

ASPECTOS QUE DETERMINAM ADEÇÃO À ATIVIDADE FÍSICA DOS MILITARES DO BATALHÃO ESCOLAR (BPMesc) DE GOIÂNIA.

ASPECTS THAT DETERMINE ADHERENCE TO THE PHYSICAL ACTIVITY OF THE MILITARY OF THE SCHOOL BATTALION (BPMesc) OF GOIÂNIA.

Talles Eduardo Rodrigues Neres*
Uanderson Martins Batista**

RESUMO

O presente estudo teve como objetivo delimitar os aspectos que determinam a aderência à atividade física dos policiais militares do Batalhão Escolar (BPMesc) da cidade de Goiânia – GO. Sendo assim, a pesquisa é do tipo descritiva, de corte transversal e de natureza quantitativa. A população foi formada por 35 policiais militares de ambos os sexos, com idades entre 26 e 50 anos, e média de tempo de serviço prestado de 10,45 anos, lotados no serviço operacional e administrativo. A amostra abrangeu um total de 22 policiais, que responderam ao questionário de forma significativa. Além do questionário *online*, foi utilizado, para a execução da pesquisa, o Questionário Internacional de Atividade Física – versão curta (IPAQ) e de anamnese sócio-demográfica. Os resultados revelaram o montante de 50% de indivíduos que não estão na condição de ativos, enquanto 40,9% estão na condição de sedentários e 9,1% estão irregularmente ativos. Concluiu-se que mensurar o perfil antropométrico é essencial como componente do processo da perda de peso, da qualidade de vida e para prescrições de treinamento aos policiais militares. Foi revelado que há uma prevalência considerável de policiais militares sedentários nesta unidade militar. E por fim, perante os resultados encontrados, recomenda-se a instituição de programas de conscientização acerca da importância de adotar um estilo de vida saudável, implementadas perante a tropa, bem como disponibilidade de tempo e de carga horária de trabalho flexível para que os agentes militares possam se manter ativos.

Palavras-chave: Saudável. Sedentário. IPAQ. Polícia Militar. Atividade Física.

1Aluno do Curso de Formação de Praças do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás (CAPM), turma Hotel – tallesdud363@hotmail.com; Goiânia – GO, outubro de 2023.

2Professor 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 2018.

ABSTRACT

The present study aimed to delimit the aspects that determine adherence to physical activity among military police officers from the School Battalion (BPMesc) in the city of Goiânia – GO. Therefore, the research is descriptive, cross-sectional and quantitative in nature. The population was made up of 35 military police officers of both sexes, aged between 26 and 50 years, with an average length of service of 10.45 years, assigned to operational and administrative services. The sample comprised a total of 22 police officers, who responded to the questionnaire in a meaningful way. In addition to the online questionnaire, the International Physical Activity Questionnaire – short version (IPAQ) and sociodemographic anamnesis were used to carry out the research. The results revealed that 50% of individuals are not active, while 40.9% are sedentary and 9.1% are irregularly active. It was concluded that measuring the anthropometric profile is essential as a component of the weight loss process, quality of life and for training prescriptions for military police officers. It was revealed that there is a considerable prevalence of sedentary military police officers in this military unit. And finally, given the results found, it is recommended the institution of awareness programs about the importance of adopting a healthy lifestyle, implemented among the troops, as well as availability of time and flexible working hours so that agents military personnel can remain active.

Keywords: Healthy. Sedentary. IPAQ. Military police. Physical activity

1. INTRODUÇÃO

É evidente que um PM, para excutar o seu dever de protetor da sociedade, precisa ter condicionamento para manter muita disposição no ambiente de trabalho. Contudo, visto um uma pessoa sujeita ao cansaço, tal servidor militar não possui condições de manter a disposição sem um preparo físico correto.

Posto isto, sabe-se que os benefícios de manter hábitos saudáveis na rotina do policial militar geram muitas vantagens no âmbito pessoal como também no profissional. Nesse sentido, a importância de ser aprovado no Teste de Aptidão Física (TAF) é uma das estratégias utilizadas pela instituição para estimular a prática de exercícios físicos dos oficiais bem como dos praças. Ademais, conseguir passar no TAF é uma das exigências para participar de cursos dentro e fora da corporação (Fernandes, 2021).

