



POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DE GOIÁS
COMANDO DA ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR
DIRETORIA DE ENSINO E PESQUISA
ESPECIALIZAÇÃO EM POLÍCIA E SEGURANÇA PÚBLICA



PATRICK SOUSA DOS SANTOS

**A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NO TRABALHO DOS POLICIAIS
MILITARES DO 42º BPM DE GOIÁS**

GOIÂNIA- GO

2024

PATRICK SOUSA DOS SANTOS

**A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NO TRABALHO DOS POLICIAIS DO
42º BPM DE GOIÁS**

Artigo Científico apresentado como exigência para conclusão da disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso da Pós-Graduação em Polícia e Segurança Pública pelo Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás, sob a orientação da Profª Christianne Ferreira Miranda Amorim

GOIÂNIA-GO

2024

A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NO TRABALHO DOS POLICIAIS DO 42º BPM DE GOIÁS

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL ACTIVITY IN WORK OF POLICE OFFICERS OF THE 42nd BPM OF GOIÁS

Patrick Sousa dos Santos¹
Christianne Ferreira Miranda Amorim²

Resumo

A atividade física é um importante fator para a promoção da qualidade de vida do ser humano. A sua prática encontra-se associada à prevenção de doenças e a promoção de um condicionamento físico satisfatório. Tendo em vista os requisitos essenciais à atuação policial militar, a atividade física representa um importante fator na preparação física e consequentemente capacitação para as condutas essenciais ao trabalho nas forças de segurança pública. Partindo deste princípio, o objetivo geral deste estudo está em apresentar a importância da atividade física na rotina dos policiais militares do 42º Batalhão da Polícia Militar do Estado de Goiás e os fatores que impedem a sua prática. A metodologia trata-se de uma pesquisa de campo onde foi utilizado um questionário composto por perguntas fechadas e direcionado à abordagem dos principais aspectos que envolvem a prática de atividade física para estes policiais assim como os fatores que limitam este processo. Os resultados demonstraram que a atividade física é considerada essencial para a Polícia Militar e as principais questões que limitam a sua prática estão relacionadas à rotina profissional e ao compromisso pessoal.

Palavras-chave: Atividade física; Goiás; Polícia Militar; Rotina.

Abstract

Physical activity is an important factor in promoting human quality of life. Its practice is associated with disease prevention and the promotion of satisfactory physical conditioning. In view of the essential requirements for military police action, physical activity represents an important factor in physical preparation and consequently training for the essential conduct of work in public security forces. Based on this principle, the general objective of this study is to present the importance of physical activity in the routine of military police officers of the 42nd Military Police Battalion of the State of Goiás and the factors that prevent its practice. The methodology is field research where a questionnaire composed of closed questions was used and aimed at addressing the main aspects that involve the practice of physical activity for these police officers as well as the factors that limit this process. The results demonstrated that physical activity is considered essential for the Military Police and the main issues that limit its practice are related to professional routine and personal commitment.

Keywords: Physical activity; Goiás; Military police; Routine.

¹ Aluno do Curso de Formação de Praças – 2ª Turma, Especialização em Polícia e Segurança Pública do Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás, E-mail: patrick.analista22@gmail.com. Telefone: (61)992463923.

² Orientadora. Professora da Especialização em Polícia e Segurança Pública do Comando da Academia de Polícia Militar. Graduada e Especialista em Docência Superior.

1 INTRODUÇÃO

A adoção da atividade física é considerada um importante fator na redução do risco ao surgimento de doenças como diabetes, hipertensão, câncer, problemas cardiovasculares e outros. Associada à saúde a prática da atividade física é evidenciada por meio de diferentes dimensões que envolvem o condicionamento físico, prática de esportes variados, a busca pela melhoria da estética corporal e a prevenção de doenças. Resultando em taxas consideráveis de mortalidade a falta de atividade física pode ser percebida como um fator de risco que afeta diretamente o bem-estar da população (Dumith, 2009).

Apesar da ampla conscientização sobre a importância da atividade física, existe um considerável número de pessoas que sofrem com as consequências do sedentarismo. Segundo estudos realizados por Malta *et al.* (2009) no Brasil apontam para uma crescente onda de sedentarismo que tem como causa as facilidades decorrentes das novas tecnologias. Desta maneira, é fundamental que se possa analisar estas questões tendo por base as atividades policiais nos dias atuais.

A polícia militar trata-se de uma corporação que exige um considerável esforço físico. Para tanto, os profissionais da corporação devem estar preparados para lidar com as demandas de serviço por meio da prática frequente da atividade física. Apesar desta consciência, muitos profissionais ainda não adotam esta prática em seu dia a dia por diferentes motivos. Diante desta percepção, quais os principais fatores que limitam ou dificultam a prática da atividade física no contexto policial militar?

