

**QUALIDADE DE VIDA DOS ALUNOS SOLDADOS DA
TURMA FOX E SUA RELAÇÃO COM ATIVIDADES
FÍSICAS NO COMANDO DA ACADEMIA DE POLÍCIA
MILITAR DE GOIAS - CAPM**

**QUALITY OF LIFE OF FOX CLASS STUDENT SOLDIERS AND ITS
RELATIONSHIP WITH PHYSICAL ACTIVITIES IN COMMAND OF
THE GOIAS MILITARY POLICE ACADEMY - CAPM**

Thyago Acácio de Souza*
Alisson de Alcântara
itacarambi**

RESUMO

Nesta pesquisa, a qualidade de vida definida como uma concepção subjetivo e de várias dimensões que engloba aspectos como saúde física, mental, bem-estar social e segurança. É enfatizada a relação entre qualidade de vida e fatores socioeconômicos, destacando a importância da prevenção das doenças crônicas que não são transmissíveis (DCNT) por meio de costumes benéficos, como alimentação mais distribuídas em nutrientes saudáveis e atividade física. A atividade física é considerada fundamental para melhorar a qualidade de vida, promovendo saúde física e mental. É sugerido que a quantidade e intensidade da atividade física devem ser adaptadas às características individuais. Em resumo, a pesquisa ressalta a importância de um modelo de vida saudável e ativo para melhorar a qualidade de vida.

Palavras-chave: Qualidade de vida. Atividades físicas. Doenças crônicas não transmissíveis.

ABSTRACT

In this research, quality of life defined as a subjective and multidimensional concept that encompasses aspects such as physical and mental health, social well-being and safety. The relationship between quality of life and socioeconomic factors is

emphasized, highlighting the importance of preventing chronic non-communicable diseases (NCDs) through beneficial habits, such as a diet more distributed in healthy nutrients and physical activity. Physical activity is considered fundamental to improving quality of life, promoting physical and mental health. It is suggested that the amount and intensity of physical activity should be adapted to individual characteristics. In summary, the research highlights the importance of a healthy and active lifestyle model to improve quality of life.

Keywords: Quality of life. Physical activities. Chronic non-communicable diseases.

1 INTRODUÇÃO

Hoje em dia, a expressão "qualidade de vida" ganhou um lugar de destaque nas discussões sociais e políticas, refletindo a busca incessante de indivíduos e comunidades por um bem-estar mais completo e gratificante. No entanto, por trás dessa frase aparentemente simples está um conceito profundamente complexo e multifacetado, que engloba uma ampla gama de elementos que influenciam a forma como vivemos e experimentamos a existência. A qualidade de vida vai muito além da inexistência de doenças; ela abrange desde a saúde física e mental até a segurança, o meio ambiente, o acesso à educação, a realização pessoal e profissional, entre outros fatores. Este tema é de importância vital, pois afeta diretamente a forma como vivemos e como as sociedades organizam-se para promover o bem-estar de seus cidadãos. Neste contexto, esta discussão explorará os diversos componentes que compõem a qualidade de vida e sua ligação essencial com a saúde e a atividade física, demonstrando como a adoção de hábitos saudáveis desempenha um papel crucial na procura por uma vida melhor e satisfatória.

A pesquisa sobre qualidade de vida e atividades físicas será realizada na turma FOX da 5ª turma do Curso de formação de Praças 2023 que está sendo realizado no Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás. Alunos do presente curso sofrem uma grande carga física e intelectual para conseguir se formar e ser um policial militar do Estado de Goiás e com isso a presente pesquisa visa relacionar o nível de satisfação com sua qualidade de vida e como ela pode melhorar ao praticar atividades físicas regularmente, seja dentro do Comando da Academia de Polícia Militar ou na sua vida privada fora do curso. Também é importante identificar a dificuldade de cada aluno, pois qualidade de vida é subjetiva e extremamente íntima, sendo assim, necessário analisar e ajudar cada indivíduo de maneira excepcional.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 SIGNIFICADO DE QUALIDADE DE VIDA

