resultados obtidos em pesquisa anterior e aprimorar todos esses motivos citados, foi criado dentro da GCMJP o projeto GCM Saudável (ALENCAR, 2021). A meta é subsidiar ações de promoção a saúde e valorização profissional dos Guardas Civis Metropolitano de João Pessoa há incentivos à prática de esportes, exercícios físicos e ao autocuidado, em termos de saúde mental, emocional e física.

4. ASPECTOS METODOLÓGICOS

4.1 Caracterização da pesquisa

O presente estudo foi de corte transversal, do tipo levantamento descritivo-correlacional e abordagem quantitativa, uma vez que a pesquisa quantitativa permite a mensuração de hábitos, atitudes, opiniões e reações de uma amostra que represente estatisticamente dado universo (DENZIN; LINCOLN, 2005; NEVES, 1996; HAYATI; KARAMI; SLEE, 2006).

4.2 População e amostra

A população é composta por 482 guardas municipais de João Pessoa, com adultos de ambos os sexos e vários os setores de atuação da Guarda Municipal (administrativo, postos fixos e policiamento preventivo).

Os critérios de inclusão foram: estar disponível para os testes físicos no dia de serviço, sem ocorrências externas ou capacitações que exijam sua presença, licença médica, férias ou afastamento para atender a outras Secretarias da Prefeitura; no caso de mulheres não serem gestantes; não ser portador de doenças, lesões ou indicações clínicas que impeçam sua participação nos testes físicos. Segundo tais critérios, não estariam elegíveis para participar da amostra na semana destinada à coleta de dados, 84 sujeitos, ficando o n máximo possível de 398 indivíduos. Seriam excluídos aqueles que não completarem todos os testes da bateria planejada, por quaisquer motivos, porém não houve qualquer caso de exclusão.

No presente estudo a amostragem ocorreu por adesão voluntária, contando com 51 voluntários. Ressalta-se que foi tomada como base para definição do tamanho amostral na pesquisa, realizada por Swendsen (2020), que incluiu uma amostra no seu estudo de 50 sujeitos.

4.3 Protocolos para a coleta de dados

Para avaliar os níveis de aptidão física, foi aplicada bateria de testes de aptidão física (TAF) semelhante ao exame realizado como pré-requisito e etapa eliminatória para admissão dos aprovados no último concurso, realizado em 2013, o qual contém testes de força de resistência abdominal (repetições máximas em 1 minuto no movimento, resistência muscular localizada de membros superiores (execuções na barra fixa ou apoio/flexão de braços em 1 minuto), velocidade (corrida de 50m, medida em segundos) e o teste de Cooper (caminhada/corrida em 12 minutos).

As provas para o TAF tiveram sua aplicação conforme os protocolos de teste de abdominal de Pollock e Wilmore (1993); teste de velocidade de 50 metros de Johnson e Nelson (1969); teste de resistência muscular localizada – (flexão de braços/apoio) de Pollock e Wilmore (1993); teste de resistência aeróbia (corrida de 12 minutos) de Cooper (1968). Seguem-se descrições detalhadas dos protocolos, cujas tabelas com classificações para designar os níveis de performance podem ser vistas no Apêndice E.

- a) **Teste de abdominal de (POLLOCK; WILMORE, 1993):** o avaliado coloca-se em decúbito dorsal com o corpo totalmente estendido, tendo os braços no prolongamento do corpo e por contração da musculatura abdominal, curva-se à posição sentada, flexionando simultaneamente os joelhos, pelo menos até o nível em que ocorra a passagem dos MMSS estendidos e paralelos ao solo, ao lado dos joelhos, retornando o avaliado à posição inicial (decúbito dorsal) até que toque o solo com as mãos, partindo dessa posição para o próximo movimento.
- b) **Teste de velocidade de 50 metros de Johnson e Nelson (1969):** os avaliados devem correr em velocidade máxima todo o trajeto dos 50 metros. Serão divididos por bateria e em cada raia disponível, há um avaliado e um avaliador para registro dos dados. Para iniciar os avaliados posicionam-se com as pernas em afastamento anteroposterior, com o pé da frente o mais próximo possível da linha de largada. Ao ouvir o comando de “ATENÇÃO”, o avaliado prepara-se para executar o teste, iniciando-o ao ouvir o silvo de apito. O resultado da prova é o tempo de percurso dos 50 metros, em segundos. São considerados acima da média, valores superiores à mediana de acordo com cada sexo.

- c) **Teste de resistência muscular localizada – (flexão de braços/apoio) (POLLOCK; WILMORE, 1993):** o avaliado tem que estar na posição inicial em decúbito ventral, com as mãos apoiadas no solo, em distância de 10 a 20 cm a partir da linha dos ombros e com os dedos voltados para frente. O posicionamento das mãos sobre o solo não deverá ser acima/adiante da linha dos ombros e, na posição final do movimento, o rosto deve permitir um alinhamento adequado entre tronco e pernas, com extensão total dos cotovelos. A aplicação do teste para o sexo feminino é modificada apenas pelo apoio permitido dos joelhos no solo, os demais procedimentos são realizados iguais para ambos os sexos. É contado e anotado o número de vezes que o avaliado executar corretamente o movimento de flexão e extensão dos cotovelos sobre o solo, não sendo permitidos movimentos adicionais de pernas e quadril que venham auxiliá-lo durante a execução do teste.
- d) **Teste de resistência aeróbia (corrida de 12 minutos) de Cooper (1968):** o candidato deve percorrer a maior distância possível em 12 (doze) minutos, sendo permitido andar durante a avaliação, quando e se o executante achar necessário. Ao toque do apito final, todos os avaliados permanecem no local onde estavam ao ouvirem o som do apito, andando transversalmente à pista e permanecem no aguardo da anotação do percurso, que será medido em metros.

4.4 Procedimentos para a coleta de dados

A pesquisa foi executada em duas etapas, a de contato inicial (1) e a de aplicação dos testes (2), sendo que a etapa 2 ocorreu na Pista de Atletismo do Departamento de Educação Física da UFPB. Operacionalmente, os procedimentos foram:

- **Etapa 1, contato inicial:** Inicialmente foi feito contato com o Comandante da Guarda Civil municipal de João Pessoa para programar e viabilizar a aplicação dos testes físicos, tendo em vista a organização das ordens de serviço dos participantes e agendamento de datas de coleta. Logo após, foi realizada uma reunião dentro da instituição para explicar aos guardas municipais sobre a pesquisa, explicando todos os procedimentos, bem como os benefícios e riscos, para assim convidando os voluntários para participação dos testes.

- **Etapa 2, aplicação dos testes:** Nos dias dos testes físicos, após assinatura do termo de compromisso (TCLE, D), foi realizado aquecimento físico dinâmico com envolvimento de articulações e musculaturas a ser trabalhada no TAF, e explicação sobre a ordem dos testes (teste de resistência abdominal, teste de resistência de membros superiores, teste de velocidade de 50 metros e teste de resistência aeróbia), com demonstração do protocolo de cada teste. Sanada as dúvidas, os participantes submeteram-se ao TAF, considerando intervalo mínimo de 05 (cinco) minutos entre cada protocolo específico, sem segundas tentativas.

Ressalta-se que a coleta total contou com uma equipe 3 colaboradores, previamente treinados, profissionais de educação física da própria GCMJP. Ocorreu durante 5 dias (07 a 16 de novembro), tendo sido em quatro manhãs (43 sujeitos) e uma tarde (08 sujeitos) as datas possíveis para agendamento de participação dos voluntários nos testes, de forma que não houvesse conflito com suas folgas e os testes pudessem ser feitos em sua agenda de serviço. Assim, otimizou-se a possibilidade de participação, bem como garantiu-se não atrapalhar o planejamento das escalas de plantão por parte da instituição (GCM JP). Cerca de 10 dias após a aplicação do TAF e avaliação dos resultados de performance, cada participante recebeu os parâmetros de classificação para os resultados de seus testes.

4.4.1 Controle e registro dos testes físicos

Após agendamento com a GCMJP, os voluntários, no dia da coleta dos dados, assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido e posteriormente o questionário sociodemográfico (Apêndices D; F). Para o preenchimento não foi cobrado tempo mínimo e nem máximo e cada avaliado responderá de forma individual. Os questionários foram auto-aplicados, tendo os participantes sido assistidos pelo pesquisador e auxiliares previamente treinados para possíveis esclarecimentos de dúvidas que pudessem surgir a respeito.