Autores como Costa *et al.* (2007) apontam que a falta de atividade física está relacionada a mudanças profundas no estilo de vida. Estas transformações têm como fundamento a evolução pela qual toda a sociedade vem passando em sua rotina do trabalho. A maciça utilização de transportes motorizados que reduzem o esforço físico trata-se de outra questão associada a inatividade física. O mesmo ocorre com a utilização de lazer virtual através do uso regular de televisores, celulares e computadores.

Embora de maneira menos intensa, esta realidade também se manifesta no contexto da polícia militar. Isto porque as mesmas tecnologias que se manifestam fora da corporação também ganham espaço nas atividades rotineiras dos profissionais. Trata-se de um processo que abrange toda a comunidade e acaba por refletir no trabalho policial. Desta maneira, a justificativa deste trabalho está em ressaltar a importância da atividade física para o policial militar contribuindo para que se possa estimular esta prática.

O objetivo geral está em apresentar a importância da atividade física na rotina dos

policiais militares do 42º Batalhão da Polícia Militar do Estado de Goiás e os fatores que impedem a sua prática. Os objetivos específicos se direcionam a: demonstrar o impacto que a falta de atividade física exerce na saúde e na vida do ser humano; evidenciar os principais problemas enfrentados pela falta de atividade física na rotina do policial militar e; verificar quais as barreiras encontradas que impossibilitam que a prática da atividade física seja uma constante no dia a dia do policial militar.

A metodologia escolhida visa identificar através de um estudo as questões inerentes à inatividade física e o impacto na vida pessoal e profissional de policiais militares do Estado de Goiás. Por meio de uma pesquisa de campo, serão utilizados questionários no intuito de que estes policiais possam apresentar seu entendimento sobre os principais fatores referentes à atividade física. A perspectiva trata-se de uma abordagem quantitativa visando ressaltar as limitações que interferem na prática da atividade física por estes profissionais.

Será abordado inicialmente, o impacto para o ser humano da falta de atividade física. A finalidade é entender como o sedentarismo pode influenciar na saúde como um todo e conseqüentemente na qualidade de vida. Posteriormente, busca-se abordar as questões que envolvem a atividade física no contexto policial militar.

2 REVISÃO TEÓRICA

2.1 O IMPACTO DA FALTA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA O SER HUMANO

Pesquisas da área da saúde apontam que a falta de atividade física possui um papel significativo na incidência de problemas cardiovasculares. O risco aumenta cerca de 45% para o desenvolvimento de doença arterial coronariana, 60% para o infarto agudo do miocárdio, 50% para o risco de desenvolvimento de diabetes, 31% para o risco de câncer e cerca de 59% para a diabete (Katzmarzyk; Janssen, 2004).

Além disso, existem importantes evidências que apontam o risco de mortalidade associada à obesidade é substancial quando comparado com a possibilidade de pessoas que realizam atividade física apresentarem este quadro. A debilidade física bem como a presença do comprometimento mental em pessoas que não praticam atividade física são consideráveis (Gregg; Pereira; Caspersen, 2000).

No caso de crianças, o sedentarismo pode proporcionar a obesidade infantil e seus agravos no decorrer do tempo. É importante ressaltar que a ausência da atividade física acaba por comprometer a saúde como um todo e contribui para o agravamento de condições pré-

existentes. Este processo desencadeia problemas que envolvem o sistema cardiovascular, renal, endócrino, neuromuscular e outros (Gualano *et al.*, 2010).

Todos estes estudos apontam para o fato de que a inatividade física é um dos principais problemas de saúde que contribui para que ocorra o surgimento e agravamento de determinadas condições. Neste contexto, 70% da população adulta, não realiza a quantidade mínima de atividade física conforme as orientações das autoridades de saúde (Booth *et al.*, 2000).

Além dos problemas já mencionados, um importante fator está no ônus socioeconômico resultante da inatividade física para os serviços de saúde. São gastos com amplos tratamentos de doenças que poderiam ser evitadas se a prática da atividade física fosse uma constante na vida da população (Booth *et al.*, 2000).

De acordo com Darwin (1887) aponta-se que a inatividade física proporciona tantos malefícios em virtude da teoria em que os antepassados praticavam atividades de caça e fuga em busca da sobrevivência. As chances de sobrevivência encontravam-se diretamente relacionadas às suas habilidades físicas. Logo, quanto maior a capacidade de se movimentar com agilidade e presteza, maior chance de se manter vivo no período pré-histórico.

O processo de reprodução permitiu que estes genes “aventureiros” fossem transmitidos de geração em geração e àqueles que não se desenvolvessem de maneira plena em suas competências físicas estavam fadados à morte precoce ou extinção das raças conforme o darwinismo (Darwin, 1887).

