

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DOS POLICIAIS MILITARES DE ALEXÂNIA-GO

LEVEL OF PHYSICAL ACTIVITY OF MILITARY POLICIES OF ALEXÂNIA-GO

DE ABREU, Tamires Gonçalves ¹
DE OLIVEIRA, Anderson Gomes ²

RESUMO

O presente artigo visou avaliar o nível de atividade física dos policiais militares, bem como mostrar as consequências do sedentarismo. Além disso, apontar a influência negativa da inatividade física no exercício da profissão. Os dados foram levantados por meio de estudo realizado na 34ª Companhia Independente de Polícia Militar. Para isso foi feita pesquisa de campo por meio de questionário com a tropa da referida unidade policial que conta com um efetivo de 46 policiais. Ficou constatado que 43% dos policiais são considerados ativos, configurando mais da metade como inativos. Foi possível levantar, ainda, que apesar da maioria serem considerados inativos, muitos se encontram em um bom estado de saúde. A pesquisa é importante, pois demonstra a necessidade da gestão da PM buscar, cada vez mais, melhorar o condicionamento físico dos policiais que compõem a corporação, buscando destinar um tempo razoável no âmbito da unidade para prática de atividade física obrigatória, a fim de prepará-los fisicamente para melhor desempenho da função.

Palavras-chave: Polícia Militar. Atividade Física. Desempenho do Policial Militar.

ABSTRACT

This paper intended to assess the level of Police Officers' physical activities as well as to demonstrate the consequences of sedentary lifestyle. Furthermore, it intended to indicate the negative influence of physical inactivity in the practice of a profession. The data were collected by means of a research study that was conducted at the 34th Independent Company of Military Police. In order to achieve this, a field research has been done by means of a questionnaire with the troops composed of 46 police officers of this unit. What was noticed that 43% of the police officer were considered active that means more than half of them are inactives. It was possible to raise despite the majority was considered inactives that many of them are in good health. The paper is important because shows the importance of the police management to seek increasingly to improve the police officers' physical conditioning who is part of the Corporation, in search of allocate a reasonable time within the unit in the provision of compulsory physical activity for the purpose of preparing them physically to improved the performance.

¹Aluna do Curso de Pós-Graduação em Polícia e Segurança Pública do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás - CAPM, isatamyabreu@hotmail.com; Alexânia - GO, Junho de 2018.

²Professor orientador: Mestre em Ciências da Saúde, professor do Programa de Pós-Graduação e Extensão do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás CAPM, gomesdeoliveira.anderson@gmail.com, Anápolis - GO, Junho de 2018.

Keywords: Military Police. Physical Activity. Military Police Officer's Performance.

1 INTRODUÇÃO

Segundo Caspersen *et al* (1985, p. 126), atividade física “é qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resulta em gastos energéticos maior do que os níveis de repouso.” Dessa forma, pode-se concluir que em vários momentos do dia a dia o indivíduo esta exercendo alguma atividade física, porém na maioria dos casos não conseguem atingir resultados satisfatórios e tornar-se uma pessoa ativa, pelo fato de não alcançar a quantidade suficiente para ser considerado ativo.

Já o exercício físico é “toda atividade física planejada, estruturada e repetitiva, que tem por objetivo a melhoria e a manutenção de um ou mais componentes da aptidão física” (CASPERSEN *et al*, 1985, p. 129). Diante dessa perspectiva, percebe-se que o exercício físico é algo mais reduzido, porém mais intenso e mais específico do que a atividade física.

Nesse sentido, é importante que o profissional de segurança pública procure estabelecer métodos na sua rotina para a prática de exercício físico para não serem alvos do sedentarismo. Pois, além de comprometer a saúde, podem colocar em risco sua própria segurança, tendo em vista ser um trabalho que requer resistência física e psicológica para desenvolver um bom serviço.

O profissional de segurança pública que não pratica atividade física nem exercício físico pode diminuir o seu nível de aptidão de física e ao longo dos anos sofrer sérios prejuízos ao corpo, a mente e até mesmo ao seu trabalho. Foram esses os motivos que fizeram ser tão importante escolher atividade física como tema deste estudo, uma vez que se mostra cada dia mais relevante a prática de exercício físico no desempenho do trabalho policial.

Neste contexto, é de fundamental importância que o policial esteja sempre apto para exercer tal profissão, pois é um trabalho cheio de exigências, de sobrecargas e riscos, que requer preparo físico e mental. Diante do exposto, se faz necessário estudo que revise a literatura acerca desses assuntos, pois grande parte de policiais apresentam baixos níveis de condicionamento físico, várias barreiras que impedem a prática de exercícios físicos, bem como várias doenças advindas do sedentarismo e do estresse.