Os testes para identificar os níveis de aptidão física, conforme anuência (Apêndice B), foram realizados na pista de atletismo da Universidade Federal da Paraíba (UFPB). Trata-se de uma pista oficial 32 de atletismo que contém 08 raias, cada uma com 1 metro e 22 centímetros. É constituída de duas retas e duas curvas,

possuindo raias concêntricas; tem o comprimento de 400 metros na raia interna (mais próxima ao centro). A raia mais externa é mais longa, possuindo 449 metros.

Foi realizado o aquecimento e preparação para os testes pela equipe treinada de avaliadores. Os avaliadores foram familiarizados antecipadamente com os testes e houve simulação de cada um dos testes para os voluntários minimizando as dúvidas para execução. Os dados coletados de cada protocolo foram notados pela equipe de avaliadores na ficha de registro (apêndice F).

4.5 Análise dos dados

Os dados ficaram armazenados no banco de dados em planilha Excel Office 2019, com digitação dupla e cega. Os resultados foram classificados conforme tabela de análise de cada teste (Apêndice E) e avaliados com estatística descritiva simples, em termos de mediana, valores mínimos e máximos, distribuição de frequência.

Para análise dos níveis de aptidão física e a correlação com tempo de serviço, função laboral, participação no GCM saudável e práticas de exercícios físicos, aplicou-se o teste de *Spearman*, no *software* Jamovi 2.3.18, obedecendo ao intervalo de confiança superior a 95% com nível de significância de $p < 0,05$.

Para o teste de velocidade optou-se por avaliar os dados conforme a mediana, entre sexo e faixa etária, equiparada aos outros testes, visto que houve uma dispersão alta entre valores mínimos e máximos. Assim, significaram classificação “boas” quando obtiveram tempos abaixo ou igual da mediana de acordo com o sexo e idade, a saber: no grupo masculino + 60anos = 10,16”; 50-59 anos = 9,35”; 40-49 anos = 8,01”; 30-39 anos = 8,15”; no grupo feminino entre 40-49 anos = 10,9” e 30-39 anos = 9,47”.

4.6 Aspectos éticos

Todos os participantes foram esclarecidos quanto aos objetivos, riscos, benefícios e procedimentos da pesquisa. Neste sentido, os participantes foram apenas considerados voluntários após a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, sendo garantido aos mesmos o sigilo e confidencialidade das informações individuais e que só dados globais serão divulgados a comunidade acadêmica e demais públicos, conforme as normas para a realização de Pesquisas com Seres Humanos e atendendo aos critérios da Bioética do Conselho Nacional de Saúde na sua Resolução 466/12 (BRASIL, 2013). Com o parecer consubstanciado do CEP de número 5.724.114.

5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os 51 voluntários responderam um questionário com informações demográficas, ocupacionais/laborais e relacionadas à sua prática de atividades físicas semanais, cujas respostas estão descritas na Tabela 1. Observa-se que o grupo amostral foi composto por sujeitos com faixa etária variada acima de 30 anos, em maior parte homens (75%), tendo a maioria dos servidores um tempo de serviço menor que nove anos (57%) e grande parte trabalhando no policiamento preventivo (43%).

Destaca-se que 69% deles está com sobrepeso ou algum nível de obesidade, quanto ao IMC, e somente 41% praticam alguma atividade ofertada projeto GCM Saudável, embora 78% tenham afirmado realizar exercícios físicos durante a folga, sendo 59% praticam atividade física em três dias ou mais por semana.

Tabela 1 - Caracterização amostral em termos de variáveis sociodemográficas, laborais e de prática de exercícios físicos de Guardas Civis Municipais de João Pessoa, 2022 (N = 51). (Continua).

Variáveis	N	%
Sexo		
Feminino	13	25
Masculino	38	75
Faixa Etária (anos)		
60 +	9	18
50 – 59	15	29
40 - 49	6	12
30 – 39	21	41
IMC – Índice de Massa Corporal		
Obesidade classe II	1	2
Obesidade classe I	10	20
Sobrepeso	24	47
Peso normal	16	31
Tempo de Serviço		
< 9 anos	29	57
> 34 anos	22	43

Tabela 1 - Caracterização amostral em termos de variáveis sociodemográficas, laborais e de prática de exercícios físicos de Guardas Civis Municipais de João Pessoa, 2022 (n = 51). (Conclusão).

Variáveis	N	%
Local de Trabalho		
Administrativo	8	16
Outros ^a	6	12
Postos fixos	15	29
Policiamento Preventivo	22	43
Participação no GCM Saudável		
Sim	21	41
Não	30	59
Exercita na Folga		
Sim	40	78
Não	11	22
Prática de Exercícios Semanais (dias)		
Nenhuma	8	16
Uma ou Duas	13	25
Três ou Quatro	21	41
Mais de Cinco	9	18

Nota: (a) outros inclui: GCM locados no serviço de inteligência, setor de armamento, academia e barbearia.

Fonte: Elaborada pelo autor, 2022.

Uma amostra acima de 30 anos de idade reflete o tempo que não há concursos e aprovação de novos servidores na capital paraibana, sendo o último com edital em 2012, prova e curso de formação realizado em 2013 e posse em 2014. Fato que se soma à caracterização de tempo de serviço, dividido em dois grandes grupos: servidores com prestação menor que nove anos (57%) e acima de 34 anos (43%). Atenta-se também à participação de 25% da amostra de as Guardas Civis Municipais femininas, que só adentraram na instituição a partir do último concurso público e com vagas reduzidas a 1/3 de todas as vagas ofertadas conforme edital da IBFC 2012.

Atualmente a maior equipe trabalhando na GCMJP é o policiamento preventivo, sendo 43% da amostra este grupo operacional que realiza trabalho de segurança pública em escalas de 24 horas nas ruas e logradouros de toda cidade com rondas motorizadas em viaturas ou motocicletas e patrulhas a pé, conforme as diretrizes da lei brasileira (BRASIL, 2014). Tal resultado sugere ressaltar que níveis satisfatórios de aptidão física são condições ainda mais necessárias para tal subgrupo, mais que para os 57% alocados em outros locais de trabalho, pois no policiamento preventivo há grandes demandas físicas e mentais para realização de um serviço de qualidade

(THOMAS; et al, 2018).

O Índice de Massa Corporal (IMC) é sabidamente reconhecido como um padrão internacional que avalia se pessoas adultas estão com massa corporal total ideal ou em excesso, em relação a sua estatura (BRASIL, 2021). Por sua vez a gordura acumulada, quando em níveis ideais, é importante, por exemplo, para proteger do frio e isolar os órgãos de possíveis impactos, já quando está em excesso, pode resultar em problemas de saúde como diabetes, hipertensão arterial, colesterol alto e doenças cardíacas (BRASIL,2021). Diante isso, os valores encontrados na amostra preocupam, devido à maioria estar com IMC acima da classificação para peso normal (69%).

