

UNIVERSIDADE ESTADUAL DO MARANHÃO  
CENTRO DE CIÊNCIAS SOCIAIS APLICADAS  
CURSO DE FORMAÇÃO DE OFICIAIS

**LUCAS PROTÁZIO ARAUJO SOUZA**

**ATIVIDADE CONTINUADA DE EDUCAÇÃO FÍSICA ASSOCIADA À  
ORIENTAÇÃO ALIMENTAR NO CURSO DE FORMAÇÃO DE OFICIAIS DA  
POLÍCIA MILITAR DO MARANHÃO**

São Luís

2018

**LUCAS PROTÁZIO ARAUJO SOUZA**

**ATIVIDADE CONTINUADA DE EDUCAÇÃO FÍSICA ASSOCIADA À  
ORIENTAÇÃO ALIMENTAR NO CURSO DE FORMAÇÃO DE OFICIAIS DA  
POLÍCIA MILITAR DO MARANHÃO**

Monografia apresentada ao Curso de Formação de Oficiais da Universidade Estadual do Maranhão para a obtenção do grau de Bacharel em Segurança Pública.

Orientador: Major QOPM Anselmo da Silva Azevedo

São Luís

2018

Souza, Lucas Protázio Araújo.

Atividade continuada de educação física associada à orientação alimentar no Curso de Formação de Oficiais da Polícia Militar do Maranhão / Lucas Protázio Araújo Souza. – São Luís, 2018.

71 f

Monografia (Graduação) – Curso de Formação de Oficiais, Universidade Estadual do Maranhão, 2018.

Orientador: Prof. Maj. QOPM Anselmo da Silva Azevedo.

**LUCAS PROTÁZIO ARAUJO SOUZA**

**ATIVIDADE CONTINUADA DE EDUCAÇÃO FÍSICA ASSOCIADA À  
ORIENTAÇÃO ALIMENTAR NO CURSO DE FORMAÇÃO DE OFICIAIS**

Monografia apresentada ao Curso de  
Formação de Oficiais da Universidade  
Estadual do Maranhão para a obtenção do  
grau de Bacharel em Segurança Pública.

Aprovada em: \_\_\_\_/12/2018

**BANCA EXAMINADORA**

---

**Major QOPM Anselmo** da Silva Azevedo (Orientador)  
Polícia Militar do Maranhão

---

**Capitão QOPM Danyell Coutinho Vilas Boas**  
Polícia Militar do Maranhão

---

Prof. Me Laércio Marques do Nascimento Filho  
Universidade Estadual do Maranhão

Dedico esse trabalho a Deus, por ser essencial em minha vida, autor do meu destino, meu guia, socorro presente na hora da angústia, a minha família, em especial minha mãe, Lígia Maia Araujo Castro e minha noiva, Graci Ellen Maranhão Alves.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço em primeiro lugar a Deus, por toda sua misericórdia, bondade, fidelidade para com os seus e por ter me sustentado em todos os momentos difíceis do Curso.

Aos meus pais, Lígia Maia Araujo Castro e Ezequias Castro que me ajudaram em todos os momentos, cuidando de todos os afazeres para que eu pudesse estudar um pouco mais.

A minha noiva, Graci Ellen Maranhão Alves, por ter me ajudado com tudo que podia, estando sempre ao meu lado disposta a ajudar.

Meu irmão, Samuel Maia Antunes Silva, por ser um amigo em horas de lazer, sempre compartilhando notícias e polêmicas do mundo.

A igreja, por todo apoio por meio de orações e mensagens que tocaram diretamente meu coração.

Aos meus familiares em geral, que sempre estiveram presentes compartilhando palavras de alegria e conforto.

A meu orientador, Major QOPM Anselmo da Silva Azevedo que me ajudou e orientou de forma exemplar.

Ao Tenente QOPM Josiel Sousa que fez com que eu começasse a admirar a área da educação física.

Aos oficiais e instrutores que me ajudaram em todo processo de formação, capacitando-me para o exercício de comando.

Aos coordenadores de curso e professores da UEMA.

A meu canga, João Geraldo Rocha Coelho Junior, pelos momentos de descontração em meio ao estresse e aos conselhos diante dos problemas.

“Senhor, dai-me a serenidade para aceitar o que não pode ser mudado; a coragem para mudar o que pode ser mudado; e a sabedoria para distinguir uma coisa da outra”

R. Niebuhr

## RESUMO

O presente estudo tem como objetivo formalizar se no âmbito do Curso de Formação de Oficiais (CFO) existe a atividade continuada de educação física. Levando em conta a praticabilidade da orientação alimentar e atividade física dentro da ementa, para que os futuros integrantes, depois de formados, obtenham um bom estudo e conhecimento da matéria. Os dados apresentados neste trabalho, apontam os níveis de interação entre o curso e seus fundamentos da educação física. A pesquisa teve como forma de interpelação do conteúdo, os próprios estudantes de dentro da APMGD, citando e apresentando respostas e gráficos sobre as opiniões dos respectivos cadetes. Sendo assim, pode-se afirmar que a análise necessária foi obtida dentro das estimativas observadas. Conclui-se que os alunos, cadetes, no processo de formação poderiam passar por mais ensinamentos respectivos e direcionados a educação física, orientação alimentar, aptidão física e condicionamentos físicos.

**Palavras-chave:** Educação Física. Orientação alimentar. Curso de Formação de Oficiais.

## **ABSTRACT**

The present study aims to formalize if there is a continuous activity of physical education within the scope of the Official Training Course (CFO). Taking into account the feasibility of food orientation and physical activity within the menu, so that future members, after graduating, get a good study and knowledge of the subject. The data presented in this study indicate the levels of interaction between the course and its fundamentals of Physical Education. The research had as form of interpellation of the content, the students themselves from within the APMGD, citing and presenting answers and graphs on the opinions of the respective cadets. Thus, it can be affirmed that the necessary analysis was obtained within the observed estimates. It is concluded that the students, cadets, in the process of formation could go through more respective teachings and directed to physical education, food orientation, physical fitness and physical conditioning.

**Keywords:** Pphysical education. Food orientation. Officers training course.

## LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 - Turma do CFO.....	43
Gráfico 2 - Você tem conhecimento das ementas das cadeiras de Educação Física que participou ou participa? .....	44
Gráfico 3 - Se não tem conhecimento, qual o motivo preponderante? .....	45
Gráfico 4 - Com base na sua vivência na APMGD, notou a existência de uma atividade progressiva nas práticas de Educação Física? .....	45
Gráfico 5 - Ao ingressar na APMGD quais eram suas expectativas com relação as instruções de educação física e seu condicionamento físico?.....	46
Gráfico 6 - Suas expectativas foram atendidas? .....	47
Gráfico 7 - Quantos instrutores de Educação Física teve em seu percurso na APMGD? .....	47
Gráfico 8 - Com base em seus conhecimentos adquiridos no percorrer do CFO, responda: Seria interessante um acompanhamento nutricional na APMGD? .....	48
Gráfico 9 - A APMGD proporciona que o Aluno-Oficial tenha uma alimentação balanceada? .....	49
Gráfico 10 - Baseado na sua experiência como cadete, a APMGD proporcionará que saia Aspirante-a-oficial com um bom condicionamento físico?.....	49

## LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Hierarquia na PMMA.....	17
Figura 2 - Miofilamentos no alongamento muscular .....	30
Figura 3 - Grupos de alimentos segundo a função de cada nutriente.....	38
Figura 4 - Pirâmide Alimentar.....	39
Figura 5 - Diagrama de Ishikawa.....	53
Figura 6 - Área disponibilizada para o vôlei de areia .....	65
Figura 7 – Estruturas para prática de exercícios musculares .....	65
Figura 8 - Campo society .....	66
Figura 9 - Campo de Futebol .....	66
Figura 10 - Pista ao redor do campo destinado para o teste de cooper .....	67

## LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Oficiais que já comandaram a APMGD .....	18
Tabela 2 - Lista de coordenadores do bacharelato em Segurança Pública/UEMA ...	20
Tabela 3 - Brainstorming do principal motivo para não existir uma atividade progressiva nas cadeiras de educação física no CFO/PMMA .....	52
Tabela 4 - Brainstorming para normalização da não progressão das atividades físicas no CFO/PMMA.....	52

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO</b> .....	<b>13</b>
<b>2 POLÍCIA MILITAR DO MARANHÃO</b> .....	<b>16</b>
<b>2.1 Academia De Polícia Militar “Gonçalves Dias”</b> .....	<b>18</b>
2.1.1 Curso de Formação de Oficiais .....	19
2.1.1.1 Educação Física.....	20
2.1.1.2 Orientação Alimentar.....	23
<b>3 EDUCAÇÃO FÍSICA</b> .....	<b>25</b>
<b>3.1 Condicionamento Físico</b> .....	<b>26</b>
<b>3.2 Treinamento Físico</b> .....	<b>28</b>
3.2.1 Tipos de Treinamento Físico .....	29
3.2.2 Princípios do Treinamento.....	30
<b>3.4 Avaliação Física</b> .....	<b>32</b>
<b>4 ORIENTAÇÃO ALIMENTAR</b> .....	<b>34</b>
<b>4.1 Noções básicas que norteiam a orientação alimentar</b> .....	<b>34</b>
<b>5 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS</b> .....	<b>40</b>
<b>6 ANÁLISE DOS DADOS</b> .....	<b>43</b>
6.1 Análise dos questionários.....	43
<b>7 INSTRUMENTOS ADMINISTRATIVOS AUXILIADORES NA SONDAÇÃO DO PROBLEMA DE PESQUISA</b> .....	<b>51</b>
7.1 Brainstorming.....	51
7.2 Diagrama de Ishikawa.....	52
<b>8 CONCLUSÃO</b> .....	<b>54</b>
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	<b>57</b>
<b>APÊNDICES</b> .....	<b>62</b>
<b>ANEXOS</b> .....	<b>68</b>

## 1 INTRODUÇÃO

O Curso de Formação de Oficiais (CFO) da Polícia Militar do Maranhão (PMMA) tem em sua grade curricular 07 (sete) cadeiras de Educação Física, dispondo de uma carga horária de 5.190 horas/aula, estando presente na rotina do Aluno-Oficial do início ao penúltimo período da sua formação técnico-profissional na Academia de Polícia Militar “Gonçalves Dias” (APMGD). Nesse sentido, há necessidade que uma sondagem seja realizada, para verificar se existe o cumprimento da ementa proposta.

Em vista disso, antecipasse que os conteúdos previstos nesses 07 (sete) períodos estão alocados na ementa de educação física delineados pelo projeto político pedagógico do curso, abordando aspectos teóricos e práticos, porém, para serem executados e repassados para os alunos, necessitasse de uma estrutura específica da Academia de Polícia Militar “Gonçalves Dias”.

A partir disso e após a análise, através do questionário, do que os cadetes almejavam ao adentrar no Curso de Formação de Oficiais e ainda observando a previsibilidade da ementa em querer proporcionar um melhor condicionamento físico, fica o questionamento se seria interessante uma melhor observância da orientação alimentar dentro da progressividade da cadeira de Educação Física.

Diante das intempéries no processo de formação do Oficial, um fator que pode ser implementado e modificado na rotina sem perder a rigidez, disciplina ou tradição é a preocupação de forma profissional com o bem-estar do cadete no ambiente formacional. É a área da Educação Física que se apresenta como adequada aos objetivos deste trabalho, portanto, buscou-se através de uma sondagem minuciosa adquirir informações suficientes para responder ao problema de pesquisa: no âmbito do Curso de Formação de Oficiais existe a atividade continuada de educação física de forma prática? A orientação alimentar dentro dessa progressividade seria interessante? Por quê?

Para responder tal questão, o objetivo geral da pesquisa versa em: demonstrar se a teoria da ementa está sendo colocada em prática pelo Curso de Formação de Oficiais da Polícia Militar do Estado do Maranhão. Usufruindo de 03 (três) objetivos específicos, como: explicar se é relevante a orientação alimentar em comunhão com a cadeira de educação física; sondar a progressividade dos exercícios na ementa e identificar através dos questionários o posicionamento dos cadetes com relação a disciplina de educação física e sua continuidade.

Diante de um grande leque de atuação em que o Policial Militar é submetido ao se formar, podendo atuar no âmbito administrativo e operacional, a Academia de Polícia Militar “Gonçalves Dias” (APMGD) tem o dever de formar profissionais com excelência no plano intelectual e físico. Uma das formas de diferenciação está na aplicabilidade de exercícios e atividades para que o cadete tenha um bom condicionamento físico. Para isto, a instituição precisa profissionalizar e adequar seus procedimentos para garantir uma evolução aos Alunos-Oficiais.

Nesse contexto, a proposta de trabalho observa que devido a Academia de Polícia Militar “Gonçalves Dias” (APMGD) formar os futuros comandantes da Polícia Militar do Maranhão, deve seguir o que é proposto pela grade curricular, exteriorizando assim sua relevância, analisando os dois vetores principais que são passíveis de mudança - a atividade continuada de Educação Física associada à Orientação Alimentar – e por intermédio desse estudo, contribuirá para que a PMMA venha formar futuros comandantes com primazia.

O método de pesquisa utilizada foi o aplicado, sendo uma pesquisa descritiva e de abordagem qualitativa, buscando uma análise hipotético-dedutivo demonstrado a credibilidade da pesquisa através da abordagem teórica e confirmação por meio dos questionários.

Para compreender tal temática, o plano de trabalho estruturou-se em 08 (oito) capítulos, que buscam esclarecer os objetivos gerais inicialmente propostos, expondo aspectos como: as nuances e estrutura da APMGD e a rotina do Curso de Formação de Oficiais, além de mostrar os conceitos norteados da Educação Física e Orientação Alimentar.

O primeiro capítulo, como previsto, ficou destinado a introdução da pesquisa ressaltando a panorama sobre o tema; delimitação do tema estudado; problema de pesquisa; objetivos gerais; justificativa da pesquisa; metodologia adotada e exemplificação dos capítulos da monografia. Todos nessa respectiva ordem.

Em seguida, o segundo capítulo, dar-se-á, por intermédio do organograma da instituição, o quadro organizacional de ensino da Polícia Militar do Estado do Maranhão (PMMA), demonstrando como funciona sua estrutura educacional de maneira ampla. Além disso, descrevendo o histórico e enquadramento legal do Curso de Formação de Oficiais (CFO) e a rotina da Academia de Polícia Militar “Gonçalves Dias”.

O terceiro capítulo destinou-se as concepções gerais sobre a educação física, exteriorizando sua importância e diretrizes em órgãos mundialmente relevantes. Sempre destacando e fazendo ligações de sua importância no âmbito de formação militar. É um item que aborda um tema a se destacar, pois como visto anteriormente, engloba e direciona todos os outros. Ao repassar tal conhecimento, têm-se por objetivo dar amparo teórico para a observação da problematização de pesquisa.

O quarto capítulo aborda sobre os pressupostos da orientação alimentar, diferenciando alguns conceitos e princípios. O quinto capítulo refere-se aos procedimentos metodológicos que servirão de base para os leitores entenderem os procedimentos e estruturação da pesquisa. Em seguida, o sexto capítulo analisará os resultados obtidos da pesquisa e questionários aplicados. Posteriormente, o sétimo capítulo irá expor uma síntese do que foi apresentado durante todo o contexto de pesquisa através de dois instrumentos administrativos. O oitavo e último capítulo finalizará com as considerações finais e instigações a respeito do tema abordado, sendo exposto posteriormente as referências bibliográficas e apêndices.

## 2 POLÍCIA MILITAR DO MARANHÃO

A Polícia Militar do Maranhão (PMMA), que exerce função constitucional outorgada pelo artigo 144 da Constituição da República Federativa do Brasil de 1988, é uma instituição dentro da Segurança Pública responsável pela preservação da ordem, incolumidade das pessoas e do patrimônio (BRASIL, 1988). Dispondo de função específica conforme o parágrafo 5º do artigo supramencionado, enquadrando-se na missão de polícia ostensiva e preservação da ordem pública, integrando juntamente com os Corpos de Bombeiros Militares como forças auxiliares do Exército, ainda subordinação direta ao Governador do Estado (BRASIL, 1988).

Ademais, o Estado do Maranhão conta com a presença da ação policial desde 17 de junho 1836, quando a instituição foi criada pela Lei Provincial nº 21, naquela época dispondo apenas de 412 policiais e possuindo um nome de Corpo de Polícia da Província do Maranhão (MARANHÃO, 2006). Segundo o Governo do Maranhão (2013, p.37):

O ingresso nessa força, dava-se através do alistamento voluntário. Porém, se no fim de um mês após aberto o alistamento não houvesse concorrido número suficiente de voluntários para levar o corpo ao seu estado completo, o Presidente da Província mandaria proceder a recrutamento forçado. Os voluntários serviam quatro anos e os recrutados forçados a seis, sendo que, tanto uns quanto os outros deveriam ser de bom procedimento moral e político.