O termo qualidade de vida ganhou muita ênfase no meio da sociedade atualmente e muitos usam desse termo sem saber o real significado. A qualidade de vida não pode ser descrita com apenas uma solução, quando dizemos que certa parte da sociedade tem uma boa qualidade de vida tudo está envolvido, desde seu acordar até seu dormir. De acordo com Nobre, qualidade de vida significa:

É o tempo de trânsito e as condições de tráfego, entre o local de trabalho e de moradia. É a qualidade dos serviços médico-hospitalares. É a presença de áreas verdes nas grandes cidades. É a segurança que nos protege dos criminosos. É a ausência de efeitos colaterais de medicamentos de uso crônico. É a realização profissional. É a realização financeira. É usufruir do lazer. É ter cultura e educação. É ter conforto. É morar bem. É ter saúde. É amar. É, enfim, o que cada um de nós pode considerar como importante para viver bem (Nobre, 1995, p.299).

Para SOUTO (2020) o termo qualidade de vida está totalmente ligado a saúde do ser humano, pois saúde não é apenas a ausência de doença, mas também toda sensação de bem estar no seu lado físico, mental e espiritual. Esse conjunto de fatores faz a pessoa se sentir bem em todos âmbitos de sua vida e assim sua qualidade de vida aumenta sensitivamente.

O conceito de qualidade de vida é de caráter subjetivo, pois cada indivíduo tem uma percepção diferente sobre seu estado atual. Toldra (2014, p.160) "A percepção de uma boa qualidade de vida é subjetiva, variando conforme a

interpretação individual do estado pessoal, e abrange várias dimensões da existência".

Nobre (1995,p.299) nos traz novamente que a percepção de qualidade de vida é extremamente íntima, pois apenas o indivíduo pode analisar seu estado de conforto atual nas relações sociais e pessoais.

“Assim, a qualidade de vida foi definida como sensação íntima de conforto, bem-estar ou felicidade no desempenho de funções físicas, intelectuais e psíquicas dentro da realidade da sua família, do seu trabalho e dos valores da comunidade à qual pertence”

2.2 QUALIDADE DE VIDA E SUA RELAÇÃO COM DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS.

Quando falamos de qualidade de vida devemos colocar tudo que engloba a vida do ser humano na sociedade.

Necessário salientar também que é inviável abordar esse tema sem destacar sua estreita conexão com os comportamentos cotidianos da sociedade, incluindo os princípios éticos/morais, normas sociais e culturais, e até mesmo os padrões alimentares. Esses aspectos são de suma importância para a preservação da saúde individual. (SOUTO, 2020, p.4)

A vida nas cidades grandes é conduzida por um ritmo muito acelerado e perigoso. A saúde das pessoas na cidade grande são afetadas por uma falta de uma boa noite de sono, o trabalho excessivo para ser bem sucedido, a falta de um transporte público de qualidade, uma má alimentação feito muitas vezes de alimentos rápidos e de poucos nutrientes. Isso tudo tem gerado muitos problemas para o sistema de saúde.

As DCNT têm gerado elevado número de mortes prematuras, perda de qualidade de vida e ocasionado impactos econômicos negativos para indivíduos, famílias e a sociedade em geral. Elas são hoje responsáveis por 72% da mortalidade no Brasil e mais prevalentes entre as pessoas de baixa renda, por estarem mais expostas aos fatores de risco. (MALTA, 2014).

Malta (2014) afirma que para prevenir as DCNT as decisões dos poderes públicos são fundamentais na área de mobilidade urbana, espaços comunitários para realização de atividades físicas e também a comoção da sociedade para o enfretamento desse problema, buscando soluções sustentáveis e saudáveis de vida.