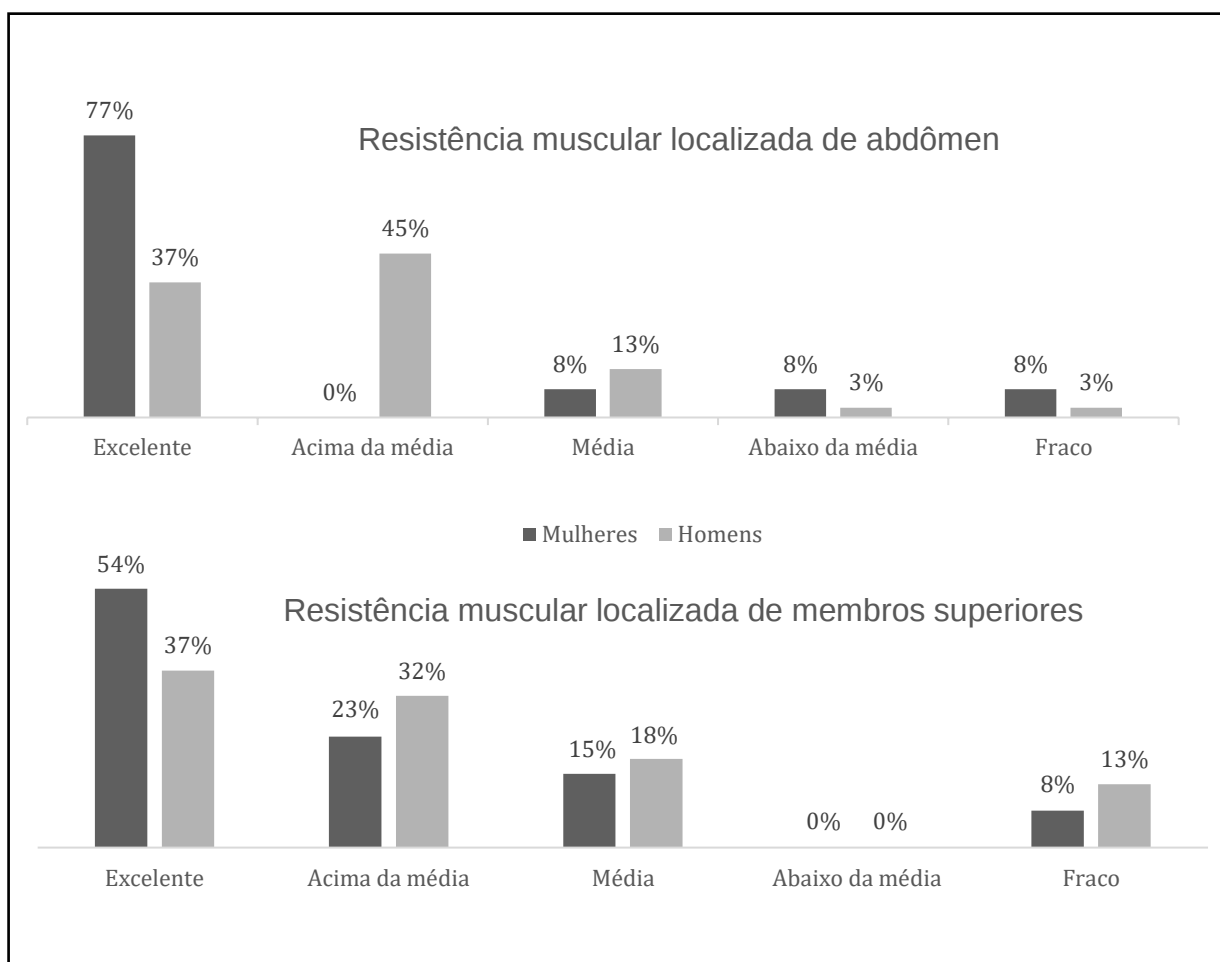
Apesar da maioria (59%) afirmar que praticam mais de 150 minutos de atividades moderadas a vigorosas (resposta à questão “*Durante a semana, quantas vezes faz algum exercício físico por aproximadamente 60 minutos por dia*”), seguindo as determinações mínimas da OPAS e OMS para benefícios para a saúde (OMS, 2020). Bem como, muitos (78%) relataram praticar exercício na folga, observa-se que a prática realizada não está sendo suficiente ou efetiva para ajudar os GCM a manterem sua composição corporal em níveis adequados.

Tais resultados podem ter relação também com a baixa adesão à prática regular de atividades físicas ofertada no tempo de serviço, visto que menos da metade (41%) participam de alguma atividade do programa de incentivo a promoção de saúde da instituição, o GCM Saudável. Tal projeto conta com avaliações físicas e mental, além de ofertar práticas esportivas e atividades como: boxe, judô, jiu-jitsu, defesa pessoal, futsal, treinamento funcional, orientação de corrida de rua e musculação.

Contudo, existem limitações para discutir os resultados de composição corporal, pois os resultados da prática habitual foram obtidos por autorrelato, somente, não sendo mensurados direta ou objetivamente dados de esforço físico e/ou gasto energético, bem como não foram coletados dados de hábitos nutricionais, sabendo-se que ambos é que permitem fazer discussões apropriadas acerca das massas corporais.

5.1 ANÁLISE DOS TESTES DE APTIDÃO FÍSICA

Figura I – Classificação dos testes de resistência muscular localizada de abdômen e membros superiores, conforme sexo (n = 51), 2022



Fonte: Elaborada pelo autor, 2022.

Na determinação da resistência muscular localizada (RML) observou-se que a maioria obteve classificação positiva tanto para tronco como em membros superiores. Quanto à resistência muscular localizada de abdômen, 77% das mulheres obtiveram resultados excelentes e homens obtiveram resultados acima da média (45%) ou também excelentes (37%). Além disso, a maior parte dos participantes obteve boa classificação para resistência muscular localizada de membros superiores, visto que dentre as mulheres, 77% alcançaram resultados pelo menos acima da média e, entre os homens, 69% ficaram acima da média em suas performances.

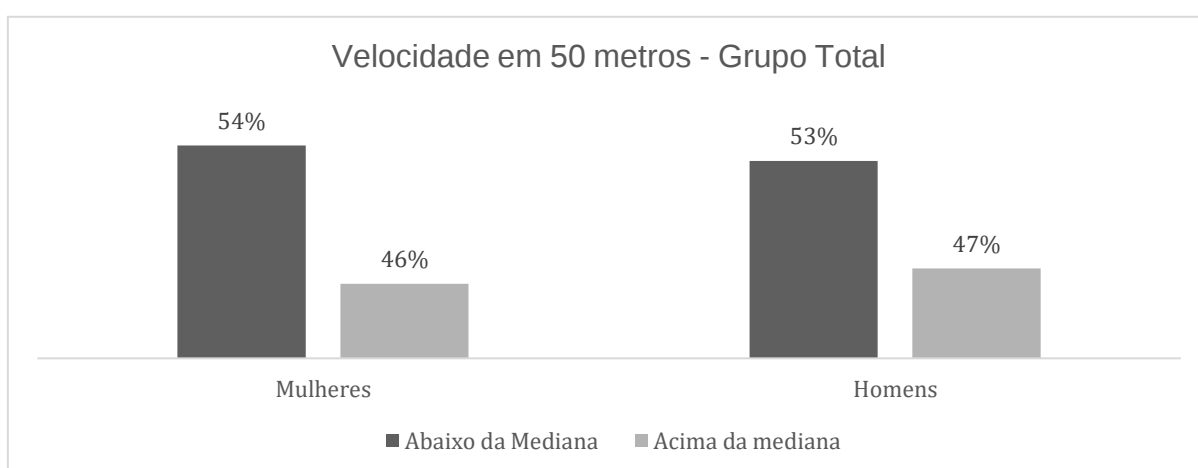
Swendsen (2020) encontrou também valores positivos nos testes de RML para os GCM de João Pessoa, com 79,3% do sexo masculino e 81% do feminino pelo

menos acima da média no teste de RML de abdômen, e para membros superiores apresentou 55,1% dos homens e 62% das mulheres com classificação excelente ou acima da média.

Tais resultados são expressivamente positivos para guardas municipais, tanto para sua qualidade de vida como para o pleno exercício de sua função. A RML, devido à sua importância e necessidade na vida diária e atividades laborais e esportivas, é abordada por diferentes autores e instituições de alta credibilidade na literatura científica, dentre estes o American College of Sports Medicine – ACSM (2014), que a define como a capacidade de um grupo muscular realizar e resistir em ações repetidas, durante período suficiente para causar fadiga ou manter um percentual específico de uma repetição máxima (1RM). E ainda, para Dantas (2002), é a qualidade física que possibilita ao músculo realizar numerosas repetições sem que tenha a redução da amplitude do movimento, bem como sua velocidade e força de execução, a resistir ao surgimento da fadiga muscular localizada.

Para os resultados de velocidade (Figura III e Quadro I), percebe-se que o grupo atual de GCM alcançou tempos absolutos diferentes conforme sexo e diferentes subgrupos etários, contudo homens e mulheres obtiveram, em maioria, tempos abaixo da mediana da amostra.

Figura III – Classificação geral para teste de Velocidade em cinquenta metros, conforme sexo (n = 51), 2022



Fonte: Elaborada pelo autor, 2022.

No Quadro I apresentam-se os resultados específicos para o teste de velocidade, com valores de mediana, mínimo e máximo em segundos, conforme sexo e faixas etárias, a fim de complementar a Figura III.

Quadro I - Frequência de respostas para teste de Velocidade em cinquenta metros, conforme sexo e faixa etária (n = 51), 2022

Variável	n	Mediana	Mínimo	Máximo
Homens				
+60 anos	8	10,16s	9,29s	16,92s
59-50 anos	16	9,35s	7,5s	19s
49-40 anos	3	8,01s	7,37s	10,67s
39-30 anos	11	8,19s	6,87s	8,81s
Mulheres				
49-40 anos	3	10,9s	8,87s	11,23s
39-30 anos	11	9,47s	9,06s	11,19s

Fonte: Elaborada pelo autor, 2022.