Em contraste com os dados da época, atualmente, a PMMA tem seu ingresso por intermédio de concurso público e se faz presente em todos os 217 municípios maranhenses, tendo no seu organograma administrativo o comando geral; Estado Maior, como órgãos de direção geral; as diretorias como órgãos de direção setorial; a ajudância geral, órgãos que atendem às necessidades de material e de pessoal do comando geral; comissões e assessorias (MARANHÃO, 1984). No organograma operacional composto pelos comandos de policiamento de área metropolitana; comando de policiamento de área do interior; comando de segurança comunitária e comando de policiamento especializado (MARANHÃO, 1984).

Outrossim, a PMMA também é composta por algumas diretorias, que exercem funções específicas de controle, administração e coordenação dentro da instituição, sendo elas a Diretoria de Ensino (DE) , Diretoria de Pessoal (DP), Diretoria de Finanças (DF), Diretoria de Inteligência e Assuntos Estratégicos (DIAE), Diretoria

de Apoio Logístico (DAL) e Diretoria de Saúde e Promoção Social (DSPS) (MARANHÃO, 1984).

Por fim, a PMMA atua em diversas áreas, podendo ser citadas o exercício nas áreas de controle de distúrbio civil; policiamento de trânsito; policiamento ambiental; policiamento com cães; policiamento motorizado; policiamento montado; policiamento comunitário; prevenção ao uso das drogas, etc. Portanto, observa-se que existe uma divisão de tarefas e missões dentro da Polícia Militar do Maranhão para que seja possível executar com êxito a missão de servir e proteger a sociedade.

Isto posto, com intuito de esclarecer os tópicos que virão posteriormente, faz-se necessário que seja exposto a hierarquia que é desempenhada dentro da instituição em voga, seguida da respectiva forma, soldado, cabo, sargento, 3º sargento, 2º sargento, 1º sargento, sub tenente, 2º tenente, 1º tenente, capitão, major, tenente coronel e coronel. Observe a figura 1 abaixo:

Figura 1 - Hierarquia na PMMA



Fonte: elaborado pelo autor (2018)

Em síntese, a organização abordada, PMMA, é ordenada segundo graus de subordinação, diferenciando-se conforme os postos de graduações (BRASIL, 2002). Sendo assim, a hierarquia e disciplina são os pilares centrais da organização estudada, tutelando um bem jurídico ininterrupto (BRASIL, 2002).

A hierarquia citada anteriormente também é manifestada entre as unidades da PMMA, como por exemplo a subordinação direta entre a Academia de Polícia Militar “Gonçalves Dias” (APMGD) – tema do próximo tópico - e a Diretoria de Ensino – mencionada no 4º parágrafo desse capítulo, uma vez que é o órgão responsável por

toda coordenação educacional da instituição, respondendo por todos exercícios administrativos e responsável por oferecer logística as unidades subordinadas (MARANHÃO, 1984).

Ademais, já sobre o assunto educação dentro da PMMA, a APMGD não é a única unidade subordinada a Diretoria de Ensino, que também tem, de forma prática, a subordinação do Centro de Formação e Aperfeiçoamento de Praças (CFAP), apesar da Lei Nº 4.570 de 14 de junho de 1984, mostra que o órgão anteriormente citado é considerado de Apoio e diretamente subordinada ao Comandante-Geral.

## 2.1 Academia De Polícia Militar “Gonçalves Dias”

A Academia de Polícia Militar “Gonçalves Dias” (APMGD) é a unidade responsável por formar cadetes através do Curso de Formação de Oficiais e habilitar subtenentes por meio do Curso de Habilitação de Oficiais para o exercício do oficialato, além de especializar e capacitar capitães por intermédio do Curso de Especialização em Gestão de Segurança Pública (CEGESP) para a função de oficial superior, sendo assim uma entidade de ensino da Polícia Militar do Maranhão que tem subordinação direta com a Diretoria de Ensino (DE), sendo esta unidade subsequente em sua linha hierárquica (APMGD, 2018).

Essa entidade que precipuamente se localizou na BR 135, Km 02, tem a data de 26 de abril de 1993 como histórica sendo marcada como dia da sua criação pela Lei Estadual nº 5.657, apenas transferida para o Quartel do Comando Geral (QCG) em 1999. Já em 17 de julho de 2012, mediante a Lei nº 9.658, foi reconhecida como Unidade de Ensino Superior e nomeada como “Gonçalves Dias”. Segue abaixo a lista dos onze oficiais que já coordenaram a APMGD:

Tabela 1 - Oficiais que já comandaram a APMGD

Ten Cel QOPM	Delary Pires <b>Cantanhêde</b>
Ten Cel QOPM	Benedito <b>Batista</b>
Ten Cel QOPM	Nestor <b>Renaldo</b> Conceição <b>Filho</b>
Ten Cel QOPM	Wilmar <b>Maciel</b> Mendes
Ten Cel QOPM	José Fernando <b>Torres</b>
Ten Cel QOPM	<b>Franklin</b> Pachêco Silva
Ten Cel QOPM	José Ribamar Pereira Da <b>Silva Filho</b>
Ten Cel QOPM	Carlos Augusto <b>Furtado</b> Moreira
Ten Cel QOPM	Raimundo de <b>Jesus</b> Silva
Cel QOPM	Carlos Augusto <b>Furtado</b> Moreira

Cel QOPM	Raimundo Nonato Santos <b>Sá</b>
----------	----------------------------------

Fonte: APMGD (2018)

Vale ressaltar que, atualmente, a APMGD por se localizar dentro do QCG, conta com seu apoio logístico, uma vez que não possui estrutura própria para desenvolver todas atividades inerentes aos cursos que oferece, não possuindo estande de tiro; pista apropriada de atletismo e dojô. Além disso, também sofre com a defasagem de materiais apropriados para os exercícios de algumas atividades, visto a quantidade de cadetes em formação, fazendo com que algumas tarefas não sejam executadas, como por exemplo as atividades que são citadas na ementa de Educação Física, com a prática da modalidade de Judô, hidroginástica, handebol, etc. Portanto, apesar das sucessivas evoluções históricas expostas anteriormente, a APMGD ainda tem melhorias para serem implantadas, para que assim possa oferecer o que há de melhor na formação e especialização dos oficiais. As figuras sobre as estruturas físicas da APMGD, encontram-se no apêndice.

### 2.1.1 Curso de Formação de Oficiais

Entre os diversos cursos oferecidos pela Academia de Polícia Militar “Gonçalves Dias”, o Curso de Formação de Oficiais (CFO) é o que apresenta maior carga horária, sendo esta de 5.190 horas/aula, dividindo-se em um período total de 4 (quatro) anos, dispendo desde 2006 um projeto político pedagógico estabelecido pela Resolução nº 760/2006 – CEPE/UEMA (APMGD, 2018).

Dispendo de uma missão ímpar, a de formar os futuros comandantes da Polícia Militar do Maranhão, habilitando oficiais não somente ao serviço operacional/rústico, mas dando-lhes uma mentalidade crítica e estratégica para que quando na função de comando, venham a oferecer e delinear ações benéficas a toda sociedade maranhense, portanto, seu processo de formação deve ser pautado sempre na legalidade, sendo a APMGD em conjunto com a Universidade Estadual do Maranhão as unidades de ensino norteadoras que atuarão como intermediária desse senso crítico.

Por conseguinte, devendo incansavelmente demonstrar aos alunos-oficiais que toda coordenação do curso busca por uma organização exemplar, seguindo fielmente a legislação vigente, para que assim, desde o seu ingresso no CFO o cadete

tenha consciência da lisura e sisudez do processo de formação e assim multiplique nas unidades em que atuarão como oficiais a ordem e probidade dos atos administrativos.

Dessarte, o CFO iniciou em abril de 1993 e desde então é celebrado pela APMGD e a Universidade Estadual do Maranhão (UEMA), à vista disso e após estudo de sua ementa ficou a cargo do Centro de Ciências Sociais Aplicadas (CCSA), sendo o seu ingresso através do Processo Seletivo de Acesso à Educação Superior (PAES) (APMGD, 2018).

Vale ressaltar que o CFO/PMMA disponibiliza para seus formandos o bacharelato em Segurança Pública, uma vez que também é realizado pela UEMA, dispondo assim de rotina mista, sendo que pela manhã são ministradas aulas de cunho militar na APMGD e a tarde aulas pelo CCSA/UEMA (APMGD, 2018). Segue abaixo a lista de coordenadores do bacharelato de Segurança Pública na UEMA.

Tabela 2 - Lista de coordenadores do bacharelato em Segurança Pública/UEMA

Prof. Raimundo Nonato Negreiros Vale
Prof. Dr. José Arnodson Coelho de Sousa Campelo
Prof. Gilson*
Prof. Msc. José Henrique Pereira Macedo
Prof. Adj. Francisco Marialva Mont' Alverne Frota
Prof. Msc. Mivaldo*
Profa. Dra. Vera Lúcia Bezerra Santos

Fonte: APMGD (2018)

#### 2.1.1.1 Educação Física

O Curso de Formação de Oficiais possui em sua estrutura curricular 315 horas/aulas disponíveis para a disciplina de Educação Física, sendo assim dividido em 07 (sete) cadeiras ministradas em 3 (três) anos e meio de formação, sucedendo que cada semestre seja disponibilizado 45 horas/aulas para a ministração dos conteúdos disponíveis na ementa. Em função disso, a partir do início do ano letivo, todas as segundas e quartas-feiras de 7 (sete) horas e 30 (trinta) minutos às 9 (nove) horas, são viabilizadas as aulas inerentes ao tema supramencionado.

Visto o caráter classificatório do curso, a cada 15 horas/aulas é realizado uma avaliação baseada na ementa daquele semestre, podendo ser ela teórica ou

prática. Com isso, segundo as ementas – anexadas no trabalho – a cadeira de Educação Física deve oportunizar desde conceitos sobre os benefícios da atividade física, perpassando por noções nutricionais, regras específicas de alguns esportes até a prática especialmente tida através de programas e métodos de treinamentos físicos.

Por conseguinte, existe a previsibilidade de progressão da grade curricular, uma vez que para cada período existe um seguimento a ser cumprido, sendo que os primeiros conteúdos são responsáveis por expor as noções iniciais do que é o Treinamento Físico Militar (TFM), quais são seus objetivos, as noções gerais da nutrição, noções de alongamentos e exercícios de yoga, etc. Ou seja, o primeiro período seria responsável por sensibilizar o aluno sobre a importância da educação física, dando-lhe base prática e teórica para conseguir a congratulação das próximas cadeiras.

Já o segundo período, conforme a ementa, propõe um estudo mais conceitual sobre a fisiologia humana, almejando que o aluno saiba diversos conceitos, como: equilíbrio, balanço energético, cálculos fisiológicos e protocolos, além de incutir agora o desenvolvimento da qualidade física básica e dando-lhe noções, confirmados pela prática de circuitos e treinamentos intervalados e, por fim, iniciando o estudo sobre os fundamentos de esporte como voleibol indoor e de areia.

A terceira cadeira de Educação Física, aprovada em 16 de fevereiro de 2018, propõe uma abordagem aquática, iniciando um estudo sobre a natação, oferecendo ao aluno a adaptação ao meio líquido, ensinando-lhe as formas de respiração e os tipos de nado, almejando assim a melhoria em sua coordenação motora. E assim como nas cadeiras anteriores, visando passar noções como alguns esportes, dessa vez sendo futebol de campo.

A Educação Física IV, apresenta ao aluno uma visão holística sobre como organizar eventos esportivos, estando previsto na ementa uma aplicação prática. Após isso seria repassado noções de futsal e atletismo, entre elas, salto em distância, salto em altura, lançamento do dardo, lançamento do disco, 800m rasos e 3.000m rasos.

O quinto período da cadeira de Educação Física complementa os conteúdos do período passado, implementando apenas a prática de corridas longas e curtas, visando a melhoria da resistência aeróbica, e como de praxe expondo noções sobre algum esporte, dessa vez sendo agraciado, com a modalidade de basquete, judô e hidroginástica.

A penúltima cadeira de Educação Física faz um resgate dos conhecimentos repassados por todas as outras cadeiras, fazendo o papel de agente continuado de avaliações antropométricas, natação e flutuabilidade, além de lembrar as noções da natação, futsal, judô, hidroginástica, futebol de campo, vôlei indoor, vôlei de areia, handebol e basquete. A última cadeira de Educação Física complementa a intensificação da continuidade anteriormente repassada no período progressivo. Vale ressaltar que na ementa de todas as 7 (sete) cadeiras é enfatizado sobre a avaliação gradativa do condicionamento físico do aluno através do Exame de Aptidão Física (EAF), sendo este feito e aplicado pelo instrutor da disciplina.

Contudo, conforme mencionado no tópico que cita a APMGD, a disciplina de Educação Física necessita de estrutura física para que sua ementa seja desenvolvida fielmente, uma vez que é mencionado na grade curricular atividades judoísticas, de hidroginástica, salto em distância, salto em altura, lançamento de dardo, etc. Entretanto, a APMGD ainda não disponibiliza análoga estruturação, deixando a cargo do instrutor alternativas para compensar determinada falta.

Ficando assim, disponível para o instrutor, dentro da APMGD, somente uma piscina – que não é de uso exclusivo, concorrendo assim as possíveis aulas com o público militar externo, entre eles Batalhão de Operações Especiais, Comando de Operações e Sobrevivência e Área Rural, Rondas Ostensivas Táticas Móvel, etc. Além da piscina, a APMGD disponibiliza 4 (quatro) barras fixas, ficando estas disponíveis para as quatro turmas, uma vez que todas as aulas físicas, como já mencionado, acontecem no mesmo horário; um espaço para correr ao redor do campo, que geralmente é usado para a prova de corrida aeróbica no Teste de Aptidão Física (TAF); não disponibilizando de um ginásio próprio, já que o existente pertence ao QCG, podendo ser utilizado ou não conforme a sua disponibilidade de horário; dois campos que também são concorridos com o público externo e um espaço de areia utilizado para jogos de vôlei.

Outrossim, é importante mencionar os materiais disponíveis pela APMGD, sendo estas bolas de basquete, vôlei, futebol, futsal, poucos materiais de natação; não possuindo bolas de handebol (mencionado na ementa), tampouco dardos e disco (citados na ementa para as aulas de atletismo), nem mesmo um tatame adequado para práticas do judô. Verifica-se, portanto, que a APMGD disponibiliza de alguns acessórios, mas que encontram uma barreira para sua utilização, pois os espaços que

atendem seus propósitos são concorridos entre as 04 (quatro) turmas e o público externo.

#### 2.1.1.2 Orientação Alimentar

Baseado no tema da monografia, faz-se necessário que seja exposto o que é repassado sobre a orientação alimentar no Curso de Formação de Oficiais (CFO), uma vez que, como citado anteriormente, o condicionamento físico do aluno é extremamente realçado pela ementa de Educação Física. E como mostra Gordon e col. (2013, p. 429):

Embora os bons hábitos alimentares não possam substituir o treino físico e a herança genética, a escola adequada de alimentos e bebidas é fundamental para alcançar um excelente desempenho físico, visto que contribui para a resistência física e ajuda a acelerar o reparo de tecidos danificados.

Diante disso e após verificação da ementa, notou-se um anseio pelo condicionamento físico do aluno, mas que apenas no primeiro período é previsto as noções básicas da nutrição, não sendo citados posteriormente nas cadeiras subsequentes, sendo enfatizado apenas o treinamento físico como vetor preponderante no condicionamento do aluno, sendo este avaliado pelo Exame de Aptidão Física (EAF).

Não obstante, a APMGD além do que foi mencionado no parágrafo anterior, não tem em sua estrutura um restaurante ou conveniência apropriada para o fornecimento de uma alimentação balanceada, possuindo apenas uma lanchonete que vende alimentos/lanches sem uma avaliação nutricional.

Igualmente, a Universidade Estadual do Maranhão (UEMA) que possui convênio com a Polícia Militar do Maranhão (PMMA) para melhor formar os futuros comandantes e coordenadores da Segurança Pública do Maranhão, também não disponibiliza em seus prédios, sendo o do Centro de Ciências Sociais Aplicadas inerente ao CFO, um restaurante ou mesmo uma lanchonete com acompanhamento nutricional, vendendo apenas lanches tradicionais, como salgados, sucos e refrigerantes.

Em síntese, as duas unidades de ensino que fazem parte da rotina do Cadete – 12 horas diárias, não possuem locais adequados que proporcionem uma

alimentação saudável, ficando assim a cargo do aluno o desdobramento para que consiga ter alimentos adequados para sua saúde, não sendo este apoiado pelos locais anteriormente mencionados.

