

# **ATIVIDADE FÍSICA E SEUS REFLEXOS POSITIVOS NA QUALIDADE DE VIDA DO POLICIAL MILITAR**

## **PHYSICAL ACTIVITY AND ITS POSITIVE EFFECTS ON THE QUALITY OF LIFE OF THE MILITARY POLICE**

Marcus Vinícius Costa Santos\*

Uanderson Martins Batista \*\*

### **RESUMO**

O objetivo primordial desta pesquisa foi investigar a relação entre o nível de atividade física e a qualidade de vida dos policiais militares lotados no 29º Batalhão de Polícia Militar, situado em Goiatuba, Goiás. O estudo seguiu uma abordagem descritiva, com design transversal e ênfase quantitativa. A amostra compreendeu 19 policiais militares de ambos os sexos, com idade média de 34,1 anos e tempo médio de serviço na corporação de 15,4 anos, desempenhando funções tanto operacionais quanto administrativas. Para coleta de informações, utilizou-se o Questionário Internacional de Atividade Física – Versão Curta (IPAQ) e um questionário socioeconômico e ocupacional. Os resultados evidenciaram que 26,3% dos policiais militares foram classificados em irregularmente ativos, enquanto 73,7% foram considerados ativos, não havendo nenhum policial militar enquadrado como sedentário. A análise indicou que a maioria dos indivíduos classificados como irregularmente ativos perfazem a faixa etária de 29 a 32 anos, com um tempo mais prolongado de serviço na instituição. Conclui-se que os policiais militares do 29º Batalhão demonstram uma inclinação positiva em relação à prática regular de atividade física. Entretanto, ressalta-se a necessidade de persistir na implementação de estratégias de conscientização sobre a importância de manter um estilo de vida ativo, direcionadas à tropa. Além disso, destaca-se a importância de manter condições propícias para que os policiais possam manter-se ativos.

Palavras-chave: Sedentário. Exercício Físico. IPAQ. Atividade Policial. Saúde.

### **ABSTRACT**

The primary objective of this research was to investigate the relationship between the level of physical activity and the quality of life of military police officers assigned to the 29th Military Police Battalion, located in Goiatuba, Goiás. The study followed a descriptive approach, with a cross-sectional design and quantitative emphasis. . The sample comprised 19 military police officers of both sexes, with an average age of 34.1 years and an average length of service in the corporation of 15.4 years, performing both operational and administrative functions. For data collection, the International Physical Activity Questionnaire – Short Version (IPAQ) and a socioeconomic and occupational questionnaire were used. The results showed that 26.3% of participants were classified as irregularly active, while 73.7% were considered active, with no military police classified as sedentary. The analysis indicated that the majority of individuals classified as irregularly active are between the ages of 29 and 32, with a longer period of service at the institution. It is concluded that the military police officers of the 29th Battalion demonstrate a positive inclination towards regular physical activity. However, the need to persist in implementing awareness strategies about the importance of maintaining an active lifestyle, aimed at troops, is highlighted. Furthermore, the importance of maintaining favorable conditions so that police officers can remain active is highlighted.

Keywords: Sedentary lifestyle. Physical activity. IPAQ. Military Police. State of Goiás.

\* Aluno do Curso de Formação de Praças, Turma A, 4ª Companhia, do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás (CAPM). E-mail: marcuesaoab@gmail.com

\*\* Professor orientador: Mestre, Professor do Programa de Pós-Graduação e Extensão do Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás – CAPM, e-mail: uandersonmartinsl@yahoo.com.br, Goiânia-GO, Outubro 2023.

## 1. INTRODUÇÃO

É cediço e massificada a ideia de que a atividade física é de fundamental importância para uma vida saudável para todos os seres humanos, quaisquer que sejam suas profissões ou ocupações. A saber, existem empresas privadas que inclusive disponibilizam um tempo durante as horas laborais diárias para o uso exclusivo de atividade física, com o intuito de proporcionar ao funcionário uma melhor qualidade de vida o que reflete positivamente nos resultados esperados, conforme aponta o Sesi (2019).

Nos tempos modernos vemos uma crescente tendência em que se aumente o sedentarismo. Nesse sentido, jornadas de trabalho em posições estagnadas e estáticas, que não proporcionam movimentos mínimos para um gasto calórico equilibrado são cada vez mais comuns. A saber, a era da industrialização, onde se exige cada vez mais serviços não braçais tem causado uma estagnação e causado o aumento de doenças oportunistas relacionadas a não prática de atividade física (VOCÊRH, 2022).

Neste sentido, doenças relacionadas ao sedentarismo têm sido uma nova preocupação das instituições, pois estas interferem diretamente na qualidade do serviço prestado por seus profissionais segundo apontou o site Terra (2022). A saber, a Polícia Militar do Estado de Goiás tem realizado trabalhos de incentivo e promoção da atividade física aos seus policiais e à comunidade. Cita-se como exemplo o “desafio bope” que é promovido com o intuito de promover a prática da corrida tanto por policiais quanto pela comunidade.

