

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DOS MILITARES DA BASE AÉREA DE NATAL

Eider Rafael Teixeira Bezerra¹

José Arimatéa Mapurunga Neto²

RESUMO

Fundamentação: Atualmente diversos estudos e pesquisas científicas nos mostram a importância da prática regular de atividades e exercícios físicos e o seu valor no que concerne a promoção da saúde e qualidade de vida. No âmbito militar, mais precisamente na Força Aérea Brasileira, é dever de cada militar cuidar de sua saúde física, uma vez que as unidades destinam tempo durante o expediente para a realização de exercícios físicos. Para avaliar os níveis de atividade física de uma população temos diversos instrumentos a serem utilizados, entre eles o International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). **Objetivos:** Avaliar o nível de atividade física dos militares da Base Aérea de Natal, utilizando o questionário IPAQ – Versão curta. **Métodos:** Aplicar o questionário a 54 militares da ativa da Base Aérea de Natal. **Resultados:** Foram encontrados 17% das amostras como “Muito Ativos”, 67% classificados como “Ativos”, 16% como “Insuficientemente Ativos” e nenhuma das amostras foram classificadas como “Sedentários”.

Palavras-chave: IPAQ, Atividade Física, Militares.

PHYSIQUE NIVEAU D'ACTIVITÉ DU MILITAIRE DE NOËL AIR BASE

RESUMÉ

Fondement: Actuellement plusieurs études scientifiques nous montrent que l'importance de la pratique régulière d'activités et d'exercices physiques et sa valeur dans ce qui concerne la promotion de la santé et qualité de vie. Dans l'armée, plus précisément dans la Force Aérienne Brésilienne, il est de voir de chaque militaire

¹ Acadêmico do Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário do Rio Grande do Norte (UNI-RN). E-mail: heider_rn@hotmail.com

² Professor Orientador do Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário do Rio Grande do Norte (UNI-RN). E-mail: jamapurunganeto@hotmail.com

prendre soin de sa santé physique, une fois que, les unités destinent du temps durant l'expédient pour la réalisation d'exercices physiques. Pour tester les niveaux d'activités physiques d'une population, nous avons plusieurs instruments à être utilisé, y compris International Physical Activity Questionnaire (l'IPAQ). **Objectifs:** Tester le niveau d'activités physiques des militaires de la Base Aérienne de Natal en utilisant le questionnaire IPAQ-Version courte. **Méthodes:** Appliquer le questionnaire à 54 militaires en activités de la Base Aérienne de Natal. **Résultats:** Ont été trouvés 17% de cas comme "Très Actifs" 67% classifiés comme "Actifs" 16% comme "Insuffisamment Actifs" et aucun cas comme "Sédentaire".

Mots clés: IPAQ. Activités physiques. Militaires

1 INTRODUÇÃO

Nos dias atuais é comum a disseminação da prática de atividade física entre diversas populações. De tempos em tempos a Organização Mundial da Saúde (OMS) divulga notas de recomendações acerca da prática regular de atividade física. A OMS define atividade física como sendo “qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que requeiram gasto de energia – incluindo atividades físicas praticadas durante o trabalho, jogos, execução de tarefas domésticas, viagens e lazer” (WHO, 2014). De acordo com o Department of Health and Human Services em sua publicação das diretrizes de atividade física para americanos em 2008 definem que “atividade física refere-se geralmente ao movimento que melhora a saúde”.

Ao longo dos anos a prática de atividade física vem se tornando cada vez mais objeto de estudo sempre estando relacionada à promoção da saúde, bem estar físico, psicológico e social visando a prevenção e redução de doenças. No Brasil os primeiros registros das práticas físicas aparecem, com a chegada da Corte portuguesa em 1808, na criação da Academia Real (atual Escola Naval) e do Corpo de Artilharia (atual Corpo de Fuzileiros Navais), instituições da Marinha de Guerra. Diante disso, a Marinha do Brasil torna-se a precursora das práticas físicas, inclusive já realizando essas atividades sob o enfoque da saúde, rigidez física, lazer e de preparação à guerra, é o que diz Castro (1997).