A World health Organization advertiu em 2014 Os principais comportamentos associados a doenças crônicas não transmissíveis incluem uma alimentação não saudável, falta de atividade física, tabagismo e consumo prejudicial de bebidas alcoólicas. Esses comportamentos contribuem para riscos

médios, tais como aumento de pressão, elevação dos níveis de glicose, anormalidades nos lipídios, sobrepeso e obesidade.

Malta, et al. (2017), pessoas com baixa escolaridade e de classes menores tem uma quantidade maior de DCNT, pois essa classe muitas vezes não tem alternativas dentro da sociedade para elevar sua qualidade de vida. O estudo feito por Malta em 2017 esclarece que pessoas que praticam poucas atividades físicas, sofre com a obesidade, pressão alta, condições de saúde avaliada como desfavorável e o vício em tabaco apresentam um padrão nos meios das pessoas com DCNT.

2.3 ATIVIDADES FÍSICAS E RELAÇÃO COM A QUALIDADE DE VIDA

A saúde é fortemente influenciada por atividades físicas que ajudam a fortalecer o corpo e evitar doenças crônicas.

A saúde física é um dos principais componentes da qualidade de vida, e o exercício físico tem um papel importante na manutenção e melhora da saúde do corpo. A atividade física regular ajuda a prevenir uma série de doenças crônicas, como doenças cardiovasculares, diabetes, osteoporose, entre outras. (SILVA, 2023, p.1)

No Brasil uma grande parcela da população não pratica atividades físicas suficientes para levar uma vida saudável. Pesquisa nacional de Saúde (2019), do IBGE cerca de 40,30% da população brasileira adulta, ou seja, maior 18 anos pode ser considerada insuficientemente ativa, ou não tem o costume de realizar nenhuma atividade física ou realiza por menos de 150 minutos por semana. Essa pesquisa levou em conta todo tipo de atividade física.

Para Sinnot e Azevedo (2007) pessoas que praticam atividades físicas ativamente no seu dia a dia possuem uma qualidade de vida superior àquelas que não praticam atividades físicas e são consideradas inativas.

Atividades físicas são fundamentais na vida do ser humano em todas faixas etárias de idades.

A atividade física, acompanhada de uma alimentação saudável, é um dos meios pelos quais podemos ter mais qualidade de vida, sendo fundamental em qualquer idade para manutenção da saúde. Movimentar o corpo rotineiramente é uma forma agradável de mantê-lo ativo, além de ajudar na prevenção do desenvolvimento de doenças crônicas, como diabetes e hipertensão arterial. (RODRIGUES, 2022, p.1)

Com a variedade de temas sobre atividades físicas fica importante ressaltar o que é atividade física e a diferença para exercícios físicos. A atividade física é caracterizada como todo e qualquer movimento realizado pelo corpo, executado pelos músculos esqueléticos, que acarreta em um dispêndio energético superior aos níveis observados durante o repouso. (CASPERSEN et alii,1985). O exercício físico para CASPERSEN (1985) é toda atividade com um planejamento, com estrutura e com repetições que visa melhorar vários componentes da aptidão física.

Para PATE (1988) aptidão física está ligado ao fato do ser humano realizar suas atividades diárias sem sentir cansaço e demonstrar atributos que estão diretamente ligados a um nível baixo do desenvolvimento de doenças hipocinéticas.

Independente do sexo, faixa etária e profissão a atividade física melhora sensitivamente a saúde da pessoa e em consequência sua qualidade vida. Pesquisa feita por Sinnott e Azevedo (2007) revela que “Os resultados em relação à qualidade de vida e à prática de atividade física não se modificaram quando controladas as variáveis sexo, idade e profissão, contrariando o que relatam Melanson et al”.

A quantidade de exercícios físicos semanais é fundamental, as melhorias que as atividades físicas trazem para a saúde e consequentemente qualidade de vida dependem do ritmo, quantidade por semana e intensidade.