### 3 EDUCAÇÃO FÍSICA

O conceito de Educação Física, é bem definido, havendo assim uma consonância entre os estudiosos da área. Desse modo, baseando-se no entendimento de Pereira e Moulin (2006), a educação física é formada por uma série de vetores que tem por objetivo regularizar os movimentos corporais executados por determinado indivíduo, compreendendo assim uma série de atividades físicas, exercícios físicos e trabalho desportivo, além disso, também é reconhecida por ser uma área do conhecimento responsável pelo entendimento de teorias e procedimentos relacionadas ao movimento corporal.

Todavia, apesar de ser uma temática aparentemente simples, requer de cuidados teóricos para que não se confunda definições e conceitos básicos desse campo de estudo, podendo causar dúvidas ou até mesmo passar despercebido caso não seja abordado alguns tópicos, fazendo com que o leitor deduza erroneamente os vetores que levam ao entendimento ou confunda prevendo no imaginário ser determinada palavra sinônima de outra. À vista disso, a pesquisa buscará definir nos parágrafos seguintes a educação; atividade física; exercício físico; esporte ou desporto.

Destarte, pode-se afirmar que nas conversas e debates rotineiros sobre a educação física enquanto disciplinadora do sujeito quanto ao seu corpo, têm-se, uma perspectiva equivocada e errônea sobre o gasto energético, assim, Da Silva (2015, p.11) busca diferenciar em seus estudos a atividade física do exercício físico, sendo o primeiro “[...] qualquer movimento corporal, independente da intensidade, que não foi elaborado especificamente com a finalidade de aprimorar a Aptidão Física. Exemplo: passear com o cachorro ou varrer casa.”. E exercício físico como

[...] atividades estruturadas e previamente planejadas, que se destinam a aprimorar o condicionamento e aptidão física [...] não associado somente a saúde, e sim, a capacidade atlética de desempenho de cada pessoa. Os exemplos de exercícios incluem natação, corrida, ginástica ou musculação.

De forma sintética, a atividade física é uma associação e composição de todos os movimentos realizados durante o dia, não sendo ela delineada anteriormente, ou seja, é realizada pela própria necessidade humana, já o exercício físico são ações previamente estabelecidas que visam um objetivo.

Partindo dessa conjuntura, e como forma de concluir o que foi mencionado anteriormente, Pereira e Moulin (2015) expõe que a palavra educação remete ao ato de ensinar ou repassar algum ensinamento por algum meio usando sempre a didática e técnicas pedagógicas, sendo o desporto um dos principais auxiliares na adaptação e forma de repassar determinado movimento, utilizando com isso as atividades competitivas para introduzir no indivíduo uma mentalidade que induza a produzir estímulos saudáveis.

Por fim, após ser exposto o conceito de educação física, fica claro que ela pode exercer várias frentes de trabalho, sendo o profissional que detém determinado conhecimento, responsável por passar exercícios específicos para alcançar objetivo anteriormente estipulado e até mesmo ensinar teorias e métodos que envolva a área de sua competência. Com isso, nota-se um alinhamento com o conteúdo teórico exposto na pesquisa com o que é definido nas ementas de educação física.

Sobretudo, como visto no capítulo “2.1.1.1 Educação Física”, o condicionamento físico foi o termo mais empregado em toda sua ementa, sendo imprescindível sua conceituação e desdobramento, para que assim seja observado se existe ordenamento no que é pedido na ementa – avaliação gradativa do condicionamento físico por intermédio do instrutor – com o que os estudiosos da área definem como prioridade na busca por acertado conceito.

### **3.1 Condicionamento Físico**

Após a leitura da ementa das 7 (sete) cadeiras de Educação Física do Curso de Formação de Oficiais (CFO), notou-se que os conteúdos foram predefinidos com objetivo que o aluno tenha uma progressão tanto no conhecimento teórico, quanto na execução prática, fazendo com que o instrutor fosse responsável por avaliar o condicionamento físico do cadete dentro dessa perspectiva, com isso, imprescindível que seja exposto o seu conceito e suas nuances.

Portanto, o condicionamento físico foi citado em todas as ementas da cadeira de Educação Física, visando a partir da progressividade das aulas, criar no aluno uma aptidão física. Objetivo rápido de ser notado após interpretar os conteúdos, que se mostram graduais. Desse modo, segundo Barbanti (1994) o condicionamento físico é o efeito adquirido após determinado treinamento com o objetivo de realiza-lo com maior facilidade, sendo alcançado apenas quando o treinamento é consistente e

continuo, para que assim não haja a reversibilidade, ou seja, a perda desse condicionamento ao decorrer do tempo.

Porquanto, a aptidão física somente será alcançada se estiver em comunhão com o condicionamento físico, uma vez que é a possibilidade de cumprir determinado exercício físico sem fadiga e ainda com disposição para realizar atividades físicas diárias (RASCH, 1991).

Visto isso, apesar de não ser fator determinante, uma vez que atletas que não a seguem podem ter condicionamento físico, a tríade composta pelo exercício físico regular, alimentação saudável e repouso adequado faz com que determinada pessoa venha alcançar o condicionamento e aptidão física de forma adequada e saudável, sendo isso o mais importante, visto que a saúde é fator fundamental para o ser humano (VILARTA, 2007).

Assim sendo, o exercício físico regular fará com que o indivíduo alcance o condicionamento físico, dando-lhe resistência cardiovascular, respiratória e muscular; força; flexibilidade; coordenação; agilidade; vigor; equilíbrio, etc. Sendo cada um desses fatores complementares na busca pela aptidão física (MOURA, 2017).

Ademais, outro fator determinante é a alimentação saudável que segundo Vilarta (2007, p.180) mostra que “[...] estudos científicos têm comprovado a importância da prática regular de atividade física associada à alimentação saudável como medidas eficazes para melhorar fatores diretamente ligados à qualidade de vida desses indivíduos.”, ou seja, exercer esse controle alimentar traz benefícios para a própria saúde, além de proporcionar melhor desempenho físico no desenvolvimento das atividades regulares.

Assim como o exercício físico e a alimentação saudável, o repouso é um vetor que está diretamente ligado as melhorias do condicionamento físico, uma vez que o indivíduo somente conseguirá progredir em determinado exercício se seu corpo tiver a regeneração muscular necessária, alcançada com repouso essencial (BACURAU et al., 2009).

Em síntese, a aptidão física é adquirida em harmonia com o condicionamento físico – ambos citados na ementa estudada, sendo estes adquiridos com mais facilidade se seguidos a tríade mencionada anteriormente – alimentação saudável, exercício físico regular e repouso adequado – justificando assim a temática – sendo esta uma sondagem para verificar se existe uma atividade continuada, uma vez que é essencial para o item condicionamento físico – e se seria interessante uma

melhor implementação da orientação alimentar em comunhão com as atividades propostas no Curso de Formação de Oficiais da PMMA, posto que a alimentação saudável é de suma importância para o mantimento do condicionamento, fazendo assim parte da tríade supramencionada.

Como mencionado no capítulo 2 (dois), no tópico sobre Educação Física no Curso de Formação de Oficiais (CFO), as aulas são ministradas nos dias de segunda-feira e quarta-feira, sendo elas, em quase sua totalidade, atividades práticas voltadas para o Exame de Aptidão Física (EAF), com isso no tópico posterior será explicado o que é; os tipos de treinamentos e os princípios norteadores do Treinamento Físico.

### **3.2 Treinamento Físico**

A APMGD, como visto no decorrer do trabalho monográfico, possui um déficit com relação a sua estrutura física voltados para o trabalho de educação física, fazendo com que o treinamento físico seja a principal forma de tentar seguir a ementa proposta, por isso a importância da sua explanação e segmentação neste trabalho monográfico.

A área do conhecimento sobre Educação Física é bastante ampla, possuindo o treinamento físico como uma das suas áreas de estudo, sendo este responsável pela aplicação de exercícios físicos que possibilitarão que o indivíduo adquira condicionamento e aptidão física, sendo este repassado de forma didática para que o indivíduo que esteja desempenhando os exercícios não ache monótono e repetitivo (ROSCHEL e col., 2011).

Sendo assim, o treinamento físico é composto por tipos e princípios que deverão ser repassados pelo profissional da área, uma vez que saberá os resultados e possíveis benefícios daquela atividade se realizada corretamente, além de ter conhecimento sobre a individualidade de cada pessoa, aplicando o treinamento adequado para cada caso – emagrecimento, resistência e hipertrofia. (ROSCHEL e col., 2011).

### 3.2.1 Tipos de Treinamento Físico

Os treinamentos físicos como citado anteriormente tem várias finalidades, podendo estes serem divididos em exercícios aeróbicos, resistidos e isométricos, além de contar com o alongamento como seu auxiliador em todas as atividades (DA SILVA, 2015).

Em suma, os exercícios aeróbicos agem diretamente no sistema energético muscular e cardiorrespiratório, uma vez que exige maior consumo de oxigênio, e atuam quando de forma intensa, na hipertrofia de fibras de contração lenta, em razão do elevado número de mioglobina no músculo trabalhado (CHAVES *et al.*, 2007).

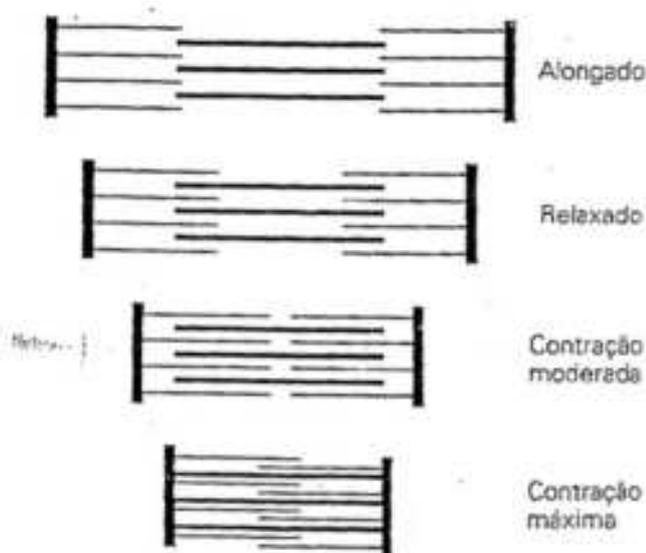
Já os exercícios resistidos, também conhecido como de força, são aqueles que atuam diretamente no maior número possível de fibras do músculo trabalhado, ocasionando, se realizado de maneira correta, hipertrofia da área em que teve as fibras lesionadas, além de proporcionar o ganho de força, porque o treinamento anaeróbico faz com que as áreas trabalhadas tenham capacidade de suportar o lactato pela glicólise (CEOLA e TUMELERO, 2008).

Por conseguinte, os exercícios isométricos ou estáticos, são aqueles que não buscam a extensão total do músculo, necessitando assim, de força elevada do indivíduo, uma vez que, exige maior auxílio das fibras musculares, obtendo resultado direto da musculatura em voga (AVELINO, 2011). Assim, geralmente são utilizadas em pessoas que sentem dores articulares, inibindo a inflamação daquela área, segundo Da Silva (2015, p.34)

Os exercícios isométricos inibem o aumento da inflamação ou dor de articulações com artrite, assim, suas vantagens são importantes, pois tem ação de aumento de força muscular estática; evitam a atrofia; controlam e reduzem o edema; estimulam o sistema mecanorreceptor de tecidos vizinhos, prevenindo a dissociação nervosa graças às contrações musculares; podem ser realizadas em qualquer lugar; dispensam equipamentos especiais; podem ser realizadas durante breves períodos de tempo.

Além dos exercícios específicos o alongamento atua como um auxiliador na execução dos exercícios físicos. Observe a figura abaixo, de como funciona os miofilamentos durante os alongamentos e contrações

Figura 2 - Miofilamentos no alongamento muscular



Fonte: Da Silva (2015, p.35)

Assim, após o alongamento e extensões dos músculos, tendões e ligamentos, a área que sofreu distensão terá maior flexibilidade, com isso, esse tipo de procedimento sempre deve ser executado após exercícios resistidos ou de forças (MILAZZOTTO et al, 2009).

Portanto, o CFO/PMMA, possui em todo segmento das cadeiras de educação física a previsão dos treinamentos físicos anteriormente mencionados nesse tópico, voltados para que o aluno tenha melhor desempenho nos EAF. Contudo, no item a seguir, será explanado sobre os princípios do treinamento físico que se mostram aliados na busca pelo cumprimento do objetivo proposto, que caso seguidos será alcançado com facilidade determinado condicionamento e se deixados de lado, acarretarão esforços em vão.

### 3.2.2 Princípios do Treinamento

Como exposto anteriormente, o treinamento físico possui princípios que são observados pelo profissional da área, também sendo conhecidos como princípios do treinamento desportivo, sucedendo pelo princípio da individualidade biológica, princípio da especificidade, princípio da sobrecarga, princípio da adaptabilidade, princípio da progressividade, princípio da continuidade e princípio da reversibilidade (SAFONS e PEREIRA, 2006).

Desse modo o princípio da individualidade biológica mostra que cada pessoa tem características únicas, possuindo os níveis de flexibilidade, força, e equilíbrios diferentes, devendo ser levado em conta o planejamento dos exercícios físicos realizados (TENROLLER, 2004).

Por conseguinte, o princípio da especificidade expõe que nas áreas só existirá diferença física após os treinamentos nos músculos que foram trabalhados, uma vez que, o corpo humano possui diversas musculaturas, necessitando assim, de um trabalho individual em cada uma delas (BOMPA, 2001).

Dessa forma, o princípio da sobrecarga, exemplifica que somente existirá melhorias, caso haja aumento de peso na carga imposta, sendo vetores diretos desse princípio, a carga, a intensidade, a duração e a frequência (MAIOR, 2008).

Dessa maneira, o princípio da adaptabilidade, expõe que o corpo humano consegue, se trabalhado adequadamente, se adaptar ao que lhe é imposto e evoluir conforme o treinamento, tornando-o com melhor condicionamento físico (SAFONS e PEREIRA, 2006).

Em vista disso, o princípio da progressividade, mostram que nenhum exercício deve ser executado com força máxima quando em fase de aprendizado, devendo-o ser gradativo, diminuindo assim os riscos de lesões e garantindo a memória muscular (VARGAS e NETO, 2014).

De certo, o princípio da continuidade mostra para que haja uma evolução do condicionamento físico deve haver o ato cumulativo de repetições, não podendo fazer de forma esporádica, uma vez que, o excesso de descanso muscular faria com que o indivíduo voltasse ao condicionamento inicial (GOULART, 2017).

Enfim, o sétimo e último princípio exemplifica sobre a reversibilidade, expondo o que foi dito no parágrafo anterior, ou seja, se não houver uma continuidade, os ganhos serão perdidos, fazendo com que o indivíduo reinicie os treinamentos para que volte ao condicionamento físico adequado (SAFONS e PEREIRA, 2006).

Conseqüentemente, para que os objetivos com relação ao condicionamento físico sejam alcançados, deve-se, além de saber realizar determinado procedimento, fazê-lo conforme os princípios norteados aqui repassados. Assim, os princípios da progressividade, continuidade e reversibilidade, são os que agem diretamente na proposta de sondagem, uma vez que são essenciais, como observado por Vargas e Neto (2014), Goulart (2017), Safens e Pereira (2006)

na busca pela aptidão física, inserida em todas as cadeiras de educação física do CFO/PMMA.

Portanto, após esclarecimento sobre os princípios que fazem com que o treinamento físico seja eficiente e eficaz, o próximo tópico mostrará como esse treinamento físico é aferido por profissionais da área, fazendo assim uma contextualização com o que é proposto pela APMGD.

### **3.4 Avaliação Física**

A avaliação física é composta por uma série de procedimentos que tem como objetivo mensurar o condicionamento físico do aluno, fazendo um levantamento dos seus dados e colhendo suas informações corporais, como por exemplo altura, massa corporal, percentual de gordura, etc. Servindo assim, para que o instrutor possa montar suas instruções, segundo o condicionamento apontado e os princípios anteriormente citados (MEYER, 1999).

Logo, o registro da avaliação física servirá para ambas as partes, tanto para quem fez e aplicou, quanto para o aluno, a partir dessas informações poderão montar um quadro comparativo em análise a longo prazo, assim a avaliação física deve conter vários métodos para que seja menos defasado possível (MEYER, 1999). Abaixo serão expostos os principais métodos utilizados para obtenção de resultados favoráveis e verdadeiros (anamnese, teste de capacidade cardiorrespiratória, testes antropométricos e de composição corporal, avaliação neuromotora e bioimpedância) e por fim exposto o Exame de Aptidão Física regulamentado e cobrado na APMGD.

A anamnese consiste em uma série de perguntas que deve ser respondido pelo indivíduo de forma fidedigna, uma vez que a partir delas serão analisadas seu condicionamento físico, baseado na alimentação, rotina, repouso e tempo de exercício físico (MEYER, 1999).