O intuito deste trabalho é demonstrar a relevância da Atividade física e seus reflexos positivos na qualidade de vida do Policial Militar do Estado de Goiás. Pois, há que se considerar que um policial militar condicionado fisicamente correrá menos riscos de ser acometido por doenças relacionadas ao sedentarismo. Além disso, percebe-se que no atendimento de ocorrências, o policial militar é exigido não apenas mentalmente, mas também fisicamente em situações de corridas, escaladas, natação e emprego de força física de defesa ou ataque.

Sendo assim, o presente trabalho será realizado com o fim de abordar os reflexos da atividade física na atuação diária do policial militar. Ademais, frisa-se que a própria instituição mãe já entende e cobra dos policiais militares do Estado de Goiás uma preparação física compatível por meio de testes anuais de aptidão física – TAF.

Algumas questões problemas poderão ser respondidas com o presente trabalho, a saber o por que a atividade física é tão relevante para o exercício da profissão policial militar? Quais as principais doenças que podem ser evitadas quando se pratica regularmente a

atividade física?

Com o intuito de alcançar o objetivo geral, neste artigo adotaremos a abordagem quantitativa, coletando dados pertinentes ao tema. Será empregado o Questionário Internacional de Atividade Física – Versão Curta para avaliar o nível de atividade física dos policiais militares. Faremos a categorização dos PMs em relação ao seu nível de atividade física, investigaremos se estão classificados como sedentários e aplicaremos o Questionário de anamnese sociodemográfica e do trabalho aos policiais militares lotados no 29º Batalhão de Polícia Militar (BPM) - Batalhão Bandeirantes, localizado em Goiatuba-GO. Essas pesquisas serão conduzidas com policiais que desempenham funções na linha de frente, especificamente no serviço operacional.

Por derradeiro, estruturalmente, o trabalho se dará por ampla revisão de literatura, que terá o objetivo de tratar do breve histórico da atividade física militar; metodologia; apresentação dos resultados e comparação analítica de estudos relativos ao assunto abordado, findando-se com a conclusão geral.

## **2 REVISÃO DE LITERATURA**

### **2.1. CONCEITUAÇÕES DE ATIVIDADE FÍSICA, EXERCÍCIO FÍSICO E APTIDÃO FÍSICA**

Inicialmente, a fim de respaldar o assunto a ser estudado cabe trazeremos a baila alguns esclarecimentos teóricos acerca do que se pode chamar de atividade física. Nesta senda, Nahas (2017) preocupou-se em abordar as diferenciações teóricas que diferenciam atividade física, exercício físico e aptidão física. Salienta-se, em palavras singelas, que exercício físico está abarcado pela atividade física, mas que nem toda atividade física é exercício físico.

Segundo Nahas (2017) atividade física seria toda e qualquer atividade desempenhada durante o dia a dia de qualquer ser humano. Nesta hipótese incluiriam-se atividades de vida diária quais sejam, comer, tomar banho, transporte, atividades de lazer e trabalho, dentre outras.

Para Nahas (2017) embora exercício físico tenha um conceito relacionado ele se distingue pois, trata-se de atividade planejada para o exato desenvolvimento, manutenção ou reabilitação do corpo humano. Já atividade física é tido como qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética de forma voluntária, resultando num em algum gasto

energético acima dos níveis de repouso. Como exemplo de atividade física podemos citar as atividades do dia a dia: limpar casa, caminhar até a padaria, descolar de um ambiente a outro, buscar o filho na escola, etc.

Por derradeiro, é apresentado por Nahas (2017) o conceito de aptidão física, segundo a qual é dividida em “aptidão física relacionada à performance motora” e “aptidão física relacionada à saúde”. A primeira estaria relacionada à superior performance no âmbito laboral ou esportivo, enquanto a segunda estaria relacionada à medida adequada para o melhor desempenho de trabalho e lazer, livre de problemas de saúde ocasionais do sedentarismo e baixos níveis de atividade física cotidiana.

Dessa forma, concluímos que apesar de relacionados os conceitos de atividade física exercício físico e aptidão física, se distinguem. Desse modo, o primeiro conceito – atividade física usualmente executada para a manutenção básica da vida – é o mais amplo de todos, abarcando o exercício físico – atividade planejada e executada com fim específico de melhorar ou manter o condicionamento físico. Já por aptidão física considera-se a capacidade de executar determinadas atividades específicas com a melhor performance possível.

## 2.2. O PERIGO DA INATIVIDADE E DO SEDENTARISMO

Segundo Nahas (2017) pode-se dizer que uma pessoa é inativa quando sua rotina semanal possui um gasto calórico inferior a 500 kcal. De outra mão, moderadamente ativa é aquela que acumula um gasto calórico semanal de pelo menos 1000 kcal. Corroborando esse entendimento, Mattos (2006) enfatiza que considera-se inativo aquela pessoa que pratica pouca ou nenhuma atividade física. Neste âmbito, o sedentarismo e a inatividade são um dos maiores fatores de risco de diversas doenças nos profissionais da segurança pública, especialmente policiais militares. Dentre as principais consequências estão doenças cardiorespiratórias, estresse, hipertensão, dentre outros (Mattos, 2006).