Desta forma, o homem por muito tempo utilizou suas habilidades físicas para garantir seu tempo de permanência no planeta e com isso, dentro do processo evolutivo sobreviviam àqueles em que seus genes possuíam elevados níveis de potencial físico. Este processo acabou por resultar em uma vantagem competitiva (Darwin, 1887).

Embora esta percepção seja essencial para compreender o contexto da sobrevivência segundo a teoria apontada, os dias atuais apresentam diferentes formas de buscar pela sobrevivência. As facilidades proporcionadas pelas novas tecnologias e o processo de industrialização acabaram por contribuir para que cada vez mais a atividade física deixasse de ser uma necessidade e passasse a ser dispensável na rotina humana. O homem que até então era ativo passou a apresentar uma postura mais inativa resultando em uma queda abrupta dos níveis de atividade e no surgimento do sedentarismo. Isto contribuiu para que houvesse acúmulo de substratos energéticos por meio de tecidos adiposos gerando índices elevados de colesterol e açúcar no sangue. Esta mudança de comportamento, de fato, é principal fator que remete à inatividade física a responsabilidade pelo surgimento de tantas doenças e agravos (Chakravarthy; Booth, 2004).

Em virtude do processo de transformação das atividades rotineiras e do consumo energético, o homem se tornou refém de sua saúde no sentido de se ver cada vez mais envolto em um ciclo que se manifesta pela ingestão desregulada de alimentos e a falta de atividade física em seu dia a dia (Chakravarthy; Booth, 2004).

Um importante agravamento da inatividade física associada à obesidade e presença de maus hábitos está na presença da glicose circulante que acaba por desencadear um processo denominado hiperglicemia que consiste no aumento dos níveis de glicose no sangue. À médio e longo prazo é possível que este processo possa ocasionar a diabetes tipo 2 que tem como consequência a neuropatia, retinopatia, nefropatia, entre outros (Zierath *et al.*, 1996).

De acordo com Chakravarthy e Booth (2004) embora existam outras causas que resultam neste processo como a presença de maus hábitos alimentares e a predisposição genética, a realização de atividade física trata-se do principal meio pelo qual esta condição pode ser prevenida ou controlada. Diante disso, a atividade física é um importante processo a ser considerado na sociedade atual não apenas como forma de manter o condicionamento físico, mas como meio essencial de prevenir o surgimento de doenças e seus agravos.

2.2 A ATIVIDADE FÍSICA NA POLÍCIA MILITAR

A polícia militar trata-se de uma importante instituição dentro da segurança pública que atua por meio de um trabalho preventivo e ostensivo. Seus princípios se baseiam na hierarquia e disciplina e seus valores se pautam na ética essencial para que seu trabalho se mostre efetivo na segurança da população. A preservação da ordem pública é uma atribuição constitucional assim como a incolumidade individual e a defesa do patrimônio (Brasil, 1988).

Para que suas condutas possam ser efetivadas, é fundamental que em determinadas situações o policial militar possa estar preparado para agir de maneira rápida por meio de movimentos que se manifestam através da agilidade, flexibilidade e presteza. Diante disso, este processo demanda uma importante preparação e capacitação física para que as ações possam ser efetivas diante da necessidade de promoção da segurança pública (Silva; Bueno, 2017).

De maneira geral, o serviço prestado pela polícia militar envolve riscos de comprometimento da integridade física e até mesmo a morte. Percebe-se o trabalho policial como algo que apresenta condições singulares que podem ser prejudiciais à saúde em virtude das atividades desenvolvidas no dia a dia. Logo, os policiais militares são considerados trabalhadores dentro de uma classe especial (Silva *et al.*, 2012).

As atividades que se mostram desgastantes exigem a preparação para enfrentar várias horas de trabalho que por vezes resultam em estresse que acabam por promover um importante impacto da qualidade de vida destes profissionais. Logo, a adoção de recursos que possam contribuir para o seu bem-estar é essencial (Fúnez; García, 2017).

De acordo com Silva *et al.* (2012), pouco se discute sobre a qualidade de vida na polícia militar e menos ainda no que diz respeito à relação deste processo com os níveis da prática de atividade física pelos componentes da instituição. A qualidade de vida é conceituada como “a percepção do indivíduo de sua posição na vida no contexto da cultura e sistema de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações” (OMS, 1995).

Desta forma, no âmbito da qualidade de vida, a atividade física é considerada um importante fator dentro da melhoria da saúde e bem-estar. Isto porque a atividade física proporciona uma maior preparação e capacitação para atuar dentro das expectativas profissionais que envolvem o trabalho policial (Pinto, 2018).

Logo, a atividade física acaba por promover a saúde e conseqüentemente previne o adoecimento por problemas relacionados ao sedentarismo e obesidade. A inatividade física acaba por contribuir para o agravamento de doenças pré-existentes e por isso, a atividade física se mostra tão essencial na produtividade policial e na promoção de profissionais cada vez mais saudáveis (Carlucci, 2013).