Pesquisas apontaram dificuldades enfrentadas por policiais em decorrência da inatividade física para desempenhar um bom papel. Nesse sentido, despertou interesse em

elaborar esse artigo por meio de revisão literária e pesquisa de campo, com o objetivo de avaliar o nível de atividade física dos policiais militares estudados, mostrar os prejuízos causados em razão da não prática de atividade física, bem como demonstrar os benefícios para os praticantes. Além disso, esse trabalho visa também mostrar vantagens da atividade física no desempenho do serviço policial e a importância de estarem preparados fisicamente para enfrentar o perigo inerente a função.

Por essa razão, diversas questões precisam ser levantadas, a fim de buscar os motivos que policiais militares ao longo dos anos se tornam alvos de problemas físicos e psicológicos.

Outro objetivo deste estudo é que através dele possa conscientizar policiais e todos os indivíduos de maneira geral sobre a importância da prática de atividade física, para que com isso, evitem doenças e até mesmo incapacitação para o trabalho. Este estudo visa também colaborar para prevenção de doenças, melhora no condicionamento físico de policiais, bem como promover melhoria na qualidade de vida.

2 REVISÃO DE LITERATURA

Em um estudo realizado por Jesus & Jesus (2011), constatou-se que grande parte dos policiais militares alegou que as principais barreiras para a prática de atividades físicas são por motivos de carga horária extensa e falta de tempo, pois nos momentos de folga já tem outras afazeres e acaba não encontrando tempo para realizar algum tipo de atividade física, e além desses motivos alegaram; local inseguro, compromissos familiares, falta de orientação e recursos financeiros.

A pesquisa mostrou que umas das causas do sedentarismo são: a comodidade, conforto e tecnologias. Atualmente, utiliza-se muito do transporte automobilístico para se locomover e também de elevadores, o que acaba por comprometer movimentações do corpo. Além disso, observou-se que policiais do sexo masculino, não praticantes de atividades físicas, correspondem mais do triplo do número de policiais femininas (JESUS & JESUS, 2011).

Em outro estudo realizado por Silva *et al* (2014) mostra que a prática de atividade física regular, preferencialmente aeróbica, reduz significativamente os valores pressóricos, previne o desenvolvimento da hipertensão e diminui os riscos de acidentes vasculares cerebrais. Outro aspecto importante relatado é que o estresse e o sono insuficiente relacionado à profissão dos policiais têm afetado muito a saúde, influenciando no aumento dos níveis

pressóricos e problemas mentais. A pesquisa mostrou também que o excesso de peso é responsável pelos casos de hipertensão arterial e pelos casos de doenças cardíacas.

Segundo Monteiro *et al* (1998), fatores sócio - econômicos e ocupacionais implicaram bastante na prática de atividade física regular. Diante disso, foi aferido o nível de atividades físicas dos policiais e observou - se nos resultados que os sedentários tiveram maiores gastos com moradia, fazem bicos e possuem dependentes, ou seja, um fator econômico e ocupacional que influenciou na inatividade desses policiais. Já os ativos, mostraram o contrário, não exercem outra atividade ocupacional, tem residências próprias, não possuem dependentes e tem renda superior a dois salários mínimos.

Nesse sentido, ficou evidente que a saúde e a manutenção do próprio corpo não são prioridades para os inativos, mas sim, reduzir custos e aumentar carga horária de trabalho, pois impõem para si um padrão de vida incompatível com a renda, necessitando assim desdobrar mais no trabalho para garantir o sustento da família e uma qualidade de vida melhor. Não obstante, a pesquisa apontou que a prática de atividade física é de suma importância para a saúde e prevenção de doenças (MONTEIRO *et al*, 1998).

Soares (2016) aponta na sua revisão literária que os policiais militares estão entre os grupos mais vulneráveis a síndrome de Burnout. Foi constatado nos resultados dos seus estudos que 64% dos policiais têm a síndrome de burnout. Além disso, estão entre os classificados com baixos níveis de atividade física. Dessa forma, o estudo mostra que os níveis de atividade física estão associados aos indicadores de Burnout e que o exercício físico pode auxiliar como elemento de proteção, bem como evitar o desenvolvimento desta síndrome.

Segundo a organização mundial da saúde (OMS), aptidão física é “a capacidade de realizar trabalho muscular de maneira satisfatória”. Dentro dessa concepção, “estar apto fisicamente significa o individuo apresentar condições que lhe permitam bom desempenho motor quando submetido a situações que envolvam esforços físicos” (GUEDES & GUEDES, 1995, p. 22).

Um estudo realizado por Filho *et al* (2012) na companhia especial de Minas Gerais, teve como objetivo avaliar o nível de condicionamento físico dos policiais por meio do Teste de Aptidão Física (TAF) com uma amostra de 27 policiais militares. A pesquisa mostrou nos seus resultados, que os policiais militares estão com baixo nível de condicionamento. Tal resultado gerou preocupação, pois pode comprometer o bom desempenho da atividade policial, tendo em vista ser um trabalho de alto grau de complexidade que exige força e resistência.