Nessa linha, estudos apontam que o estresse afeta nossas vidas de três formas diferentes: o mundo externo, a mente e o corpo. A saber, estas também são as áreas que podem gerar abalo ou fortalecimento em qualquer ser humano (DELBONI, 1997, LIPP, 2004). Em pesquisa realizada por Santana *et al* (2014) menciona que foi realizado um estudo na Inglaterra que classificou a função policial militar como a segunda colocada em quesito estresse a nível mundial.

Dessa maneira, considerando a exposição sofrida pelo policial militar no exercício da função e analisando os benefícios que uma vida fisicamente ativa por meio de exercícios

físicos regulares pode trazer ao ser humano, é de suma importância para todo policial militar que se mantenha, no mínimo durante sua vida ativa na função, cuidado redobrado em manter a saúde corporal evitando assim que os problemas enfrentados no exercício da profissão e intrínsecos a ela o afetem de maneira irreversível.

### 2.3. A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA O DIA A DIA DO POLICIAL MILITAR

O exercício da atividade policial militar exige, constantemente, esforço e resistência física demasiada. Assim, entende-se que a atividade física *lato sensu* é uma necessidade para o serviço. Nesse sentido, ensina o Major PM Ferreira (2014, p. 01) corroborado por outros autores:

“A atividade física visa trabalhar diretamente na melhora de um conjunto de atributos relacionados ao dia-a-dia, onde estando o policial militar bem preparado, estará com maiores condições de decisão no momento de atender as ocorrências que lhe são solicitadas. Ocorrências que podem exigir um grande esforço físico, sendo diretamente observado e exigido pelo cidadão que requer atendimento (FERREIRA, 2014, p. 01).

Nesse contexto, remontando-se às origens, sabe-se que a educação física no meio militar foi implantada desde o início das comunidades. A saber, era necessário que os combatentes que compunham um exército fossem fisicamente capacitados para enfrentar as mais terríveis batalhas em defesa de seu soberano e em prol de sua comunidade. Havia treinamentos rotineiros para que os soldados pudessem se sustentar com armaduras e armas de guerra, que àquela época eram bem mais pesadas. Somente o exército mais bem preparado fisicamente possuía maiores chances de vencer a batalha. (AVILA; SOARES; NEVES, 2016).

Afora a questão de vencer batalhas e estar pronto para a lida policial, Bracco (2008) ensina que a atividade física pode trazer benefícios mediatos e imediatos à saúde do praticante. Dentre os exemplos cita o controle do peso, o bem estar social e maior eficiência do sistema cardiorespiratório. Para Nieman (1999) o exercício físico pode auxiliar ainda no combate ao câncer, ao aumento da pressão pela vascularização dos vasos sanguíneos e consequente melhoria da capacidade cardíaca aumentando o desempenho das veias do coração e da maior eficiência do miocárdio.

Ao longo dos anos, ocorreram paulatinas e constantes mudanças na rotina policial militar. Dentre as mais importantes está as ocasionadas pelo meio tecnológico. Nos primórdios, a atividade policial militar se caracterizava pela presença ostensiva realizada a pé. Assim, o policial militar ao entrar de serviço realizava suas funções sem nenhum uso de

veículo automotor, salvo raras exceções. Tal realidade à época contribuía de certo modo para que o policial mantivesse atividades físicas mínimas para o livrar do sedentarismo (ABRIOSA, 2014).

Odiernamente, com a rapidez em que as informações ocorrem e a agilidade em que a vida humana se dirige, existem meios de locomoção mais celeres e eficazes para uma intervenção rápida e ainda mais ostensiva. De certa maneira, acaba sendo mais raro o uso do policiamento a pé e o deslocamento pela área de cobertura policial ostensiva fica a cargo do uso de viaturas motorizadas. É indubitável que existe uma grande vantagem na adoção do novo meio de condução, visto que se faz necessário que a segurança sempre se aprimore. Em outra mão acaba por mudar a rotina de exercícios físicos típicos a que era submetido todo policial militar (ABRIOSA, 2014).

O Ministério do Esporte divulgou em 2015 uma pesquisa afirmando que em decorrência dos avanços tecnológicos e mudanças de hábitos havidos das inovações dos últimos anos, apenas 54,1% dos brasileiros praticaram algum tipo de atividade física naquele ano (BARROS, 2015). Tal resultado é demasiadamente preocupante, isto porque a falta de atividade física é o quarto principal fator de risco de mortalidade no mundo, o que significa ser causadora de 6% de todas as mortes.

Dessa forma, é imperioso que todos os policiais militares tenham a consciência de que é perigoso não estarem condicionados fisicamente, um perigo que gera riscos tanto para si como para proteger a sociedade.

### **3 METODOLOGIA**

#### **3.1. TIPO DE PESQUISA**

Análise do tipo descritiva, de forma transversal, de índole quantitativa. As informações colhidas foram balizadas na Classificação do Nível de Atividade Física IPAQ (NAHAS, 2017).

