

**QUALIDADE DE VIDA E SUA RELEVÂNCIA ENTRE OS POLICIAIS
MILITARES PERTENCENTES AO COMANDO DA ACADEMIA DA POLÍCIA
MILITAR**

**QUALITY OF LIFE AND ITS RELEVANCE AMONG MILITARY POLICE
OFFICERS BELONGING TO THE MILITARY POLICE ACADEMY COMMAND**

Felipe Martins Wan-Meyl*
Uanderson Martins Batista**

RESUMO

O objetivo do presente estudo foi verificar a qualidade de vida e sua relevância entre os policiais militares pertencentes ao Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás. Sendo assim, a pesquisa é do tipo descritivo, de corte transversal e de natureza quantitativa. Na análise estatísticas para obtenção das médias e desvio padrão foram realizadas através do programa Excel versão 2016. Participaram do estudo 26 indivíduos do sexo masculino, com idades compreendidas entre 18 e 49 anos, pertencentes ao serviço operacional e administrativo. Foram mensurados através da aplicação do questionário do Perfil do Estilo de Vida (PEVI) as variáveis de alimentação, atividade física, comportamento preventivo, relacionamentos e controle do estresse. Os valores obtidos em cada componente da pesquisa, mostraram que os policiais militares avaliados estão com um estilo de vida equilibrado e adequado, considerando os fatores relacionados à qualidade de vida. Conclui-se que avaliar o perfil do estilo de vida é essencial para a melhoria dos serviços prestados a corporação pelo policial militar, assim como, para a saúde individual do policial militar.

Palavras-chave: Qualidade de Vida. Estilo de Vida. Atividade Física. Polícia Militar.

ABSTRACT

The objective of the present study was to verify the quality of life and its relevance among military police officers belonging to the Command of the Military Police Academy of Goiás. Therefore, the research is descriptive, cross-sectional and quantitative in nature. The statistical analysis to obtain the means and standard deviation was carried out using the Excel version 2016 program. 26 male individuals, aged between 18 and 49 years, belonging to the operational and administrative service participated in the study. The

* Aluno do Curso de Formação de Praças do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás – CAPM, turma Charlie – felipeemartins@hotmail.com; Goiânia – GO, outubro 2023.

** Professor Orientador: Mestre, Professor do Programa de Pós-Graduação e Extensão do Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás – CAPM, e-mail: uandersonmartins1@yahoo.com.br, Goiânia – GO, outubro 2023.

variables of diet, physical activity, preventive behavior, relationships and stress control were measured through the application of the Lifestyle Profile questionnaire (PEVI). The values obtained in each component of the research showed that the military police officers evaluated had a balanced and adequate lifestyle, considering the five factors related to quality of life. It is concluded that evaluating the lifestyle profile is essential for improving the services provided to the corporation by the military police officer, as well as for the individual health of the military police officer.

Keywords: Quality of Life. Lifestyle. Physical Activity. Military police

1 INTRODUÇÃO

Com o passar do tempo diversas foram as mudanças sociais no que diz respeito à saúde, seja no aspecto físico, seja no aspecto mental. Atualmente, faz-se necessário abordar os aspectos relacionados aos problemas de saúde e suas interferências no estilo de vida das pessoas, tanto no âmbito pessoal, tanto no âmbito profissional.

Compreender a importância de se ter uma boa qualidade de vida é papel fundamental na sociedade atual, como bem explicado por Nahas em sua obra quando defende que há bastante assunto sendo escrito e dito sobre um estilo de vida saudável para as pessoas. Todavia, apesar das comprovações científicas, há uma parcela significativa de pessoas que sofrem da desinformação e do desinteresse a respeito dos efeitos a médio e longo prazo da prática de atividades físicas de modo regular, de uma alimentação regrada e de demais hábitos relacionados à saúde (NAHAS, 2017, p.10).

Outro fator que merece destaque é a forma como as pessoas encaram um estilo de vida pautado em bons costumes e atividades físicas rotineiras, para tanto, pode-se mencionar a ideia de Nahas (2017) sobre o tema a qual reflete que, para a uma parcela significativa de pessoas, começar e manter níveis satisfatórios de atividade física e chegar a uma boa condição física, demanda um certo esforço individual e que, nas sociedades atuais, níveis satisfatórios de atividade e aptidão física e somente são mantidos quando existe uma significativa e constante motivação, ou seja, quando o indivíduo percebe os benefícios deste comportamento e os entende como sendo de grande importância para sua vida, consegue realizar tais ações com mais facilidade e começa a sentir mais facilidade que dificuldade para realizar tais ações (NAHAS, 2017).