Ainda conforme Filho *et al* (2012) para o policial a resistência muscular e a força são primordiais para o bom desempenho das suas atividades, pois durante o exercício do seu trabalho é necessário portar equipamentos pesados e, além disso, pode ficar horas em pé ou até mesmo em outra posição não tão confortável. Às vezes necessita fazer deslocamentos e em condições desfavoráveis.

Por essa razão, uma musculatura preparada influencia na redução de possíveis lesões causadas em decorrência do trabalho por falta de preparo físico e oferece mais resistência e conforto no exercício da profissão. Dessa forma, recomenda-se um programa de atividades físicas regulares para melhorar o nível de condicionamento físico dos policiais em todo o território nacional.

Em 2014, foi analisada a condição física dos policiais em Curitiba por Boçon (2015). Por meio de uma amostra foi selecionada uma subamostra composta por 50 policiais e constatou-se que 16% sofrem por obesidade, 62% sobrepeso e 20% peso normal. Tais policiais entrevistados relataram que passam a maior parte do tempo sentado dentro da viatura em patrulhamento, normalmente de 12 horas consecutivas. Dentro desta amostra, 39 sujeitos (20,5%) foram classificados como insuficientemente ativos e inativos. A inatividade é um fator agravante, pois acarreta malefícios para a saúde física e mental em geral.

Ainda segundo Castro & Pereira (2008) é necessário adotar programas de incentivo aos policiais militares, como por exemplo, exercício físico e práticas esportivas de forma sistematizada e articulada a uma dieta, bem como evitar o consumo de bebidas alcoólicas e cigarro em excesso. Pois, já que a função do policial é tão exigente, é ideal que mantenham uma qualidade de vida para prestarem um serviço de excelência frente às tais exigências.

Além disso, Castro & Pereira (2008) mostrou o resultado de uma pesquisa de campo, aplicado aos policiais militares na capital Goiana, onde 65% dos policiais consideraram muito importante o condicionamento físico para o desempenho da atividade policial. Observa-se que a grande maioria dos policiais que atuam na parte administrativa considerou importante ou parcialmente importante 15% e 3% respectivamente. Apesar da função interna não exigir tanto esforço físico, fica evidente a necessidade de orientação e implantação de um trabalho de conscientização, pois a atividade física serve também para prevenir doenças e corrigir posturas.

Cabe ressaltar que várias doenças podem ser adquiridas em consequência da inatividade física, tais como: diabetes, problemas cardiológicos, depressão, estresse, ansiedade, câncer, acidente vascular cerebral, aumento do risco da obesidade ou ganho de peso, e até mesmo o risco de mortes prematuras (PAREDES, 2012).

Nesse sentido, a Organização Mundial da Saúde (OMS) preconiza que a prática de algum tipo de atividade física é de grande importância para garantir uma vida saudável de toda população em geral. Desse modo, a prática regular de atividade física beneficia qualquer pessoa seja ela militar ou não.

3 METODOLOGIA

O objetivo desse artigo científico é estudar o nível de atividade física, a importância da atividade física para redução do sedentarismo, bem como identificar as principais causas da inatividade física de policiais militares. E, além disso, o estudo visa contribuir na conscientização desse público alvo para cuidar melhor do corpo e da mente.

O trabalho foi desenvolvido por meio de pesquisa de campo, com aplicação de questionário de perguntas estruturadas com seleção de amostras não probabilísticas aos policiais militares. O questionário utilizado foi o Questionário Internacional de Atividade Física, versão curta, testado por Matsudo *et al* (2001). O Comandante da Unidade autorizou a aplicação do questionário, no qual ele também contribuiu com a pesquisa voluntariamente.