“A prática regular de atividade física constitui um importante fator na

promoção da saúde e qualidade de vida da população” (NAHAS, 2003), no âmbito militar onde todos são submetidos a treinamentos físicos, dieta controlada e hábitos saudáveis a variável qualidade de vida torna-se quase que unânime entre todos os indivíduos já que todos os fatores propiciam e contribuem para que isto aconteça. Embora muitos estudos já tenham sido realizados acerca deste assunto nenhum foi realizado nesta unidade militar, que nos últimos anos vem investindo em fatores que contribuam para que todos os seus militares não só venham a realizar o Teste de Avaliação do Condicionamento Físico (TACF), mas como também o realizem de maneira satisfatória. Um profissional de educação física foi adido na unidade para promover diversos programas de exercícios físicos para os militares, também foi aberto um programa de estágio junto a Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN) que trás alunos do curso de nutrição para estagiar nos refeitórios da Base Aérea, além de realocação de tempo para as atividades físicas.

Todos os militares tem o dever de manter-se em boa forma física, isto está escrito em regulamento, portanto a prática de atividade física é de grande importância a todos. Duas vezes ao ano todos os militares da Força Aérea são submetidos ao Teste de Avaliação do Condicionamento Físico (TACF). Para a FAB o TACF serve como “instrumento que visa medir e avaliar os padrões individuais a serem atingidos pelos candidatos(as) inscritos nos exames de admissão e de seleção ao ingresso na Aeronáutica, e pelos militares do Comando da Aeronáutica que sejam candidatos(as) aos cursos e estágios de interesse do COMAER” (ICA 54-2, TACF, 2012). Durante o TACF são realizadas avaliações de resistência cardiorrespiratória, flexibilidade e resistência muscular localizada. Após todos os dados do TACF serem obtidos eles são divulgados a todos os militares e servem de parâmetro para a prescrição de atividade física, apoio nutricional e médico de forma individualizada, desta forma os militares dispõem de total apoio para a manutenção de sua saúde física.

Diante do exposto, muitos se perguntam se a vida regrada e disciplinada vivida pelos militares lhes garante uma boa qualidade de vida. “Atualmente vários instrumentos são utilizados para avaliar o Nível de Atividade Física (NAF) de uma determinada população” (SILVA, 2007). Atualmente existem três tipos principais de instrumentos para mensuração de NAF, os que utilizam informação fornecida pelas pessoas (questionários, entrevistas, diários), os que utilizam indicadores fisiológicos (consumo de oxigênio, frequência cardíaca) e os sensores de movimento, que

registram objetivamente certas características das atividades durante um período determinado (SILVA, 2007). Dentre os questionários mais utilizados, o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) desenvolvido pela OMS tem sido proposto nos últimos anos como um possível modelo de padronização, sendo muito viável e válido representando uma ótima alternativa para comparação. Sendo assim, este estudo irá avaliar o Nível de Atividade Física dos militares da Base Aérea de Natal (BANT) utilizando o IPAQ (versão curta).

2 APORTE TEÓRICO

Não é de hoje que o homem necessita realizar atividades físicas para sobreviver, no entanto, devido às inúmeras facilidades desenvolvidas pelo homem contemporâneo para facilitar sua vida este estilo de vida tem se modificado. Sendo assim, toda esta comodidade à vida diária nos pré-dispõe à inatividade física. Nos dias atuais tem se tornado cada vez mais comum as discursões sobre atividade física, saúde e qualidade de vida. Estes estão estreitamente ligados e relacionados, pois, um é dependente do outro. “Na sociedade atual, tem-se valorizado cada vez mais a prática de exercícios físicos regulares e orientados por um profissional de educação física” (ARENA, 2009, p. 17). É devido a grande difusão de ideias e conhecimento destes profissionais acerca deste contexto, que a sociedade moderna busca cada vez mais uma vida ativa fisicamente em busca de saúde e qualidade de vida.

Na sociedade contemporânea o tema qualidade de vida tem sido bastante evidenciado e discutido, de maneira que se torna difícil determinar que é qualidade de vida. As diferentes áreas como humanas, exatas e biológicas tentam definir qualidade de vida a partir dos seus princípios de estudo, ou seja, do seu ponto de vista. No entanto (NAHAS, 2003) em seu estudo Atividade Física, Saúde e Qualidade de vida diz que qualidade de vida é “a percepção de bem-estar de um conjunto de fatores individuais e socioambientais que caracterizam as condições nas quais as pessoas vivem”. Tudo isto está ligado ao estilo de vida, este “é determinado pelo indivíduo e compreende seus hábitos diários de sua rotina, como o tipo de alimentação, horas de sono, sua profissão, a prática ou não de esporte e/ou AF regular” (ARENA, 2009, p. 33).