Por conseguinte, o teste de capacidade cardiorrespiratória servirão principalmente para aquelas pessoas predispostas ao sedentarismo ou mesmo aquelas que tem histórico familiar desfavorável a exercícios físicos por problemas de saúde, e para aquelas que já possuem um certo condicionamento físico, servirá para avaliar um nível de sua aptidão, sendo ambos submetidos a exames ergométricos, monitorando assim a resposta cardíaca (DELGADO, 2004).

Assim também os testes antropométricos e composição corporal, os mais comuns nas academias brasileiras são aqueles responsáveis por manter a salvo os dados corporais do indivíduo, sendo seus resultados adquiridos por formulas predefinidas (INÁCIO, 2004).

Porquanto, também existe avaliação monomotora servindo para avaliar três vetores, a flexibilidade, a força e a resistência de determinado musculo, sendo o dinamômetro, o aparelho responsável pela medição da força, os exercícios de flexão para testar a resistência e a amplitude no alongamento para verificar a flexibilidade, servindo para mostrar ao aluno os pontos que necessita melhorar (MEYER, 1999).

Além desses, a ultima avaliação citada será da bioimpedância, que através da passagem da corrente elétrica pelo indivíduo, consegue determinar o percentual de gordura e água ali armazenados (STOLIDORO e col., 2009).

Portanto, todos os testes aqui expostos podem ser usados de forma complementar, uma vez que cada um, apesar de serem parecidos, tem uma finalidade e assim, servirem para estudos científicos ou até mesmo como ficha avaliativa do aluno, à vista disso, estão na monografia como forma de suplemento para o referencial teórico, uma vez que se desencadearia em outro estudo sua implementação no Curso de Formação de Oficiais (CFO)/PMMA, mas que cumpriu seu objetivo exemplificando como é aferido o condicionamento físico do aluno. E como citado anteriormente, abaixo será exposto como se procede o Exame de Aptidão Física no CFO/PMMA.

Na APMGD, existe uma Norma de Avaliação do Teste de Aptidão Física de 13 de Junho de 2014, divergente dos citados anteriormente, sendo este fundamentado em exercícios físicos para que assim o Instrutor/Professor avalie o aluno e lhe atribua uma nota. Essas atividades são divididas em 5 (cinco) etapas, sendo elas a prova de coordenação geral (meio-sugado); prova de flexão de cotovelo na barra fixa (barra); prova de corrida de velocidade (50 metros rasos); prova de abdominal (pollock & Wilmore) e a prova de corrida aeróbica (teste de cooper).

A Norma de Avaliação do Teste de Aptidão Física da APMGD, trabalha com variáveis máximas e mínimas dentro de cada exercício para que o aluno pontue, sendo observado que esta é usada, na maioria das vezes, apenas como forma de atribuição de nota, uma vez que a carga horária dentro do período não é suficiente para que o professor trabalhe o EAF (conforme citado na ementa) no condicionamento dos alunos.

## **4 ORIENTAÇÃO ALIMENTAR**

A alimentação balanceada faz parte da tríade do condicionamento físico, mas para que ela ocorra é necessário primeiramente que haja a orientação alimentar, pois é baseada na rotina e no objetivo do indivíduo, sendo um fator primordial no alcance de seus objetivos, pois a alimentação inadequada pode fazer com que o indivíduo tenha subnutrição, excesso de peso ou até mesmo adquira doenças crônicas, como doenças cardiovasculares e diabetes (MELLO et al., 2012).

Assim, a orientação alimentar é o primeiro passo para que haja a reeducação alimentar, fazendo com que o indivíduo mude sua rotina ou se adeque a ela, como forma de ter uma alimentação saudável (ZANCUL, 2008). Com isso, como orientação alimentar faz parte dos aspectos nutricionais, será exposto no tópico subsequente os conceitos básicos que delinearão e de certa forma complementam o conceito em voga.

### **4.1 Noções básicas que norteiam a orientação alimentar**

Após os capítulos anteriores, fica visível que o emprego das palavras em uma pesquisa é de fundamental importância, pois somente através delas é possível exercer uma efetiva comunicação e passagem de conhecimento de modo científico, portanto, assim como a definição da Educação Física no capítulo anterior, os conceitos expostos sobre a nutrição não divergem de forma que existam conflitos de doutrinas, sendo que se complementam e servem para exemplificarem de forma clara o que realmente é a nutrição. Isto posto, a nutrição é uma ciência que é responsável pelo estudo da maneira como é feito o processamento dos nutrientes - absorção, utilização e eliminação - pelo organismo (RINZLER, 2011).

Visto isso, a nutrição tem o campo de estudo vasto, pois relaciona-se diretamente com o estudo da fisiologia humana, com isso dispõe-se não apenas a falar sobre a alimentação física propriamente dita, mas quais nutrientes estão presentes naquela composição (DE OLIVEIRA E ROMAN, 2013). Com isso, no capítulo sobre “Uma ciência em desenvolvimento”, de Oliveira e Roman (2013, p.13), é manifestado que:

A nutrição é uma ciência jovem que mantém estreitos laços com outras áreas da ciência, como a bioquímica, a biologia, a fisiologia e a

medicina. Ela se alimenta dos avanços das diferentes disciplinas, ao mesmo tempo em que contribui para o avanço das mesmas com suas descobertas. Essa juventude se explica por tratar-se de uma área de conhecimento aberta, em que ainda há muito a se descobrir. A situação dos oligoelementos, elementos químicos de que necessitamos em pequenas quantidades, é um excelente exemplo do que acabamos de dizer. Alguns deles, como selênio, foram aceitos como nutrientes há apenas algumas décadas; quanto a outros, ainda não se sabe ao certo se são ou não nutrientes.

À vista disso, nota-se que a área nutricional tem uma rede de conexão extensa, e uma delas relacionasse com a temática da pesquisa científica em voga, sendo um dos fatores preponderantes no condicionamento físico (VILARTA, 2007). Portanto, contribui mutuamente para outras áreas do conhecimento, de Oliveira e Roman (2013) citam dois exemplos nos seus estudos, da massa alimentícia que era proibido para os diabéticos e o peixe que era proibido para aqueles pessoas que tinham colesterol elevado, e hoje com a ajuda dos estudos voltados para a área nutricional, esses alimentos são integrados na medida certa na dieta desses indivíduos.

Após o entendimento das áreas de interconexões da nutrição, é pertinente trazer à baila as finalidades da nutrição, uma vez que o ato de adquirir energia é inerente a sobrevivência de todos os seres vivos. A pesquisa feita por de Oliveira e Roman (2013) revelam três finalidades primordiais, sendo elas a obtenção de energia, formação e manutenção das estruturas e regulação dos processos.

A obtenção de energia é o que possibilita que o indivíduo através da alimentação mantenha o corpo em funcionamento, podendo assim manter seu corpo em Equilíbrio Energético positivo, negativo ou isoenergético. Vilarta (2007, p.91) cita exemplos baseando na 1º Lei da termodinâmica, mostrando que:

**Equilíbrio energético POSITIVO:** quando o consumo excede o gasto energético; exemplo: O indivíduo apresenta, em média, um consumo de alimentos equivalente a 2800 kcal/dia, acompanhado de um trabalho biológico que produz um gasto energético diário de apenas 2500 kcal, o que equivale a um saldo positivo de 300 kcal/dia, que resultam em proporcional aumento no peso corporal. **Equilíbrio energético NEGATIVO:** quando o gasto excede o consumo energético; exemplo: O indivíduo apresenta, em média, um consumo de alimentos equivalente a 2500 kcal/dia, acompanhado de um trabalho biológico que produz um gasto energético diário de 3000 kcal, o que equivale a um saldo negativo de 500 kcal/dia, que resultam em proporcional diminuição no peso corporal. **Equilíbrio ISOENERGÉTICO:** quando o gasto e o consumo de energia estão iguais; exemplo: O indivíduo apresenta, em média, um consumo de alimentos equivalente a 2800

kcal/dia, acompanhado de um trabalho biológico que produz um gasto energético diário de 2800 kcal, o que equivale a uma relação energética equilibrada. Logo, não deverá haver modificações no peso corporal.

Nesse contexto, nota-se que a primeira finalidade da nutrição age diretamente no condicionamento físico do indivíduo, uma vez que dependendo do seu ganho de energia diário, seu peso corporal eleve ou diminua. Ainda no mesmo estudo Vilarta (2007, p.91) mostra que “Para cada 8kcal gasta ou armazenada, ocorre uma variação de 1 grama no peso corporal do indivíduo (valor médio).”, ou seja, o primeiro objetivo da nutrição é de fundamental importância, pois é a partir dele que surge os principais problemas relacionados a falta de condicionamento físico do ser humano.

A segunda finalidade da nutrição é a formação e manutenção das estruturas, ou seja, a formação adequada para indivíduos em fase de crescimento e manutenção para os adultos, sempre baseados no equilíbrio, moderação e variedade e levando em consideração a individualidade de cada pessoa (SIZER e WHITNEY, 2000).

Já a terceira finalidade da nutrição, regulação dos processos, é explicado por de Oliveira e Roman (2013) como sendo exercido por nutrientes, vitaminas e minerais que são fundamentais para a vida celular. Sendo assim, mantendo o bem-estar do organismo e regulando o processo de absorção e processamento dos alimentos.

Após o entendimento sobre o que é a nutrição e de onde surgiu a temática, faz-se necessário que seja exposto os conceitos basilares que norteiam e estão presentes em qualquer discussão, estudo e análise quando o tema envolve essa área do conhecimento. Com isso, esse tópico destinou-se a conceituar e exemplificar o que são alimentos, nutrientes e a pirâmide alimentar.

Tendo em vista o contexto que envolve essa pesquisa, antes da conceituação do que é um alimento é imprescindível fazer a diferenciação entre os seres autótrofos e heterótrofos, uma vez que apenas com essa discriminação, será possível entender de forma ampla o objetivo central dos alimentos. Portanto, os seres autótrofos ou produtores são aqueles que conseguem, a partir de reações químicas, quimiossintetizantes e fotossintetizantes, produzir energia – alimentação, já os seres heterótrofos ou consumidores são aqueles que necessitam ir em busca de energia, ou seja, alimentação, carnívoro, herbívoro, onívoro, hematófagos, Ictiófagos,

coprófagos, ornitófaos, detritívoros e planctófagos (BEGON; TOWNSEND e HARPER, 2007)

Portanto, os alimentos são um meio pelo qual fornecem energia através de substâncias adversas – que melhoram seu aspecto e paladar – promovendo assim, a absorção dos nutrientes pelo organismo, contribuindo para formação e manutenção das estruturas e regulação dos processos (SOCIAL, 2014).

Por sua vez, os nutrientes, conforme citado no parágrafo acima, são os compostos que integram o alimento, sendo que cada alimento é rico em alguma dessas substâncias, desempenhando assim funções diferenciadas. Sobre a relação entre os nutrientes e a alimentação, Vilarta (2007, p.36) relata o seguinte:

PRIMEIRO: Todos os alimentos são compostos de nutrientes. É comum confundir esses dois termos. Quando se diz que a cenoura (alimento) faz bem para a visão, por exemplo, na verdade é a vitamina A (nutriente) que tem a função de protegê-la. Assim, outros alimentos também são ricos em vitamina A, como: mamão, abóbora, verduras verde-escuras, gema de ovo, leite integral, manteiga, milho, fígado; e também a cenoura (alimento) contém outros nutrientes, como carboidratos e fibras. SEGUNDO: Cada nutriente tem mais de uma função no organismo. O corpo humano, para crescer e se manter, realiza um número muito grande de reações químicas, que, no conjunto, são conhecidas como metabolismo. Cabe aos nutrientes fornecer energia e participar da maioria desses processos. Como visto anteriormente, os nutrientes são classificados em: proteínas, gorduras e carboidratos (que fornecem energia), vitaminas e minerais, além da água. TERCEIRO: O bom desempenho do organismo depende da presença dos nutrientes, provenientes de um conjunto de alimentos, em proporções e quantidades adequadas. Portanto, não existe alimento, com exceção do leite materno nos primeiros meses de vida, que, isoladamente, disponha de todos os nutrientes necessários para o organismo.

Sabendo dessa diferença que os estudiosos da área resolveram dividir os grupos de alimentos conforme seus nutrientes, sendo eles construtores, energéticos e reguladores. Como a função dessa monografia não é um estudo aprofundado da temática nutrição, mas sim da relação da mesma com os exercícios físicos, será exposto uma imagem abaixo que resume e sintetiza os grupos de alimentos por nutrientes.

Figura 3 - Grupos de alimentos segundo a função de cada nutriente

GRUPOS DE ALIMENTOS - SÍNTESE			
	FUNÇÃO	NUTRIENTE	EXEMPLOS
CONSTRUTORES	Fornecer material para construção e reparo dos tecidos do organismo como: pele, músculos, unhas, ossos, e sangue.	Proteínas	Leites e derivados (queijos, coalhadas, iogurtes) Carnes (boi, frango, porco, peixe) Ovos Leguminosas (feijões, soja, ervilha, lentilha, grão de bico)
ENERGÉTICOS	Fornecer energia ao organismo para realização de atividades como: andar, respirar, digerir, brincar, correr, batimentos cardíacos. Eles devem ser consumidos com moderação.	Carboidratos Lipídios	Cereais (arroz, milho, trigo, aveia, cevada) Farinhas Pães Feculentos (batata, cará, inhame, mandioca, mandioquinha) Massas Açúcares (refinado, mascavo, melado, rapadura, mel) Castanhas (nozes, avelãs...) Biscoitos Gorduras (óleos, azeite, manteiga, margarina, banha) Doços em geral
REGULADORES	Regular as funções do organismo como: pressão arterial, defesa do organismo, funcionamento do intestino e glândulas.	Vitaminas Minerais Água Fibras	Verduras Legumes Frutas Cereais integrais (trigo, aveia, centeio, arroz integral...)

Fonte: Social (2014, p.14)

As divisões feitas no tópico anterior, mostrando os grupos de alimentos, ajudam as pessoas distinguirem o que cada um proporciona, mas não demonstram didaticamente a proporção necessária para suprir a necessidade do corpo humano. Com isso, através de um estudo desenvolvido pela Agência Reguladora de Alimentos e Medicamentos do Estados Unidos da América (FDA), desenvolve-se em 1991 o primeiro exemplar da pirâmide alimentar e após essa iniciativa várias outras instituições começam a desenvolver sua pirâmide baseada em suas necessidades específicas (VILARTA, 2007).

A pirâmide Alimentar tem por objetivo ser uma espécie de instrumento educativo pedagógico na hora da alimentação, pois a divide em quatro categorias levando em consideração os grupos de alimento conforme os nutrientes ali presentes. Observe a figura 04:

Figura 4 - Pirâmide Alimentar



Fonte: Philippi (2013, p.04)

A figura acima da pirâmide alimentar é uma das mais utilizadas no Brasil, pois representa um estudo feito pela Universidade de São Paulo e corresponde ao consumo médio dos brasileiros, 2000kcal por dia, propondo ainda 30 minutos diários de atividade física. Sendo a mesma dividida em quatro níveis, o primeiro composto pelos carboidratos, o segundo por vitaminas e minerais, o terceiro por proteínas e o quarto pelos lipídios e também carboidratos.

Portanto, como observado, a alimentação adequada, guiada pela orientação alimentar, mostra relação direta com o condicionamento físico do indivíduo, visto que os alimentos possuem nutrientes com finalidades específicas, que se ingeridos de forma desatenciosa, dificultará o processo de condicionamento físico.

## 5 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Conforme verificado por Tozoni-Reis (2009), a metodologia de pesquisa versa sobre os procedimentos a serem adotados pelo investigador/escritor nas etapas da elaboração do conhecimento. Trata-se, portanto, de um alicerce entre o referencial teórico e o modo de como ele será alcançado e repassado para o público alvo. Assim, reveste-se de particular importância para a pesquisa em voga.

Portanto, o método de pesquisa adotado com relação a sua natureza foi o aplicado, que, segundo Prodanov e Freitas (2013, p.51), “objetiva gerar conhecimentos para aplicação prática dirigidos à solução de problemas específicos. Envolve verdades e interesses locais”. Desse modo, os objetivos definidos se encaixam sublimemente no conceito exposto, ou seja, mostrar se a ementa está sendo seguida de forma prática e verificar se é interessante a orientação alimentar nesse contexto, para que assim fosse observado as variáveis do problema e posteriormente sua solução.

Segundo Prodanov e Freitas (2013) existem três tipos de pesquisas científicas quanto aos objetivos, sendo elas a Pesquisa Exploratória, Descritiva e Explicativa, podendo assim ser usadas de forma independente ou correlacionadas. Com isso, nota-se a complexidade de apontar qual delas se enquadram satisfatoriamente no tema desse trabalho que apesar de está delimitado, seu conteúdo é amplo e abrangente.