Em pesquisa anterior com a GCMJP, com homens e mulheres com idades entre 26 a 52 anos, sem divisão por faixa etária, foram encontradas medianas para o masculino de 6,85 segundos e para o feminino 8,22 segundos (SWENDSEN, 2020). Constata-se, pois, que houve aumento dos tempos das medianas que podem ter relação com a idade dos participantes e maneiras de classificação dos estudos.

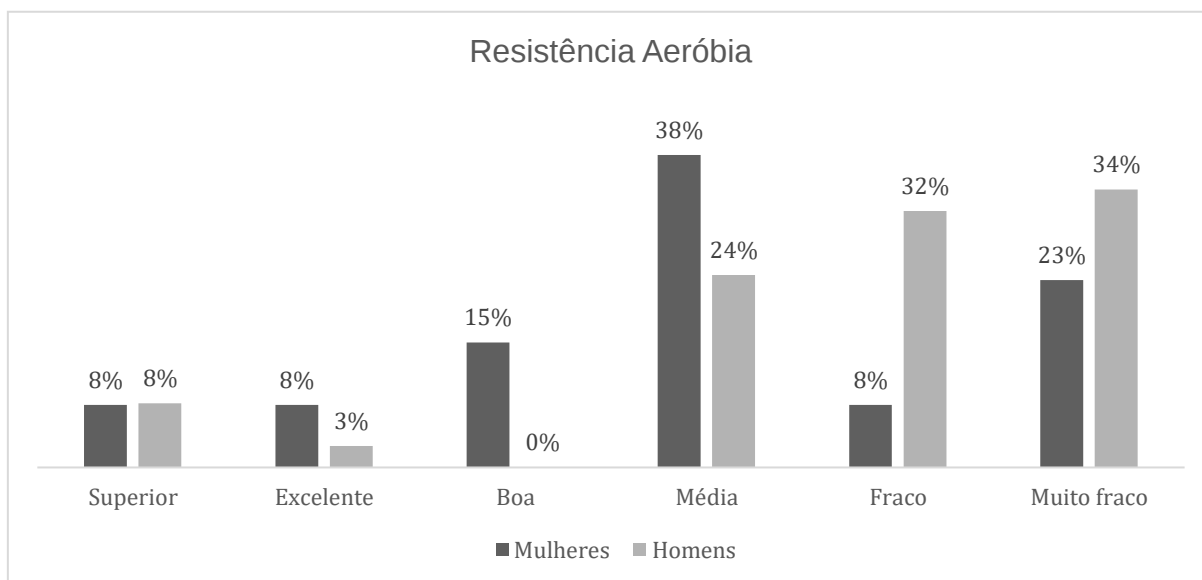
Outrossim, mesmo a melhor performance encontrada de 6,87 segundos no teste de velocidade em 50 metros na presente amostra ficou distante dos índices considerado “fraco” para velocistas novatos, que devem ser de 6,1 segundos (JOHNSON; NELSON, 1979). Logo, apesar da maioria dos GCM atingirem índices acima da mediana em comparação com a própria amostra, mais estudos serão necessários para efeito de comparação externa, conforme sexo e faixa etária.

Na figura IV observam-se os dados de resistência aeróbica, em que a maioria da amostra não obteve resultados positivos no teste de Cooper. Entre as mulheres, 31% ficaram abaixo da média e entre os homens esse número foi ainda maior, com 67% com classificações entre fraco ou muito fraco.

Mesmo que 38% das mulheres e 24% dos homens tenham ficado classificadas na média, devido à natureza da profissão e necessidade de uma boa aptidão física tais dados podem ser considerados resultados negativos. O exercício de sua profissão exige que em vários momentos o GCM tenha que intervir para proteger e ou evitar que algum delito ocorra, exigindo deste no mínimo um bom preparo físico para que

possa desempenhar com sucesso a ação com esforço físico.

Figura IV – Classificação de resistência aeróbia para teste de Cooper em 12 minutos, conforme sexo (n = 51), 2022



Fonte: Elaborada pelo autor, 2022.

Também é relevante citar que a resistência aeróbia ou capacidade cardiorrespiratória relaciona-se estreitamente à saúde, pois níveis menores de aptidão física têm associação a aumento do risco de morte prematura por várias causas, principalmente por doenças cardiovasculares (RODRIGUEZ, 2003). Além de essencial para função laboral, a aptidão física ideal associa-se a uma prática de atividade física habitual que, por sua vez, está associada a muitos benefícios à saúde (FOUNTOURA, FORMENTIN; ABECH, 2008).

Diante dos testes de aptidão física aplicados nessa pesquisa e respectivos resultados obtidos, destaca-se que os GCMJP em geral estão muito bem em termos de RML tanto para abdômen, quanto para membros superiores. Na capacidade velocidade, a maioria alcançou tempos abaixo da mediana para sua idade e sexo, apesar da necessidade de mais estudos para efeito de comparações. Porém, quanto à resistência aeróbia dos GCMJP, estão em maioria abaixo da média, somando-se a tal dado o fato de também estarem com níveis ruins de classificação de massa corporal total. Tornam-se preocupantes os resultados sugestivamente negativos pela necessidade de uma boa aptidão física geral para o cumprimento satisfatório de suas funções laborais.

5.2 ANÁLISE DAS CORRELAÇÕES

Figura V – Correlações entre variáveis sociodemográficas, físicas, de participação no GCM Saudável e função laboral de guardas civis municipais de João Pessoa (n=51), 2022.

		Idade	Sexo	IMC	t de serviço	PP	GCM Saudável	Freq AF	RML ABS	RML MMSS	Velocidade	R. Aeróbia
Idade	Rho de Spearman	—										
	p-valor	—										
Sexo	Rho de Spearman	-0.468***	—									
	p-valor	< .001	—									
IMC	Rho de Spearman	-0.224	0.234	—								
	p-valor	0.114	0.098	—								
t de serviço	Rho de Spearman	0.852***	-0.509***	-0.273	—							
	p-valor	< .001	< .001	0.053	—							
PP	Rho de Spearman	-0.237	-0.055	-0.009	-0.279*	—						
	p-valor	0.094	0.700	0.952	0.047	—						
GCM Saudável	Rho de Spearman	-0.070	0.242	0.374**	-0.166	0.076	—					
	p-valor	0.623	0.087	0.007	0.245	0.597	—					
Freq AF	Rho de Spearman	-0.159	0.314*	0.286*	-0.214	-0.077	0.364**	—				
	p-valor	0.265	0.025	0.042	0.131	0.591	0.009	—				
RML ABS	Rho de Spearman	-0.049	0.229	0.357*	-0.055	0.089	0.246	0.280*	—			
	p-valor	0.732	0.105	0.010	0.700	0.536	0.082	0.047	—			
RML MMSS	Rho de Spearman	-0.181	0.140	0.034	-0.243	0.324*	0.193	0.412**	0.400**	—		
	p-valor	0.204	0.326	0.810	0.086	0.021	0.175	0.003	0.004	—		
Velocidade	Rho de Spearman	-0.045	0.011	0.071	-0.051	-0.051	0.150	0.364**	0.239	0.363**	—	
	p-valor	0.752	0.941	0.622	0.721	0.721	0.293	0.009	0.091	0.009	—	
R. Aeróbia	Rho de Spearman	-0.098	0.250	0.306*	-0.137	0.223	0.300*	0.486***	0.355*	0.441**	0.136	—
	p-valor	0.495	0.076	0.029	0.339	0.116	0.032	< .001	0.010	0.001	0.343	—

Nota. * p < .05, ** p < .01, *** p < .001

Índice de massa corporal (IMC); Policiamento Preventivo (PP); Resistência muscular localizada de abdômen (RMLABS); Resistência muscular localizada de membros superiores (RML MMSS).

Fonte: Elaborada pelo autor, 2022.

Dentre as variáveis pesquisadas, verifica-se que houve correlação estatisticamente significativas e negativas entre sexo e idade ($r = -0,46$; $p < 0,001$), tempo de serviço e sexo ($p < 0,001$) e participação do policiamento preventivo e tempo de serviço ($r = -0,27$; $p < 0,047$), corroborando a informação de que só a partir de 2013 houve o ingresso de mulheres na GCMJP, além do grupo do policiamento preventivo abranger o efetivo mais novo.