A importância dos efeitos de um estilo de vida saudável durante um período significativo da vida deve ter um cuidado ainda maior no âmbito da Polícia Militar, uma vez que a instituição é composta por agentes que são rotineiramente expostos ao estresse e à tensão da profissão, necessitando de uma atenção peculiar quanto à qualidade de vida.

Diante desse contexto, faz-se necessário um estudo que objetive abordar a qualidade de vida dos policiais militares, mais precisamente na esfera da Polícia Militar de Goiás, buscando analisar o perfil da tropa no que diz respeito ao estilo de vida e sua relevância para o serviço policial militar, bem como os benefícios de uma vida mais saudável e ativa fisicamente. Sendo assim, faz necessário orientar e conscientizar os

policiais militares pertencentes ao comando da academia da polícia militar (CAPM) sobre a relevância de um hábito de vida saudável?

Com isso, o presente trabalho tem como objetivo analisar a qualidade de vida e sua relevância entre os policiais militares pertencentes ao Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás. Tendo como objetivos específicos aplicar o questionário do Perfil do Estilo de Vida desenvolvido por Nahas (2017); verificar fatores relacionados à Alimentação, à Atividade Física, ao Comportamento Preventivo, aos Relacionamentos e ao Controle do Estresse; e interpretar o Perfil do Estilo de Vida dos policiais militares.

O estudo refere-se a uma pesquisa de campo por meio da aplicação de questionário que avaliará o perfil do estilo de vida dos policiais militares lotados no CAPM. Podendo ser classificado como estudo empírico/quantitativo através do levantamento e análise dos dados.

O estudo em questão está estruturado com uma ampla revisão de literatura acerca da discussão temática: qualidade de vida; metodologia; apresentação dos resultados e discussão dos achados com comparativos de outros estudos e por fim, a conclusão geral diante dos resultados apresentados.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 CONCEITO DE QUALIDADE DE VIDA

A vida moderna tem como uma das principais finalidades a busca incessante por uma melhor qualidade de vida, seja no âmbito do trabalho, seja no âmbito da vida pessoal. É certo que a qualidade de vida tem um valor subjetivo e varia de acordo com cada indivíduo, uma vez que se remete a um conjunto de ações e fatores sociais, educacionais, econômico, inclusive fatores específicos da necessidade de cada pessoa (NAHAS, 2017).

Assim sendo, Nahas (2017) ensina que a forma de enxergar a qualidade de vida varia de pessoa para pessoa e vai modificando de acordo com a vida de cada um. Todavia ele explica que há um consenso a respeito da ideia de que existem diversos fatores que determinam a qualidade de vida das pessoas. Vale ressaltar que, segundo o autor, a interação de fatores que moldam e diferenciam o dia a dia da pessoa, pode ser conceituada de qualidade de vida, como por exemplo: saúde, trabalho, remuneração, lazer, família, religião entre outros fatores. Resumidamente, pode-se dizer que qualidade de vida é inerente a dignidade humana, uma vez que faz parte das necessidades fundamentais da pessoa. Portanto, Nahas afirma que, é fácil entender esse conceito, porém é difícil defini-lo de forma objetiva e que o conjunto de parâmetros individuais e sociais, que caracterizam as condições em que vive o ser humano resultam a percepção de bem-estar (NAHAS, 2017, p.13).

A percepção de bem-estar não é algo predeterminado, difere-se entre pessoas, podendo até distinguir-se entre indivíduos com características e condições de vida similares, sugerindo a existência de um “filtro” pessoal na interpretação dos indicadores de qualidade de vida individual, conforme lesiona Nahas (2017).

Souza (2001) outro autor que bem leciona sobre a temática, sustentou que a qualidade de vida é um conceito subjetivo, baseado na concepção do sujeito, sendo o próprio do indivíduo a pessoa que melhor pode determinar sua qualidade de vida e elencar sobre suas expectativas.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS, 1994) a qualidade de vida pode ser determinada como o entendimento do indivíduo sobre o seu posicionamento na vida, que abrange valores culturais, princípios, propósitos e expectativas.

Portanto, analisando a temática em questão, pode-se perceber que os conceitos de qualidade de vida são subjetivos e demandam análises individualizadas de cada indivíduo, relativos ao salário, ao sucesso na vida profissional e aos bens adquiridos. Todavia, tem-se percebido uma evolução no caminho da valorização de fatores como a satisfação, a realização pessoal, a qualidade dos relacionamentos, os momentos de lazer, a percepção de bem-estar no geral. Por isso, segundo Nahas (2017) a qualidade de vida é algo que envolve bem-estar, felicidade, sonhos, dignidade, trabalho e cidadania.