Atribui-se, pois, neste trabalho o modo de Pesquisa Descritivo, conceituado por Lopes (2006, p.217) como “Estudo de uma determinada população, descrevendo suas características, estabelecendo variáveis entre si, a partir de seus objetivos, servem também para proporcionar uma nova visão do problema.”. Cabe apontar que o tipo de pesquisa escolhido se amoldou na justificativa do trabalho, pois analisa e descreve os procedimentos nas cadeiras de Educação Física e estabelece em comunhão com a variável da falta de uma alimentação saudável uma correlação com o condicionamento físico do cadete no final do curso.

Desse modo, a pesquisa como sua forma de abordagem foi a qualitativa, que segundo Gressler (2004, p.43)

Essa abordagem é utilizada quando se busca descrever a complexidade de determinado problema, não envolvendo manipulação de variáveis e estudos experimentais. Contrapõe-se a

abordagem quantitativa, uma vez que busca levar em consideração todos os componentes de uma situação em suas interações e influências recíprocas, numa visão holística dos fenômenos.

Assim, conforme citado acima, traduz a proposta do trabalho, pois será utilizado questionários com perguntas abertas, constando na análise dos dados o dessecamento das ideias centrais. Tem-se então por bem esse tipo de abordagem por demonstrar de forma mais clara as interações existentes na problemática da pesquisa - alimentação e exercícios físicos – além de proporcionar a classe estudada ferramentas para livre expressão sobre os pontos abordados.

A escolha pelo modo de análise, baseou-se no modelo hipotético-dedutivo que em concordância com Gil (2008), primeiro é desenvolvido um problema, dele tirado a hipótese, para assim ser submetido a estudos/críticas/verificação e confronto de ideias, e dessa forma, posteriormente as hipóteses, que se mantiveram, serem validadas como verdadeiras.

Para tanto, a pesquisa em voga, com relação a técnica de coletas de dados, utilizou para constatar a veracidade das informações o modelo de observação participante, através de questionários e pesquisas, servindo para reduzir ou eliminar as limitações dos processos de pesquisas tradicionais. Nesse contexto, Santos (1992, p.156) expõe sobre a observação participante, revelando que “o termo descreve o processo geral de pesquisa em que um observador, aceito como legítimo membro de um grupo, usa essa posição privilegiada para obter informações sobre o grupo.”. Contudo, para comprovação fidedigna dos fatos serão inseridos nos processos, fichas e ementas da disciplina, utilizando, de certo modo, a pesquisa documental.

Desta forma, as técnicas de coletas de dados se mostraram complementares, uma vez que a realização de um processo metodológico não pode ser dada por completo, nem repassado de forma convincente, se não demonstrar para o leitor as formas de abordagem e como o autor, defensor de tal conteúdo, chegou a determinada conclusão. Por isso, como citada acima, foi utilizado a pesquisa participante em concordância com a pesquisa documental.

Pautados nessas técnicas de coleta, o questionário se mostrou o instrumento mais adequado, pois releva de forma coerente os anseios do espaço amostral estudado, sendo eles tabulados e distribuídos de maneira lógica para mais sensata contemplação dos seus leitores. Tal entendimento é confirmado por Fonseca (2002, p.58) quando expõe que “é um instrumento de pesquisa constituídos por uma

série de perguntas organizadas com o objetivo de levantar dados para uma pesquisa [...]”, ou seja, não basta ter um questionário, ele deve satisfazer a pretensão do estudo.

Ressalta-se, portanto, que existem dois tipos de fontes de pesquisa, conceituados por Rampazzo (2005, p.51) mostrando que:

Toda pesquisa implica o levantamento de dados de variadas fontes. Quando o levantamento ocorre no próprio local onde os fenômenos acontecem, temos uma documentação direta (por exemplo, na entrevista). E, quando o pesquisador procura o levantamento que outros já fizeram, temos a documentação indireta. A documentação indireta, por sua vez, pode ser encontrada nas fontes primárias, ou na bibliografia (livros e artigos).

Nesse sentido, a pesquisa utilizou-se dos dois tipos de documentação, uma vez que realizou questionários e para confirmação desses dados citou livros e teses de estudiosos da área da saúde, militar e pedagogos, com intuito de oferecer ao leitor o máximo de cientificidade nos argumentos expostos.

Logo, o processo de desenvolvimento da pesquisa desdobrou-se da seguinte maneira: de início através da observação participante, anotando todos os procedimentos realizados pelos instrutores das cadeiras de Educação Física e acompanhando in loco a rotina dos cadetes da Academia de Polícia Militar “Gonçalves Dias”, posteriormente, fazendo a comparação através da pesquisa documental de ementas e planos de aula com o que era imposto para cada aluno, realizando já nesse momento o modelo hipotético-dedutivo.

Em seguida estudando e abordando na proposta de pesquisa as teses sobre a atividade continuada de Educação Física e associando a orientação alimentar, para que no final, fossem elaborados os questionários com perguntas abertas e fechadas a fim de que fossem tiradas as conclusões qualitativas da análise, oferecendo assim cientificamente um possível implementação na forma de como é lidado com o cumprimento das ementas no CFO/PMMA através das ferramentas administrativas.

Portanto, foi feito um questionário com 10 (dez) questões e aplicados com 30 (trinta) cadetes do CFO IV e 40 (quarenta) cadetes do CFO III, totalizando no espaço amostral de 70 (setenta) pessoas, sendo favorável uma vez que os alunos possuem vivência direta com as atividades de educação física, sendo este o assunto da monografia em voga.

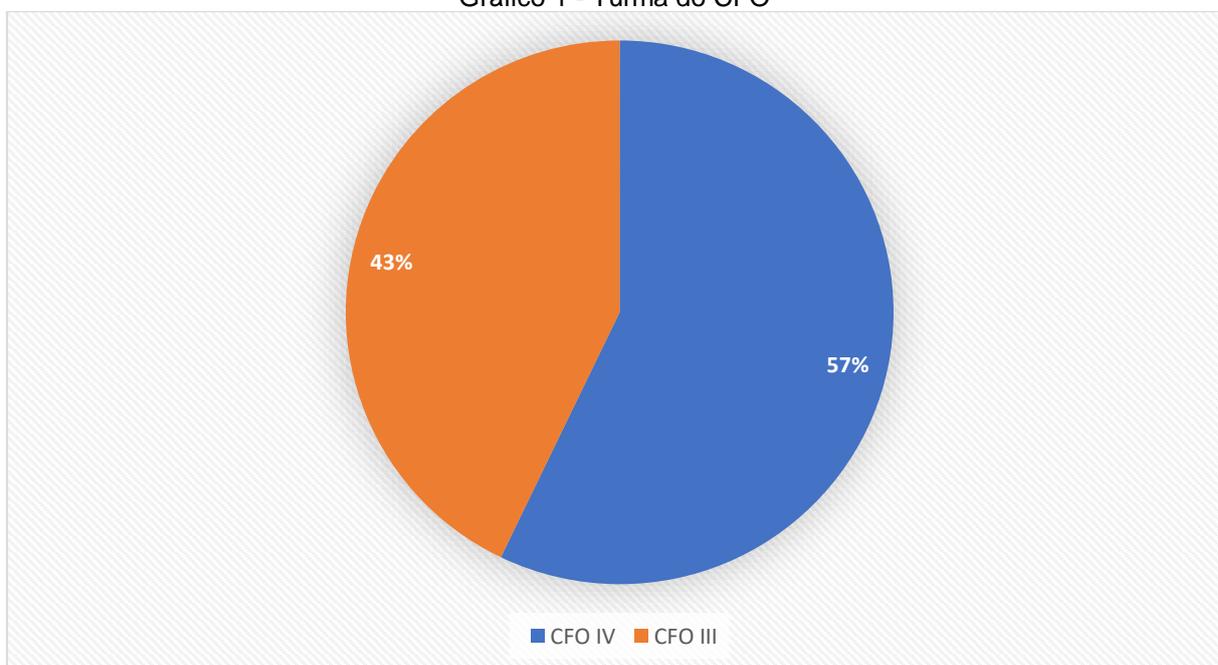
## 6 ANÁLISE DOS DADOS

No atual capítulo serão apresentados a análise dos questionários que foram aplicados a 70 (setenta) cadetes do Curso de Formação de Oficiais (CFO) da Academia de Polícia Militar “Gonçalves Dias”, sendo 30 (trinta) cadetes do CFO IV – no último período do curso – e 40 (quarenta) cadetes do CFO III – cursando o 5º período. Os dados coletados foram de fundamental importância, uma vez que confirmaram o que a pesquisa estava averiguando, mostrando assim, a visão interna dos que passam pelo processo de formação rumo ao oficialato.

### 6.1 Análise dos questionários

Desse modo, o questionário foi dividido em 10 (dez) perguntas diretas (APÊNDICE A) sobre o processo da passagem do conhecimento e ministração das instruções de educação física. As perguntas foram feitas com o intuito de esclarecer a realidade perpassadas nas instruções de educação física, para que assim fosse vislumbrado a proposta de estudo.

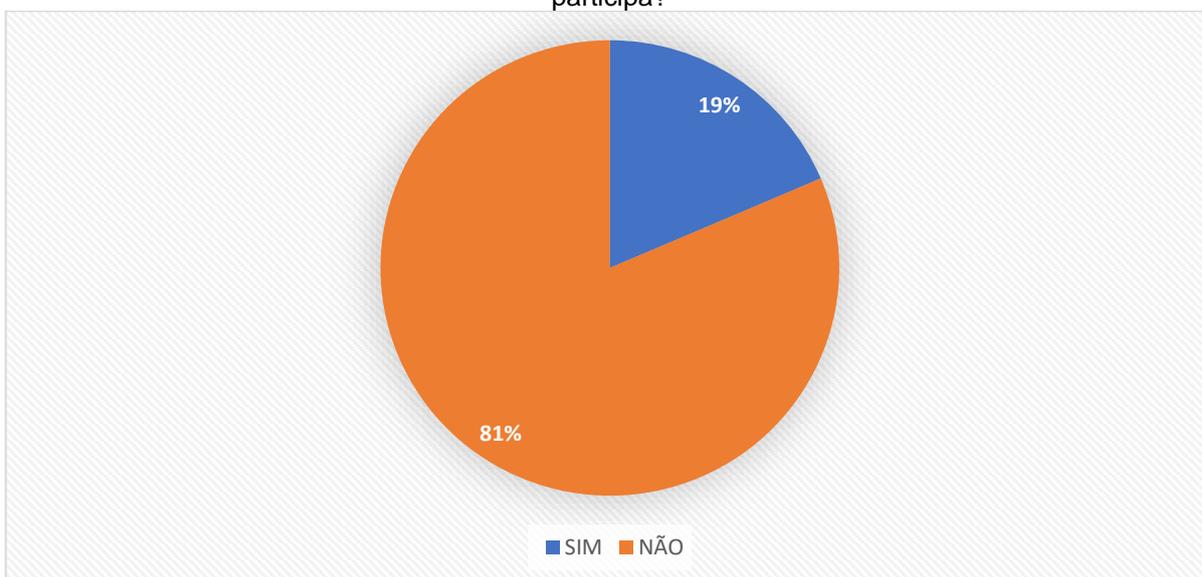
Gráfico 1 - Turma do CFO



Fonte: elaborado pelo autor (2018)

O primeiro gráfico foi feito com o objetivo de identificar qual turma fazia parte o cadete que contribuía para a pesquisa, para assim, demonstrar lisura no processo, além de apresentar, em porcentagem o quantitativo de ambas as turmas pesquisadas, contemplando 30 (trinta) cadetes do CFO IV e 40 (quarenta) cadetes do CFO III.

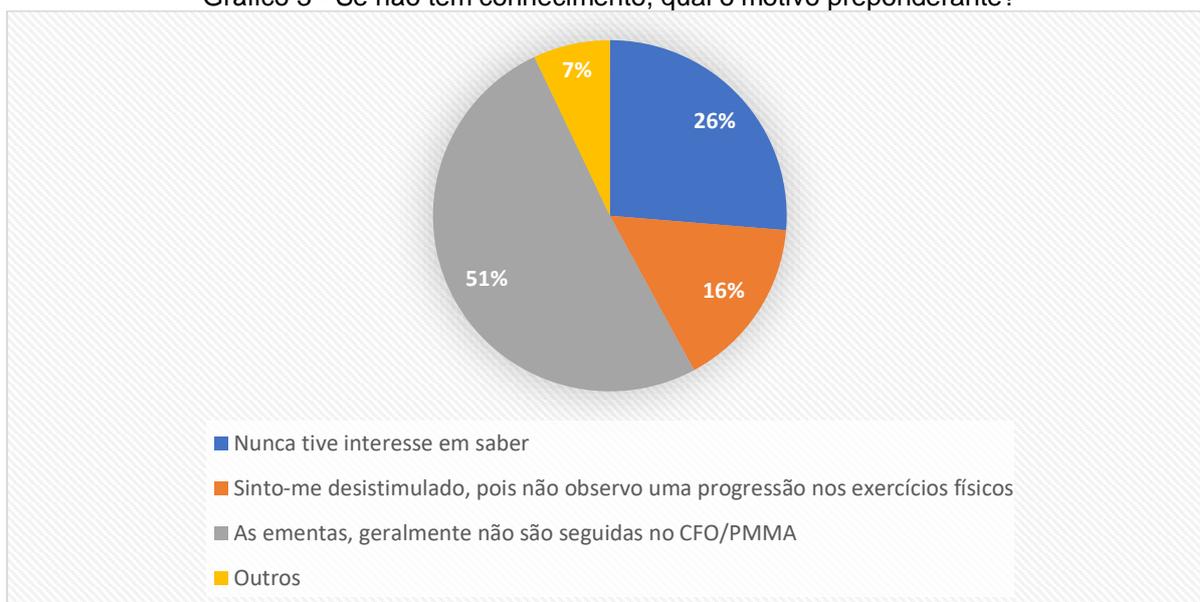
Gráfico 2 - Você tem conhecimento das ementas das cadeiras de Educação Física que participou ou participa?



Fonte: elaborado pelo autor (2018)

O segundo gráfico demonstra o conhecimento dos cadetes com relação a ementa de educação física, ficando claro que a maioria absoluta – 81%, ou seja, 57 (cinquenta e sete) cadetes dos 70 (setenta) questionados – não conhecem e nem tiveram contato com os conteúdos disponibilizados em cada período, sendo esta pergunta objetiva, pois posteriormente foi oportunizado ao aluno uma pergunta aberta para que respondesse com suas palavras o motivo do não conhecimento da ementa.

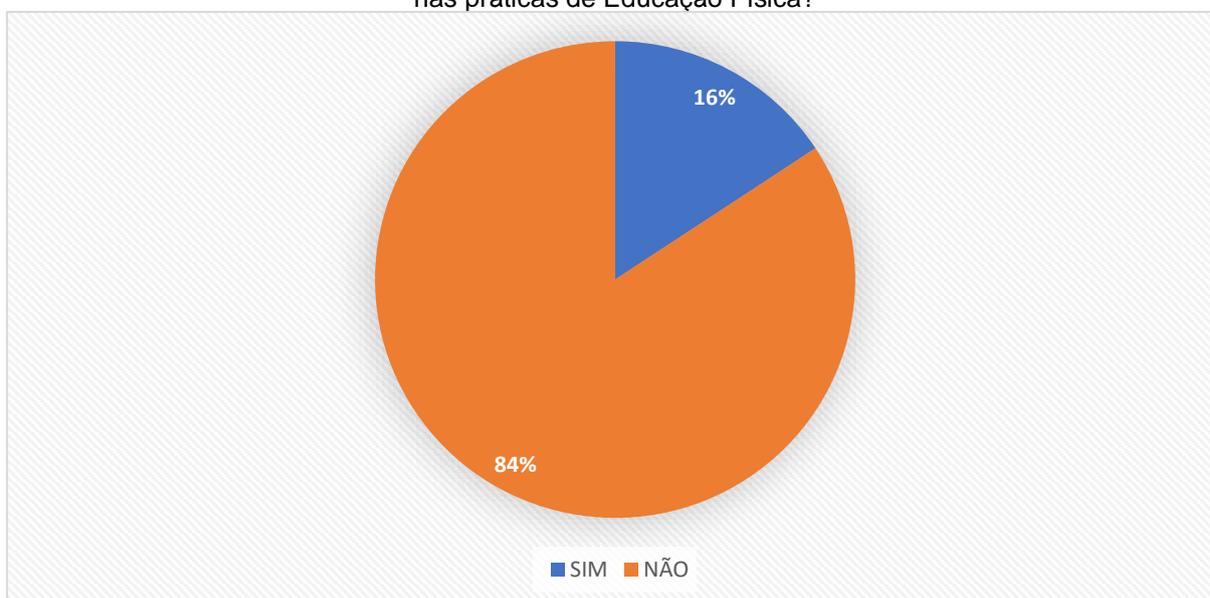
Gráfico 3 - Se não tem conhecimento, qual o motivo preponderante?