Há anos, muitos autores como (ALMEIDA, 2010) falam acerca de o quão boa

é a saúde dos militares das forças armadas no mundo todo. Não somente a saúde física, mas também a saúde mental, pois, esta população necessita de rusticidade e fortalecimento dos dois quesitos supracitados, uma vez que estão sujeitos a várias adversidades que estão relacionadas ao seu ambiente de trabalho. Militares são conhecidos por sua doutrina e disciplina, sua vida regrada e organizada e seu estilo de vida ativo fisicamente. Em diversos países como Estados Unidos, França e Grã-Bretanha são desenvolvidas diversas pesquisas com esta população por gozarem de uma ótima saúde e níveis consideráveis de condicionamento físico. No Brasil ainda são escassas as pesquisas com esta população. Em nosso país a educação física militarista é baseada no Método Francês, que “gera uma preocupação em disciplinar os corpos dos indivíduos semelhantes aos efeitos que a disciplina militar exerce sobre a tropa” (CASTRO, 1997).

Hoje, na Base Aérea de Natal há uma preocupação no que concerne a saúde dos militares da unidade de maneira geral, mas depois de vários resultados ruins em testes de avaliação do condicionamento físico, o Comando junto à Seção de Educação Física, a qual dispõe de um profissional de Educação Física, desenvolveram medidas para que os níveis de atividade física e condicionamento físico dos militares se elevem trazendo de volta um dos alicerces da saúde proposto pela Organização Mundial da Saúde (OMS), a saúde física. Estas medidas objetivam a diminuição dos fatores de risco à saúde e doenças, bem como uma vida mais ativa fisicamente para estes militares. Hoje são conhecidos os fatores de risco modificáveis, que são ocasionados pelo próprio estilo de vida do indivíduo e, os fatores de risco não-modificáveis, os quais não podem ser controlados pelo indivíduo: a idade e a hereditariedade. “Todos os fatores de risco, modificáveis e não-modificáveis, recebem influência direta dos determinantes culturais, políticos e ambientais, que podem retardar ou acelerar o surgimento de diferentes doenças crônicas” (ARENA, 2009, p. 19) Teoricamente os militares estariam menos suscetíveis aos fatores de risco modificáveis, uma vez que esta população possui uma vida regrada e disciplinada aliada à prática de atividade física.

Os benefícios da prática de atividade física estruturada, ou seja, atividades físicas organizadas com exercícios sistematizados e orientados por um profissional de Educação Física são inúmeros, como por exemplo, a redução do risco de desenvolver doenças como diabetes mellitus e hipertensão, redução da ansiedade e depressão, auxilia no controle do peso corporal e, desenvolve e mantém ossos,

músculos e articulações saudáveis. “A prática de atividade física vem sendo progressivamente estudada na sua eficácia de reduzir a probabilidade de ocorrência da maior parte das doenças (ação preventiva) ou contribuir para eficácia do seu tratamento (ação terapêutica)” (JACOB FILHO, 2004, p. 6). Há de se salientar os riscos da atividade física e dos exercícios físicos mal orientados ou realizados sem orientação de um profissional, pois, uma vez realizados de maneira incorreta por longos períodos estes poderão trazer respostas débeis ou lesivas à saúde.

3 METODOLOGIA

Este é um estudo quantitativo de corte transversal, que irá avaliar o nível de atividade física dos militares da Base Aérea de Natal, utilizando o questionário IPAQ – versão curta. A população deste estudo é composta por 54 militares da ativa integrantes da Força Aérea Brasileira servindo na Base Aérea de Natal, com idades entre 20 e 50 anos, do gênero masculino.