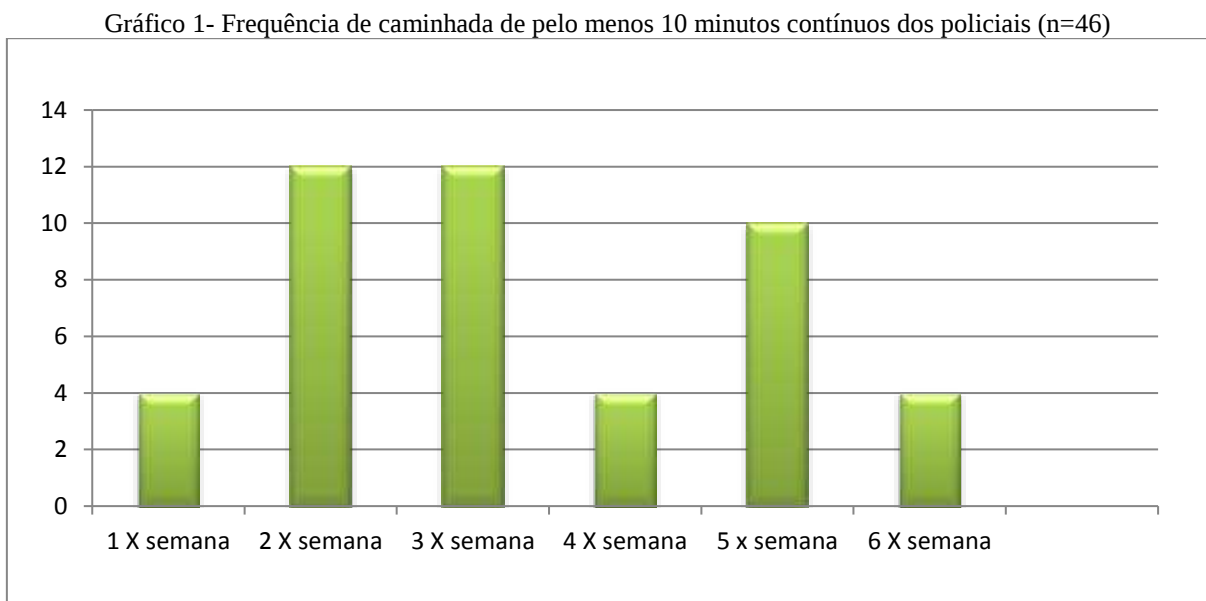
O estudo foi realizado na 34ª Companhia Independente de Polícia Militar (CIPM) de Alexânia - GO, onde foi aplicado o questionário com uma amostra de 46 policiais militares, sendo eles oficiais e praças. A unidade tem um efetivo de 46 policiais, os quais todos participaram da pesquisa. Todos são do sexo masculino, com uma faixa etária de 25 a 50 anos. As atividades desenvolvidas por eles se dividem em operacional (rádio patrulhamento), administrativo e atendimento ao Centro de Operações da Polícia Militar (COPOM).

A coleta de dados foi realizada no mês de Março de 2018, nos dias em que os policiais estavam de serviço, nos horários em que assumiam a escala. A aplicação se deu por meio dos Comandantes de policiamento da Unidade (CPU) de cada dia, que aplicou aos policiais das viaturas diárias e coonistas. Já a aplicação ao pessoal do administrativo se deu por meio do comandante da companhia.

Os dados coletados da pesquisa foram organizados em gráficos com apoio de ferramentas do Microsoft Excel. Com base nos resultados levantados na pesquisa de campo e nas revisões literárias, a cerca do assunto, foi feita uma análise de tais resultados. E, diante disso, analisou fatores relevantes que complementam estudos anteriores e propicie uma conscientização dos policiais sobre a importância da prática de atividade física.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados serão apresentados em gráficos e com base nesses dados será discutido o nível de atividade física dos policiais militares da cidade de Alexânia – GO. Os gráficos têm como objetivo mostrar os principais resultados do questionário aplicado aos policiais militares.

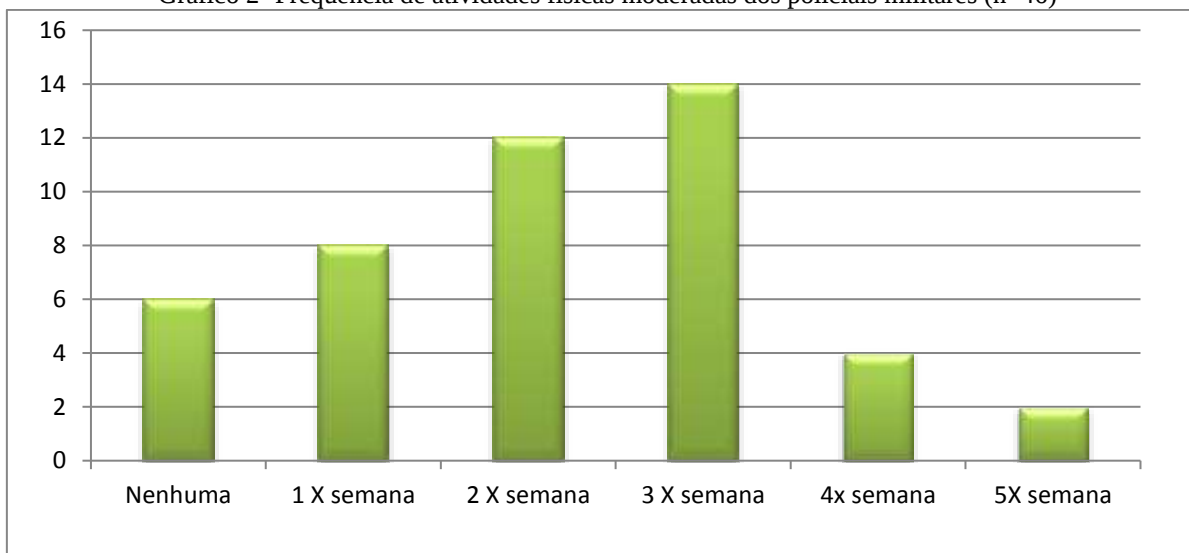


Fonte: Abreu (2018).

O gráfico 1 mostra a frequência de caminhada realizada pelos policiais militares, onde 14 realizam caminhada de pelo menos 10 minutos contínuos 5 ou 6 vezes por semana. O tempo total caminhado por dia é em média de 30 minutos, que inclui caminhada em casa ou no trabalho, forma de transporte, lazer ou forma de exercícios.