2.2 QUALIDADE DE VIDA DO POLICIAL MILITAR

Atualmente, as funções dos policiais militares estão sobrecarregadas, tendo eles que tomarem a frente de funções que vão além da atividade fim da polícia militar, como além de prevenir, tem de investigar e de inibir a ação de criminosos, muita das vezes tendo dificuldades de atender à sociedade quem vem em constante crescimento. Não obstante esse aumento, fatores como a escassez de recursos, aumento de horas extras, salário não compatível com a atividade e baixa no efetivo, fazem com que os agentes de segurança pública trabalhem sobre pressão, provocando stress emocional e psíquico (SILVA, VIEIRA, 2008).

Portanto, é de suma importância atentar-se aos costumes e as condições de vida desses agentes, para que se possa garantir um bom estilo de vida, pautado na saúde e no bem-estar, minimizando os problemas de estresse e todas as disfunções geradas pela atividade policial.

A falta de investimento adequado além das longas jornadas diárias de serviço, bem como a falta de reconhecimento da instituição e, muitas das vezes da sociedade, faz com que o nível de constrangimento aumente e acabe por dificultar o trabalho (SILVA, VIEIRA, 2008). Sendo assim, a imagem da polícia militar, no que diz respeito ao seu trabalho, vem sofrendo prejuízos, acarretando danos à saúde dos policiais militares. (MINAYO; ASSIS; OLIVEIRA, 2008).

Sabe-se que em muitos casos a população enxerga com desconfiança a profissão do policial militar e esse fator acaba por se estender às instituições. Como bem explicado por Oliveira (2001) o sofrimento o psíquico ao qual são levados esses profissionais tem

como consequência um desequilíbrio entre a demanda de trabalho e a capacidade de resposta dos servidores.

A demanda da profissão de um policial militar é fator primordial nos parâmetros relacionado à saúde e ao bem-estar dos seus agentes. Conforme leciona Nahas em sua obra, as condições de trabalho têm importância direta no conceito de qualidade de vida. Diversos estudos buscam compreender o sentido e o que caracteriza a qualidade de vida, sendo assim, pode-se considerar ao menos duas importantes razões: a realidade da vida social e familiar e a realidade do trabalho. (NAHAS, 2017, p. 21).

Nahas continua seu estudo citando o Loscocco e Roschelle (1991) afirmando que esses autores propuseram que a qualidade de vida deve ser analisada como a resposta da composição de realidades, condições de trabalho e perspectiva holística da vida humana, e não separadamente (NAHAS, 2017, p.21).

Observa-se, portando, com base no exposto acima que o fator “qualidade de vida” não é algo simples de se impor, há variantes que o torna algo complexo e subjetivo. Sabe-se que a atividade policial militar é altamente estressante e desgastante, por ser uma profissão que lida constantemente com diversos fatores relacionados à violência e à criminalidade. Sendo assim, por ser uma atividade que envolve riscos à vida e à saúde, tem-se por consequência um desgaste físico e mental que elevam o grau de estresse.

Dantas (2010) em seu estudo aborda que o estresse, embora seja tratável, necessita de tratamentos preventivos, ou seja, ações que diminuam o alcance dessa doença no indivíduo, uma vez que é de suma importância minimizar os efeitos dos estresses nos policiais militares devido ao contato diário com a população.

Caso os policiais não dispuserem de critérios de enfrentamento para lidar a pressão do trabalho, o quadro de estresse tende a evoluir e chegar a um nível de exaustão acarretado uma instabilidade interior significativa e conseqüentemente acarretar doenças como pressão alta, diabetes, ansiedade e até mesmo a depressão. Sendo assim, conforme leciona COSTA (ano, 2007), entre as medidas que podem ser efetivas para o controle do estresse pode-se destacar o desenvolvimento de um programa de diagnóstico, orientação e controle do estresse; identificação dos fatores externos e internos presentes na rotina policial que colaboram para a causa do estresse; criação de programas voltados para a conscientização da importância da atividade física e uma alimentação adequada, bem como a necessidade de uma boa qualidade de sono e descanso. Resumidamente, uma série

de intervenções que englobe o social, o afetivo e a saúde física dos profissionais (COSTA et al., 2007, OLIVEIRA apud 2009).

Fator importante no auxílio à redução desse grau de desgaste é a incorporação da atividade física no dia a dia dos policiais militares. Conforme bem explica Nahas em seu livro, a prática de atividade física está associada diretamente a uma melhora no entusiasmo e na forma de trabalhar, uma vez que aumentará a sua sensação de bem-estar e conseqüentemente minimizará riscos de doenças crônico-degenerativas e redução da mortalidade precoce (NAHAS, 2017, p.21).