#### **3.2. LOCAL DA PESQUISA**

O estudo foi balizado no 29º Batalhão de Polícia Militar do Estado de Goiás – Batalhão Bandeirantes, Goiatuba-GO.

#### **3.3. POPULAÇÃO E AMOSTRA**

A seleção de participantes para este estudo envolveu pessoas de ambos os sexos, todos uma média de tempo de serviço de 15,4 anos, desempenhando atividades tanto no serviço fim (patrulhamento) quanto no serviço meio (trabalho interno) no 29º Batalhão da Polícia Militar do Estado de Goiás, localizado em Goiatuba, GO. A amostra contemplou 19 integrantes de um efetivo total de 49 policiais militares vinculados a essa unidade.

#### 3.4. CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO

Considerou-se na pesquisa aqueles policiais militares presentes durante o período de coleta de informações que expressaram interesse em cooperar. Desconsiderou-se aqueles policiais que estavam inativos, de férias, em licença especial ou afastados por motivo de saúde.

#### 3.5. INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS

A coleta de dados envolveu a utilização do Questionário Internacional de Atividade Física – versão curta (IPAQ) e de um questionário que abordou aspectos sociodemográficos e ocupacionais.

#### 3.6. PROCEDIMENTOS DE COLETAS DE DADOS

Primeiramente, inta salientar que o Questionário Internacional de Atividade Física bem como o questionário de anamnese sociodemográfica e do trabalho foram aplicados em instalações do 29º Batalhão de Polícia Militar do Estado de Goiás – Batalhão Bandeirantes, em Goiatuba, GO. Os policiais responderam ao questionário de forma autônoma, uma vez que possuíam nível educacional adequado para a leitura e interpretação do instrumento. Antes da coleta de dados, foram comunicados aos policiais militares os propósitos da pesquisa, os procedimentos a serem seguidos e foi fornecido o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido para que examinassem e formalizar sua concordância por meio da assinatura.

#### 3.7. PROCESSAMENTO E ANÁLISE DOS DADOS

Depois de reunidos os dados, procedeu-se à organização em uma base de dados utilizando o programa Excel versão 2016, onde foi conduzida a análise dos resultados por meio da estatística descritiva. A interpretação e classificação dos dados obtidos seguiram a Classificação do Nível de Atividade Física IPAQ (NAHAS, 2017), conforme detalhado no apêndice. Desse modo, os valores quantitativos de cada grupo foram identificados,

possibilitando a conclusão acerca da porcentagem do espaço amostral classificado como sedentário ou nos demais grupos. Adicionalmente, foi calculado o Desvio Padrão e a Média dos resultados provenientes da coleta de anamnese sociodemográfica e ocupacional. Para simplificação dos dados, optou-se por agrupar os segmentos "muito ativos" e "ativos", mantendo os resultados sob a última classificação mencionada.

#### 4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Distribuiu-se 35 questionários, dos quais 19 foram preenchidos de maneira efetiva, considerando um efetivo total de 54 policiais militares vinculados ao 29º Batalhão de Polícia Militar em Goiatuba.

##### 4.1 ANÁLISE DO PERFIL SOCIOLÓGICO DOS POLICIAIS

**Tabela 1 – Resultados referentes à caracterização sociodemográfica e ocupacional dos Policiais Militares em termos de Média (M) e Desvio Padrão (DP).**

VARIÁVEIS	CATEGORIAS	n	M	DP
<b>Idade</b>	Anos	19	34,06	8,24
<b>Carga horária semanal</b>	Horas	19	53,26	11,70
<b>Tempo de serviço</b>	Anos	19	12,75	7,67
<b>Atividade extra remunerada</b>	Sim	14	73,68%	-
	Não	5	26,31%	-

Legenda: n = quantidade da amostra; M = Média Aritmética e DP = Desvio Padrão.

Fonte: Elaborado pelo Autor (2023).

A tabela 1 mostra um efetivo de policiais militares com uma idade média de 34,06 anos; com carga horária de trabalho semanal de 53,26 horas; tempo de serviço institucional de

12,75 anos, sendo 73,68% realizando atividade extra remunerada interna e/ou externa a Polícia Militar.

#### 4.2 CLASSIFICAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DOS POLÍCIAS MILITARES

**Tabela 2- Resultado da classificação do nível de atividade física dos policiais militares**

<b>CLASSIFICAÇÃO</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Ativo</b>	14	73,7
<b>Irregularmente ativo</b>	5	26,3
<b>Sedentário</b>	0	0
<b>Total</b>	19	100

Fonte: Elaborada pelo Autor (2023).

Pelos resultados angariados e fornecidos pela tabela – 2, observa-se que não houve nenhum policial classificado na condição de sedentário; 26,3% estão na condição de irregularmente ativos, sendo assim verificamos que 73,7% dos policiais estão classificados em ativos.

**Tabela 3- Resultado da classificação do nível de atividade física dos policiais militares que exercem atividade extra remunerada**

<b>Classificação</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Ativo</b>	9	64,3
<b>Irregularmente ativo</b>	5	35,7
<b>Sedentário</b>	0	0
<b>Total</b>	14	100%

Fonte: Elaborada pelo Autor (2023).