Os policiais que realizam caminhada menos de 5 vezes por semana, não atingiram a quantidade recomendada para serem considerados ativos. Já os demais atingiram a média nesta primeira análise. Com base nesta média, eles precisam aumentar a frequência ou a duração para melhorar o condicionamento, bem como atingir os resultados positivos.

Gráfico 2- Frequência de atividades físicas moderadas dos policiais militares (n=46)

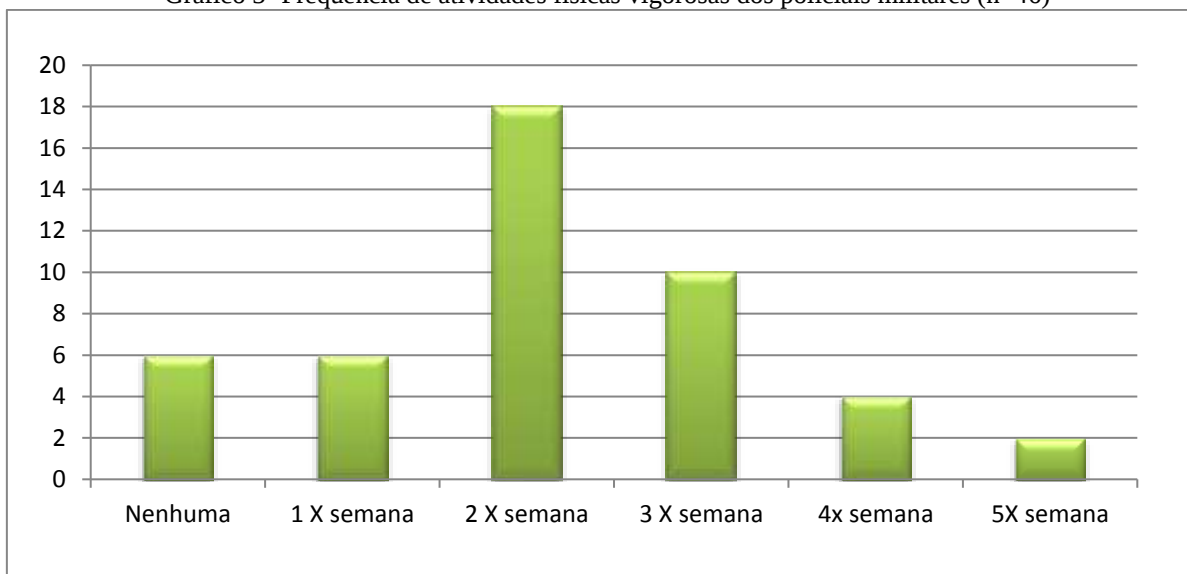


Fonte: Abreu (2018)

A figura 2 demonstra a frequência de atividades moderadas pelos policiais militares, ou seja, a quantidade de vezes por semana que realizam alguma atividade física leve. Em relação à duração da atividade, a média por eles praticada é de 60 minutos por dia. Observa-se que apenas 20 policiais praticam 3 vezes ou mais por semana.

As atividades moderadas não incluem caminhadas, mas sim outras atividades, como, por exemplo, pedalar leve na bicicleta, nadar, dançar, fazer ginástica aeróbica leve, carregar pesos leves, fazer serviços domésticos na casa, ou qualquer atividade que faça suar leve ou aumentem moderadamente a respiração ou batimentos do coração. Nessa modalidade, seria necessário que praticassem no mínimo 3 vezes por semana para serem considerados ativos. Os policiais alegaram tempo escasso devido à carga horária extensa de trabalho, o que prejudica a prática de atividades mais frequentes.

Gráfico 3- Frequência de atividades físicas vigorosas dos policiais militares (n=46)



Fonte: Abreu (2018)

A figura 3 demonstra a frequência de atividades vigorosas pelos policiais militares, ou seja, a quantidade de vezes por semana que realizam alguma atividade física intensa. Em relação à duração da atividade, a média por eles praticada é de 50 minutos por dia. Diante dessa análise, observa-se que apenas 16 pessoas praticam 3 vezes ou mais por semana. Nesse sentido, percebe-se que atividade mais intensa está menos presente na rotina dos policiais.