Autores como Antunes (2006) e Tomasi (2010) afirmam que praticantes de exercícios físicos minimizam os riscos de obterem transtornos mentais, problemas emocionais, depressão e outros distúrbios.

Indivíduos que praticam exercício físico regular tendem a ter uma melhor qualidade do sono, um fortalecimento dos músculos e dos ossos, além de melhoria na flexibilidade e na disposição às atividades do cotidiano. Também melhora o humor de maneira significativa, combate à obesidade, ao colesterol alto, à diminuição do risco de problemas cardíacos, bem como a uma autoestima elevada (TOMASI, 2010).

Nahas, Barros e Francalacci (2012) defendem a prática de exercícios físicos constante, gerando gasto calórico pelo corpo ocasionando a queima de gordura, melhorando bem-estar físico e mental, contribuindo para a qualidade de vida.

Portanto, nota-se que é de extrema relevância o incentivo à prática de atividades físicas aos policiais militares, bem como um estilo de vida saudável, minimizando, assim, os problemas ocasionados pela demanda da profissão. Com isso, o policial militar possuirá maior disposição física e mental para o cotidiano profissional.

3 METODOLOGIA

3.1 TIPO DE PESQUISA

Estudo do tipo descritivo, de corte transversal, de natureza quantitativa.

3.2 LOCAL DA PESQUISA

A pesquisa foi realizada no Comando da Academia de Polícia Militar do Estado de Goiás.

3.3 POPULAÇÃO E AMOSTRA

A população é formada por indivíduos de ambos os sexos, atuantes no serviço operacional e administrativo, com lotação no Comando da Academia de Polícia Militar do Estado de Goiás, na cidade de Goiânia – GO. A amostra teve como base a avaliação de 26 policiais militares, com média de idade entre 20 a 49 anos.

3.4 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO

Incluíram-se todos os policiais militares em serviço no período da coleta de dados que se voluntariaram a participar da pesquisa. A pesquisa não englobou os policiais militares inativos, em férias, licença especial e afastamento médico.

3.5 INSTRUMENTOS DA COLETA

Foi utilizado o questionário do Perfil do Estilo de Vida (NAHAS, 2017 p. 32) que tem como função avaliar o conjunto de ações habituais que refletem as atitudes, valores e oportunidades das pessoas. O questionário visa avaliar aspectos alimentares, físicos, comportamento preventivo, relacionamento e controle do estresse. Também foi incluído algumas perguntas referentes ao questionário sociodemográfico e do trabalho.

3.6 PROCEDIMENTOS DE COLETA DE DADOS

O questionário do Perfil do Estilo de Vida foi aplicado nas dependências do Comando da Academia de Polícia Militar do Estado de Goiás (CAPM), na cidade de Goiânia-GO. Foi autoadministrado pelos policiais, uma vez que estes têm condições de ler e interpretar o questionário aplicado. Frisa-se que os policiais militares foram informados sobre o objetivo da pesquisa, bem como os procedimentos e, preencheram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido para que pudessem fazer a leitura e posterior

preenchimento com a devida assinatura, conforme anexo.

3.7 PROCESSAMENTO E ANÁLISE DOS DADOS

O questionário aplicado foi com base no Perfil do Estilo de vida que abarca 5 (cinco) componentes (alimentação, atividade física, comportamento preventivo, relacionamento e controle do estresse) que se classificam a partir da soma dos três itens de cada um dos respectivos componentes: até 3 – perfil negativo; 4 a 6 – Intermediário (pode melhorar); e 7 a 9 – perfil positivo; com base numa escala de 0 a 3 pontos, onde “NUNCA” equivale a 0, “RARAMENTE” equivale 1, “QUASE SEMPRE” equivale a 2, “SEMPRE” equivale a 3 (Nahas, 2017).

Após a coleta das informações da pesquisa, foram organizados em uma base de dados através do programa *Google Forms* versão 2023 a ser realizada a análise dos resultados, utilizando a estatística descritiva através de gráficos. Estas foram organizadas de acordo com cada variável, sendo elas: Alimentação, Atividade Física, Comportamento Preventivo, Relacionamentos e Controle do Estresse. Questionário composto com uma escala de quatro intensidades para três perguntas relacionadas a cada componente. Obtendo-se, assim, uma amostra da representação do estilo de vida atual de cada participante. Assim como, foi também realizado a Média e o Desvio Padrão dos resultados obtidos.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram aplicados 26 (vinte e seis) questionários, sendo que todos foram respondidos de maneira eficaz.