Assim sendo, a justificativa do estudo em questão se baseia no fato de que o dia a dia do militar se configura em várias frentes de serviços nos quais ele pode ficar por muito tempo sentado na viatura (patrulhamento motorizado) ou em pé (Patrulha de Policiamento a Pé – PPP), fatores que acarretam uma forma de viver sedentária. Arelado a isso, é válido ressaltar a falta de tempo, que pode levar o policial a se alimentar mal durante e fora do serviço.

Nesse contexto, a problemática que estimulou o estudo da pesquisa foi: quais barreiras - e por quais motivos elas existem - para que o policial militar não consiga incluir a educação física no seu cotidiano ?

Nessa linha de pensamento, o estudo tem como foco geral determinar quais aspectos fazem com que o policial militar do BPMesc pratique alguma atividade física. Já enquanto objetivo específico, busca-se analisar as razões que levam o agente militar ao envolvimento ou não com a atividade física regular; mensurar o quantitativo de agentes que executam ou não atividade física; determinar as razões de tais profissionais não praticarem atividade física alguma e determinar quais modalidades praticam e por quanto tempo.

O estudo em questão se realizará tendo como base uma pesquisa de campo, que será realizada com policiais lotados no Batalhão de Polícia Militar Escolar da cidade de Goiânia, Goiás, englobando servidores operacionais e administrativos. Trata-se de um estudo quantitativo, possuindo como ferramenta de coleta de informações um questionário online, sigiloso e totalmente confidencial, a ser enviado e respondido por aplicativo de mensagens instantâneas. Além do mais, será aplicado o Questionário Internacional de Atividade Física – IPAQ – Versão Curta visando avaliar os PM's no tocante ao nível de atividade física e determinar se estão dentro da condição de sedentários, ou não.

A pesquisa é de suma importância, já que seus resultados podem ser trabalhados pela PMGO para incentivar mais policiais a realizarem exercícios físicos e oferecer boas condições às suas saúdes física e mental. Nesse contexto, segundo Gallahue (2005), a literatura atesta que a execução de exercícios físicos com regularidade internaliza habilidades corporais, haja vista que o exercício é vital para manter ou até mesmo recuperar mudanças do controle da postura (Gallahue 2005 apud Neves, Souza e Fujisawa, 2017, p. 242).

Além do mais, a estrutura do trabalho se configura pela introdução, revisão de literatura no que concerne ao tema supracitado; metodologia; apresentação dos resultados e das discussões do que foi encontrado e, em síntese, pela conclusão geral.

Por fim, é fato destacar que a saúde é um bem valioso. Apesar disso, a maioria das pessoas só se preocupa em cuidar da saúde quando já se encontram em um estado de visível de doença (NAHAS, 2017).

2. REVISÃO DE LITERATURA

2.1 DA ATIVIDADE FÍSICA MILITAR

Sabe-se que a saúde física do agente militar é fundamental em toda sua vida profissional, que vai da preparação para o Teste Aptidão Física (TAF) a fim de aprovação no concurso público até o fim de sua carreira. Contudo, os pontos atrelados à sua saúde estão sendo menosprezados simbolicamente devido à falta de tempo.

Nesse contexto, a atividade física militar possui suas bases fundamentadas em estudos de caráter substancialmente científico. A imprescindibilidade da atividade física no contexto militar reflete no desempenho e no condicionamento físico dos militares, sendo apurado em estudos cientificamente comprovados por estudiosos, que possibilitam traçar metas e regularidades dos treinamentos consoante os níveis de condicionamento físico, objetivos, função, especialidade, unidade e posto da pessoa, através da realização dos exercícios no TFM (Treinamento Físico Militar) e no TAF.

Nessa linha de argumentação, é importante destacar que a atividade física, especificamente o TFM, é obrigatória para que o militar continue exercendo suas atividades. A preparação física é de extrema importância ao militar a fim de que ele seja considerado apto para o serviço ativo. Mas também, serve para desenvolver e manter o vigor físico necessário para o exercício das atividades militares (SCHELEDER, 2019).

Sabe-se que o dia a dia do militar ocorre em serviços nos quais ele pode ficar por muito tempo sentado ou em pé, condição que pode levar a uma forma de viver sedentária (LIMA, 2013, p. 7). Além disso, ainda há a agravante da falta de tempo, que pode levar o policial a se alimentar de comidas calóricas no serviço acarretando, assim, despreocupação da tropa em levar uma vida ativa devido à ausência de aspectos que vão motivar o policial a aderir uma prática da atividade física no âmbito militar.

É indispensável o reconhecimento de que a atividade física militar torna-se uma arma poderosa de saúde antes de uma ferramenta de adestramento militar (HERNANDES, JR., 2002). Enfatiza-se a importância da atividade física para o corpo humano que objetiva o desenvolvimento do vigor físico e de habilidades corporais (NAHAS, 2017).