A atividade física é um importante fator e pode ser considerada a forma essencial de garantir uma segurança pública de qualidade por meio de profissionais preparados para lidar com as mais diversas situações. Isto envolve ainda a presença de saúde física e principalmente mental. A presença de problemas de saúde crônicos como diabetes e hipertensão além de comprometer a saúde dos profissionais compromete ainda a disponibilidade de profissionais que por vezes necessitam de afastamento das atividades profissionais para cuidar da própria saúde. Desta forma, a atividade física deve ser considerada sob a perspectiva curativa e acima de tudo preventiva de possíveis agravos que possam comprometer o trabalho realizado pelos profissionais (Carlucci, 2013).

Ainda segundo Carlucci (2003), mais que entender a importância da atividade física, é de suma importância identificar os fatores que limitam os profissionais para esta prática seja em sua rotina de trabalho seja em sua rotina em seus lares. É essencial entender o nível de conhecimento e comprometidos dos policiais acerca da própria saúde e com a qualidade do serviço ofertado à população.

3 METODOLOGIA

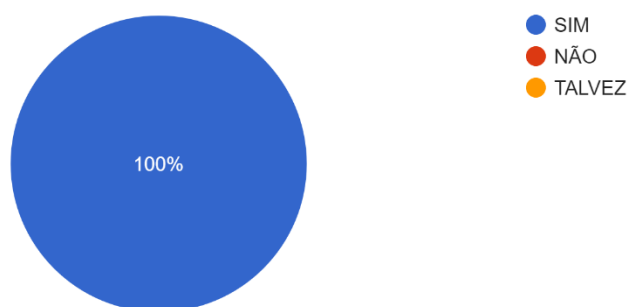
Diante do objetivo geral da pesquisa em questão que consiste em apresentar a importância da atividade física na rotina do policial militar e os fatores que impedem a sua prática, este trabalho possui como metodologia uma pesquisa de campo. Para que se pudesse chegar aos resultados abaixo elencados foram realizadas pesquisas em materiais selecionados por meio de plataformas como o Scielo. Buscou-se o máximo de informações que pudessem fundamentar o impacto que a falta de atividade física pode proporcionar ao ser humano. Buscou-se entender os principais problemas ocasionados pela inatividade física inicialmente. Em seguida foram analisadas as contribuições possíveis deste processo para o policial militar segundo alguns autores.

A pesquisa consiste ainda em uma pesquisa de campo, que segundo Gil (2008), “estuda-se um único grupo ou comunidade em termos de sua estrutura”. Foram aplicados questionários à 45 policiais que compõem o quadro de profissionais atuantes na Polícia Militar do Estado de Goiás. Tais questionários compostos por 10 perguntas fechadas visam entender os principais fatores que limitam a prática da atividade física para os profissionais. O envio se deu por e-mail, de maneira que através do link, os policiais pudessem ter acesso às opções de respostas.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

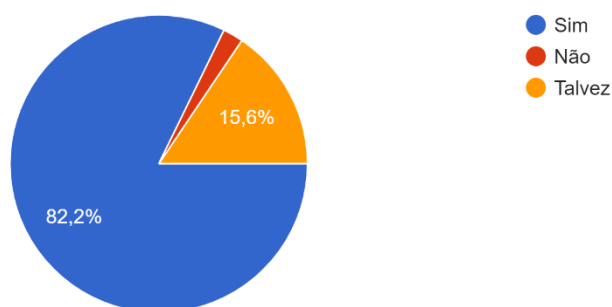
Os dados obtidos foram devidamente tabelados em conformidade com as respostas e seu percentual. Desta forma, a análise se deu por intermédio de uma perspectiva quantitativa das respostas disponibilizadas pelos policiais militares e apresentada a seguir:

Gráfico 01 – O sr(a) reconhece a prática da atividade física como um importante fator para o bem-estar e qualidade de vida do ser humano?



O gráfico 01 demonstra que todos os profissionais pesquisados consideram a atividade física como um importante fator para a qualidade de vida e bem-estar do ser humano. Tal percepção corrobora com Fúnez; García (2017) que apontam a atividade física como um importante fator na promoção do bem-estar.

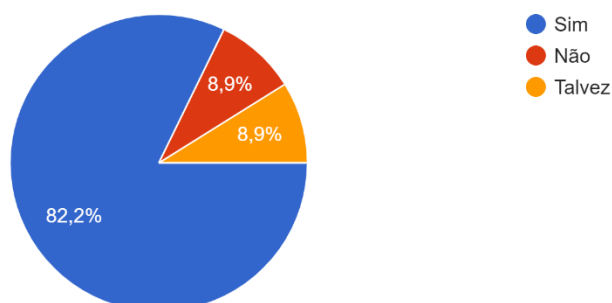
Gráfico 02 – Nos dias atuais, o sr(a) reconhece as novas tecnologias e as facilidades do dia a dia como fatores causais do sedentarismo?