A tabela 3 mostra que 35,7% dos policiais militares exercentes de atividade extra remunerada classificam-se em condição de irregularmente ativo. O número total dos pesquisados que exercem atividade extra remunerada são 14.

**Tabela 4 – Resultados da Classificação do Nível de Atividade Física em Relação às Categorias de Idade**

<b>Categorias de Idade</b>	<b>Classificação – Atividade Física</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
			21,1
<b>29 – 32 anos</b>	Ativo	04	
	Irregularmente ativo	02	10,5
	Sedentário	00	-
			26,3
<b>33- 35 anos</b>	Ativo	05	
	Irregularmente ativo	01	5,3
	Sedentário	00	-
			31,6
<b>&gt; 35 anos</b>	Ativo	06	
	Irregularmente ativo	01	5,3
	Sedentário	00	-
<b>Total</b>		19	100

Fonte: Elaborada pelo Autor (2023).

Pela análise da tabela 4, observa-se a sobrepopulação de policiais militares ativos. A saber, a categoria de idade (>35 anos) apresentou maior número de indivíduos ativos 31,57%. Para a classificação de irregularmente ativo, a categoria de (29-32 anos) apresentou maior porcentagem 10,52%. Para a classificação sedentário, não houve percentual de policiais militares nesta categoria.

**Tabela 5 – Resultados da Classificação do Nível de Atividade Física em Relação ao tempo de serviço**

<b>Categorias – Tempo de serviço</b>	<b>Classificação Atividade Física</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>6 – 9 anos</b>	Ativo	11	57,9
	Irregularmente ativo	01	

	Sedentário	00	5,3
			-
	Ativo	05	26,3
> 9 – 13 anos	Irregularmente ativo	02	
	Sedentário	00	10,5
			-
<b>Total</b>		19	100

Fonte: Elaborada pelo Autor (2023).

Pela análise da tabela 5 - Classificação do Nível de Atividade Física em Relação ao tempo de serviço, observa-se que no tempo de serviço (06 – 09 anos) a sobrepuljância de policiais militares ativos 57,9% foi maior que a prevalência de irregulamente ativos e sedentários 5,3%. Já na categoria de (>9-13 anos) a prevalência de classificação de indivíduos ativos foi 26,3%, sendo, também, maior que a prevalência de irregulamente ativos e sedentários 10,5%.

Considerando a tabela 1 observa-se que a média semanal de horas trabalhadas em serviço ordinário é de 53,26 horas, sendo o desvio padrão de 11,70. Assim, as horas trabalhadas diferenciam-se razoavelmente entre os pesquisados.

Dessa forma, com a média de carga horária semanal dos policiais atingindo 53,26 horas, nota-se um período de trabalho que ultrapassa a média estabelecida para os trabalhadores civis, situada entre 40 e 44 horas semanais (conforme o Decreto-Lei nº 5.452/43). A situação em relação à carga horária semanal torna-se mais crítica ao somarmos a média de horas dedicadas a atividades extras remuneradas, que totaliza 14 horas semanais, resultando em um total de 67,26 horas semanais. A Tabela 3 evidencia que 35,7% dos policiais militares que se envolvem nessas atividades classificam-se como irregularmente ativos e sedentários. Isso sugere que o cumprimento de longas jornadas de trabalho tem impacto na insuficiência da prática de atividade física.

Considerando a tabela 2 temos que 26,3 dos policiais entrevistados são inativos (irregulamente ativos + sedentários), esse resultado é relativamente inferior ao encontrado no trabalho de Bonfim (2018) que relatou um total de 34,3% de indivíduos insuficientemente

ativos. A saber, destoa ainda do resultado apontado por Jesus e Jesus (2012) que foi de 37%, apontando que há uma maior conscientização por parte dos policiais militares quanto a necessidade de realizarem atividades físicas.

Analisando a tabela 4, observou-se que os indivíduos inativos perfazem 10,5% isto dentre as idades 29 e 32 anos, praticamente o dobro do valor encontrado nas faixas etárias de 33- 35 anos 5,3% e > 35 anos 5,3%. Este resultado é preocupante, já que demonstra que os mais novos estão negligenciando seus momentos de atividade física.

Em continuação, tabela 5 aponta que 10,5% dos entrevistados são não ativos e estão com maior tempo de serviço (>9 a 13 anos de serviço). Tais resultados vão de encontro aos obtidos por Bonfim (2018). Neste mesmo diapasão, corroboram-se as pesquisas de Silva (2015) e de Marinho (2002), apontando que os indivíduos com menos tempo de serviço são os que mais se exercitam.

À luz dos dados exibidos, torna-se evidente a importância de promover a orientação e conscientização desta comunidade sobre a importância de adotar novas rotinas a fim de melhorar sua saúde. Isso se deve ao fato de que os policiais militares precisam manter um condicionamento físico ótimo para lidar com as demandas dinâmicas de sua função, ao mesmo tempo em que isso contribui significativamente para uma vida qualitativa, uma consideração importante para os indivíduo.