Sendo assim, a PMGO estabeleceu a PORTARIA Nº 42/2008 – PM/1, a qual determina as regras para o teste de avaliação física no intuito de mensurar e acompanhar o estado físico e mental do policial militar e propor ferramentas para uma boa qualidade de vida; Outrossim, acaba por estabelecer normas e parâmetros de desempenho, objetivando avaliação do condicionamento físico dos militares e das pessoas que querem ocupar os quadros da Corporação. Por fim, tal portaria ainda busca oferecer ferramentas para que o agente militar possa zelar pelo seu preparo próprio, moral, físico e intelectual, conforme preceitua a ética policial militar constante do Estatuto do Policial Militar de Goiás (1975).

2.2 ATIVIDADE FÍSICA MILITAR E SEUS BENEFÍCIOS

A definição mais conhecida – e, conseqüentemente, a mais aceita – do conceito de saúde foi postulada pela Organização Mundial da Saúde (OMS), a qual enfatiza que a saúde não é apenas a pessoa estar livre das doenças. Portanto, trata-se de um conjunto de evidências e/ou comportamentos que afastam pontos de risco que elevam a sujeição às doenças, configurando-se um conjunto de informações do comportamento humano focados no bem-estar, físico, mental e social.

Segundo Guiselini (2006), saúde é possuir um bem-estar físico que inclua, também, saúde mental, espiritual (ou psicológico) e social. Assumindo os benefícios da atividade física militar frequente, em particular o TFM, constata-se que são diversos para a tropa, não só para a área operacional como também para a administrativa. O Treinamento Físico Militar concede diversos benefícios à tropa não só em sua estrutura física, mas também fortalece as capacidades cognitivas, melhora o humor e a disposição para o trabalho, auxiliando no combate de mazelas que atrapalham o funcionamento do organismo, como, por exemplo obesidade e pressão alta (SCHELEDER, 2019).

Conforme Glaner (2002) é fato que a atividade física isolada não é a única forma de manter e/ou garantir a saúde, bem como curar doença. Porém, se relaciona a aspectos como: falta de condições para exercer o trabalho, influências no ambiente familiar, as dietas sem planejamento correto, a ausência de conhecimento acerca de condutas saudáveis de vida e pouco acesso aos serviços de saúde. Logo, a saúde de um indivíduo não depende apenas de um ponto de ressalva, mas sim de muitos outros fatores.

Portanto, o treinamento diário favorece um conjunto de mudanças biopsicossociais, acarretando benevolências à pessoa e ajudando na performance do militar, ao produzir ajustes no metabolismo. Para a ACSM (1996), o crescimento do vigor físico atrelado à saúde está interligado a um conjunto de fatores fisiológicos e comportamentais, atenuando as sujeições às doenças e às incapacidades nas atividades e nas tarefas diárias.

No âmbito militar, o exercício físico é de grande valia, não só para a produtividade no serviço operacional e administrativo, como também para a saúde física e mental de seus colaboradores, além de influenciar na manutenção da disciplina militar. Segundo o postulado por Ramos (1999, p. 106), há um compilado de proveitos conquistados ao se praticar exercício físico regular, como: A melhora das articulações; Diminuição da frequência cardíaca em repouso; O controle da pressão arterial; o controle da obesidade; Atenuação do risco em sofrer derrame cerebral; Uma baixa no risco de lombalgia; Melhora na resistência aeróbica; Elevação da resistência anaeróbica; Melhora na mecânica respiratória; Melhora na eficiência do sistema imunológico; e atenua o estresse psicológico.

Deve-se considerar que em muitas instituições militares, o profissional responsável pelo Treinamento Físico Militar precisa ter graduação em Educação Física e lecionar aulas específicas acerca da fisiologia do exercício e de socorros de urgência. Todavia, em muitas corporações, utilizam-se agentes militares detentores de saber básico na aplicação do TFM, conquistado através da prática em cursos de preparação, cuja atuação pode acarretar “riscos e equívocos na praticabilidade dos princípios científicos [9] produtores de estímulos e adaptações” (Júnior EM. Gonçalves A, 1997 , p. 5).

Por fim, enfatiza-se que para o ambiente militar, o vigor físico é elemento ímpar, visto que sujeitos melhores condicionados aerobiamente conquistam excelente desempenho no cumprimento de determinadas ações físicas mais complexas, que demandam um elevado grau de atenção e de concentração, em comparação às pessoas com péssimo condicionamento.