O instrumento utilizado para avaliar o nível de atividade física é o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), em sua versão curta. Atualmente existem vários questionários que qualificam a atividade física, estes questionários ajudam os pesquisadores quando sua preocupação for alcançar grandes grupos populacionais além de serem instrumentos de fácil aplicação e baixo custo. Um desses questionários é o International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), o qual teve sua validade e reprodutibilidade testada no Brasil, em um estudo realizado por Sandra Matsudo em 2001, que em suas conclusões apresenta o resultado da comparação entre as versões curta e longa do IPAQ e mostra que as duas apresentam validade e reprodutibilidade similares. Porém, a versão curta mais rápida e prática. Pardini em 1997, Barros em 2000 e Benedetti em 2004. O IPAQ foi desenvolvido por um grupo pesquisadores da Organização Mundial da Saúde (OMS), do Centro de Controle e Prevenção de Doenças dos Estados Unidos (CDC) e o Instituto Karolinska, tendo como objetivo desenvolver e testar um instrumento que permitisse obter medidas de atividades físicas que fossem internacionalmente comparáveis, sendo este, validado em 12 países e 14 centros de pesquisa.

De acordo com orientação do IPAQ, este se divide e conceitua as categorias em:

Muito Ativo: aquele que cumpriu as recomendações de: a. Atividade VIGOROSA: ≥ 5 dias na semana e ≥ 30 minutos por sessão; ou b. Atividade VIGOROSA: ≥ 3 dias na semana e ≥ 20 minutos por sessão + Atividade MODERADA e/ou CAMINHADA: ≥ 5 dias na semana e ≥ 30 minutos por sessão. Ativo: aquele que cumpriu as recomendações de: a. Atividade VIGOROSA: ≥ 3 dias na semana e ≥ 20 minutos por sessão; ou b. Atividade MODERADA ou CAMINHADA: ≥ 5 dias na semana e ≥ 30 minutos por sessão; ou c. Qualquer atividade somada: ≥ 5 dias na semana e ≥ 150 minutos na semana (caminhada + atividade moderada + atividade vigorosa). Irregularmente Ativo: aquele que realiza atividade física, porém insuficiente para ser classificado como ativo, pois não cumpre as recomendações quanto à frequência ou duração. Para realizar essa classificação soma-se a frequência e a duração dos diferentes tipos de atividades (caminhada + atividade moderada + atividade vigorosa). Este grupo foi dividido em dois subgrupos de acordo com o cumprimento ou não de alguns dos critérios de recomendação: Irregularmente Ativo A: aquele que atinge pelo menos um dos critérios da recomendação quanto à frequência ou quanto à duração da atividade: a. Frequência: 5 dias na semana; ou b. Duração: 150 minutos na semana. Irregularmente Ativo B: aquele que não atingiu nenhum dos critérios da recomendação quanto à frequência nem quanto à duração. Sedentário: aquele que não realizou nenhuma atividade física por pelo menos 10 minutos contínuos durante a semana. (SILVA et al., 2007)

O questionário foi entregue aos participantes durante períodos entre suas atividades de trabalho. Além das orientações já dispostas no questionário, todos foram orientados verbalmente antes do preenchimento. Todas as dúvidas foram esclarecidas na hora do preenchimento pelo responsável da aplicação do IPAQ. Não foi permitida comunicação entre os participantes do estudo. Não houve tempo limite para o preenchimento do questionário. Todos os participantes responderam um termo de consentimento livre e esclarecido explicando os objetivos e procedimentos do estudo, autorizando sua participação voluntária na pesquisa.

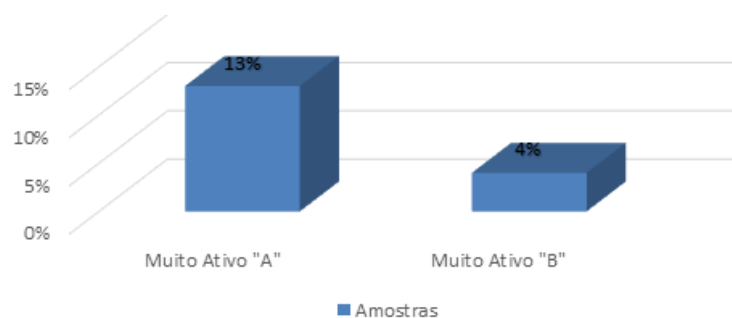
A análise estatística utilizada foi a porcentagem simples.