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O presente estudo procurou analisar o nível de atividade física e seus reflexos na qualidade de vida dos policiais militares lotados no 29º Batalhão de Polícia Militar da cidade de Goiatuba – GO. Diante dos resultados amostrais, maior parte dos indivíduos irregulamente ativos encontram-se entre as idades de 29 a 32 anos e com maior tempo de serviço na instituição.

A extensa carga horária de trabalho é um aspecto que merece destaque. Foi observado que a média de horas semanais dedicadas ao serviço ordinário e extraordinário no batalhão totalizou 67,26 horas, ultrapassando significativamente as 44 horas semanais estipuladas pela Consolidação das Leis Trabalhistas, destinadas aos trabalhadores com carteira assinada.

Os resultados obtidos através do Questionário Internacional de Atividade Física – versão curta (IPAQ) e da anamnese sócio-demográfica e ocupacional revelaram, ainda, que ¼ dos indivíduos não são considerados ativos. Dessa maneira, os dados indicam uma tendência positiva em relação à prática regular de atividade física entre os membros do 29º Batalhão.

Nesse contexto, a conscientização sobre a importância de um estilo de vida ativo continua sendo fundamental, e os resultados sugerem que as políticas adotadas perante a tropa tenha impacto positivo na promoção da atividade física

O presente trabalho passou por desafios relacionados à participação da população sob análise. Em várias situações, os policiais responderam aos questionários com certa celeridade, devido à necessidade de iniciar ou retomar suas atividades, ou porque estavam concluindo o expediente. Essa dinâmica pode ter levado alguns a responder de maneira apressada ou sem o comprometimento devido. Em futuras investigações envolvendo policiais militares, seria benéfico conduzir o estudo com a devida autorização do comando competente, permitindo que os policiais tenham tempo reservado para participar da pesquisa durante o horário de serviço. Isso proporcionaria um ambiente mais propício, permitindo que os participantes dediquem um momento específico para a pesquisa, sem a preocupação contínua com as responsabilidades em curso.

## REFERÊNCIAS

ÁVILA, ERIK BUENO DE; SOARES, RAPHAEL DE MATTOS; NEVES, BRUNA MEDEIROS. O surgimento da educação física no meio militar: Um estudo comparativo entre a Marinha e o Exército Brasileiro. **Navigator: subsídios para a história marítima do Brasil**. Rio de Janeiro, V. 12, no 23, p. 102-107 – 2016.

BARROS, Breno. **Pesquisa aponta que 45,9% dos brasileiros não praticam esporte ou atividade física**. 2015. Disponível em: <

BONFIM, Guiomar Martins. **Percepção do Nível de Sedentarismo dos Policiais Militares Pertencentes ao 30º Batalhão de Polícia Militar da Cidade de Goiânia-GO**. 2018. Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) - Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás, Goiânia-GO.

BRASIL. **Consolidação das Leis do Trabalho**. Decreto-Lei nº 5.452, de 1º de maio de 1943. Diário Oficial da União, Poder Executivo, Brasília, DF, 2 de maio de 1943. Disponível em: <[https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/decreto-lei/del5452.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/decreto-lei/del5452.htm)>. Acesso em 04 de nov. De 2023.

CORONEL BATISTA. **O Policiamento Ostensivo à pé: Resquício de ação preventiva**. 2014 Disponível em: < <http://abriosa.com.br/o-policiamento-ostensivo-a-pe-resquicio-de-acao-preventiva/> >. Acesso em 04 de out. de 2023.

DELBONI, T.H., **Vencendo o Stress**. São Paulo: Makron Books.1997.

FERREIRA, Major PM et. al. **Necessidade da atividade física para o serviço policial militar**. (s.d.). Disponível em: <<http://www.pm.pa.gov.br/files/files/necessidade%20atividade%20fisica%20para%20o%20Policial%20Militar.pdf>>. Acesso em: 03 de out. 2023.

JESUS, G. M de; Jesus, E. F. A de. **Nível de atividade física e barreiras percebidas para a prática de atividades físicas entre policiais militares**. RBCE- Revista Brasileira de Ciências do Esporte, Porto Alegre, RS, v. 34, n. 2, jun. 2012. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0101-32892012000200013](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-32892012000200013)>. Acesso em: 04 nov. 2023.

LIPP, M.E.N. **Os efeitos negativos do estresse emocional no organismo humano e como gerenciá-lo**. Instituto de psicologia e controle do estresse. Estudo sobre o estresse. 2010. Disponível em: <<http://www.estresse.com.br/>>. Acesso em: 05 out. 2023.

MATTOS, A.D.; SANTOS, J.F.S.; CARDOSO, P.R.; ANTONIO, T. **Atividade física na sociedade tecnológica**. Revista Digital E F Deportes, 10.94, 2006. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd94/tecno.htm>>. Acesso em: 05 out. 2023.

MARINHO, C. S. **Estilo de vida e indicadores de saúde de estudantes universitários da UNIPLAC**. Ago. 2002. Disponível em: <<https://repositorio.ufsc.br/xmlui/bitstream/handle/12>

3456789/83410/191875.pdf?sequence=1>. Acesso em: 20 jan. 2018.