Portanto, a atividade física não precisa ser intensa para promover a saúde. Em termos gerais, porém, maiores benefícios para saúde podem ocorrer quando aumentamos a quantidade de atividades físicas realizadas (intensidade, frequência, duração), respeitadas as características individuais. Quando se pensa na população em geral, os maiores benefícios para a saúde aparecem quando se passa da condição de inativo para moderadamente ativo. (NAHAS, 2017, p.147)

3 METODOLOGIA

O trabalho atual será conduzido por meio de uma investigação bibliográfica, que envolverá a coleta de informações de artigos, livros e revistas científicas para utilizar como citações. Segundo LIMA e Miotto (2007), "A busca bibliográfica envolve a aplicação de métodos organizados para encontrar

soluções, sempre mantendo o foco no tema de estudo. Portanto, não deve ser realizada de maneira aleatória."

Mas esses dados vão ser analisado e confrontados através da pesquisa empírica/pesquisa de campo que será realizado na turma FOX da 5° Cia do Curso de formação de Praças 2023. Será realizado com uma amostra de 40 alunos de um total de 689. Essa amostra da turma FOX representa um percentual de 5,80% sobre o total de alunos do CFP *(2023).

A pesquisa de campo/empírica caracteriza-se por investigações que se realizada dados juntos à pessoas, ou grupos de pessoas, com o recursos de diferentes tipos de pesquisas. Ela é somada a outros procedimentos para se verificar a veracidade das informações pesquisadas e comprovar na realidade. Será realizado um questionário com um total de 17 perguntas para a amostra de 40 alunos da turma FOX. Esse questionário será de forma anônima e será com perguntas objetivas com respostas concretas. A análise de dados será feita de modo Quantitativo, os dados analisados de modo quantitativos serão para provar de maneira concreta os objetivos gerais das pesquisas, seja ela bibliográfica ou empírica.