No que diz respeito a correlações entre variáveis físicas e outras do estudo, alguns resultados fazem-se relevantes. Primeiramente, houve correlações positivas entre participação em atividades do projeto GCM Saudável com mais prática de atividades físicas por semana ($r = 0,36$; $p < 0,009$), índices aceitáveis de IMC ($r = 0,37$; $p < 0,007$) e bons resultados no teste de Cooper ($r = 0,3$; $p < 0,037$). Isto suscita confirmar

uma boa prática e hábitos adequados para obter benefícios para saúde e melhora da aptidão física dentre parte da amostra, a partir da triangulação de dados favoráveis, ao mesmo tempo que sugere ter sido acertada a percepção inicial de que “há muitos que praticam pouco e apresentam sobrepeso” quando se avaliou os dados da Tabela 1.

Além disso, ocorreram correlações significativas e positivas entre frequência de atividades físicas praticadas durante a semana e os resultados dos quatro testes para avaliação de aptidão física, ou seja, para RML de abdômen ($r=0,28$; $p<0,047$) e RML de membros superiores ($r=0,41$; $p<0,003$), velocidade ($r=0,36$; $p<0,009$) e resistência aeróbia ($r=0,48$; $p<0,001$). Corrobora-se assim pesquisadores como Matsudo (1992), Guedes e Guedes (1995), Dantas (1999), Lopes e Alterjum (1999) que afirmam que a prática regular de atividade física está diretamente relacionada com uma melhor aptidão física. Sabe-se que a atividade física e o exercício orientado são importantes dentro de estratégias de planejamento para aumento do desempenho humano, bem como para a prevenção, controle e tratamento de doenças crônicas não transmissíveis (ACSM, 2014).

Outrossim, guardas que fazem parte do grupo do policiamento preventivo que conforme a sua especificidade de atuação operacional deveriam ter melhor aptidão física em todas as variáveis físicas investigadas, mas apresentaram correlação significativa apenas com bons resultados de RML de membros superiores ($r=0,32$; $p<0,032$).

6 CONCLUSÃO

Em alicerce aos objetivos propostos e os resultados obtidos nessa pesquisa, pode-se concluir que os voluntários da Guarda Civil Municipal de João Pessoa, que participaram desse estudo, apresentaram níveis de aptidão física ora adequados, ora inadequados, conforme a variável avaliada.

Nos testes de resistência muscular localizada tanto para abdômen, quanto para membros superiores, a amostra, em grande maioria, obteve ótimos resultados. No teste de velocidade a maior parte alcançou tempos abaixo da mediana em classificação entre idade e sexo, apesar da necessidade de mais estudos para efeito de comparações entre essa população.

Para resistência aeróbia os GCMJP estão em ampla maioria abaixo da média. Também há grande número de sujeitos com sobrepeso ou obesidade. Nessa perspectiva, torna-se preocupante resultados negativos devido a associações com doenças crônicas e pela necessidade de uma boa aptidão física geral para o cumprimento satisfatório de suas funções laborais.

Quem participa das atividades do programa GCM Saudável apresentou melhores índices massa corporal, bons resultados na capacidade de resistência aeróbia e maior prática de atividade física por semana, além da maior prática semanal de atividade física também correlacionar-se positivamente com as quatro capacidades físicas avaliadas.

Dado o exposto, almeja-se que essa pesquisa possa fomentar e aprimorar novas políticas dentro da Guarda Civil Municipal de João Pessoa para identificação, descrição e avaliação da prática de atividades físicas e treinamento físico regular, diminuindo os riscos de doenças crônicas e cardiovasculares e, conseqüentemente, promovendo saúde aos agentes públicos da capital, e ainda aperfeiçoando o serviço prestado.

REFERÊNCIAS

- ALENCAR, THAÍS. **Prefeitura cria projeto que oferece práticas esportivas gratuitas para guardas civis metropolitanos**. João Pessoa, PB, 12 nov. 2021. Disponível em: <https://www.joaopessoa.pb.gov.br/noticias/prefeitura-cria-projeto-que-oferece-praticas-esportivas-gratuitas-para-guardas-civis-metropolitanos/> Acesso em: 10 out. 2022.
- ALVAR B; Sell K; Deuster P. **Força Tática e Condicionamento: Uma Visão Geral**. In: Fundamentos de Força Tática e Condicionamento da NSCA. Champaign, IL: Human Kinetics, 2017. pp. 1–8.
- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE –ACSM. **Manual para Teste de Esforço e Prescrição de Exercícios**. 4 ed. Rio de Janeiro: Revinter; 1996.
- AMERICAN COLLEGE OF SPORT MEDICINE (ACSM). **Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição**. 9.ed. Rio de Janeiro: Guanabara, 2014.
- ARAGÃO, J. C. B.; DANTAS, E. H. M.; DANTAS, B. H. A. Efeitos da resistência muscular localizada visando a autonomia funcional e a qualidade de vida do idoso. *Fitness & Performance Journal*, v.1, n.3, 2002. p.29-37
- BARROS, Diego Sousa. **Aptidão física dos guardas municipais de fortaleza: fatores que influenciam em sua manutenção durante a carreira na instituição**. 2020. Tese de Doutorado.
- BOUCHARD C.; Shepard R.J. **Physical Activity, Fitness and Health: The Model and Key Concepts**. (1994). In: Bouchard C., Shepard R.J., Stephens T. (eds). *Physical Activity, Fitness and Health*. Champaign IL, Human Kinetics.
- BRASIL. **Constituição Federal de 1988**. Promulgada em 05 de outubro de 1988. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm>. Acesso em: 20 de out. 2022
- BRASIL. Lei nº 13.022, de 8 de agosto de 2014. **Dispõe sobre o Estatuto Geral das Guardas Municipais**. Art. 1º Esta Lei institui normas gerais para as guardas municipais, disciplinando o § 8º do art. 144 da Constituição Federal. 8 de ago. de 2014.
- BRASIL. Ministério da Justiça. Secretaria Nacional de Segurança Pública. Departamento de Pesquisa e Desenvolvimento de Pessoas. **Matriz Curricular Nacional para formação dos profissionais de segurança pública**. Brasília, 2014.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Saúde e Vigilância Sanitária. **Diferença entre sobrepeso e obesidade**. Brasil, 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-ter-peso-saudavel/noticias/2021/voce-sabe-a-diferenca-entre-sobrepeso-e-obesidade>. Acesso em: 01 de nov. 2022.

CAETANO HBS, Caetano CI, López-Gil JF, Cavichioli FR, Paulo AC. **Ingestão de lipídios e risco à saúde baseado em diferentes indicadores antropométricos da polícia militar de Curitiba**, Paraná Rev Cienc Saúde. 2019; 9 (4):21–27.

COOPER, K.H. **A menos of assessing maximal oxygen intake**. JAMA, n. 203, 1968.

DANTAS, E. H. M. **Atividade física, prazer e qualidade de vida**. Revista Mineira de Educação Física. Viçosa, v.7, n.1, p. 5-13, 1999.

Dempsey PC, Handcock PJ, Rehner NJ. **Impacto dos coletes e equipamentos policiais na mobilidade**. Appl Ergon 44: 957–961, 2013.

DENZIN, N. K. & LINCOLN, Y. S. **Handbook of Qualitative Research**. Thousand Oaks: Sage, pág. 65, 2005.

FERNANDES FILHO, José. **A prática de avaliação física: testes, medidas e avaliação física em escolares, atletas e academias de ginástica**. 2. ed. revista e atualizada. Rio de Janeiro: Shape, 2003. 266p.

FOUNTOURA, Andrea Silveira da; FORMETIN, Charles Marques; ABECH, Everson Alves. **Guia prático de avaliação física: uma abordagem didática, abrangente e atualizada**. São Paulo: Phorte, 2008.

GUEDES, Dartagnan Pinto, GUEDES, Joana Elisabete Ribeiro Pinto. **Exercício físico na promoção da saúde**. Londrina: Midiograf, 1995.

JESUS, Gilmar Mercês de; JESUS, Éric Fernando Almeida de. **Níveis de atividade física e barreiras percebidas para a prática de atividades físicas entre policiais militares**. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, v. 34, n. 2, p. 433-448, abr./jun. 2012.

Johnson, B. L., & Nelson, J. K. (1979). **Practical Measurements for Evaluation in Physical Education**. Minnesota: Burgess Publishing Company.