Fonte: Elaborado pelo autor, 2024.

Do total de pesquisados, 82,2% considera que as novas tecnologias associadas a facilidades contribuem para o sedentarismo. Acerca disso, Malta et al. (2009) aponta que estes fatores promovem a inatividade física e conseqüentemente acabam por promover índices consideráveis do sedentarismo.

Gráfico 03 – Com base em sua rotina pessoal, o sr(a) acredita que o uso massivo de meios de transportes motorizados associados à um estilo de vida intenso contribui para a dificuldade em realizar atividade física?

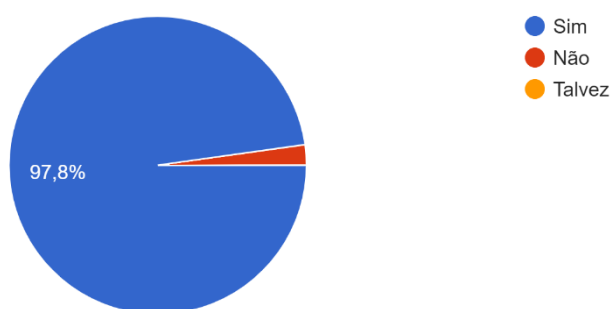


Fonte: Elaborado pelo autor, 2024.

O gráfico 03 ressalta que 82,2% dos profissionais pesquisados consideram que o uso massivo de transportes motorizados contribui para que a atividade física seja limitada. Para

8,9% talvez contribua enquanto a mesma quantidade considera que não contribui. Costa et al. (2007) ressaltam que de fato, o uso de veículos reduz o esforço físico, logo acaba por estimular o sedentarismo dificultando a adoção de caminhadas e outras atividades que possam resultar em um importante esforço físico. É essencial que tal aspecto seja levado em consideração visto que os principais veículos utilizados pela polícia são motorizados.

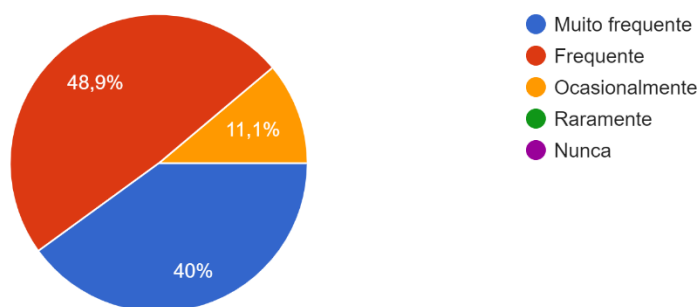
Gráfico 04 – O sr(a) reconhece a falta de atividade física como principal fator para o desencadeamento do sedentarismo e as doenças correlacionadas à esta condição?



Fonte: Elaborado pelo autor, 2024.

O gráfico 04 ressalta que para 97,4% há o reconhecimento dos riscos que envolvem o sedentarismo decorrente da falta de atividade física. Desta forma, somente 2,2% não reconhece esta questão. De acordo com a pesquisa realizada, diferentes autores como Dumith (2009), Katzmarzyk, Janssen (2004) e outros apontam a falta de atividade física como um importante fator que resulta no adoecimento do ser humano e surgimento de diferentes problemas físicos e psicológicos.

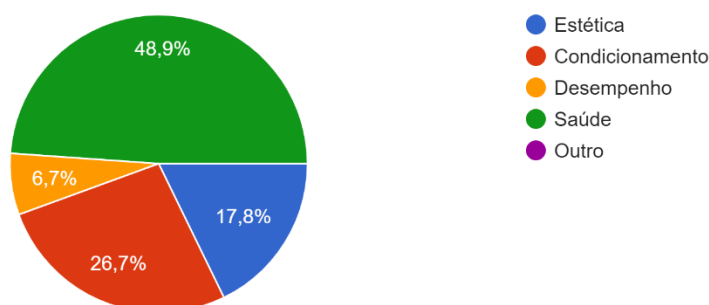
Gráfico 05 – De acordo com o seu conhecimento, a falta de atividade física pode desencadear em problemas de saúde e afastamentos do trabalho policial com que frequência?



Fonte: Elaborado pelo autor, 2024.

Para 48,9% doenças decorrentes do sedentarismo acabam por resultar o afastamento de policiais de maneira frequente. Para 40% este processo ocorre de forma muito frequente e 11,1% considera que ocasionalmente há este tipo de afastamento. Carlucci, (2013) aborda o sedentarismo e suas doenças correlacionadas como importantes fatores que favorecem o afastamento de policiais para que possam cuidar da própria saúde. Desta forma, o sedentarismo exerce um impacto negativo para a corporação.