3 RESULTADOS

Os resultados obtidos com a realização do questionário foram esperados, embora muitos militares estivessem envolvidos em operações aéreas e administrativas, o que poderia vir a ser um problema, já que o questionário faz suas perguntas referentes à semana anterior a que o indivíduo está sendo questionado. A pesquisa mostra que 32% das amostras estão classificadas como Ativo “A”, sendo estes a grande maioria, realizando atividades vigorosas no mínimo três vezes durante a semana. Outros 9% mostraram ser classificados em Insuficientemente Ativo “B”, 28% classificados como Ativo “B” e 7% Ativo “C”, além de 13% como Muito

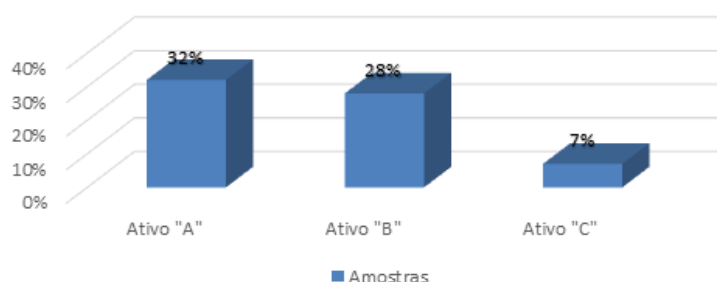
Ativo “A” e 4% como Muito Ativo “B”. Nenhuma das amostras foi classificada como Sedentário. Desta forma totalizando 84% das amostras entre Muito Ativo “A” e Ativo “C”.

Gráfico 1 – Muito ativos



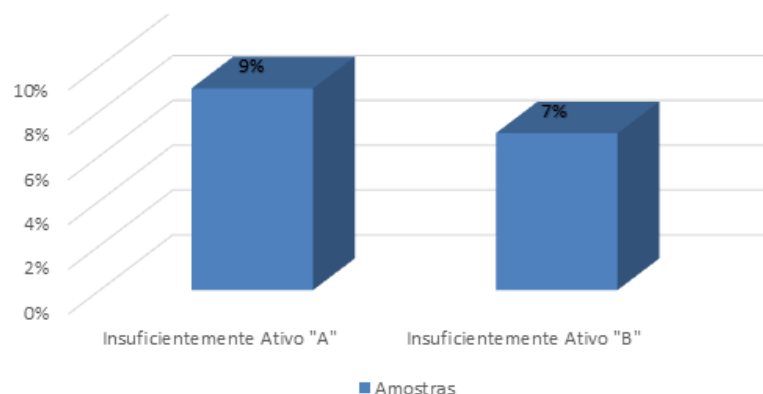
Fonte: Pesquisa de campo, 2016.

Gráfico 2 – Ativos



Fonte: Pesquisa de campo, 2016.

Gráfico 3 – Insuficientemente ativos



Fonte: Pesquisa de campo, 2016.

A primeira pergunta do questionário indaga: de que forma está sua saúde? E mostra as seguintes alternativas: Excelente, Muito Boa, Boa, Regular ou Ruim. De

acordo com os dados obtidos 85,6% das amostras afirmaram em suas respostas que consideram sua saúde como “Muito Boa”, enquanto 14% disseram que sua saúde está “Boa”. Nenhuma das demais alternativas foram respondidas pelas amostras.

4 DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Os resultados obtidos mostraram que esta população possui em sua maioria indivíduos classificados como Ativos “A” que representam 32% das amostras e Ativos “B” que representam 28% das amostras. Estes números podem estar atrelados a dois fatores separadamente ou juntos. O primeiro pode estar ligado ao o fato da administração da Base Aérea de Natal investir em uma política de incentivo a prática de exercícios físicos, desta forma permitindo aos militares cumprirem os requisitos para estarem classificados no IPAQ como Ativos, sendo esta uma das recomendações da OMS onde “políticas para combater a inatividade física estão em prática em 56% dos Países membros da OMS” (WHO, 2014). O segundo fator seria que estas amostras compreenderam com clareza as perguntas feitas pelo questionário, sendo assim, suas respostas se tornam mais fidedignas corroborando esta ideia (HALLAL, 2010) mostra que a clara compreensão das perguntas e orientações do questionário refletem em respostas mais fidedignas. Uma pequena faixa de 7% das amostras estão classificadas como Ativos “C”, podendo este resultado estar ligado com a não compreensão dos questionamentos do IPAQ e/ou o fato destes indivíduos não aderirem à prática de atividades ou exercícios físicos.