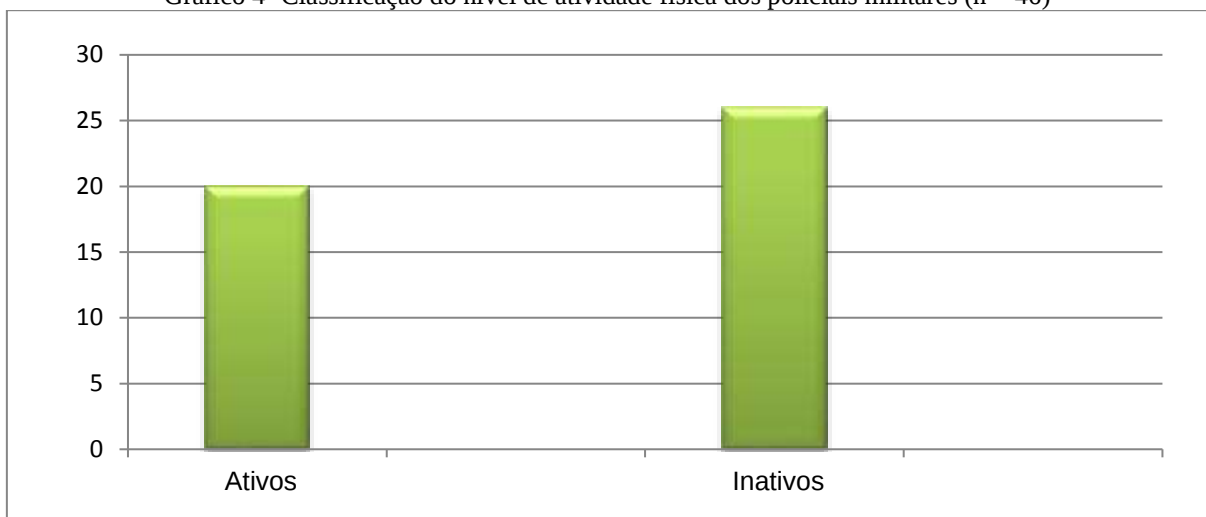
Em relação às atividades vigorosas de pelos 10 minutos contínuos diários, como, por exemplo, correr, fazer ginástica aeróbica, jogar futebol, carregar pesos elevados ou qualquer atividade que faça suar bastante ou aumentem muito a respiração ou batimentos do coração. Apenas 16 policiais alcançaram o objetivo exigido para serem considerados ativos.

No questionário foi avaliado ainda o tempo total que os policiais permanecem sentados por dia. Esse tempo inclui o tempo que fica sentado no trabalho, em casa, assistindo televisão e durante o tempo livre.

Como a maioria dos policiais trabalha em regime de escala, esse tempo varia. O dia em que estão de serviço de escala passam no mínimo 12 horas sentados, o que corresponde a 80% dos policiais da unidade. Já os dias em que estão de folga, incluindo finais de semana, ficam em média 6 horas sentados. Já os policiais que trabalham na parte administrativa, que corresponde a 20%, ficam em média 8 horas por dia sentado.

Esses resultados confirmam o que Boçon (2015) apresentou nos seus resultados após uma entrevista feita aos policiais militares, onde os policiais relataram o tempo que ficam sentados dentro da viatura que normalmente são de 12 horas. Isso é um dos motivos que eles apresentaram como principal causa do sedentarismo.

Gráfico 4- Classificação do nível de atividade física dos policiais militares (n = 46)



Fonte: Abreu (2018)

Os resultados apresentados na figura 4 demonstram a quantidade de policiais ativos e inativos da unidade militar estudada. Após a análise dos gráficos apresentados, chegou-se a conclusão da quantidade de policiais ativos e inativos. Com base nesses resultados a maioria dos policiais foram considerados inativos, pois de uma amostra de 46 policiais, apenas 20 foram classificados como ativos.

É importante ressaltar que para serem considerados ativos, é necessário que realizem atividades moderadas a intensas de 150 minutos por semana. Dessa forma, precisariam realizar no mínimo 3 vezes por semana, durante 50 minutos por dia, para atingirem os 150 minutos por semana recomendado pela Organização mundial da saúde (OMS). Diante disso, percebe-se que precisam aumentar mais a frequência, ou a duração para alcançar tais resultados.

Esses resultados são semelhantes a algumas pesquisas realizadas com policiais militares. O estudo realizado por Filho *et al* (2012), mostrou que policiais militares de Minas Gerais foram classificados com baixo nível de condicionamento.

Assim como também a pesquisa realizada por Boçon (2015) mostrou que de uma amostra de 50 Policiais, 39 foram classificados como insuficientemente ativos.

Os policiais que foram classificados como inativos relataram que o tempo disponível é precário, pois nos dias de folga acabam cumprindo serviço extraordinário voluntário para atender a demanda dos custos familiares, ou com objetivo de aumentar a renda mensal. Por outro lado, alguns policiais disseram que o motivo do sedentarismo é o comodismo. Tais relatos confirmam o que Monteiro *et al* (1998) apresentou nos seus estudos,

no qual os policiais em busca de um padrão de vida mais elevado, necessitam desdobrar mais no trabalho para garantir o sustento da família e uma qualidade de vida melhor.

Apesar dos resultados encontrados, os policiais têm plena consciência da necessidade de aumentar a frequência de atividade física para manterem saudáveis e obter mais disposição para cumprirem as missões que a carreira exige. Conforme Castro & Pereira (2008) mostrou no seu estudo, que 65% dos policiais consideraram muito importante o condicionamento físico para o desempenho da atividade policial.