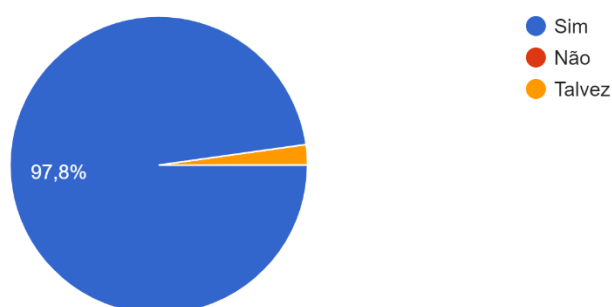
Gráfico 06 – Qual o principal fator motivador para a prática da atividade física?



Fonte: Elaborado pelo autor, 2024.

De acordo com o gráfico 06, para 48,9% aponta a saúde como principal fator motivador para a prática da atividade física. Para 26,7% este fator é considerado o condicionamento enquanto 17,8% aponta a estética e 6,7% o desempenho. Tendo em vista os riscos decorrentes do sedentarismo para a saúde dos profissionais, este fator deveria ser considerado essencial visto que uma boa saúde é um requisito importante para o desempenho e a produtividade policial.

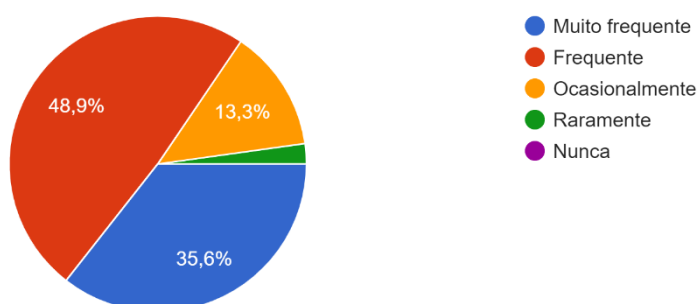
Gráfico 07 – As habilidades assim como preparação e capacitação físicas podem ser consideradas elementos essenciais para a atuação policial militar?



Fonte: Elaborado pelo autor, 2024.

O gráfico 07 ressalta que 97,8% considera que a capacitação física aliada à preparação é de grande importância enquanto 2,2% consideram que talvez sejam. É evidente que esta constatação está amplamente relacionada à preparação física necessária à atuação na corporação diante das demandas profissionais. Silva e Bueno (2017) ressaltam que o policial deve ter agilidade, flexibilidade e outros requisitos que estão amplamente relacionados à sua rotina profissional.

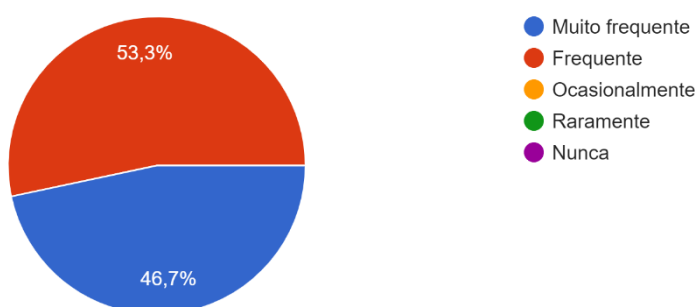
Gráfico 08 – Com que frequência o sr(a) pratica alguma atividade física?



Fonte: Elaborado pelo autor, 2024.

O gráfico 08 aponta que 48,9% ressalta que realiza atividade física de maneira frequente. Para 35,6% esta prática se manifesta de maneira muito frequente enquanto 13,3% pratica ocasionalmente e 2,2% raramente. Chakravarthy e Booth (2004) ressaltam que a falta de atividade física associada a hábitos alimentares inadequados tem contribuído para que a saúde da humanidade venha a ser amplamente afetadas.

Gráfico 09 – Em sua opinião, qual a frequência da prática de atividade física é necessária para manter a saúde e qualidade de vida?

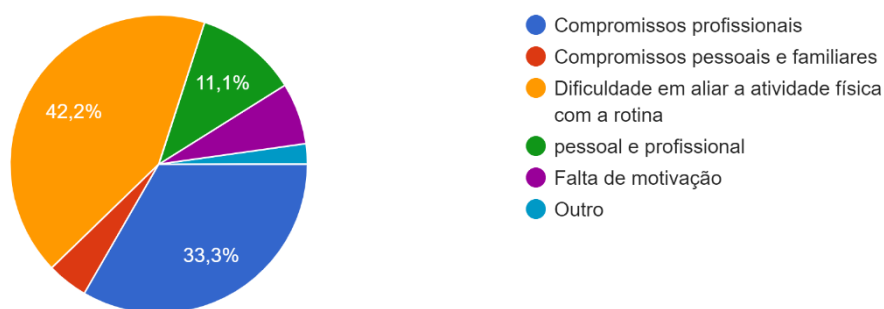


Fonte: Elaborado pelo autor, 2024.