Fonte: elaborado pelo autor (2018)

Nesse tópico, além dos cadetes poderem responder de forma objetiva, foram oportunizados para demonstrarem suas opiniões pelo motivo do não conhecimento da ementa, em síntese ficou claro que mais de 50% demonstraram que existe uma defasagem com relação ao seguimento das ementas, não somente nas cadeiras de educação física, mais de várias outras não identificadas pelo questionário. Os motivos que levaram o não cumprimento das ementas serão expostos através da técnica Brainstorming de forma objetiva e direta.

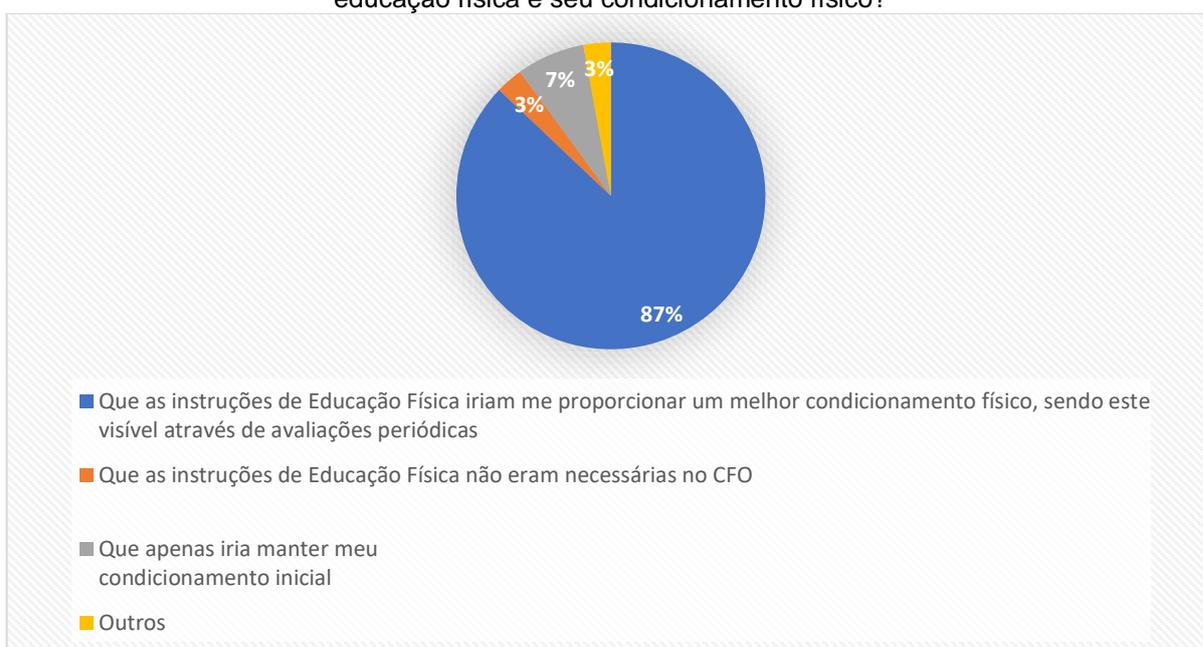
Gráfico 4 - Com base na sua vivência na APMGD, notou a existência de uma atividade progressiva nas práticas de Educação Física?



Fonte: elaborado pelo autor (2018)

Como foco da pesquisa é somente a cadeira de educação física, visto que possui maior carga horária a longo prazo, foi questionado a progressividade dos conteúdos, uma vez que, como analisado no referencial teórico, há previsibilidade de atividade continuada. Porém, ficou claro que não é disposto no Curso de Formação de Oficiais (CFO) essa progressão de conteúdos teóricos e práticos, visto que, 84% dos entrevistados não notaram sucessão e evolução das práticas repassadas, posto que não é necessário que o aluno conheça a ementa para notar que não houve avanço nos conhecimentos e técnicas repassadas.

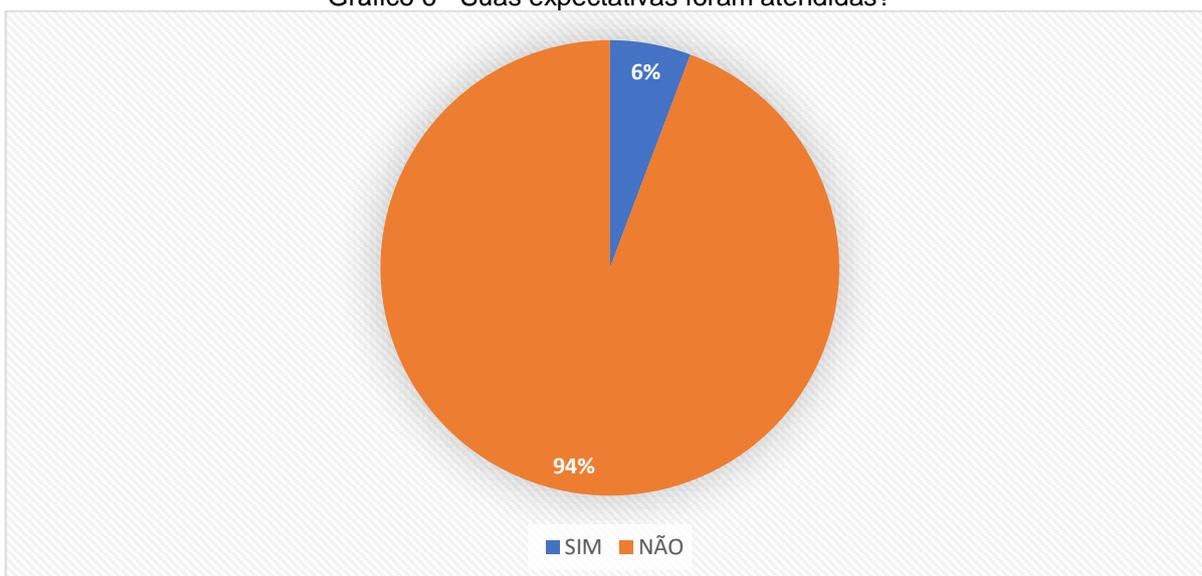
Gráfico 5 - Ao ingressar na APMGD quais eram suas expectativas com relação as instruções de educação física e seu condicionamento físico?



Fonte: elaborado pelo autor (2018)

Quando questionados sobre suas expectativas com relação ao curso, e o que ele lhe proporcionaria, 61 (sessenta e um) cadetes responderam que almejavam um melhor condicionamento físico, que seria lhe proporcionado pela cadeira de educação física, uma vez que, existe em sua ementa previsibilidade do acompanhamento por parte do instrutor sob o condicionamento físico do aluno.

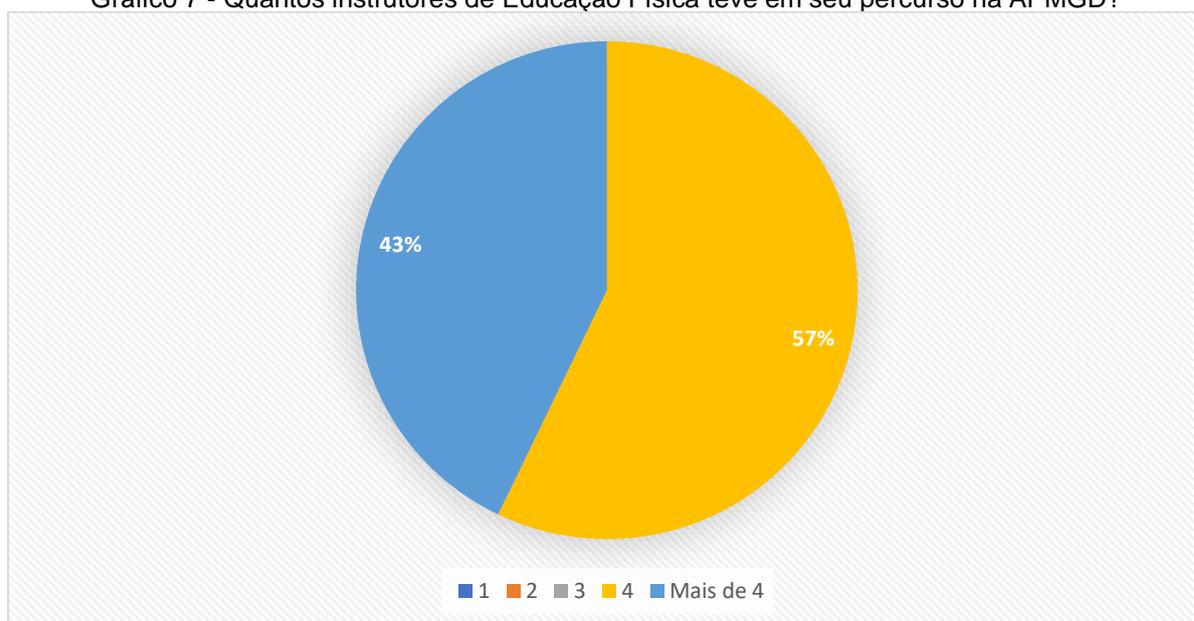
Gráfico 6 - Suas expectativas foram atendidas?



Fonte: elaborado pelo autor (2018)

No quesito do gráfico 6 (seis) demonstra o não atendimento das expectativas dos alunos, uma vez que, já ultrapassaram metade do curso, e como demonstra o gráfico, 66 (sessenta e seis cadetes) asseguraram que suas expectativas não foram atendidas, visto que, não alcançaram o condicionamento físico esperado.

Gráfico 7 - Quantos instrutores de Educação Física teve em seu percurso na APMGD?

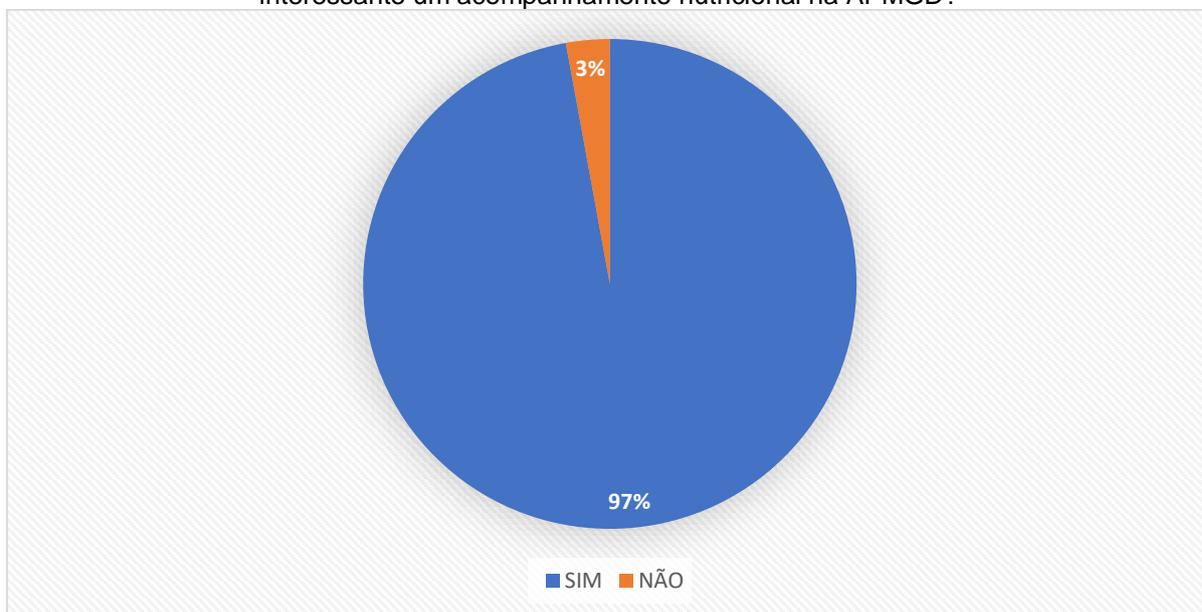


Fonte: elaborado pelo autor (2018)

O gráfico 7 (sete) demonstra uma pergunta chave, uma vez que os alunos passam por em média, de 4 (quatro) a 5 (cinco) oficiais formados em educação física,

mas que não demonstram segundo o estudo mesma forma de abordagem e conteúdo, impedindo assim, a progressividade almejada pela ementa do curso.

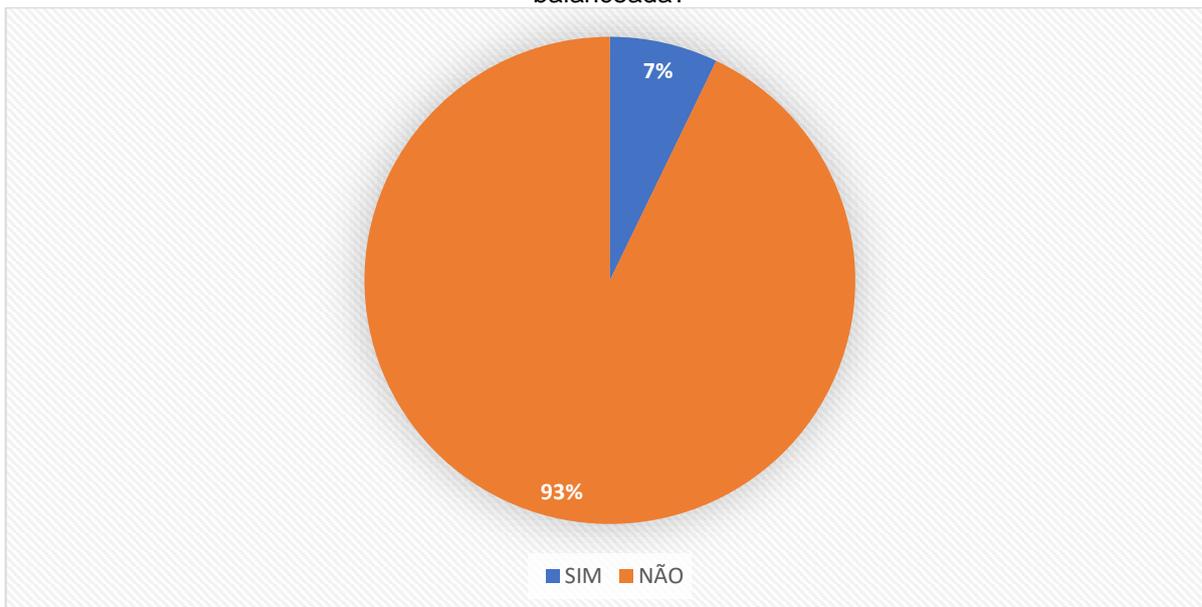
Gráfico 8 - Com base em seus conhecimentos adquiridos no percorrer do CFO, responda: Seria interessante um acompanhamento nutricional na APMGD?



Fonte: elaborado pelo autor (2018)

O gráfico 8 (oito) ainda é mais interessante, uma vez que, a ementa de educação física prevê apenas noções de nutrição no primeiro período, mas que, o anseio por entender o mesmo ter o acompanhamento do nutricionista, é grande, fazendo com que 97% dos cadetes pesquisados quisessem a presença desse profissional na APMGD, corroborando e afirmando uma das propostas de estudo, mostrando ser necessário um melhor entendimento sobre a área alimentar no CFO/PMMA.

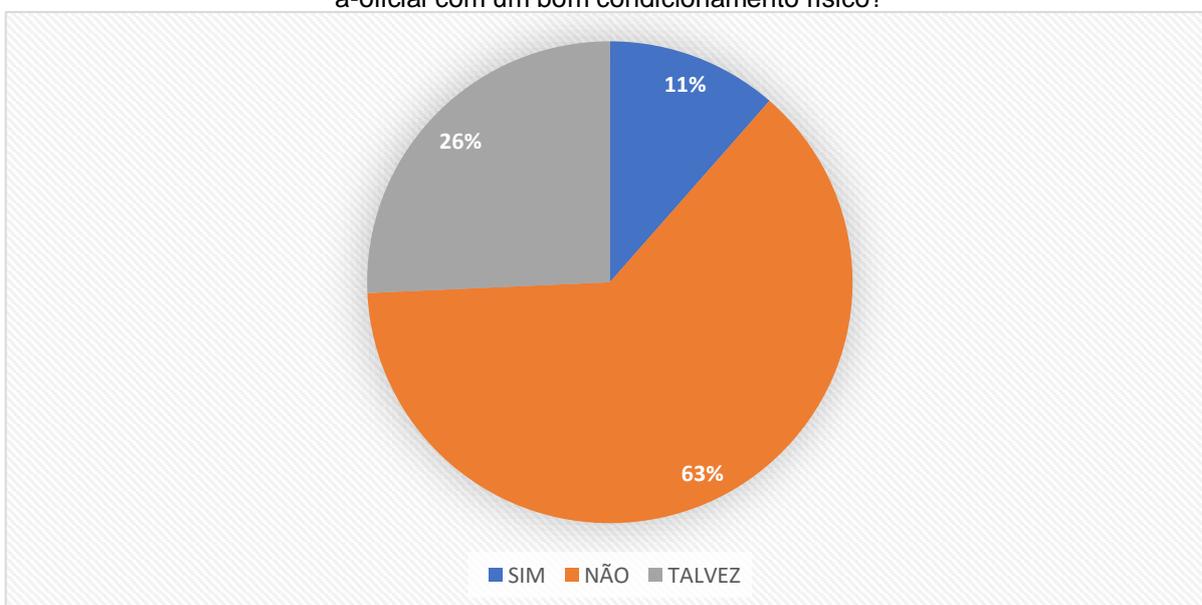
Gráfico 9 - A APMGD proporciona que o Aluno-Oficial tenha uma alimentação balanceada?