4.1 PERFIL SOCIAL DOS POLICIAIS MILITARES

A Tabela 1 descreve as características da amostra. Nota-se que a maioria dos policiais militares é do sexo masculino, correspondendo 88,5% do total da amostra e, com idades concentradas de 18 a 29 anos. Percebe-se ainda, que uma parte expressiva de policiais militares 84% não exercem atividades extra remuneradas dentro e/ou fora da instituição.

Tabela 1 – Caracterização da amostra

Variáveis	n	%	M	DP
Sexo				
Masculino	23	88,5	-	-
Feminino	03	11,5	-	-
Idade				
18-29 anos	14	53,8	1,6	12,3
30-39 anos	10	38,8	1	2,8
40-49 anos	02	7,7	0,2	3,1
>50 anos	00	00	0	0
Atividade extra remunerada				
Sim	05	16	-	-
Não	21	84	-	-

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

Fonte: Elaborada pelo Autor (2023).

4.2 ALIMENTAÇÃO DOS POLICIAIS MILITARES

O presente tópico visa analisar os aspectos relacionados ao componente Alimentação dos policiais militares avaliados, com base no Perfil do Estilo de Vida (PEVI) idealizado por Nahas (2017). A tabela 2 mostra o resultado do questionário aplicado.

Tabela 2 – Alimentação

PERGUNTAS	RESPOSTAS							
	nunca		raramente		quase sempre		sempre	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Sua alimentação diária inclui pelo menos 5 porções de frutas e hortaliças.	3	11,5	16	61,5	6	23	1	3,8
Evita ingerir alimentos gordurosos (carnes gordas, frituras) e doces.	2	7,7	7	26,9	16	61,5	1	3,8
Faz 4 a 5 refeições variadas ao dia, incluindo um bom café da manhã.	1	3,8	8	30,8	11	42,3	6	23

Fonte: Elaborada pelo Autor (2023).

De acordo com os resultados obtidos através da Tabela 2, observa-se que 61,5% dos policiais *raramente* fazem ingestão de frutas e hortaliças, bem como, 61,5% também *quase sempre*, evitam ingerir alimentos gordurosos em suas refeições e que 42,3% *quase*

sempre fazem refeições variadas ao longo do dia. Sendo assim, com base no PEVI apresentado por Nahas (2017), tem-se um resultado intermediário no que diz respeito ao componente Alimentação, na qual a preponderância das respostas dos três itens somados deu média 5.

4.3 ATIVIDADE FÍSICA DOS POLICIAIS MILITARES

O tópico em tela visa analisar os aspectos relacionados ao componente de Atividade Física dos policiais militares avaliados, conforme o Perfil do Estilo de Vida (PEVI) idealizado por Nahas (2017). A tabela 3 mostra o resultado do questionário aplicado.

Tabela 3 – Atividade Física

PERGUNTAS	RESPOSTAS							
	nunca		raramente		quase sempre		sempre	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Seu lazer inclui a prática de atividades físicas (exercícios, esportes ou dança).	0	-	4	15,3	13	50	9	34,6
Ao menos duas vezes por semana você realiza exercícios que envolvam força e alongamento muscular.	1	3,8	3	11,5	7	26,9	15	57,6
Você caminha ou pedala como meio de deslocamento e, preferencialmente, usa as escadas ao invés do elevador.	2	7,6	11	42,3	9	34,6	4	15,3

Fonte: Elaborada pelo Autor (2023).

Através do resultado alcançado pelo questionário aplicado Tabela 3, tem-se que metade 50% dos policiais *quase sempre* praticam atividades física, que 57,6% têm o costume de *sempre* realizar exercícios que envolvam força e alongamento muscular, ao menos 2 vezes por semana e que 42,3% *raramente* utilizam de caminhada ou bicicleta como meio de deslocamento e preferencialmente optam por escadas a elevador. Isto posto, a preponderância das respostas dos três itens somados chega a uma média 6, a qual equivale-se de um resultado intermediário correspondente ao componente Atividade Física.

4.4 COMPORTAMENTO PREVENTIVO

O presente tópico analisa os aspectos relacionados ao componente Comportamento Preventivo dos policiais militares avaliados, segundo o Perfil do Estilo de Vida (PEVI) idealizado por Nahas (2017). A tabela 4 mostra o resultado do questionário aplicado.