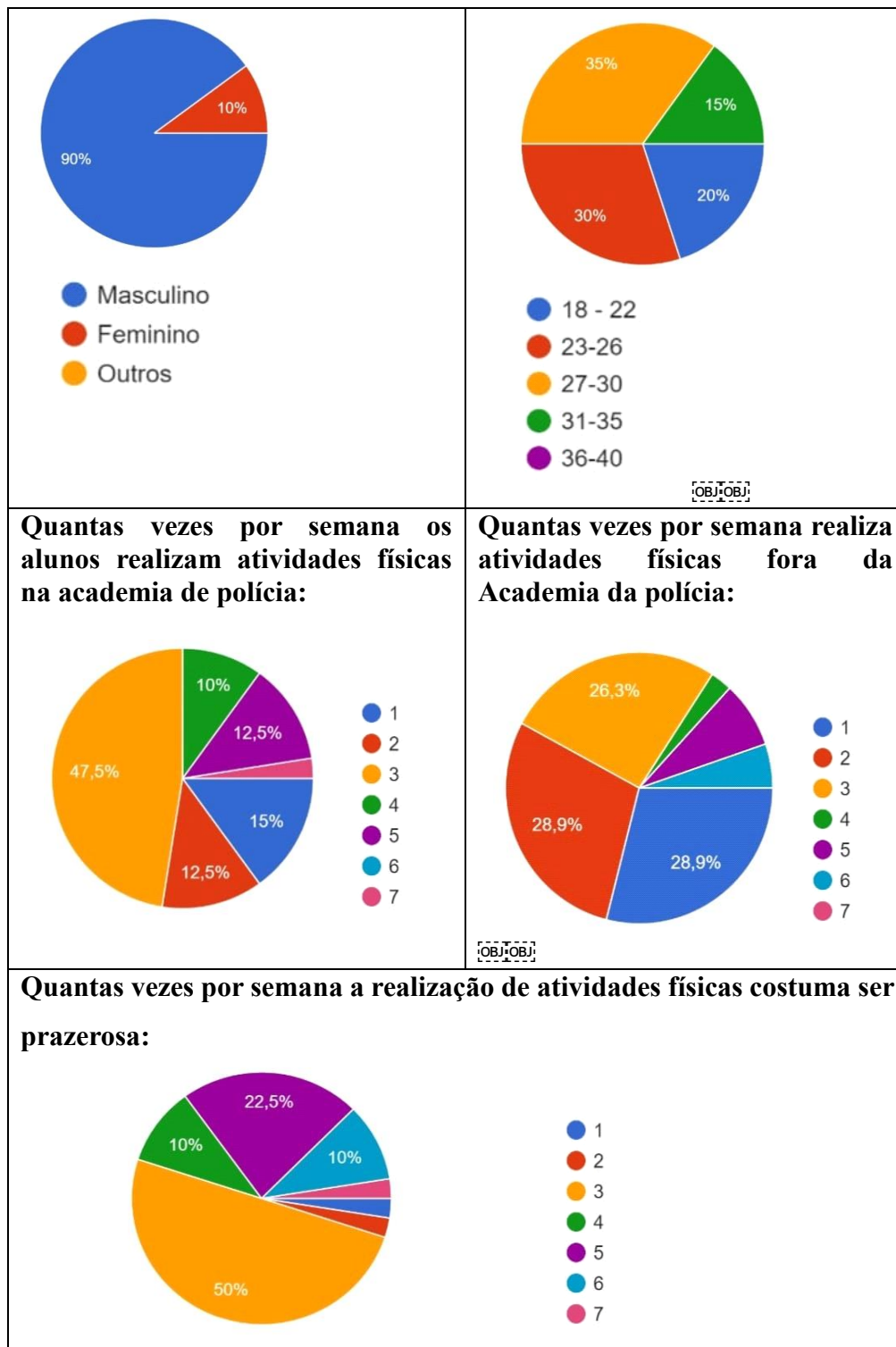
4 Resultados e discussão

De acordo com as pesquisas feitas e com os dados coletados sobre "Qualidade de vida e sua relação com atividade física no comando da academia da polícia militar" dos 40 alunos da turma FOX da 5° CIA sobre suas condições físicas atuais em relação aos treinamentos físicos militares.

4.1 Perfil dos participantes e resultado da pesquisa

Será apresentada uma tabela com os gráficos porcentual das respostas coletadas onde ocorreu mais variedades de respostas:

Gênero:	Faixa etária de idade:
----------------	-------------------------------



Fonte: Desenvolvido pelo autor, fundamentado nos dados obtidos durante a pesquisa realizada com a turma Fox. (2023)

4.2 Resultados mais importantes e discussão

Os gráficos nos quais não foram expostos na tabela foram devido ao fato de a porcentagem ser 100% das respostas ou porque houve uma variedade

mínima entre as respostas. Como, por exemplo, na pergunta número cinco (5), foi confirmado o que os autores citados na presente pesquisa afirmam. Foi questionado se os treinamentos físicos militares ajudam na condição física e as respostas foram unânimes, com 100% de afirmação positiva das 40 respostas.

A qualidade de vida tem sido um destaque e obviamente não poderia ter ficado de fora do presente trabalho em questão. Foi perguntado se os treinamentos físicos militares têm relação na qualidade de vida dos alunos soldados. Dessa vez a resposta não foi unânime, mas muito perto disso, das 40 respostas, 97,5% foram afirmativas que sim, e apenas 2,5% responderam que não. Na pergunta de número onze (11), foi questionado se após a realização de atividades físicas os alunos soldados sentiam sensação de bem-estar, e todos afirmaram que sim dentre as 40 respostas.

A formação do Policial Militar é muito rígida e exige muito fisicamente, para que o aluno soldado se torne um policial com rapidez, força e destreza para enfrentar seu árduo trabalho. Sobre esse tema na pergunta de número doze (12), foi questionado se para a formação física e psicológica do Policial Militar as atividades físicas tinham influências. Novamente, entre os 40 alunos que responderam o questionário, as respostas foram unânimes em dizer que sim, as atividades físicas têm grande influência na formação dos policiais.