Fonte: elaborado pelo autor (2018)

Nesse quesito, os questionados confirmaram o que foi repassado ao leitor no segundo capítulo, mostrando que a APMGD não possui estrutura suficiente para fornecer uma alimentação balanceada, apesar de, não ser fator determinante para o condicionamento físico, uma vez que os alunos realizam apenas uma refeição dentro da rotina de curso.

Gráfico 10 - Baseado na sua experiência como cadete, a APMGD proporcionará que saia Aspirante-a-oficial com um bom condicionamento físico?



Fonte: elaborado pelo autor (2018)

Para finalizar o questionário, foi perguntado ao cadete sobre sua perspectiva de futuro, envolvendo assim, o condicionamento físico citado em toda a ementa das cadeiras de educação física, e assim ficou claro que 63% afirmaram que possivelmente não irão sair da APMGD com um bom condicionamento físico.

Portanto, o questionário foi uma método utilizado para alcançar as respostas anteriormente repassadas na introdução do trabalho, mostrando que não existe uma atividade continuada de educação física no CFO/PMMA, não atendendo as expectativas iniciais dos cadetes ao ingressar no curso, e conforme o já explanado, o acompanhamento nutricional seria interessante perante 97% dos questionados, mostrando assim a orientação alimentar como uma forte aliada para alcançar os objetivos traçados na ementa.

## **7 INSTRUMENTOS ADMINISTRATIVOS AUXILIADORES NA SONDAGEM DO PROBLEMA DE PESQUISA**

Diante de tudo que já foi exposto – conceitos, históricos, contextualizações – e no que concerne mostrar o que levaram a formação desse problema na cadeira de educação física do Curso de Formação de Oficiais da Polícia Militar do Maranhão, resolve-se integrar os conhecimentos adquiridos no curso, sendo assim, serão utilizados instrumentos administrativos para proporcionar um melhor entendimento ao leitor dos vetores que causaram o desentendimento entre a ementa e a prática, conforme verificado na análise dos dados.

### **7.1 Brainstorming**

É tácito que para ser desenvolvido uma boa pesquisa científica é necessário, além da inspiração, elementos que levem o autor a comprovar que um determinado problema existe e identificar seus principais fatores, para que assim as autoridades competentes analisem e solucionem determinado contratempo. Assim, uma das formas que mostraram a visibilidade do problema da falta da continuidade na cadeira de Educação Física do Curso de Formação de Oficiais da Polícia Militar do Maranhão foi o uso da tempestade de ideias ou Brainstorming individual.

O Brainstorming, é uma das técnicas que foram aprendidas e utilizadas na cadeira de Dinâmica de Grupo do Curso de Formação de Oficiais, que por sua vez utiliza de ideias de várias pessoas de um determinado espaço amostral para que, juntos, possam verificar qual a melhor solução de determinado problema. Meireles (2001, p.20) afirma que:

O Brainstorming é uma ferramenta associada à criatividade e é, por isso, preponderantemente usada na fase de Planejamento (na busca de soluções). O método Brainstorming foi inventada por Alex F. Osborn em 1939 [...] é usado para que um grupo de pessoas crie o maior número de ideias acerca de um tema previamente selecionado. O seu nome deriva de Brain = mente e Storming = tempestade, que se pode traduzir como: Tempestade Cerebral.

Sabendo disso, foi realizado a técnica da tempestade de ideias individual, sendo exposto abaixo duas tabelas, a primeira para identificar qual o principal motivo de não existir uma atividade progressiva nas cadeiras de educação física e o outro

para constatar como normalizar o problema em voga (progressão de conteúdo nas cadeiras de educação física), além de implementações na rotina do cadete visando melhorar seu condicionamento físico. Segue abaixo a síntese de ideias coletadas.

Tabela 3 - Brainstorming do principal motivo para não existir uma atividade progressiva nas cadeiras de educação física no CFO/PMMA

Falta de comunicação entre a Seção Técnica de Ensino e os alunos
Inexistência de avaliações a longo prazo para saber se as cadeiras de Educação Física estão cumprindo com seus objetivos
Ausência de comunicação da Seção Técnica de Ensino e instrutores
As ementas não são seguidas
Comodismo dos alunos (comprovado no questionário)
Não visibilidade por meio de avaliações da sua progressão física
Inexistência de controle das informações físicas dos cadetes
Carência de feedback entre os instrutores e a Seção Técnica de Ensino

Fonte: elaborado pelo autor (2018)

Tabela 4 - Brainstorming para normalização da não progressão das atividades físicas no CFO/PMMA

Fiscalização da Seção Técnica de Ensino
Cumprimento das ementas
Reunião pedagógica com todos os instrutores para nivelamento de conhecimento
Interesse por parte dos alunos
Planejamento de aula repassado antecipadamente
Avaliações contínuas e progressivas
Acompanhamento físico-nutricional (APMGD)
Controle de dados por parte da Seção Técnica de Ensino

Fonte: Elaborado pelo autor (2018)

## 7.2 Diagrama de Ishikawa

Assim como citado na parte introdutória desse capítulo, a problematização será introduzida e melhor exemplificada a partir da utilização de uma ferramenta da qualidade, Diagrama de Ishikawa, sendo este um recurso exposto para as turmas do

Curso de Formação de Oficiais na cadeira de Gestão da Qualidade, mostrando assim o caráter interdisciplinar dessa pesquisa científica.

Consequente, o Diagrama de Ishikawa segundo Giocondo (2011, p.63) foi conceituado como sendo “[...] uma representação gráfica que permite a organização das informações possibilitado a identificação das possíveis causas de um determinado problema ou efeito.”, dando melhor entendimento para o leitor, uma vez que exemplifica de forma repartida os vetores dos problemas, fazendo-o discernir a ligação entre a causa e o efeito, isto é, entre o problema e o que lhe ocasionou.

Vale ressaltar que o Diagrama de Ishikawa é conhecido também como Diagrama de espinha de peixe, diagrama de causa e efeito ou Diagrama 6M, Giocondo (2011, p.63), expõe a seguinte relação entre os problemas e suas ramificações,

Causas são variáveis ou fatores que contribuem para variação ou grau de intensidade do efeito resultando. Em geral, as causas são classificadas em categorias como, por exemplo: pessoas, equipamentos, métodos, materiais, esporte, sistemas, finanças, etc. Efeitos, em geral, são uma característica de desempenho que resulta de causas específicas e é manifestado por um dado sintoma

A partir disso, segue abaixo o Diagrama de Ishikawa baseado nas causas que levaram ao problema, as consequências dessas condutas e procedimentos.

Figura 5 - Diagrama de Ishikawa



Fonte: elaborado pelo autor (2018)

## 8 CONCLUSÃO

A proposta da pesquisa ocasionou-se a partir do momento em que foi percebido a falta de orientação na área de educação física dentro do Curso de Formação de Oficiais (CFO), acarretando uma serie de pensamentos vindo da parte do autor, sentindo assim a necessidade de pesquisar e estudar as ementas e interpreta-las, de forma que extrai-se os objetivos centrais através das palavras-chave, tentando confirmar assim seu pensamento através de um estudo com base teórica, guiados pelos procedimentos metodológicos e confirmados por meio de questionários dos cadetes do CFO III e CFO IV.

Dessa maneira, foram elaborados objetivos gerais e específicos com o intuito de oferecer ampla visão sobre o tema e problemática abordada, sendo estes convenientes com um trabalho monográfico, uma vez que foi expresso durante todo o texto sua relevância e importância no processo de formação de um oficial, fomentando uma melhor formação técnica profissional dos futuros comandantes da PMMA.

Com isso, a temática abordou a “atividade continuada de educação física associada à orientação alimentar no Curso de Formação de Oficiais da Polícia Militar do Maranhão”, possuindo a seguinte problemática “no âmbito do Curso de Formação de Oficiais existe a atividade continuada de educação física de forma prática? A orientação alimentar dentro dessa progressividade seria interessante? Por quê?”. Expressando como objetivo geral: “demonstrar se a teoria da ementa está sendo colocada em prática pelo Curso de Formação de Oficiais da Polícia Militar do Estado do Maranhão”. E como objetivos específicos “explanar se é relevante a orientação alimentar em comunhão com a cadeira de educação física; sondar a progressividade dos exercícios na ementa e identificar através dos questionários o posicionamento dos cadetes com relação a disciplina de educação física e sua continuidade.”. Todos estes anteriormente repassados na introdução do trabalho.

Sendo assim, primeiramente os objetivos específicos e gerais foram alcançados para posteriormente a problemática de pesquisa ser exposta. Portanto o primeiro objetivo alcançado foi com relação a progressividade da ementa, sendo constado, após leitura, que na ementa existe uma sequência de conteúdos teóricos e práticos que são dispostos em 7 (sete) períodos, constando na grade curricular, conforme mencionado no “tópico 2.1.1.1 Educação Física”, mostrando desde o estudo

e desenvolvimento das qualidades físicas até as práticas das modalidades esportivas como natação, futsal, futebol de campo, basquete, hidroginástica, vôlei, handebol, etc.

A posteriori, a relevância da orientação alimentar foi explanada pelos capítulos destinados a educação física e a própria orientação alimentar, uma vez que no item “3.1 Condicionamento Físico”, foi constatado que um dos principais objetivos das cadeiras de educação física é a gradação do condicionamento do aluno e a alimentação adequada conquistada pela orientação alimentar faz parte da tríade na conquista por esse objetivo e no capítulo “4 Orientação Alimentar” e seus tópicos foi discutido o que cada componente nutricional proporciona para o corpo, exemplificando que se consumidos de forma desregular podem interferir na massa corporal e conseqüentemente na aptidão física.

O terceiro objetivo foi conquistado através dos questionários abertos, mostrando que os cadetes não observam uma atividade progressiva nas cadeiras de educação física, uma vez que é do próprio sistema de curso não serem seguidos as ementas propostas, saindo com suas expectativas frustradas, posto que tinham expectativas que não foram atendidas, sendo estas expostas no capítulo “6 Analise dos Dados”.

Enfim, o objetivo geral foi respondido, manifestando que a maior parte da ementa não está sendo cumprida, sendo por diversos motivos, estes elencados no tópico “7.2 Diagrama de Ishikawa”, mostrando que a APMGD não disponibiliza de estrutura física correspondente com o que é solicitado na ementa, a baixa carga horária semanal, ausência de feedback, etc.

Por fim, a conclusão da problemática de pesquisa, sendo respondido que não existe uma atividade continuada de educação física de forma prática, visto que a carga horária por período é pequena para a conclusão de todos os tópicos abordados na ementa, além da própria APMGD, como já mencionado não possuir estrutura para tal, não sendo também alvo de preocupação dos alunos, uma vez que a maioria não conhece a ementa de curso – comprovado por meio dos questionários.

Dentro da problematização, foi respondido que a orientação alimentar é sim importante, uma vez que faz parte da tríade do condicionamento físico, sendo este o tópico mais mencionado em toda a ementa e já sendo respondido anteriormente com o alcance do objetivo específico.

Portanto, vale ressaltar que o estudo da temática em questão foi realizado com o intuito de promover uma sondagem para verificar possível problema na passagem de conhecimento e cumprimento das cadeiras de educação física, não sendo um estudo que leva a maledicência de determinada área do conhecimento repassada no Curso de Formação de Oficiais, mas sim utilizado como forma de despertar de forma salutar as problemáticas enfrentadas pelos alunos-oficiais, instrutores e oficiais ligados ao processo de formação da APMGD.

## REFERÊNCIAS

A BÍBLIA. **As águas de Mara e de Elim**. São Paulo: Vida, v. Velho Testamento, 2003. 2424 p. Êxodo 15:26.

APMGD, A. D. P. M. G. D. Histórico da APMGD. **Academia de Polícia Militar "Gonçalves Dias"**, 2015. Disponível em: <<http://apmgd.com/web/historico/>>. Acesso em: 15 Agosto 2018.

AVELINO, R. A. **PUBLICAÇÕES NACIONAIS DA AVALIAÇÃO DA FORÇA**. Universidade Metodista de Piracicaba. Piracicaba, SP, p. 118. 2011.

BACURAU, Reury Frank; NAVARRO, Francisco; UCHIDA, Marco Carlos. **Hipertrofia, hiperplasia: fisiologia, nutrição e treinamento do crescimento muscular**. 3. Ed. São Paulo: Phorte, 2009.

BARBANTI VJ. **Dicionário de educação física e do esporte**. São Paulo: Manole, 1994.

BEGON, M.; TOWNSEND, C. R.; HARPER, J. L. **Ecologia: De indivíduos a Ecossistemas**. 7º. ed. Porto Alegre: Artmed, 2007.

BOMPA, T. **A periodização no treinamento esportivo**. Barueri: Manole, v. 1, 2001.

BRASIL. Constituição. **Constituição da República Federativa do Brasil**. Brasília, DF, Senado, 1998.

BRASIL. Decreto nº 4.346, dia 26 de agosto de 2002. **Regulamento Disciplinar do Exército (R-4)**, Brasília, DF, 26 Agosto 2002.

CEOLA, H.; TUMELERO, S. **Grau de hipertrofia muscular em resposta a três métodos de treinamento de força muscular**. Centro Universitário Toledo de Araçatuba. Araçatuba, p. 16. 2008.

CHAVES, C. R. et al. Exercício aeróbico, treinamento de força muscular e testes de aptidão física para adolescentes com fibrose cística: revisão da literatura. **Revista Brasileira da Saúde**, Recife, n. 7, p. 245-250, jul. / set 2007.

DA SILVA, L. A. **Conceitos de Atividade Física e saúde**. Guarapuava: UniCentro, 2015. 11 p.

DA SILVA, L. A. **Conceitos de Atividade Física e saúde**. Guarapuava: UniCentro, 2015. 34 p.

DA SILVA, L. A. **Conceitos de Atividade Física e saúde**. Guarapuava: UniCentro, 2015. 35 p.

DE OLIVEIRA, A. F.; ROMAN, J. A. **Nutrição para tecnologia e engenharia de alimentos**. 1º. ed. Curitiba: CRV, 2013.

DE OLIVEIRA, A. F.; ROMAN, J. A. **Nutrição para tecnologia e engenharia de alimentos**. 1º. ed. Curitiba: CRV, 2013. 13 p.

DEJOURS, C. **Por um novo conceito de saúde**. São Paulo: Revista brasileira de saúde ocupacional, v. 14, 1986.

DELGADO, L. D. A. **Avaliação Cardiorrespiratória**. Universidade Federal do Maranhão. São Luís, p. 124. 2004.

FONSECA, J. J. S. D. **Metodologia da Pesquisa Científica**. Ceará: Universidade Estadual do Ceará, 2002. 58 p.

FREIRE, P. **Desafios da educação de adultos ante a nova reestruturação tecnológica**. São Paulo: UNESP, 2003. 40 p.

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6º. ed. São Paulo: [s.n.], 2008.

GIOCONDO, I. **Ferramentas básicas da qualidade**. São Paulo: Biblioteca 24 horas, 2011. 63 p.

GOULART, A. R. **Atividades diversificadas na educação física escolar**. 1. ed. São Paulo: Phorte, 2017.

GORDON ; WARTLAW; SMITH. **Nutrição Contemporânea**. Rio Grande do Sul: Artmed, v. 8º, 2013. 429 p.

GRESSLER, L. A. **Introdução à pesquisa**. 2ª. ed. São Paulo: Edições Loyola, 2004. 43 p.

INÁCIO, M. J. C. **Métodos de Avaliação da Composição Corporal**. Faculdade de Ciência da Nutrição da Universidade do Porto. Porto, p. 55. 2004.

LOPES, J. **O Fazer do Trabalho Científico em Ciências Sociais Aplicadas**. Recife: Universitária UFPE, v. 1, 2006. 217 p.

LOUSADA, M.; VALENTIM, M. P. Modelos de tomada de decisão e sua relação com a informação orgânica. **Perspectivas em Ciência da Informação**, Belo Horizonte, v. 16, p. 149, jan/mar 2011.