Tabela 4 – Comportamento Preventivo

PERGUNTAS	RESPOSTAS							
	nunca		raramente		quase sempre		sempre	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Conhece sua pressão arterial, seus níveis de colesterol e procura controlá-los.	3	11,5	5	19,2	9	34,6	9	34,6
Abstém-se de fumar e ingere álcool com moderação (ou não bebe).	2	7,6	2	7,6	10	38,4	12	46,1
Respeita as normas de trânsito (como pedestre, ciclista ou motorista); usa sempre o cinto de segurança e, se dirige, nunca ingere álcool.	0	-	0	-	12	46,1	14	53,8

Fonte: Elaborada pelo Autor (2023)

De acordo com os resultados obtidos através da Tabela 4, observa-se que 34,6% responderam *sempre* conhecerem a sua pressão arterial e terem o hábito de controlar o nível de colesterol e, 34,6% responderam *quase sempre* para este mesmo item, totalizando 69,2% as duas respostas; 46,1% *sempre* evitam fumar e ingerem álcool com moderação; e 53,8% *sempre* respeitam as normas de trânsito e nunca ingerem álcool ao dirigir. Sendo assim, com base no PEVI apresentado por Nahas (2017), observa-se um resultado positivo no que diz respeito ao componente Comportamento Preventivo, na qual a preponderância das respostas dos três itens somados obteve média 9.

4.5 RELACIONAMENTOS

O tópico em questão visa analisar os aspectos relacionados ao componente Relacionamentos dos policiais militares avaliados, com base no Perfil do Estilo de Vida

(PEVI) idealizado por Nahas (2017). A tabela 5 mostra o resultado do questionário aplicado.

Tabela 5 – Relacionamentos

PERGUNTAS	RESPOSTAS							
	nunca		raramente		quase sempre		sempre	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Procura cultivar amigos e está satisfeito com seus relacionamentos.	0	-	1	3,8	11	42,3	14	53,8
O lazer inclui encontros com amigos, atividades em grupo, participação em associações ou entidades sociais.	0	-	4	15,3	9	34,6	13	50
Procura ser ativo em sua comunidade, sentindo-se útil no seu ambiente social.	1	3,8	6	23	9	34,6	10	38,5

Fonte: Elaborada pelo Autor (2023).

Através do resultado alcançado pelo questionário aplicado (Tabela 5), tem-se que 53,8% dos policiais *sempre* procuram cultivar e estão satisfeitos com seus relacionamentos; que 50% dos policiais *sempre* encontram com amigos nos seus horários de lazer e que 38,5% procuram *sempre* ser ativo em sua comunidade. Assim sendo, percebe-se que as respostas dos três itens somadas alcançam uma média de 9, equivalendo-se ao resultado positivo correspondente ao componente Relacionamento.

4.6 CONTROLE DO ESTRESSE

O tópico em questão analisa os aspectos relacionados ao componente Controle do Estresse dos policiais militares avaliados, segundo o Perfil do Estilo de Vida (PEVI) idealizado por Nahas (2017). A tabela 6 mostra o resultado do questionário aplicado.

Tabela 6 – Controle do Estresse

PERGUNTAS	RESPOSTAS							
	nunca		raramente		quase sempre		sempre	
	n	%	n	%	n	%	n	%

Reserva tempo (ao menos 5 minutos) todos os dias para relaxar	2	7,6	3	11,5	10	38,4	11	42,3
Mantém uma discussão sem alterar-se, mesmo quando contrariado	0	-	3	11,5	16	61,5	7	26,9
Equilibra o tempo dedicado ao trabalho com o tempo dedicado ao lazer	1	3,8	6	23	11	42,3	7	26,9

Fonte: Elaborada pelo Autor (2023).

Com base no resultado apresentado pelo questionário acima (Tabela 6), nota-se que 42,3% dos policiais *sempre* reservam tempo todos os dias para relaxar; que 61,5% dos policiais *quase sempre* mantêm uma discussão sem se alterarem e que 42,3% equilibram, *quase sempre*, o tempo dedicado ao trabalho com o tempo dedicado ao lazer. Isto posto, observa-se que a média das respostas para o componente Controle do Estresse atingiu nota 7, equivalendo-se a um resultado positivo.

4.7 DISCUSSÃO GERAL

Observa-se, diante dos resultados acerca do questionário apresentado sobre o Perfil do Estilo de Vida (PEVI), que os policiais militares avaliados estão com um estilo de vida equilibrado e adequado, considerando os cinco fatores relacionados à qualidade de vida, conforme explicitado pelo estudo de Nahas (2017). Isso se dá ao fato de o questionário ter entregado uma média bastante satisfatória, com níveis altos de resposta correspondentes aos três pontos da escala.