O Policial Militar, devido à sua finalidade, é muito se exigido na sua carreira, levando-o a ficar estressado e sob grandes pressões, por isso, em sua formação, ainda como aluno soldado, ele é submetido a estresse e pressões para se aperfeiçoar tanto fisicamente quanto psicologicamente. Na pergunta de número quinze (15), foi perguntado se as atividades físicas conseguem diminuir os estresses e pressões da rotina. A resposta foi unânime em afirmar que sim, as atividades físicas diminuem as pressões e estresses do dia a dia, confirmando mais uma vez que uma atividade física é necessária para o bem-estar e qualidade de vida de todos, principalmente do policial.

RODRIGUES (2022) nos diz que atividades físicas e uma alimentação saudável são necessárias para uma qualidade de vida melhor. Essa combinação é extremamente importante para o desenvolvimento do aluno soldado em formação para ser um policial. RODRIGUES (2022) ainda nos afirma que essa junção de atividades físicas e uma boa alimentação é fundamental em qualquer idade do ser humano. Portanto, o aluno soldado que está sendo formado não pode

deixar esses hábitos de lado durante sua carreira, ele tem que manter essa rotina saudável para que ele preste um bom trabalho perante a sociedade e, mais importante ainda, para que ele se sinta bem consigo mesmo.

A presente pesquisa nos mostrou a opinião de vários autores importantes na área da saúde e de atividades físicas e nos mostrou o caminho para se ter uma qualidade de vida maior. Além das referências bibliográficas, fomos atrás da pesquisa em prática na Turma FOX e a pesquisa em campo confirmou ainda mais o que esses autores nos disseram.

A atividade física combinada com uma alimentação é fundamental para a vida do ser humano. A sociedade está exigindo cada vez mais o empenho ao máximo das pessoas, e isso causa problemas gigantescos na sensação de bem estar na vida das pessoas. A atividade física e uma boa alimentação são capazes de aliviar esses estresses e ainda fortalecer as pessoas para uma melhor condição.

Na vida do aluno soldado, isso é ainda mais importante. Esses alunos sofrem grandes pressões físicas e psicológicas para se tornarem bons policiais militares, e as atividades físicas são essenciais para a formação deles, mas principalmente para aliviar seu estresse e as pressões sofridas por eles. Por fim, foi confirmado o que tinha sido anteriormente através de dados. Esse trabalho só mostrou que é necessário em nossa atual sociedade que as pessoas se sintam bem quando praticam atividades físicas, principalmente, sua qualidade de vida melhora consideravelmente

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A formação do policial militar vai muito além da aquisição de habilidades técnicas e conhecimentos acadêmico; requer também uma preparação física exemplar. Na rotina exigida aos alunos soldados da Turma Fox da Academia da Polícia Militar (CAPM), eles se deparam com situações de alto estresse e a necessidade crucial de manter o equilíbrio emocional em meio a cenários adversos.

A natureza imprevisível das operações policiais exige que os profissionais estejam sempre preparados para lidar com situações que exigem força física, agilidade e resistência. O costume regular de atividade física contribui

diretamente para o desenvolvimento dessas capacidades, garantindo que os membros da Polícia Militar estejam aptos a enfrentar os desafios físicos inerentes à profissão. A musculação, o treinamento funcional e atividades aeróbicas são modalidades que, quando incorporadas à rotina desses profissionais, promovem uma melhoria significativa em sua capacidade física.

Além dos benefícios diretamente ligados ao desempenho operacional, o exercício de atividade física representa um papel crucial na promoção da saúde mental e emocional dos profissionais da Polícia Militar. A exposição a situações de risco, a pressão constante e longas jornadas de trabalho podem resultar em níveis elevados de estresse. A atividade física, ao atuar como saída para aliviar o estresse, contribui para a liberação de endorfinas, neurotransmissores responsáveis pela sensação de bem-estar, ajudando a minimizar os impactos negativos na saúde mental.