LOPES, Fernando Joaquin Gripp, ALTERTHUM, Camila Carvalhal. **Caminhar em busca da qualidade de vida**. Revista Brasileira de Ciências do Esporte. v.21, n.1, p. 861-866, set, 1999.

MARTINS E, Silva P, Rombaldi A, Del Vecchio F. **Testes de aptidão física ocupacional para policiais—Uma revisão narrativa**. TSAC Rep 50: 26–34, 2018.

MATSUDO, S. M, MATSUDO, Victor K.R. **Prescrição e benefícios da atividade física na terceira idade**. Revista Brasileira de Ciencia e Movimento; v. 6, n.4, p.19-30, out. 1992.

Organização Mundial da Saúde. Organização Pan- Americana da Saúde, 2020. **Novas diretrizes sobre atividade física e comportamento sedentário**. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/26-11-2020-oms-lanca-novas-diretrizes-sobre-atividade-fisica-e-comportamento-sedentario>. Acesso em: 20 de nov. de 2022.

PINI, M.C. Fisiologia Esportiva – 1983. **Medidas e Avaliação em Ciências do Esporte - Paulo E. Carnaval – Sprint**. A prática da avaliação Física - José Fernandes Filho – Shape Cooper (1968), Burke (1976).

POLLOCK, M.L.; WILMORE, J.J.; FOX, S.M. **Exercícios na saúde e na doença**. RJ: Medsi. 1986.

R CORE TEAM. **A Language and environment for statistical computing**. V. 4.1 [Computer software]. Retrieved from <https://cran.r-project.org>. (R packages retrieved from MRAN snapshot 2022-01-01).

REZENDE, Fabiane et al. **Revisão crítica dos métodos disponíveis para avaliar a composição corporal em grandes estudos populacionais e clínicos**. 2007. Disponível em: <http://bases.bireme.br/cgi-bin/wxislind.exe/iah/online/lilacs/medline>>. Acesso em: 10 set. 2022.

RICARDO, L. **Análise de Aptidão Física Relacionada à Saúde dos Guardas Municipais de Porto Alegre**. Monografia – Universidade do Rio Grande do Sul. 2009.

RODRIGUEZ, Añez CR. **Sistema de avaliação para a promoção e gestão do estilo de vida saudável e da aptidão física relacionada à saúde de policiais militares**. [Tese de Doutorado – Doutorado em engenharia de Produção]. Florianópolis, SC, Universidade Federal de Santa Catarina; 2003.

SHUSKO M, Benedetti L, Korre M, Eshleman EJ, Farioli A, Christophi CA, et al. **A aptidão do recruta como preditor da graduação na academia de polícia**. Ocupa Med 67: 555–561, 2017.

SILVA, Diego Ferreira. **A visão do treinamento como valor público: uma análise do guarda civil municipal de João Pessoa – Paraíba**. João Pessoa, 2017. 21 p. Artigo Científico. Universidade Federal da Paraíba.

SILVA, Mauricio Domingues. **Guarda Municipal - Histórico e origem no Brasil**. Brasil, 2021. Disponível em:< <https://www.guardasmunicipais.com.br/historia/>> Acesso em: 10 out. 2022.

SILVA, A.; CAVALCANTI, W. **Testes de Aptidão Física Relacionados à Saúde de Adultos Sedentários: Método de Treinamento Adaptado**. Monografia – UNIESP, 2020.

SILVA, R. et al . **Aspetos relacionados à qualidade de vida e atividade física de policiais militares de Santa Catarina - Brasil**. Motri. , Vila Real , v. 8, n. 3, p. 81-89, Jul 2012 . Disponível em: http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1646-107X2012000300009&lng=en&nrm=iso Acesso em 19 set. 2022.

SIRARD J.R.; Pate R.R. (2001). **Physical Activity Assessment in Children and Adolescents**. Sports Med, 31(6): 439-454.

SMITH, T. C; Zamorski, M; Smith, B; Riddle, J. R; LeardMann, C. A; Wells, T. S., Millennium Cohort Study Team (2007). **The physical and mental health of a large military cohort: baseline functional health status of the Millennium Cohort**. BMC Public Health, 7, 340.

SOUZA, Luiz Ricardo Castro de. **Análise da aptidão física relacionada à saúde (AFRS) dos guardas municipais de Porto Alegre**. 2009.

SWENDSEN, E. **Aptidão Física e Estresse Ocupacional de Guardas Municipais de João Pessoa -PB**. Monografia – Curso de Bacharelado em Educação Física, Centro de Ciências da Saúde, Universidade Federal da Paraíba. João Pessoa, P.53. 2020.

JAMOVİ project. 2022. *jamovi*. (Version 2.3) [Computer Software]. Retrieved from <https://www.jamovi.org>.

THOMAS M; Pohl MB; Shapiro R; Keeler J; Abel MG. **Efeito do transporte de carga no desempenho tático em operadores de armas e táticas especiais** 32: 554–564, 2018.

ANEXOS / APÊNDICES

APÊNDICE A – CERTIDÃO DO DEF.



UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

CERTIDÃO

Certifico que o Departamento de Educação Física, do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba aprovou a realização do trabalho de conclusão de curso (TCC) intitulado "Aptidão física de guardas civis municipais de João Pessoa – PB", que será desenvolvido pelo aluno Yure Espínola Winkeler, matrícula 20190042993 sob orientação da professora Marcelle de Oliveira Martins, docente do Departamento de Educação Física. É verdade. Dou fé. Eu Marcílio de Carvalho Alcântara, Secretário do Departamento de Educação Física do Centro de Ciências da Saúde, lavrei a presente CERTIDÃO.

João Pessoa, 14 de outubro de 2022.

Chefia do Departamento de Educação Física

Prof. Dr. Cláudio Meireles
CREF10 Nº 001594-G/PB
Deptº de Educação Física - UFPB

APÊNDICE B – CARTA DE ANUÊNCIA PISTA DE ATLETISMO.



UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

CARTA DE ANUÊNCIA

Declaramos para os devidos fins, que aceitaremos o pesquisador **YURE ESPÍNOLA WINKELER**, a desenvolver nas instalações na pista de Atletismo da Universidade Federal da Paraíba, o seu projeto de pesquisa: **Aptidão física de guardas civis municipais de João Pessoa – PB**, que está sob a orientação da **Profa. Dra. Marcelle de Oliveira Martins**, do Departamento de Educação Física da Universidade Federal da Paraíba e cujo objetivo será avaliar os níveis de aptidão física de Guardas Municipais de João Pessoa, nesta instituição.

Esta autorização está condicionada ao cumprimento do pesquisador aos requisitos da Resolução 466/12 CNS e suas complementares, comprometendo-se o mesmo a utilizar os dados pessoais dos sujeitos da pesquisa, exclusivamente para os fins científicos, mantendo o sigilo e garantindo a não utilização das informações em prejuízo das pessoas e/ou das comunidades.

Antes de iniciar a coleta de dados o/a pesquisador/a deverá apresentar a esta Instituição o Parecer Consubstanciado devidamente aprovado, emitido por Comitê de Ética em Pesquisa Envolvendo Seres Humanos, credenciado ao Sistema CEP/CONEP.

João Pessoa, em 14/ 10/ 2022.

Chefia do Departamento de Educação Física

Prof. Dr. Cláudio Meireles
CREF10 Nº 001594-G/PB
Deptº de Educação Física - UFPB

APÊNDICE C – CARTA DE ANUÊNCIA GCMJP.



ESTADO DA PARAÍBA
PREFEITURA MUNICIPAL DE JOÃO PESSOA
SECRETARIA DE SEGURANÇA URBANA E CIDADANIA
GUARDA CIVIL MUNICIPAL DE JOÃO PESSOA



CARTA DE ANUÊNCIA

Declaramos para os devidos fins, que aceitaremos o pesquisador YURE ESPINOLA WINKELER, a desenvolver o seu projeto de pesquisa: Aptidão física de guardas civis municipais de João Pessoa – PB, que está sob a orientação da Profa. Dra. Marcelle de Oliveira Martins, do Departamento de Educação Física da Universidade Federal da Paraíba e cujo objetivo será avaliar os níveis de aptidão física de Guardas Municipais de João Pessoa, nesta instituição.

Esta autorização está condicionada ao cumprimento do pesquisador aos requisitos da Resolução 466/12 CNS e suas complementares, comprometendo-se o mesmo a utilizar os dados pessoais dos sujeitos da pesquisa, exclusivamente para os fins científicos, mantendo o sigilo e garantindo a não utilização das informações em prejuízo das pessoas e/ou das comunidades.