Sendo assim, fazendo-se uma breve análise dos resultados, tem-se que a Tabela 2 e a Tabela 3, componente Alimentação e Atividade Física, respectivamente, obtiveram índices intermediário (entre 5 e 6) com base na avaliação de escala do Perfil do Estilo de Vida (Nahas, 2017) e as Tabelas 4, 5 e 6, componente Comportamento Preventivo, Relacionamento e Controle do Estresse, respectivamente, alcançaram índices positivos (entre 7 e 9) em suas avaliações.

Conforme o estudo produzido por Nahas (2017) o mais importante é verificar os itens que merecem mais atenção, aqueles com respostas 0 e 1, e debater com profissionais da área de saúde como fazer pequenas mudanças no estilo de vida para que se obtenha melhores benefícios à saúde e bem-estar. Com isso, passados dois ou três meses, pode-se

repetir a aplicação do PEVI e analisar se houve ou não mudanças deste a primeira aplicação.

Destarte, os achados aqui discutidos apresentaram que a avaliação, no geral, foi positiva, indo ao encontro do perfil do estilo de vida ideal para os indivíduos. Todavia, nos fatores em que os índices atingiram média intermediária, deve-se haver uma reflexão da causa para que uma tomada de decisão possa melhorar nos aspectos Alimentação e Atividade Física dos policiais militares, uma vez que esses agentes precisam estar sempre em boas condições físicas para enfrentar o dia a dia do trabalho, além de levar a uma vida com mais qualidade, fator importante para qualquer indivíduo.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados deste estudo foram baseados na análise da qualidade de vida e sua relevância entre os policiais militares pertencentes ao Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás, com a participação de 26 policiais militares. Dentre esses policiais militares 80,8% possuem até 01 ano de serviço prestado na Corporação e 65,4% atuam no serviço operacional.

Analisando o questionário de aplicação do Perfil do Estilo de Vida (PEVI), percebe-se que é um instrumento simples, autoadministrado, que inclui cinco aspectos fundamentais do estilo de vida dos policiais militares entrevistados e que interessam à saúde geral, ao bem-estar psicológico e a doenças crônico-degenerativas.

Conclui-se que apesar dos resultados apresentarem uma avaliação positiva do perfil do estilo de vida ideal dos policiais militares do CAPM, é notório que a Polícia Militar de Goiás deverá dar, mesmo assim, atenção aos policiais militares, principalmente aqueles que atuam no serviço operacional, a fim de oportunizá-los um horário destinado à prática de atividade física dentro de sua carga horária ordinária, ou seja, durante a escala de serviço, uma vez que a prática dessa atividade é essencial ao policial militar que tem a obrigação de se manter ativo para a essencialidade do trabalho e para o bem da saúde individual e para a sociedade como um todo. De igual maneira, a conscientização do policial em manter uma rotina equilibrada de alimentação, atividade física, comportamento preventivo, relacionamentos e controle do estresse o levará a um melhor

nível de qualidade de vida, refletindo em um estilo de vida com hábitos mais saudáveis e conseqüentemente com uma melhor condição de trabalho.

Sendo assim, seria de tamanha relevância que a Polícia Militar de Goiás observasse com maior atenção ao tema, trabalhando em programas de conscientização sobre o tópico e buscando entender a realidade de sua tropa, com a finalidade de realizar estudos direcionados à melhoria da qualidade de vida dos policiais, transformando a vida individual do servidor e a excelência do serviço.

REFERÊNCIAS

NAHAS, Markus Vinicius **ATIVIDADE FÍSICA, SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo** / Markus Vinicius Nahas. – 7. ed. – Florianópolis, Ed. do Autor, 2017.

SILVA, Maurivan Batista VIEIRA, Sarita Brazão **O PROCESSO DE TRABALHO DO MILITAR ESTADUAL E A SAÚDE MENTAL**; Revista Saúde Soc. São Paulo, 2008

MINAYO, Maria Cecília de S. ASSIS, Simone G. OLIVEIRA, Raquel Vasconcellos Carvalhaes **IMPACTO DAS ATIVIDADES PROFISSIONAIS NA SAÚDE FÍSICA E MENTAL DOS POLICIAIS CIVIS E MILITARES DO RIO DE JANEIRO ESCOLA NACIONAL DE SAÚDE PÚBLICA**; Fundação Oswaldo Cruz, Rio de Janeiro, 2008.

TOMASI, Elaine et al **ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA** Programa de Pós-graduação em Saúde e Comportamento, Escola de Psicologia, Universidade Católica de Pelotas Rio Grande do Sul 2010.

NAHAS, Markus V. BARROS, Mauro V. G. FRANCALACCI, Vanessa **O PENTÁCULO DO BEM-ESTAR BASE CONCEITUAL PARA AVALIAÇÃO DO ESTILO DE VIDA DE INDIVÍDUOS OU GRUPOS**. Revista Brasileira Atividade Física e Saúde Santa Catarina, 2012.