NÓR, Bárbara 2022. **Sedentarismo cresce e passa a ser preocupação das empresas.** Disponível em: <<https://vocerh.abril.com.br/futurodotrabalho/sedentarismo-cresce-e-preocupa-empresas>> Acesso em 05 de out. de 2023.

NIEMAN, David C. **Exercício e saúde.** São Paulo: Manole, 1999.

NAHAS, Markus Vinicius. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo.** 7. ed. Florianópolis, Ed do Autor, 2017.

SANTANA, S.L; SABINO, A.D.V. **Estresse policial militar: efeitos psicossociais.** 2014. Disponível em: <<http://www.aems.edu.br/conexao/edicaoanterior/Sumario/2012/downloads/2012/humanas/ESTRESSE%20POLICIAL%20MILITAR%20EFEITOS%20PSICOSSOCIAIS.pdf>> Acesso em: 05 out. 2023.

SESI, Rio Grande do Sul 2019. **Atividade Física No Trabalho: 6 Ações Para Oferecer Ao Funcionário** disponível em: <https://www.sesirs.org.br/saude-na-empresa/atividade-fisica-no-trabalho-4-acoes-para-oferecer-ao-funcionario>>. acesso em 05 de out. de 2023.

SEQUEIROS, Nestor. **Redação Empresas já se preocupam mais com bem-estar dos funcionários.** 2022. Disponível em: <<https://www.terra.com.br/economia/empresas-ja-se-preocupam-mais-com-bem-estar-dos-funcionarios,cbf421422bd97ee6b2445d545fefb25fx2j88nge.html>> Acesso em 05 de out. de 2023.

SILVA, Alexandre Cabral da. **Prevalência de sedentarismo em policiais militares pertencentes à companhia de rádio patrulha do 2o Batalhão de Polícia Militar da Paraíba.** Dez. 2015. Disponível em: <<http://dspace.bc.uepb.edu.br:8080/xmlui/handle/123456789/8665>>. Acesso em: 25 fev. 2018.

**ANEXO A - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)**

(modelo a ser adaptado segundo as necessidades de cada protocolo de pesquisa)

Declaro, por meio deste termo, que concordei em ser entrevistado(a) e/ou participar na pesquisa de campo referente ao projeto/pesquisa intitulado(a) \_\_\_\_\_ desenvolvida(o) por \_\_\_\_\_. Fui informado(a), ainda, de que a pesquisa é [coordenada / orientada] por \_\_\_\_\_, a quem poderei contatar / consultar a qualquer momento que julgar necessário através do telefone nº \_\_\_\_\_ ou e-mail \_\_\_\_\_. Afirmo que aceitei participar por minha própria vontade, sem receber qualquer incentivo financeiro ou ter qualquer ônus e com a finalidade exclusiva de colaborar para o sucesso da pesquisa. Fui informado(a) dos objetivos estritamente acadêmicos do estudo, que, em linhas gerais é \_\_\_\_\_. Fui também esclarecido(a) de que os usos das informações por mim oferecidas estão submetidos às normas éticas destinadas à pesquisa envolvendo seres humanos, da Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP) do Conselho Nacional de Saúde, do Ministério da Saúde. Minha colaboração se fará de forma anônima, por meio de [descrever o tipo de abordagem p. ex: entrevista semi-estruturada / observação / aferição / exame / coleta / análise do meu prontuário / grupo, etc.] [a ser gravada a partir da assinatura desta autorização]. O acesso e a análise dos dados coletados se farão apenas pelo(a) pesquisador(a) e/ou seu(s) orientador(es) / coordenador(es). Fui ainda informado(a) de que posso me retirar desse(a) estudo / pesquisa / programa a qualquer momento, sem prejuízo para meu acompanhamento ou sofrer quaisquer sanções ou constrangimentos. Atesto recebimento de uma cópia assinada deste Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, conforme recomendações da Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP).

Goiatuba, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_

Assinatura do(a) participante: \_\_\_\_\_

Assinatura do(a) pesquisador(a): \_\_\_\_\_

Assinatura do(a) testemunha(a): \_\_\_\_\_

## APÊNDICE – PERGUNTAS DO QUESTIONÁRIO SOCIODEMOGRÁFICO

### IDENTIFICAÇÃO

Nome: \_\_\_\_\_

Sexo: Feminino Masculino

Posto/Graduação: \_\_\_\_\_ OPM \_\_\_\_\_

Data de Nascimento: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ Idade \_\_\_ Anos Data da Avaliação \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Contatos: Fone (s) \_\_\_\_\_ E-mail \_\_\_\_\_

Tempo de serviço na PM \_\_\_\_\_ anos \_\_\_\_\_

Tem alguma doença crônica? \_\_\_\_\_

Tipo de atividade desenvolvida na PM: ( ) Administrativa ( ) Operacional

Qual sua carga horária de trabalho semanal? \_\_\_\_\_

Exerce alguma atividade extra remunerada dentro ou fora da PM? ( ) sim ( ) não

\*Se sim, qual o regime de escala (tipo e horas trabalhadas no mês)? \_\_\_\_\_

## ANEXO B – PERGUNTAS DO QUESTIONÁRIO E DESCRIÇÃO DA CLASSIFICAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA

Para responder as questões lembre que:

\*atividades físicas **VIGOROSAS** são aquelas que precisam de um grande esforço físico e que fazem respirar **MUITO** mais forte que o normal.