A implementação de programas de atividades físicas no CAPM não deve ser vista apenas como uma recomendação, mas como uma necessidade imperativa. Treinamentos físicos planejados e supervisionados por profissionais reforçados não apenas aprimoram a complexidade física dos agentes, mas também fortalecem o espírito de equipe, aspecto fundamental em um ambiente onde a cooperação é vital.

Além disso, vale destacar que o hábito de atividade física não fica limitado apenas aos momentos de treinamento formal. A promoção de hábitos saudáveis, como a adoção de uma dieta equilibrada e a busca por um sono adequado, complementam o quanto a atividade física na vida dos profissionais da Polícia Militar é importante.

Em resumo, o costume habitual de atividade física é um investimento indispensável pra qualidade de vida dos alunos soldados da Turma Fox do CAPM. Ela não apenas melhora as habilidades físicas essenciais para a ação eficiente das funções, mas também contribui com a preservação da saúde mental e emocional desses agentes. Portanto, a implementação de programas de promoção da atividade física deve ser priorizada na Academia de Polícia Militar de Goiás, não apenas a excelência operacional, mas também o bem-estar integral dos profissionais dedicados a garantir a segurança da sociedade.

REFERÊNCIAS

- Jesus, G. M. D., & Jesus, É. F. A. D. (2012). Nível de atividade física e barreiras percebidas para a prática de atividades físicas entre policiais militares. *Revista brasileira de ciências do esporte*, 34, 433-448.
- Calamita, Z., da Silva Filho, C. R., & Capputti, P. F. (2010). Fatores de risco para doenças cardiovasculares no policial militar. *Revista Bras. Med. Trab. • São Paulo* Vol, 8(1).
- Nicolau, A. A. "Ensaio sobre o sofrimento psicológico de policiais." Empreendimentos sociais bem-sucedidos da FGR 3.04 (2009): 45.
- Silva, R., Schlichting, A. M., Schlichting, J. P., Gutierrez Filho, P. J., Adami, F., & Silva, A. (2012). Aspectos relacionados à qualidade de vida e atividade física de policiais militares de Santa Catarina-Brasil. *Motricidade*, 8(3), 81-89.
- Bernardo, V. M., Silva, F. C. D., Ferreira, E. G., Bento, G. G., Zilch, M. C., Sousa, B. A. D., & da Silva, R. (2018). Atividade física e qualidade de vida em policiais militares. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 40, 131-137
- Silva, R. S., Silva, I. D., Silva, R. A. D., Souza, L., & Tomasi, E. (2010). Atividade física e qualidade de vida. *Ciência & saúde coletiva*, 15, 115-120.
- Pucci, G. C. M. F., Rech, C. R., Fermino, R. C., & Reis, R. S. (2012). Associação entre atividade física e qualidade de vida em adultos. *Revista de Saúde Pública*, 46(1), 166-179.
- Jesus, G. M. D., & Jesus, É. F. A. D. (2012). Nível de atividade física e barreiras percebidas para a prática de atividades físicas entre policiais militares. *Revista brasileira de ciências do esporte*, 34, 433-448.
- SILVEIRA, Wélere Gomes Barbosa. Aptidão física, nível de atividade física e qualidade de vida de policiais militares em início de carreira: um estudo longitudinal. 2017.
- Nahas MV. Atividade física, saúde e qualidade de vida: Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo .Londrina: Miograf; 2001
- Minayo MCS, Hartz ZMA, Buss PM. Quality of life and health: a necessary debate. *Cien Saude Colet* [periódico na Internet]. 2000 [acessado 2006 nov 21];5(1):[cerca de 12 p.]. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232000000100002&lng=en&nrm=iso
- Bicudo F. Praticar exercícios é terapia para dependentes de atividades físicas. *Jorn da paulis*. [periódico na Internet]. 2001 [acessado 2006 jul 03] ;(157). Disponível em: <http://tuiu.epm.br/comunicacao/jpta/ed157/pesq5.htm>
- NOBRE, Moacyr Roberto Cucê. Qualidade de vida. *Arq Bras Cardiol*, v. 64, n. 4, p. 299-300, 1995.