SOUZA Washington, José de

OMS - Organização Mundial da Saúde, 1994.

LOSCOCCO, K., & ROSCHELLE, A. **INFLUENCES ON THE QUALITY OF THE QUALITY OF WORK AND NONWORK LIFE: TWO DECADES IN REVIEW**, 1991.

COSTA M, Accioly Jr H, OLIVEIRA J, Maia E. **ESTRESSE: DIAGNÓSTICO DOS POLICIAIS MILITARES EM UMA CIDADE BRASILEIRA**. Rev. Panam Salud Publica. 2007.

ANTUNES, H. K. M. et al. **EXERCÍCIO FÍSICO E FUNÇÃO COGNITIVA: UMA REVISÃO**. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, 2006.

Dantas, Maria Aparecida **AVALIAÇÃO DE ESTRESSE EM POLICIAIS MILITARES**. *Revista Psicologia: Teoria E Prática*, 2010.

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

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Declaro, por meio deste termo, que concordei em ser entrevistado(a) e participar na pesquisa de campo referente a pesquisa intitulada "Perfil do Estilo de Vida dos policiais militares lotados no Comando da Academia de Polícia Militar (CAPM)" desenvolvido pelo AL SD WAN-MEYL. Fui informado(a), ainda, de que a pesquisa é orientada pelo Tenente Uanderson Martins, a quem poderei contatar e consultar a qualquer momento que julgar necessário através do telefone nº (062) 8587-0085 ou e-mail uandersonmartins1@yahoo.com.br. 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 avaliar **o Perfil do Estilo de Vida dos policiais militares lotados no Comando da Academia de Polícia Militar (CAPM)**. 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 por meio de respostas ao QUESTIONÁRIO do perfil do estilo de vida dos policiais militares lotados no Comando da Academia de Polícia Militar (CAPM). O acesso e a análise dos dados coletados se farão apenas pelo pesquisador e/ou seu orientador. Fui ainda informado(a) de que posso me retirar dessa pesquisa 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).

ANEXO B – PERGUNTAS DO QUESTIONÁRIO E A DESCRIÇÃO DA CLASSIFICAÇÃO

PERFIL DO ESTILO DE VIDA O ESTILO DE VIDA

Corresponde ao conjunto de ações habituais que refletem as atitudes, valores e oportunidades das pessoas. Estas ações têm grande influência na saúde geral e qualidade de vida de todos os indivíduos.

Os itens abaixo representam características do estilo de vida relacionadas ao bem-estar individual. Manifeste-se sobre cada afirmação considerando a escala: [0] absolutamente não faz parte do seu estilo de vida; [1] às vezes corresponde ao seu comportamento; [2] quase sempre verdadeiro no seu comportamento; [3] a afirmação é sempre verdadeira no seu dia a dia; faz parte do seu estilo de vida.

Componente: Alimentação

- a. Sua alimentação diária inclui pelo menos 5 porções de frutas e hortaliças. []
- b. Você evita ingerir alimentos gordurosos (carnes gordas, frituras) e doces. []
- c. Você faz 4 a 5 refeições variadas ao dia, incluindo um bom café da manhã. []

Componente: Atividade Física

- d. Seu lazer inclui a prática de atividades físicas (exercícios, esportes ou dança). []
- e. Ao menos duas vezes por semana você realiza exercícios que envolvam força e alongamento muscular. []
- f. Você caminha ou pedala como meio de deslocamento e, preferencialmente, usa as escadas ao invés do elevador. []

Componente: Comportamento Preventivo

- g. Você conhece sua pressão arterial, seus níveis de colesterol e procura controlá-los. []
- h. Você se abstém de fumar e ingere álcool com moderação (ou não bebe). []
- i. Você respeita as normas de trânsito (como pedestre, ciclista ou motorista); usa sempre o cinto de segurança e, se dirige, nunca ingere álcool. []

Componente: Relacionamentos

- j. Você procura cultivar amigos e está satisfeito com seus relacionamentos. []
- k. Seu lazer inclui encontros com amigos, atividades em grupo, participação em associações ou entidades sociais. []
- l. Você procura ser ativo em sua comunidade, sentindo-se útil no seu ambiente social. []

Componente: Controle do Estresse

- m. Você reserva tempo (ao menos 5 minutos) todos os dias para relaxar. []
- n. Você mantém uma discussão sem alterar-se, mesmo quando contrariado. []
- o. Você equilibra o tempo dedicado ao trabalho com o tempo dedicado ao lazer. []