O gráfico 09 ressalta a percepção dos profissionais pesquisados sobre a frequência adequada da atividade física para que se possa manter a saúde e a qualidade de vida. Para 53,3% esta prática deve ocorrer de maneira frequente enquanto 46,7% apontam que a frequência ideal seria uma prática muito frequente.

É importante ressaltar que autores como Carlucci (2013) ressaltam a necessidade de que a atividade física seja praticada sobre a concepção preventiva e curativa de problemas de saúde. Trata-se de uma importante constatação que reflete a necessidade de que esta prática seja considerada com uma determinada frequência.

Gráfico 10 –Dentre as opções abaixo, qual o principal fator que limita o comprometimento com a atividade física e consequentemente com a qualidade de vida resultante de sua prática?



Fonte: Elaborado pelo autor, 2024.

Dentre os fatores que limitam a prática da atividade física, 42,2% dos profissionais pesquisados apontam a dificuldade de aliar a sua prática à rotina. Para 33,3% os compromissos profissionais são considerados enquanto 11,1% apontam questões pessoais e profissionais. Para 6,7% falta motivação e os compromissos familiares são apontados por 4,4%. Carlucci (2003) ressaltam que mais do que entender a importância da atividade física está a necessidade de identificar os fatores que limitam a sua prática.

5 CONCLUSÃO

O estudo realizado demonstrou que a prática da atividade física é amplamente reconhecida pelos profissionais da Polícia Militar do Estado de Goiás como essencial para o bem-estar assim como para a qualidade de vida atualmente. As novas tecnologias são consideradas recursos pelos quais as facilidades do dia a dia se manifestam e de maneira geral acabam por contribuir para o surgimento do sedentarismo.

Partindo desta concepção, outro importante fator apontado como contributivo para que a prática da atividade física seja cada vez menos frequente segundo os profissionais pesquisados, trata-se do uso massivo de veículos motorizados associado à um estilo de vida intenso. Apesar destas constatações, foi possível observar a compreensão sobre o impacto que o sedentarismo exerce na saúde bem como as doenças correlacionadas que acabam por resultar em problemas de saúde e afastamentos de maneira frequente.

Diante disso, a saúde é apontada como o maior fator motivador para a prática da atividade física embora o desempenho físico seja considerado essencial à atividade policial. Tendo em vista os aspectos apontados, ficou evidente ainda que existem alguns fatores que limitam a prática da atividade física na rotina do policial militar.

Dentre os pesquisados, um percentual significativo apontou a dificuldade de aliar a atividade física à rotina do trabalho policial. Desta forma, sugere-se a realização de estudos que possam demonstrar como a atividade física pode ser integrada à rotina de trabalho do policial militar e com isso contribuir efetivamente para a sua saúde e seu desempenho.

REFERÊNCIAS

BOOTH, F.W.; GORDON, S.E.; CARKSIBM C.J.; HAMILTON, M.T. **Waging war on modern chronic diseases: primary prevention through exercise biology.** Journal of Applied Physiology, Bethesda, v.88, n.2, p.774-87, 2000.

BRASIL. **Constituição (1988).** Constituição da República Federativa do Brasil. Brasília: Senado Federal: Centro Gráfico, p. 292, 1988.

CARLUCCI, E. M. S., *et al.* **Obesidade e sedentarismo: fatores de risco para doença cardiovascular.** Com. Ciência Saúde, Porto Alegre, v. 24, n. 4, p. 375-384, 2013.

CHAKRAVARTHY, M.V.; BOOTH, F.W. Eating, exercise, and "thrifty" genotypes: connecting the dots toward an evolutionary understanding of modern chronic diseases. **Journal of Applied Physiology**, Bethesda, v.96, n.1, p.3-10, 2004.

COSTA, M. et al E. Estresse: diagnóstico dos policiais militares em uma cidade brasileira. **Revista Panamericana de Salud Pública**, Washington, v. 21, n. 4, p. 217-222, abr. 2007.

DARWIN, F. (Ed.) **Life and letters of Charles Darwin**, including an autobiographical chapter 2v. New York: Appleton-Century-Crofts, 1887.

DUMITH, S. C. *et al.* **Physical activity in Brazil: a systematic review.** Cadernos de Saúde Pública, Rio de Janeiro, v. 25 (Supl. 3), p. S415-S426, 2009.

FÚNEZ, Ñ. M.; GARCÍA, M. M. **Calidad de vida relacionada con la salud en militares españoles**. Sanidad Militar, Madrid – Espanha, v. 73, n. 4, p. 211-215, 2017.

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

GREGG, E.W.; PEREIRA, M.A.; CASPERSEN, C.J. Physical activity, falls, and fractures among older adults: a review of the epidemiologic evidence. **Journal of American Geriatrics Society**, New York, v.48, n.8, p.883-93, 2000.