- PEREIRA, Érico Felden; TEIXEIRA, Clarissa Stefani; SANTOS, Anderlei dos. Qualidade de vida: abordagens, conceitos e avaliação. **Revista brasileira de educação física e esporte**, v. 26, p. 241-250, 2012.
- BUSS, Paulo Marchiori. Promoção da saúde e qualidade de vida. **Ciência & saúde coletiva**, v. 5, p. 163-177, 2000.
- PIERON, Maurice. Estilo de Vida, Prática de Atividades Físicas e Esportivas: qualidade de vida. **Fitness & performance journal**, n. 1, p. 10-17, 2004.
- FLORINDO, Alex Antonio et al. Prática de atividades físicas e fatores associados em adultos, Brasil, 2006. **Revista de Saúde Pública**, v. 43, p. 65-73, 2009.
- URBANI, Giselle; JESUS, Lêda Freitas de; COZENDEY-SILVA, Eliana Napoleão. Síndrome da disfunção da articulação temporomandibular e o estresse presente no trabalho policial: revisão integrativa. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 24, p. 1753-1765, 2019.
- Oliveira, Paloma Lago Marques de, and Marúcia Patta Bardagi. "Estresse e comprometimento com a carreira em policiais militares." *Boletim de Psicologia* 59.131 (2009): 153-166.
- Ropke, L. M., Souza, A. G., de Magalhães Bertoz, A. P., Adriazola, M. M., Ortolan, E. V. P., Martins, R. H., ... & Weber, S. A. T. (2017). Efeito da atividade física na qualidade do sono e qualidade de vida: revisão sistematizada. *Archives of Health Investigation*, 6(12).
- Souza Filho, M. J. D., Noce, F., Andrade, A. G. P. D., Calixto, R. D. M., Albuquerque, M. R., & Costa, V. T. (2015). Avaliação da qualidade de vida de policiais militares. *R Bras Ci e Mov*, 23(4), 159-69.
- Costa, F. G. D., Vieira, L. S., Cócaro, M. G., Azzolin, K. D. O., Dal Pai, D., & Tavares, J. P. (2020). Qualidade de vida, condições de saúde e estilo de vida de policiais civis. *Revista Gaúcha de Enfermagem*, 41.

• ANEXO I
QUESTIONÁRIO APLICADO

- 1) gênero?
- 2) faixa etária de idade?
- 3) satisfação com a condição física atual?
- 4) os treinamentos físicos militares ajudam na condição física?
- 5) quantas vezes por semanas você realiza atividade físicas na academia de polícia?
- 6) quantas vezes por semana você realiza atividades físicas fora da academia de polícia?
- 7) Você acha que os treinamentos físicos militares realizados dentro da academia são importantes para seu condicionamento físico?
- 8) Qual seu grau de satisfação com sua qualidade de vida?
- 9) Os treinamentos físicos militares têm relação com sua qualidade de vida?
- 10) Quando você realiza atividades físicas você se sente bem?
- 11) para a formação física e psicológica do policial militar você acredita que as atividades físicas tem influência?
- 12) Quantas vezes por semana a realização de atividades físicas costuma ser prazerosa para você?
- 13) após a realização de treinamentos físicos militares/atividades/exercícios você se sente mais calmo e desestressado?

14) as atividades físicas conseguem diminuir os estresses e pressões de sua rotina?

15) se fosse para avaliar o quanto a atividade física influencia na sua qualidade de vida qual nota você daria?

16) você acredita que a atividade física é essencial para a formação do policial militar?

17) você acredita que a atividade física é essencial para o policial militar durante sua carreira?