A terceira maior porcentagem do estudo está representada pelos indivíduos classificados como Muito Ativos “A” que representam um total de 13%. Estes podem ter obtido esta classificação por três fatores, sendo eles os dois já citados anteriormente e um terceiro fator que podem exercer influência juntos ou separadamente. O terceiro fator seria o tempo que cada indivíduo emprega na realização de exercícios físicos fora da Base Aérea, ou seja, nos horários em que não estão no trabalho. O mesmo pode-se dizer das amostras classificadas em Muito Ativos “B” que estão compreendidos em 4%. “Dedicar-se ao lazer não-sedentário, baseado em ações que envolvam atividade esportiva, hobbies ou trabalho voluntário” (MARQUES, 2012) corroboram a ideia da realização de atividades físicas fora do contexto do trabalho.

As amostras que estão compreendidas nas menores porcentagens são os Insuficientemente Ativos. Sendo que 9% estão classificados como Insuficientemente Ativos “A” e 7% como Insuficientemente Ativos “B”. Estes resultados podem estar atrelados alguns fatores como, a não compreensão das perguntas do questionário e a dificuldade em mensurar os tempos que o questionário pergunta onde (MATSUDO et al., 2001; HALLAL, 2010) encontraram a mesma dificuldade para determinar os períodos exatos de referência. Outros fatores a serem citados são os indivíduos não se mostrarem favoráveis a realização de exercícios físicos ou atividades físicas e fatores socioeconômicos. Estes fatores mostraram certa influência nos resultados obtidos, uma vez que uma melhor compreensão do questionário, “melhor condição socioeconômica e melhor aderência a exercícios e atividades físicas acarretariam em maiores benefícios à saúde” (ARENA, 2009) além de resultados diferentes.

Não foram encontradas amostras classificadas como Sedentários, podendo estar atrelado ao fato de que por menor que seja todos realizam ao menos atividades físicas mínimas necessárias para não estarem classificados como Sedentários, ou seja, aqueles que não realizam nenhum tipo de atividade ou exercício físico.

Durante a aplicação do questionário foram percebidos alguns pontos que confundiram alguns avaliados trazendo certa complexidade para a realização deste, no entanto, todas as entrevistas foram realizadas frente a frente com o avaliado o que segundo Matsudo et al. (2001) aumenta a qualidade das respostas obtidas. Desta forma as margens para respostas duvidosas ou equivocadas foram minimizadas. Os pontos supracitados foram dificuldade para distinguir atividades de intensidade moderada e vigorosa e, determinar os períodos exatos de referência, por exemplo, quando perguntado sobre os últimos sete dias. Estas dificuldades foram encontradas por HALLAL (2010) que corrobora a ideia da realização do questionário de maneira frente a frente.

5 CONCLUSÃO

“A relação entre saúde e qualidade de vida depende da cultura da sociedade em que está inserido o sujeito, além de ações pessoais (esfera subjetiva) e programas ligados à melhoria da condição de vida da população (esfera objetiva)” (ALMEIDA, 2012, p. 39) este conceito representa bem o que o Comando da BANT

está proporcionando aos seus militares.

Desta forma conclui-se que os militares da Base Aérea de Natal possuem níveis satisfatórios e até elevados de atividade física segundo o questionário IPAQ, onde 67% dos militares mostraram ser Ativos o que representa a maioria absoluta, além de 17% dos militares estarem classificados como Muito Ativos o que mostra um índice bem elevado de amostras para esta classificação.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, M. A. B. **Qualidade de vida:** Definição, conceitos e interfaces com outras áreas de pesquisas. Escola de Artes, Ciências e Humanidades – EACH/USP. São Paulo, 2012.

ARENA, S. S. **Exercício Físico e Qualidade de Vida:** Avaliação, prescrição e Planejamento. São Paulo: Phorte, 2009.

BENEDETTI, T. R. B. et al. Reprodutibilidade e validade do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) em homens idosos. **Rev. Bras. Med. Esporte**, v. 13, n. 1, p. 11-16, 2007.