GUALANO, B.; SÁ PINTO, A.L.; PERONDI, B.; LEITE PRADO, D.M.; OMORI, C.; ALMEIDA, R.T.; SALLUM, A.N.; SILVA, C.A. Evidence for prescribing exercise as treatment in pediatric rheumatic diseases. **Autoimmunity Review**, Amsterdam, v.9, n.8, p.569-73, 2010.

KATZMARZYK, P.T.; JANSSEN, I. The economic costs associated with physical inactivity and obesity in Canada: an update. **Canadian Journal of Applied Physiology**, Champaign, v.29, n.1, p.90-115, 2004.

MALTA, D. C. *et al.* **Padrão de atividade física em adultos brasileiros**: resultados de um inquérito por entrevistas telefônicas, 2006. Epidemiologia e Serviços de Saúde, Brasília, v. 18, n. 1, p. 7-16, jan./mar. 2009.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. **The World Health Organization Quality of Life Assessment (WHOQOL)**: position paper from the World Health Organization. Social science and medicine, v. 41, n. 10, p. 403-409, 1995.

PINTO, J. N., *et al.* **Avaliação do Sono em um Grupo de Policiais Militares de Elite**. Acta Paulista de Enfermagem, São Paulo, v. 31, nº 2, p. 153-161, 2018.

SILVA, M. A.; BUENO, H. P. V. **O suicídio entre policiais militares na Polícia Militar do Paraná**: esforços para prevenção. Revista de Ciências Policiais da APMG, São José dos Pinhais, v. 1, n. 1, p. 5-23, 2017.

SILVA, R., *et al.* **Aspectos relacionados à qualidade de vida e atividade física de policiais militares de Santa Catarina** – Brasil. Motricidade, Ribeira da Pena – Portugal, v. 8, n. 3, p. 81-89, 2012.

ZIERATH, J.R.; HE, L.; GUMÀ, A.; ODEGOARD WAHLSTRÖM, E.; KLIP, A.; WALLBERG-HENRIKSSON, H. Insulin action on glucose transport and plasma membrane GLUT4 content in skeletal muscle from patients with NIDDM. **Diabetologia**, Berlin, v.39, n.10, p.1180-9, 1996.

APÊNDICE A - TÍTULO

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO – TCLE

Considerando, que fui informado dos objetivos e da relevância do estudo proposto, de como será minha participação, dos procedimentos e riscos decorrentes deste estudo, de que minha identidade não será revelada, de que não sou obrigado a responder este questionário e que isso não me acarretará dano algum, de que não receberei, nem terei que pagar nenhum valor pela participação nesse estudo, declaro o meu consentimento em participar da pesquisa, como também concordo que os dados obtidos na investigação sejam utilizados para fins científicos (divulgação em eventos e publicações).

Marcar SIM OU NÃO para manifestar o consentimento de participação da pesquisa:

Sim

Não

01 – O sr(a) reconhece a prática da atividade física como um importante fator para o bem-estar e qualidade de vida do ser humano?

Sim

Não

Talvez

02 – Nos dias atuais, o sr(a) reconhece as novas tecnologias e as facilidades do dia a dia como fatores causais do sedentarismo?

Sim

Não

Talvez

03 – Com base em sua rotina pessoal, o sr(a) acredita que o uso massivo de meios de transportes motorizados associados a um estilo de vida intenso contribui para a dificuldade em realizar atividade física?

Sim

Não

Talvez

04 – O sr(a) reconhece a falta de atividade física como principal fator para o desencadeamento do sedentarismo e as doenças correlacionadas a esta condição?

Sim

Não

Talvez

05 – De acordo com o seu conhecimento, a falta de atividade física pode desencadear em problemas de saúde e afastamentos do trabalho policial com que frequência?

Muito frequente

Frequente

Ocasionalmente

Raramente

Nunca

06 – Qual o principal fator motivador para a prática da atividade física?

Estética

Condicionamento

Desempenho

Saúde

Outro

07 – As habilidades assim como preparação e capacitação físicas podem ser consideradas elementos essenciais para a atuação policial militar?

Sim

Não

Talvez

08 – Com que frequência o sr(a) pratica alguma atividade física?

Muito frequente

Frequente

Ocasionalmente

Raramente

Nunca

09 – Em sua opinião, qual a frequência da prática de atividade física é necessária para manter a saúde e qualidade de vida?

Muito frequente

Frequente

Ocasionalmente

Raramente

Nunca

10 – Dentre as opções abaixo, qual o principal fator que limita o comprometimento com a atividade física e consequentemente com a qualidade de vida resultante de sua prática?

Compromissos profissionais

Compromissos pessoais e familiares

Dificuldade em aliar a atividade física com a rotina pessoal e profissional

Falta de motivação

Outro