MAIOR, A. S. **Fisiologia dos exercícios resistidos**. São Paulo: phorte , 2008.

MARANHÃO, G. D. E. D. História da PMMA. **Governo do Estado do Maranhão**, 2013. Disponível em: <<https://pm.ssp.ma.gov.br/historia-da-pmma/>>. Acesso em: 07 Agosto 2018.

MARANHÃO, G. D. E. D. Agência de notícias - Portal do Governo. **Polícia Militar comemora aniversário de 182 anos nesta sexta-feira (15)**, 2018. Disponível em: <<http://www.ma.gov.br/agenciadenoticias/sala-de-imprensa/policia-militar-comemora-aniversario-de-182-anos-nesta-sexta-feira-15>>. Acesso em: 08 Agosto 2018.

MARANHÃO, G. D. E. D. Unidades. **Polícia Militar do Maranhão**, 2018. Disponível em: <<https://pm.ssp.ma.gov.br/noticias-2/>>. Acesso em: 13 agosto 2018.

MARANHÃO, Lei Estadual nº 4.570, 14 de junho de 1984. **Dispõe sobre a Organização Básica da Polícia Militar do Maranhão, e dá outras providências**. Governo do Estado do Maranhão, Maranhão. 14 junho 1984

MARANHÃO, P. M. D. **Polícia Militar do Maranhão: apontamentos sobre sua história**. São Luís: PMMA, 2006.

MARCONDES, J. S. Plano de ação: o que é? conceitos, como fazer, aplicação, modelo. **Gestão de Segurança Privada**, 2017. Disponível em: <<https://www.gestaodesegurancaprivada.com.br/plano-de-acao-o-que-e-conceitos/>>. Acesso em: 13 agosto 2018.

MEIRELES, M. **Ferramentas administrativas para identificar, observar e analisar problemas**. 1º. ed. São Paulo: Arte & Ciência, v. II, 2001. 20 p.

MELLO et al. **Manual de Orientação, Departamento de Nutrologia**. 3º. ed. Rio de Janeiro: Sociedade Brasileira de Pediatria, 2012.

MEYER, F. Avaliação da saúde e aptidão física para recomendação de exercício em pediatria. **Revista Brasileira de Medicina e Esporte**, Rio Grande do Sul, v. 05, Jan/Fev 1999.

MILAZZOTTO, M. V.; CORAZZINA, L. G.; LIEBANO, R. E. influência do número de Séries e tempo de alongamento Estático Sobre a Flexibilidade dos Músculos isquiotibiais em Mulheres Sedentárias. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 15, n. 6, p. 4, Nov/Dez 2009.

MOURA, J. Condicionamento Físico - O que todo mundo deveria saber. **Coach David, ultrapassando seus limites**, 2017. Disponível em: <<https://coachdavid.com.br/condicionamento-fisico/>>. Acesso em: 2016 Agosto 2018.

PEREIRA, M. D. M.; MOULIN, A. F. **Educação Física: fundamentos para intervenção do profissional provisionado**. Brasília - DF, 2006.

PERIARD, G. O que é o 5W2H e como ele é utilizado? **Sobre administração**, 2009. ISSN lo. Disponível em: <<http://www.sobreadministracao.com/o-que-e-o-5w2h-e-como-ele-e-utilizado/>>. Acesso em: 07 agosto 2018.

PHILIPPI, S. T. **Redesenho da Pirâmide Alimentar Brasileira para uma alimentação saudável**. São Paulo: Universidade de São Paulo, 2013. 04 p.

PRODANOV, C.; FREITAS, E.. **Metodologia do Trabalho Científico: Métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico**. 2º. ed. Novo Hamburgo: FEEVALE, 2013. 51 p.

RAMPAZZO, L. **Metodologia Científica**. 3º. ed. São Paulo: Edições Loyola, 2005. 51 p.

RASCH, P. J. **Cinesiologia e Anatomia Aplicada**. Tradução Márcio Moacyr de Vasconcelos. 7 ed. Rio de Janeiro. Guanabara Koogan, 1991.

RINZLER, C. A. **Nutrição para leigos**. 4º. ed. Rio de Janeiro: Alta Books, 2011.

ROBBINS, S. P. **Comportamiento organizacional**. 10º. ed. México: Pearson educación, 2004.

ROSCHEL, H.; TRICOLI, V.; UGRINOWITSCH, C. Treinamento Físico: Considerações práticas e científicas. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 25, p. 53 - 65, Dezembro 2011.

SAFONS; PEREIRA. **Didática e Metodologia de Ensino em Educação Física**. Brasília: CREF7, 2006.

SANTO, A. D. E. **Delineamentos de Metodologia Científica**. São Paulo: Edições Loyola, 1992. 156 p.

SAÚDE, O. M. D. **Cosntituição da Organização Mundial da Saúde**. Nova Iorque, 1946.

SCLIAR, M. **História do conceito de Saúde**. Rio de Janeiro: Physis, 2007.

SEGRE, M.; FERRAZ, F. C. **O conceito de Saúde**. São Paulo: FAPESP, 1997. 1 p.

SIZER, F. S.; WHITNEY, E. N. **Nutrição: conceitos e controvérsias**. 8º. ed. Barueri: Manole, 2000.

SPOLIDORO et al. **Utilização da Bioimpedância pra avaliação da massa corporéa**. Brasília : AMBCM, 2009.

SOCIAL, Secretaria Municipal de Assistência e Desenvolvimento. **Manual Prático para uma alimentação saudável**. 2º. ed. São Paulo: CTP, 2014.

SOCIAL, Secretaria Municipal de Assistência e Desenvolvimento. **Manual Prático para uma alimentação saudável**. 2º. ed. São Paulo: CTP, 2014. 14 p.

TENROLLER, C. **Futsal: Ensino e Prática**. Montenegro: ULBRA, 2004.

TOZONI-REIS, M. F. D. C. **Metodologia de Pesquisa**. 2º. ed. Curitiba: IESDE Brasil S.A, 2009. 27 p.

VALLE, J. A. **40 ferramentas e técnicas de gerenciamento**. 6º. ed. São Paulo: BRASPORT, 2016. 73 p.

VARGAS, L.; NETO, J. F. **Educação Física Inclusiva**. Porto Alegre: ediPUCRS, 2014.

VILARTA, R. **Alimentação saudável, atividade física e qualidade de vida**. Campinas: IPES Editorial, 2007.

VILARTA, R. **Alimentação saudável, atividade física e qualidade de vida**. Campinas: IPES Editorial, 2007. 36 p.

VILARTA, R. **Alimentação saudável, atividade física e qualidade de vida**. Campinas: IPES Editorial, 2007. 91 p.

VILARTA, R. **Alimentação saudável, atividade física e qualidade de vida**. Campinas: IPES Editorial, 2007. 180 p.

ZANCUL, M. **Orientação nutricional e alimentar dentro da escola: Formação de conceitos e midanças de comportamento**. Universidade Estadual Paulista. São Paulo, p. 130. 2008.

## APÊNDICES

**APÊNDICE A – QUESTIONÁRIO DIRECIONADO A 70 CADETES DA ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR “GONÇALVES DIAS”, SENDO 30 ALUNOS DO QUARTO ANO E 40 ALUNOS DO TERCEIRO ANO**

ESTADO DO MARANHÃO  
SECRETARIA DE ESTADO DE SEGURANÇA PÚBLICA  
POLÍCIA MILITAR DO MARANHÃO  
DIRETORIA DE ENSINO  
ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR “GONÇALVES DIAS”  
CURSO DE FORMAÇÃO DE OFICIAIS

**QUESTIONÁRIO DESTINADO AOS CADETES**

Caros policiais militares,

O presente instrumento faz parte de uma pesquisa monográfica para a conclusão do Curso de Formação de Oficiais. Esta trata de temática **ATIVIDADE CONTINUADA DE EDUCAÇÃO FÍSICA ASSOCIADA À ORIENTAÇÃO ALIMENTAR NO CURSO DE FORMAÇÃO DE OFICIAIS DA POLÍCIA MILITAR DO MARANHÃO.**

**IDENTIFICAÇÃO DOS CADETES PESQUISADOS**

1 Turma do CFO em que faz parte:

CFO IV

CFO III

**CONHECIMENTO SOBRE A CADEIRA DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

2 Você tem conhecimento da ementa das cadeiras de Educação Física que participou ou participa?

Sim

Não

3 Se não tem conhecimento, qual o motivo preponderante?

Nunca tive interesse em saber

Sinto-me desestimulado, pois não observo uma progressão nos exercícios físicos

As ementas, geralmente não são seguidas no CFO/PMMA

Outros, justifique

---

---

4 Com base na sua vivência na APMGD, notou a existência de uma atividade progressiva nas práticas de Educação Física?

Sim

Não

5 Ao ingressar na APMGD quais eram suas expectativas com relação as instruções de educação física e seu condicionamento físico?

Que as instruções de Educação Física iriam me proporcionar um melhor condicionamento físico, sendo este visível através de avaliações periódicas

Que as instruções de Educação Física não eram necessárias no CFO

Que apenas iria manter meu condicionamento inicial

Outros, justifique

---

---

6 Suas expectativas foram atendidas?

sim

Não

7 Quantos instrutores de Educação Física teve em seu percurso na APMGD?

1

2

3

4

Mais de 4

#### CONHECIMENTOS SOBRE A ÁREA NUTRICIONAL

8 Com base em seus conhecimentos adquiridos no percorrer do CFO, responda: Seria interessante um acompanhamento nutricional na APMGD?

sim

Não

9 A APMGD proporciona que o Aluno-Oficial tenha uma alimentação balanceada?

sim

Não

10 Baseado na sua experiência como cadete, a APMGD proporcionará que saia Aspirante-a-oficial com um bom condicionamento físico ?

Sim

Não

**APÊNDICE B – FOTOGRAFIAS DAS ESTRUTURAS DISPONIBILIZADAS  
PELA ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR “GONÇALVES DIAS” PARA O  
CUMPRIMENTO DA EMENTA DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO CFO/PMMA**

Figura 6 - Área disponibilizada para o vôlei de areia



Fonte: acervo do pesquisador (2018)

Figura 7 – Estruturas para prática de exercícios musculares



Fonte: acervo do pesquisador (2018)

Figura 8 - Campo society



Fonte: acervo do pesquisador (2018)

Figura 9 - Campo de Futebol



Fonte: acervo do pesquisador (2018)

Figura 10 - Pista ao redor do campo destinado para o teste de cooper



Fonte: acervo do pesquisador (2018)

## **ANEXOS**

## **ANEXO 1 - Ementário das Disciplinas de Educação Física do Curso de Formação de Oficiais da Polícia Militar do Maranhão – Bacharelado em Segurança Pública**

### **Educação Física I** **Carga Horária: 45h**

Sensibilização sobre os benefícios da atividade física. Fatores que interferem na prática da educação física. Avaliar gradativamente o condicionamento físico do aluno oficial por meio do EAF estabelecendo-se assim padrões desejáveis de aptidão física. Filosofia do Treinamento Físico Militar (TFM) e suas generalidades. Objetivos do TFM. Cuidados individuais do militar durante a prática do TFM. Noções gerais sobre nutrição. Estudo e desenvolvimento das qualidades físicas. Fundamentos do treinamento esportivo no TFM. Iniciação a sessões de alongamento e sessões de TFM. Noções de exercícios de alongamento aplicados a exercícios de yoga. Treinamento cardiopulmonar cíclico e Treinamento neuromuscular ativo. Iniciação.

### **Educação Física II** **Carga Horária: 45h**

Avaliar gradativamente o condicionamento físico do aluno oficial por meio do EAF estabelecendo-se assim padrões desejáveis de aptidão física. Conceitos e considerações sobre fisiologia do exercício, equilíbrio e balanço energéticos. A fisiologia corporal nas grandes fábricas de energia. Custo energético e cálculos fisiológicos (fcmáx). Protocolos. Da caminhada à corrida cíclica. Efeitos fisiológicos do treinamento nas atividades físicas. Desenvolvimento das Qualidades Físicas Básicas (resistências aeróbica, anaeróbica, muscular localizada, flexibilidade, potência, agilidade e explosão). Noções e práticas das atividades em circuito e treinamento intervalado. Fundamento dos exercícios de alongamento. Continuação das sessões de alongamento e sessões de TFM. Noções e principais fundamentos do voleibol indoor e de areia. Noções de handebol. Atividades de recreação.

### **Educação Física III** **Carga Horária: 45h**

Avaliar gradativamente o condicionamento físico do aluno oficial por meio do EAF, estabelecendo-se assim padrões desejáveis de aptidão física. Fundamentos cinesiológicos e Identificação dos principais músculos do corpo humano. Abordagem sobre composição corporal com cálculos aproximados. Noções sobre avaliações antropométricas e utilização de protocolos. Iniciação a natação. Conhecimento e bases esportivas da natação. Adaptação ao Meio Líquido. Flutuação e controle respiratório. Respiração frontal, lateral e bilateral. Iniciação ao Nado Crawl e Costas. Propulsão de Pernas e braços com respiração e sem respiração. Coordenação geral com e sem respiração. Manutenção das Qualidades Físicas Básicas (resistências aeróbica, anaeróbica, muscular localizada, flexibilidade, potência, agilidade e

explosão). Práticas das atividades em circuito. Noções de futebol de campo. Noção e prática da hidroginástica. Atividades recreativas.

#### **Educação Física IV**

**Carga Horária: 45h**

Avaliar gradativamente o condicionamento físico do aluno oficial por meio do EAF, estabelecendo-se assim padrões desejáveis de aptidão física. Organização Esportiva e Planejamento de Eventos esportivos (aplicação prática). Programas e métodos de treinamento físico. Overtraining. Desenvolvimento das Qualidades Físicas Básicas (resistências aeróbica, anaeróbica, muscular localizada, flexibilidade, potência, agilidade e explosão). Noções de atletismo (salto em distância, salto em altura, lançamento do dardo, lançamento do disco, 800 m rasos, 1.500 m rasos, 3.000 m rasos). Práticas de atividades em circuito. Noções de futsal.

#### **Educação Física V**

**Carga Horária: 45h**

Avaliar gradativamente o condicionamento físico do aluno oficial por meio do EAF, estabelecendo-se assim padrões desejáveis de aptidão física. Organização Esportiva e Planejamento de Eventos esportivos (elaboração e aplicação). Programas e métodos de treinamento físico. Continuidade no Desenvolvimento das Qualidades Físicas Básicas (resistências aeróbica, anaeróbica, muscular localizada, flexibilidade, potência, agilidade e explosão). Continuidade nas práticas de atletismo (salto em distância, salto em altura, lançamento do dardo, do disco, 800m rasos, 1.500m rasos, 3.000m rasos). Práticas de atividades em circuito. Prática de corridas longas e curtas favorecendo e fortalecendo a resistência aeróbica, bem como a explosão muscular no ganho de velocidade. Noções e principais fundamentos do futsal e basquete. Continuidade de práticas na modalidade de judô e hidroginástica.

#### **Educação Física VI**

**Carga Horária: 45h**

Avaliar gradativamente o condicionamento físico do aluno oficial por meio do EAF, estabelecendo-se assim padrões desejáveis de aptidão física. Realização continuada de avaliações antropométricas utilizando-se protocolo atualizado. Prática continua da natação e exercícios de flutuabilidade. Manutenção das Qualidades Físicas Básicas (resistências, aeróbicas, anaeróbica, muscular localizada, flexibilidade, potencia, agilidade e explosão). Práticas de atividades em circuito. Práticas de hidroginástica e atividades recreativas. Continuidade nos treinamento cardiopulmonar cíclico, treinamento, neuromuscular ativo localizado. Treinamento cíclico intervalado e atividade de recreação. Intensificação da prática de grande jogos nas modalidades de natação, futsal, futebol de campo, vôlei indor, vôlei de areia, hadebol e balquete. Continuidade de práticas na modalidade de judô e hidroginástica.

**Educação Física VII**  
**Carga Horária: 45h**

Avaliar gradativamente o condicionamento físico do aluno oficial por meio do EAF, estabelecendo-se assim padrões desejáveis de aptidão física. Intensificação de programas e métodos de treinamento físico. Continuidade no desenvolvimento das qualidades físicas básicas (resistências aeróbica, anaeróbica, muscular localizada, flexibilidade, potência, agilidade e explosão). Continuidade nas praticas de atividades em circuito. Pratica de3 corrida longas e curtas favorecendo e fortalecendo a resistência aeróbica, bem como a explosão muscular no ganho de velocidade. Intensificação na prática de grandes jogos nas modalidades de natação, futsal, futebol de campo, vôlei indo, vôlei de areia, handebol e basquete. Continuidade de praticas na modalidade de judô e hidroginástica. Atividade de recreação.