\* atividades físicas **MODERADAS** são aquelas que precisam de algum esforço físico e que fazem respirar **UM POUCO** mais forte que o normal.

Para responder as perguntas pense somente nas atividades que você realiza **por pelo menos 10 minutos contínuos** de cada vez.

1a. Em quantos dias da última semana você **CAMINHOU** por pelo menos 10 minutos contínuos em casa ou no trabalho, como forma de transporte para ir de um lugar para outro, por lazer, por prazer ou como forma de exercício? dias \_\_\_\_\_ por **SEMANA** ( ) Nenhum

1b.Nos dias em que você caminhou por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou caminhando por dia? horas: \_\_\_\_\_ Minutos: \_\_\_\_\_

2a.Em quantos dias da última semana, você realizou atividades **MODERADAS** por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo, pedalar leve na bicicleta, nadar, dançar, fazer ginástica aeróbica leve, jogar vôlei recreativo, carregar pesos leves, fazer serviços domésticos na casa, no quintal ou no jardim como varrer, aspirar, cuidar do jardim, ou qualquer atividade que fez aumentar **moderadamente** sua respiração ou batimentos do coração (**POR FAVOR, NÃO INCLUA CAMINHADA**) dias \_\_\_\_\_ por **SEMANA** ( )  
Nenhum

2b.Nos dias em que você fez essas atividades moderadas por pelo menos 10 minutos contínuos, quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades **por dia?** horas: \_\_\_\_\_ Minutos: \_\_\_\_\_

3a.Em quantos dias da última semana, você realizou atividades **VIGOROSAS** por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo correr, fazer ginástica aeróbica, jogar futebol, pedalar rápido na bicicleta, jogar basquete, fazer serviços domésticos pesados em casa, no quintal ou cavoucar no jardim, carregar pesos elevados ou qualquer atividade que fez aumentar **MUITO** sua respiração ou batimentos do coração. \_\_\_\_\_ por **SEMANA** ( )  
Nenhum

3b.Nos dias em que você fez essas atividades vigorosas por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades por dia? horas: \_\_\_\_\_ Minutos: \_\_\_\_\_

Estas últimas questões são sobre o tempo que você permanece sentado todo dia, no trabalho, na escola ou faculdade, em casa e durante seu tempo livre. Isto inclui o tempo sentado estudando, sentado enquanto descansa, fazendo lição de casa visitando um amigo, lendo, sentado ou deitado assistindo TV. Não inclua o tempo gasto sentando durante o transporte em ônibus, trem, metrô ou carro.

4a.Quanto tempo no total você gasta sentado durante um **dia de semana?** \_\_\_\_\_ horas  
\_\_\_\_\_ minutos

4b.Quanto tempo no total você gasta sentado durante em um **dia de final de semana?**  
\_\_\_\_\_ horas \_\_\_\_\_ minutos

Disponível em: <[periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/RBAFS/article/viewFile/931/1222](http://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/RBAFS/article/viewFile/931/1222)>.

Acesso em: 04 nov. 2023.

### APÊNDICE C – CLASSIFICAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA IPAQ (ADAPTADO)

1. **MUITO ATIVO:** aquele que cumpriu as recomendações de:
  - a) VIGOROSA:  $\geq 5$  dias/sem e  $\geq 30$  minutos por sessão
  - b) VIGOROSA:  $\geq 3$  dias/sem e  $\geq 20$  minutos por sessão + MODERADA e/ou CAMINHADA:  $\geq 5$  dias/sem e  $\geq 30$  minutos por sessão.
2. **ATIVO:** aquele que cumpriu as recomendações de:
  - a) VIGOROSA:  $\geq 3$  dias/sem e  $\geq 20$  minutos por sessão; ou
  - b) MODERADA ou CAMINHADA:  $\geq 5$  dias/sem e  $\geq 30$  minutos por sessão; ou
  - c) Qualquer atividade somada:  $\geq 5$  dias/sem e  $\geq 150$  minutos/sem (caminhada +moderada+vigorosa).
3. **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+moderada+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 /semana ou
  - b) Duração: 150 min / semana**IRREGULARMENTE ATIVO B:** aquele que não atingiu nenhum dos critérios da recomendação quanto à frequência nem quanto à duração.
4. **SEDENTÁRIO:** aquele que não realizou nenhuma atividade física por pelo menos 10 minutos contínuos durante a semana.

Disponível em: [https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/3343547/mod\\_resource/content/1/IPAQ.pdf](https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/3343547/mod_resource/content/1/IPAQ.pdf)>. Acesso em: 04 nov. 2023.