Nesse sentido, observa-se após a revisão de literatura e a pesquisa de campo realizada que os policiais militares, embora apresentem boas condições de saúde, estão sedentários. Dessa forma, precisam urgentemente mudar os hábitos diários, pois a inatividade física está cada vez mais presente no meio policial.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente artigo possibilitou avaliar o nível de atividade física dos policiais militares e a importância da atividade física no desempenho do trabalho policial militar de Goiás. E, além disso, a pesquisa de campo realizada com policiais militares da 34ª CIPM permitiu levantar quais são os reflexos da inatividade física no meio policial.

A pesquisa realizada com os policiais militares assegurou o levantamento de dados que possibilitou a classificação do nível de atividade física dos policiais que dividiu em ativos e inativos, sendo que somente 43% dos policiais da unidade estudada foram considerados ativos.

Com os resultados obtidos no estudo foi possível verificar que houve uma diferença mínima em relação aos resultados apresentados pelos autores da revisão de literatura, ou seja, pode-se dizer que mantêm estável o número de ativos, com uma tendência crescente dos inativos.

A pesquisa por meio de questionário com os policiais militares que compõem o serviço operacional e administrativo da referida unidade, mostrou-se que o nível de atividade física da tropa está baixo, confirmando assim o que outros autores têm concluído nos seus estudos sobre o referido assunto.

A pesquisa e os resultados como um todo levou a maioria dos policiais estudados a repensar seus hábitos diários, bem como despertou mudanças comportamentais para a prática de atividades físicas, a fim de garantir uma qualidade de vida e um melhor desempenho do serviço policial na missão da preservação da ordem pública.

Da pesquisa pode-se extrair que os policiais militares do estado de Goiás, em especial a 34ª CIPM, precisam de políticas públicas de incentivo ou até mesmo a inserção de atividades físicas dentro das unidades policiais nos horários de folga ou destiná-los pelo menos uma hora de atividade física no horário de serviço para os policiais militares com o objetivo de minimizar o sedentarismo e prepará-los melhor para os desafios da profissão.

Constata-se, ainda, que o tema atividade física e o desempenho da atividade policial, tendo em vista ser importante na carreira policial, precisa ser discutido sob esse enfoque, junto ao comando da polícia militar, buscando uma solução para redução do número de policiais inativos fisicamente visando uma prestação de serviço de qualidade, pois a inatividade afeta diretamente na qualidade dos serviços prestados à sociedade.

Os policiais relataram que no passado tiveram atividade física no período de serviço e que foi muito útil para o desempenho da função. A maioria dos policiais alegou que não tem tempo de praticar atividade física no horário de folga ou não se sentem seguros para se deslocarem ao local que oferece exercícios físicos. Foi demonstrado que os policiais pesquisados não só precisam dessa inclusão de atividade física no âmbito interno da unidade, como esperam esse tipo de ação por parte da gestão da PM.

Diante disso, cabe ressaltar que inatividade física é um fator que afeta o desempenho do serviço, bem como implica na saúde do policial acarretando várias doenças ao longo dos anos. Além disso, prejudica a imagem da corporação, pois o policial que não pratica atividade física pode desenvolver excesso de peso afetando a aparência visual. É necessário discutir esse tema específico que por meio do presente trabalho demonstrou seus aspectos positivos e negativos.

Por fim, sugere-se para pesquisas futuras, o estudo com enfoque nos motivos que levam policiais militares a serem alvos do sedentarismo, e a forma como a instituição poderá discutir o tema estudado, pois é algo que influencia diretamente na qualidade do serviço prestado à sociedade, bem como na saúde e no desempenho dos policiais militares.

REFERÊNCIAS

BOÇON, M. **Nível de atividade física de policiais militares operacionais da cidade de Curitiba**. 2015. 45 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) - Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Curitiba, 2015. Disponível em: <http://repositorio.roca.utfpr.edu.br/jspui/bitstream/1/5090/1/CT_COEFI_2015_1_15.pdf>. Acesso em: 08 Jan. 2018.

CASPERSEN, C. J.; POWELL, K. E.; CHRISTENSON, G. M. Physical Activity, Exercise, and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research. **Public Health Reports**, Atlanta - EUA, v. 100, n. 2, p.126-131, Apr.1985. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733/>>. Acesso em: 07 Fev. 2018.

CASTRO, S. T. S. & PEREIRA N. J. A importância da atividade física para a missão de segurança pública do policial militar em Goiânia. **REBESP**, Goiânia, n.1, v.1, 2008. Disponível em: <<http://revista.ssp.go.gov.br/index.php?journal=rebsp&page=article&op=view&path%5B%5D=21>>. Acesso em: 08 Jan. 2018.