Antes de iniciar a coleta de dados o pesquisador deverá apresentar a esta Instituição o Parecer Consubstanciado devidamente aprovado, emitido por Comitê de Ética em Pesquisa Envolvendo Seres Humanos, credenciado ao Sistema CEP/CONEP.

João Pessoa, em 11/ 10/ 2022.

Vitor Freire Almeida
Comandante da GCM-JP
Matrícula 78.656-0

VÍTOR FREIRE ALMEIDA
Comandante da GCMJP
Mat -78.656-0

APÊNDICE D – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO.

UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Título: NÍVEIS DE APTIDÃO FÍSICA DE GUARDA CIVIS MUNICIPAIS DE JOÃO PESSOA – PB

Caro participante,

O estudante do Curso de Bacharelado em Educação Física, **YURE ESPÍNOLA WINKELER** da Universidade Federal da Paraíba, pretende realizar um estudo com objetivo geral se trata Avaliar os Níveis de Aptidão Física de Guarda Civis Municipais de João Pessoa. Solicitamos a sua colaboração para participar da coleta dos dados, com realização do Teste de Aptidão Física/TAF (corrida de 50m, Abdominal, Flexão de braços e Teste de Cooper), em data previamente combinada. Também é solicitada a sua autorização para que os dados possam constar em monografia de conclusão de graduação no Bacharelado em Educação Física e para apresentar os resultados deste estudo em eventos da área de saúde ou publicar em revista científica. Por ocasião da publicação dos resultados, seu nome será mantido em sigilo.

Informamos que os benefícios do estudo serão elevados e relacionados com a identificação de níveis de aptidão física dos avaliados e sua categoria profissional. Os riscos da pesquisa serão mínimos e relacionados com possíveis esforços físicos realizado no TAF, que serão minimizados pelo pesquisador mediante orientações aos participantes sobre a execução correta das provas do TAF, agindo-se com profissionalismo e ética na coleta dos dados.

Esclarecemos que sua participação no estudo é voluntária e, portanto, você não é obrigado a fornecer as informações e/ou colaborar com as atividades solicitadas pelos pesquisadores. Caso decida não participar do estudo, ou resolver a qualquer momento desistir do mesmo, não sofrerá nenhum dano, nem haverá modificação na assistência que vem recebendo da Guarda Civil Municipal de João Pessoa.

Os pesquisadores estarão à sua disposição para qualquer esclarecimento que considere necessário em qualquer etapa da pesquisa.

Diante do exposto, declaro que fui devidamente esclarecido e dou o meu consentimento livre e esclarecido para participar da pesquisa e para publicação dos resultados. Estou ciente que receberei uma cópia desse documento.

Assinatura do Participante

Assinatura da Testemunha

Contato com o Pesquisador Responsável:

Caso necessite de maiores informações sobre o presente estudo, favor ligar para o pesquisador Yure Espínola Winkeler - Telefone: 83 98620-0021.

Endereço: Castelo Branco, s/n. Campus Universitário. Departamento de Educação Física.

ou

Comitê de Ética em Pesquisa do CCS – UFPB

Endereço: Centro de Ciências da Saúde - 1º andar / Campus I / Cidade Universitária / CEP: 58.051-900 - (83) 3216 7791

Atenciosamente,

Assinatura do Pesquisador Responsável

APÊNDICE E - TABELAS DE REFERÊNCIA PARA OS TESTES DE APTIDÃO FÍSICA.

• PROTOCOLO PARA AVALIAÇÃO DA RESISTÊNCIA MUSCULAR LOCALIZADA – (ABDOMINAL)

CLASSIFICAÇÃO PARA HOMENS (NÚMERO DE REPETIÇÕES POR MINUTO)					
IDADE	Excelente	Acima da Média	Média	Abaixo da média	Fraco
15 – 19	+ 48	42 a 47	38 a 41	33 a 37	- 32
20 – 29	+ 43	37 a 42	33 a 36	29 a 32	- 28
30 – 39	+ 36	31 a 35	27 a 30	22 a 26	- 21
40 – 49	+ 31	26 a 30	22 a 25	17 a 21	- 16
50 – 59	+ 26	22 a 25	18 a 21	13 a 17	- 12
60 – 69	+ 23	17 a 22	12 a 16	07 a 11	- 06

Fonte: Pollock e Wilmore, 1993

CLASSIFICAÇÃO PARA MULHERES (NÚMERO DE REPETIÇÕES POR MINUTO)					
IDADE	Excelente	Acima da Média	Média	Abaixo da média	Fraco
15 – 19	+ 42	36 a 41	32 a 35	27 a 31	- 26
20 – 29	+ 36	31 a 35	25 a 30	21 a 24	- 20
30 – 39	+ 29	24 a 28	20 a 23	15 a 19	- 14
40 – 49	+ 25	20 a 24	15 a 19	07 a 14	- 06
50 – 59	+ 19	12 a 18	05 a 11	03 a 04	- 02
60 – 69	+ 16	12 a 15	04 a 11	02 a 03	- 01

Fonte: Pollock e Wilmore, 1993

• PROTOCOLO PARA AVALIAÇÃO DA RESISTÊNCIA MUSCULAR LOCALIZADA – (FLEXÃO DE BRAÇO)

CLASSIFICAÇÃO PARA HOMENS (NÚMERO DE REPETIÇÕES POR MINUTO)					
IDADE	Excelente	Acima da Média	Média	Abaixo da média	Fraco
15 – 19	+ 39	29 a 38	23 a 28	18 a 22	- 17
20 – 29	+ 36	29 a 35	22 a 28	17 a 21	- 16
30 – 39	+ 30	22 a 35	17 a 21	12 a 16	- 11
40 – 49	+ 22	17 a 29	13 a 16	10 a 12	- 09
50 – 59	+ 21	13 a 20	10 a 12	07 a 09	- 06
60 – 69	+ 18	11 a 17	08 a 10	05 a 07	- 04

CLASSIFICAÇÃO PARA MULHERES (NÚMERO DE REPETIÇÕES POR MINUTO)					
IDADE	Excelente	Acima da Média	Média	Abaixo da média	Fraco
15 – 19	+ 33	25 a 32	18 a 24	12 a 17	- 11
20 – 29	+ 30	21 a 29	15 a 20	10 a 14	- 09
30 – 39	+ 27	20 a 26	13 a 19	18 a 12	- 07
40 – 49	+ 24	15 a 23	11 a 14	05 a 10	- 04
50 – 59	+ 21	11 a 22	07 a 10	02 a 06	- 01
60 – 69	+ 17	12 a 16	05 a 11	02 a 04	- 01

Fonte: Pollock e Wilmore, 1993

- PROTOCOLO PARA AVALIAÇÃO DO TESTE DE VELOCIDADE DE DESLOCAMENTO (50 METROS)**

	Fraco	Médio	Bom	M. Bom	Excelente
Velocistas novatos	6s1	6s0	5s9	5s8	<5s8
Velocistas experientes	5s7	5s6	5s5	5s4	<5s4

Fonte: Johnson e Nelson, 1979

- PROTOCOLO PARA AVALIAÇÃO DO TESTE DE 12 min (COOPER)**

CLASSIFICAÇÃO PARA HOMENS (DISTÂNCIA EM METROS NO TESTE)

IDADE	Superior	Excelente	Boa	Média	Fraco	Muito Fraco
13 – 19	>3000	2780-3000	2520-2770	2210-2510	2090-2200	<2090
20 – 29	>2830	2650-2830	2410-2640	2120-2400	1960-2110	<1960
30 – 39	>2720	2520-2720	2410-2510	2100-2400	1900-2090	<1900
40 – 49	>2660	2470-2660	2250-2460	2000-2240	1830-1990	<1830
50 – 59	>2540	2330-2540	2100-2320	1880-2090	1660-1870	<1660
60 ou +	>2400	2130-2490	1940-2120	1650-1930	1400-1640	<1400

CLASSIFICAÇÃO PARA MULHERES (DISTÂNCIA EM METROS NO TESTE)

IDADE	Superior	Excelente	Boa	Média	Fraco	Muito Fraco
13 – 19	>2430	2310- 2430	2090- 2300	1910- 2080	1610- 1900	<1610
20 – 29	>2330	2179- 2330	1980- 2160	1800- 1970	1550- 1790	<1550
30 – 39	>2240	2090- 2240	1970- 2080	1700- 1960	1510- 1690	<1510
40 – 49	>2160	2010- 2160	1800- 2000	1590- 1790	1420- 1580	<1420
50 – 59	>2090	1910- 2090	1700- 1900	1510- 1690	1350- 1500	<1350
60 ou +	>1900	1760- 1900	1760- 1900	1400- 1590	1260- 1390	<1260