BOLDORI, R. **Aptidão física e sua relação com a capacidade de trabalho dos bombeiros militares do estado de Santa Catarina.** 2002. 82 f. Dissertação (Mestrado) – Engenharia de Produção – Universidade Federal de Santa Catarina, 2002.

CASTRO, Celso. Os militares e a introdução da educação física no Brasil. **Antropolítica**, Niterói, Rio de Janeiro, n. 2, p. 61-78, 1997.

DAVID, L. M. L.; DE FÁTIMA B. F. M. Qualidade de vida no trabalho: construção e validação de uma escala em organizações militares do Exército. **Revista de Administração**, v. 42, n. 4, p. 431-442, 2007.

ALMEIDA, A. J. História da Educação Física no Exército Brasileiro: História do Corpo e Formação do Estado. **Revista de História do Esporte**, v. 3, n. 2, 2010.

GARRIDO, F. A. C.; PARAVIDINO, V. B. **A importância da atividade física para a saúde do militar da Marinha.** 2013.

HALLAL, P. C. Lições Aprendidas Depois de 10 Anos de Uso do IPAQ no Brasil e Colômbia. **Journal of Physical Activity and Health**, 2010.

JACOB FILHO, W. **Atividade física e envelhecimento saudável**. Tese (Doutorado) – Faculdade de Medicina – Universidade de São Paulo. São Paulo, 2004.

JESUS, G. M.; JESUS, E. F. A. Nível de Atividade Física e barreiras percebidas para a prática de atividades físicas entre policiais militares. **Rev. Bras. Ciênc. Esporte**, Florianópolis, v. 34, n. 2, p. 433-448, abr./jun. 2012.

M. JÚNIOR, E.; GONÇALVES, A. Avaliando relações entre saúde coletiva e atividade física: aspectos normativos e aplicados do Treinamento Físico Militar brasileiro. **Motriz**, v. 3, n. 2, dez. 1997.

MACIEL, F. M. L. **Benefícios da atividade física militar para a prevenção cardiovascular e melhoria da qualidade de vida**. 28 f. 2010. Especialização (Aplicações Complementares às Ciências Militares) – Escola de Saúde do Exército, 2010.

MARQUES, R. F. R. **Qualidade de Vida, Atividade Física e Saúde: Relações na Busca de uma Vida Melhor**. 2012.

MATSUDO, S. et al. Questionário internacional de atividade física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. **Rev. bras. ativ. fís. saúde**, v. 6, n. 2, p. 5-18, 2001.

Ministério da Defesa. **ICA 54-2: aplicação do teste de avaliação do condicionamento físico para exame de admissão e seleção do Comando da Aeronáutica**. Brasília, DF: Comando da Aeronáutica/ Educação Física e Desportos, 2008b.

MONTEIRO, Henrique Luiz et al. Fatores socioeconômicos e ocupacionais e a prática de atividade física regular: estudo a partir de policiais militares em Bauru, São Paulo. **Motriz**, v. 4, n. 2, p. 345-350, 1998.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. Londrina: Midiograf, 2003.

PARDINI, R. et al. Validação do questionário internacional de nível de atividade física (IPAQ-versão 6): estudo piloto em adultos jovens brasileiros. **Rev. Bras. Ciên. e Mov.** Brasília, v. 9, n. 3, p. 39-44, 2001.

PEREIRA, E. F.; TEIXEIRA C. S. Proposta de Valores Normativos para Avaliação de aptidão física em militares da Aeronáutica. **Rev. bras. Educ. Fís. Esp.**, São Paulo, v. 20, n. 4, p. 249-256, out./dez., 2006.

S. JUNIOR, A. L.; BRÊTAS, A. C. P. O envelhecimento para militares que serviram no exército brasileiro. **Acta Paul Enferm.**, v. 24, n. 4, p. 500-506, 2011.

SILVA, G. S. F. et al. Avaliação do nível de atividade física de estudantes de graduação das áreas saúde/biológica. **Rev. Bras. Med. Esporte**, v. 13, n. 1, jan./fev., 2007.

SOEIRO, R. S. P.; SILVA, E. B. Treinamento desportivo no Brasil, sua criação e evolução. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE HISTÓRIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA, ESPORTE, LAZER E DANÇA, 8., Ponta Grossa, 2002

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). 2014. Disponível em: <<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en/>>. Acesso em: 2 maio 2016.