FILHO, M. L. M. *et al.* Avaliação do condicionamento físico de policiais militares da 146ª companhia especial de polícia militar, Minas Gerais. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v.6, n.35, p.486-493. Set./Out. 2012. Disponível em: <<http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/448>>. Acesso em: 16 Jan. 2018.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. Atividade física, aptidão física e saúde. **Revista Brasileira de Atividade física e saúde**, Florianópolis, v.1, n.1, p.18-35, 1995. Disponível em: <<http://rbafs.emnuvens.com.br/RBAFS/article/view/451>>. Acesso em: 16 Jan. 2018.

JESUS, G. M. & JESUS, ÉRIC F. A. Nível de atividade física e barreiras percebidas para a prática de atividades físicas entre policiais militares. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Florianópolis, v. 34, n. 2, p. 433-448, abr./jun. 2012. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-32892012000200013>. Acesso em: 16 Jan. 2018.

MATSUDO, S. *et al.* Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ): Estudo de Validade e Reprodutibilidade no Brasil. **Revista Atividade Física e Saúde**, Florianópolis, v.6, n.2, 2001. Disponível em: <<http://rbafs.emnuvens.com.br/RBAFS/article/view/931>>. Acesso em: 15 Mar. 2018.

MONTEIRO, H. L. *et al.* Fatores sócio-econômicos e ocupacionais e a prática de atividade física regular: estudo a partir de policiais militares em Bauru, São Paulo. **Revista Motriz**, Rio Claro, v.4, n.2, 1998. Disponível em: <www.rc.unesp.br/ib/efisica/motriz/04n2/4n2_ART3.pdf>. Acesso em: 16 Jan. 2018.

PAREDES, D. S. **Nível de atividade física e nível de estresse de policiais militares do 16º BPM de Santa Catarina**. 2012. 53 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em Educação Física)- Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2012. Disponível em: <<https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/103760>>. Acesso em: 08 Jan. 2018.

SILVA, L. R. Fatores de risco para hipertensão arterial em policiais militares do centro-sul piauiense. **Revista Baiana de Saúde Pública**, Salvador, v.38, n.3, p.679-692 jul./set. 2014. Disponível em: <<http://rbps.sesab.ba.gov.br/index.php/rbsp/article/view/707/1181>>. Acesso em: 17 Mai. 2018.

SOARES, D. S. **Análise dos níveis de atividade física e burnout em policiais militares**. 2016. 119 f. Dissertação (Mestrado em Ciências do Esporte)- Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2016. Disponível em: <<http://www.bibliotecadigital.ufmg.br/dspace/bitstream/handle/1843/BUOS-AQWH53>>. Acesso em: 17 mai. 2018.

APÊNDICE I

QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA (versão curta)

Nome: _____

Data: ____/____/____

Idade : ____ Sexo: F () M ()

Você trabalha de forma remunerada: () Sim () Não.

Quantas horas você trabalha por dia: ____ Quantos anos completos você estudou: ____

De forma geral sua saúde está: () Excelente () Muito boa () Boa () Regular () Ruim

As perguntas estão relacionadas ao tempo que você gasta fazendo atividade física em uma semana **NORMAL, USUAL OU HABITUAL**. As perguntas incluem as atividades que você faz no trabalho, para ir de um lugar a outro, por lazer, por esporte, por exercício ou como parte das suas atividades em casa ou no jardim. Suas respostas são **MUITO** importantes. Por favor, responda cada questão mesmo que considere que não seja ativo. Obrigado pela sua participação!

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 de uma semana normal você caminha 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

2b. Nos dias em que você caminha por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gasta caminhando **por dia**?

horas: _____ Minutos: _____

2a. Em quantos dias de uma semana normal, você realiza 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 faça você suar leve ou aumentem **moderadamente** sua respiração ou batimentos do coração (**POR FAVOR, NÃO INCLUA CAMINHADA**).

Dias _____ por **SEMANA** () Nenhum

2b. Nos dias em que você faz essas atividades moderadas por pelo menos 10 minutos contínuos quanta tempo no total você gasta fazendo essas atividades **por dia**?

Horas: _____ Minutos: _____

3a. Em quantos dias de uma semana normal, você realiza 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 no jardim, carregar pesos elevados ou qualquer atividade que faça você suar **BASTANTE** ou aumentem **MUITO** sua respiração ou batimentos do coração.

Dias _____ por **SEMANA** () Nenhum

3b. Nos dias em que você faz essas atividades vigorosas por pelo menos 10 minutos contínuos, quanta tempo no total você gasta fazendo essas atividades por dia?

Horas: _____ Minutos: _____

4a. Estas últimas perguntas são em relação ao tempo que você gasta sentado ao todo no trabalho, em casa, na escola ou faculdade e durante o tempo livre. Isto inclui o tempo que você gasta sentado no escritório ou estudando, fazendo lição de casa, visitando amigos, lendo e sentado ou deitado assistindo televisão. Quanto tempo por dia você fica sentado em um dia de semana?

Horas: _____ Minutos: _____

4b. Quanto tempo por dia você fica sentado no fim de semana?

Horas: _____ Minutos: _____

Fonte: Matsudo *et al* (2001).