Fonte: Cooper, 1968

APÊNDICE F – FICHA DE REGISTRO

Questionário Sociodemográfico

1. Nome:_____.

2. Idade (em anos):_____.

3. Peso (kg):_____

4. Altura (m):_____

5. Quanto tempo (em anos) está exercendo a profissão de guarda municipal?
_____.4. O (a) Sr (a) trabalha em qual local do guarda civil municipal de João Pessoa?
() Policiamento Preventivo; () Administrativo; () Posto fixos () Outros

5. O (a) Sr (a) faz prática de exercícios físicos durante ou no dia de serviço com o projeto GCM Saudável?

() Sim () Não

6. O (a) Sr (a) faz prática de exercícios físicos durante sua folga?

() Sim () Não

7. Durante a semana, quantas vezes faz algum exercício físico por aproximadamente 60 minutos por dia?

() Nenhuma; () Uma vez; () Duas vezes; () Três vezes; () Quatro vezes; () Cinco vezes; () Seis vezes; () Sete vezes.

Resultado dos testes de aptidão física (TAF)

Resistência abdominal	Em 1 minuto	Nº de repetições _____
Flexão de braço	Em 1 minuto	Nº de repetições _____
Velocidade	Corrida de 50 m	Tempo em segundos _____
Resistência aeróbica	Corrida de 12 min	Distância em metros _____

APÊNDICE G – PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

CENTRO DE CIÊNCIAS DA
SAÚDE DA UNIVERSIDADE
FEDERAL DA PARAÍBA -
CCS/UFPB



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: APTIDÃO FÍSICA DE GUARDAS CIVIS MUNICIPAIS DE JOÃO PESSOA - PB

Pesquisador: Marcelle de Oliveira Martins

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 64230122.1.0000.5188

Instituição Proponente: Universidade Federal da Paraíba

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 5.724.114

Apresentação do Projeto:

TCC, do Departamento de Educação Física/Curso de Bacharelado em Educação Física/CCS/UFPB.

O presente estudo será do tipo levantamento descritivo-correlacional, com desenho de corte transversal de natureza quantitativa, uma vez que a pesquisa quantitativa permite a mensuração de hábitos, atitudes, opiniões e reações de uma amostra que represente

estatisticamente dado universo (DENZIN; LINCOLN, 2005; NEVES, 1996; HAYATI; KARAMI; SLEE, 2006).

3.2 População e amostra A população é composta por 482 guardas municipais de João Pessoa, com adultos de ambos os sexos e todos os setores de atuação da Guarda Municipal

(administrativo, postos fixos e policiamento preventivo). A amostragem ocorrerá por adesão voluntária e sua representatividade será calculada a posteriori.

Protocolos para a coleta de dados Para avaliar os níveis de aptidão física, será aplicado um teste de aptidão física semelhante ao exame realizado como pré-requisito e etapa eliminatória para admissão dos aprovados no último concurso, sendo este realizado em 2014, e reavaliado em 2020, o qual contém testes de força de resistência abdominal (repetições máximas em 1 minuto no movimento "abdominal remador"), velocidade (corrida de 50m, medida em segundos), resistência muscular localizada de membros superiores (execuções na barra fixa ou apoio/flexão de braços em 1 minuto) e o teste de Cooper (caminhada/corrida em 12 minutos).

Critério de Inclusão:

Endereço: Prédio da Reitoria da UFPB, 1º Andar

Bairro: Cidade Universitária

CEP: 58.051-900

UF: PB

Município: JOÃO PESSOA

Telefone: (83)3216-7791

Fax: (83)3216-7791

E-mail: comitedeetica@ccs.ufpb.br

**CENTRO DE CIÊNCIAS DA
SAÚDE DA UNIVERSIDADE
FEDERAL DA PARAÍBA -
CCS/UFPB**



Continuação do Parecer: 5.724.114

Os critérios de inclusão serão: estar disponível para os testes físicos no dia de serviço, sem ocorrências externas ou capacitações que exijam sua presença, licença médica, férias ou afastamento para atender a outras Secretarias da Prefeitura; no caso de mulheres não serem gestantes; não ser portador de doenças, lesões ou indicações clínicas que impeçam sua participação nos testes físicos.

Critério de Exclusão:

Serão excluídos aqueles que não completarem todos os testes da bateria planejada, por quaisquer motivos.

Objetivo da Pesquisa:

Avaliar os níveis de aptidão física de guardas civis municipais de João pessoa – PB.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Riscos:

Os riscos da pesquisa serão mínimos e relacionados com possíveis esforços físicos realizado no TAF, que serão minimizados pelo pesquisador mediante orientações aos participantes sobre a execução correta das provas do TAF, agindo-se com profissionalismo e ética na coleta dos dados.

Benefícios:

Informamos que os benefícios do estudo serão elevados e relacionados com a identificação de níveis de aptidão física dos avaliados e sua categoria profissional.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

De comum acordo com os objetivos, referencial teórico, metodologia e referências.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Apresenta a documentação de praxe.

Recomendações:

Divulgar resultados.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Sem pendências.

Considerações Finais a critério do CEP:

Certifico que o Comitê de Ética em Pesquisa do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba – CEP/CCS aprovou a execução do referido projeto de pesquisa. Outrossim, informo que a autorização para posterior publicação fica condicionada à submissão do Relatório Final na Plataforma Brasil, via Notificação, para fins de apreciação e aprovação por este egrégio

Endereço: Prédio da Reitoria da UFPB 2º Andar

Bairro: Cidade Universitária

CEP: 58.051-900

UF: PB

Município: JOAO PESSOA

Telefone: (83)3216-7791

Fax: (83)3216-7791

E-mail: comitedeetica@ccs.ufpb.br

**CENTRO DE CIÊNCIAS DA
SAÚDE DA UNIVERSIDADE
FEDERAL DA PARAÍBA -
CCS/UFPB**



Continuação do Parecer: 5.724.114

Comitê.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES BÁSICAS_DO_PROJETO_2034045.pdf	14/10/2022 19:46:22		Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	projetodetalhado.pdf	14/10/2022 19:38:39	Marcelle de Oliveira Martins	Aceito
Outros	questionariocoletadados.pdf	14/10/2022 17:26:09	Marcelle de Oliveira Martins	Aceito
Declaração de concordância	anuenciadef.pdf	14/10/2022 17:17:16	Marcelle de Oliveira Martins	Aceito
Declaração de Instituição e Infraestrutura	anuencias.pdf	14/10/2022 17:15:50	Marcelle de Oliveira Martins	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.pdf	14/10/2022 16:45:03	Marcelle de Oliveira Martins	Aceito
Orçamento	orcamento.pdf	14/10/2022 16:40:55	Marcelle de Oliveira Martins	Aceito
Cronograma	CRONOGRAMA.pdf	14/10/2022 16:31:26	Marcelle de Oliveira Martins	Aceito
Folha de Rosto	folhaderosto.pdf	14/10/2022 16:28:26	Marcelle de Oliveira Martins	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

JOAO PESSOA, 26 de Outubro de 2022

Assinado por:

**Eliane Marques Duarte de Sousa
(Coordenador(a))**

Endereço: Prédio da Reitoria da UFPB, 1º Andar

Bairro: Cidade Universitária

CEP: 58.051-900

UF: PB

Município: JOAO PESSOA

Telefone: (83)3216-7791

Fax: (83)3216-7791

E-mail: comitedeetica@ccs.ufpb.br

UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
DISCIPLINA SEMINÁRIO DE MONOGRAFIA II

TERMO DE COMPROMETIMENTO

Eu, Marcelle de Oliveira Martins, comprometo-me a orientar o desenvolvimento do Projeto de Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) intitulado Aptidão física de Guardas Civis Municipais de João Pessoa- PB, do aluno/a Yure Espínola Winkeler, matrícula 20190042993, regularmente matriculado na disciplina Seminário de Monografia II, do Curso de Bacharelado em Educação Física.

João Pessoa, 29 de Setembro de 2022.



Assinatura do

professor/orientador

E-mail do orientador:

martins575@yahoo.com.br

E-mail do orientando:

yure_jp@hotmail.com