2.3 Fatores de Adesão e Aderência

Segundo o proposto por Santos e Knijnik (2006, p.1), no que se refere ao consentimento à prática de exercício físico regular por adultos, os fatores mais importantes de aderência à atividade física dizem respeito à saúde física e mental, ao lazer, à qualidade de vida e à estética.

Para Glaner (2002), é ímpar corroborar que a atividade física reflete benefícios para a saúde mental, proporcionando bem-estar geral (GLANNER, 2002).

Anez (2003) enfatiza que as atividades físicas e uma boa condição física são detentores de uma importância massiva para os programas que previnem mazelas de saúde em locais de trabalho. Como resultado disso, pode-se atenuar o absenteísmo e os custos para manter a saúde do militar visando aumentar sua produtividade.

Por conseguinte, um bom porte físico é imprescindível, pois ajuda de forma contundente para o aumento da produtividade dos policiais militares. Militares com um bom preparo físico possuem altos níveis de liderança, de confiança e de motivação (MANUAL DE CAMPANHA, 2002, p.3). Certificam-se, ademais, vantagens fisiológicas, psicológicas e sociais desenvolvidas por aqueles que praticam, regularmente, atividades físicas. Em suma, concede ao militar uma vida saudável, tanto no âmbito profissional, quanto no familiar.

É necessário também levar em consideração a percepção dos militares no que se refere às causas para se aderir a uma atividade física. A percepção que os adultos de meia-idade têm sobre atividade física, por exemplo, está relacionada a prevenir doenças e aos cuidados de um corpo saudável, retardar envelhecimento, e buscar relações sociais, “uma vez que a prática de atividades físicas pode proporcionar tais benefícios” (DUARTE; SANTOS; GONÇALVES, 2002, p. 36), e isso acarreta a uma maior aderência à atividade física, principalmente no âmbito policial militar.

Analisando a rotina de policiais militares, tem-se que a ação desses profissionais traz riscos à própria integridade física e psicológica. Sendo assim, ratificando Almeida, Medeiros e Kristensenii (2010), os problemas para se adaptar à profissão e os altos níveis de ansiedade, de tristeza e de depressão são algumas das doenças atreladas aos agentes de segurança pública. Destaca-se, então, que, algumas dessas características, poderiam ser atenuadas com exercícios físicos. Ademais, os estudiosos argumentam que o nível de sedentarismo, entre policiais militares, é relativamente mais alto comparado à população em geral (ALMEIDA; MEDEIROS; KRISTENSENII, 2010).

Destarte, no âmbito militar, a saúde mental e física são tópicos de grande valia. Contudo, o treinamento físico, fundamentado nas instituições militares do Brasil, por focar-se na no desempenho do efetivo da corporação, no execução de sua missão institucional, detem um foco mais operacional, voltado para o serviço, o que torna difícil aplicação dos princípios do treinamento físico voltado para a individualidade.

Não obstante, o poder sobre a saúde alcança, modo considerável, aos anseios do militar, atrelando-se com o seu bem-estar e, inevitavelmente, aperfeiçoando a qualidade de vida de seus adeptos. Tais vantagens tornam-se mais importantes e duradouros, trazendo benefícios não só para o militar em si, mas também para a instituição - que ganhará com a produtividade do militar – e para a sociedade civil.

Porém, os riscos que a profissão impõe aos policiais militares, o salário insuficiente, a visão, por vezes, deturpada que a sociedade reflete na polícia, o pouco ou a ausência de investimentos dos governadores e a imprescindibilidade de se fazer serviço extras na folga, transformam os integrantes da instituição em pessoas desmotivadas a praticar atividade física com eficácia (OLIVEIRA; SANTOS, 2010; SPODE; MERLO, 2006). Essas singularidades sujeitam os militares à Síndrome de *Burnout*, também conhecida como Síndrome do Esgotamento Profissional, e ao estresse (OLIVEIRA; SANTOS, 2010; CARLOTTO; CÂMARA, 2008, p. 12).

3 METODOLOGIA

3.3.1 TIPO DE PESQUISA

A pesquisa foi descritiva, de corte transversal, do tipo quantitativa.

3.4 LOCAL DA PESQUISA

A pesquisa foi feita no Batalhão de Polícia Militar Escolar (BPMESC) do Estado de Goiás, da cidade de Goiânia.

3.4.1 POPULAÇÃO E AMOSTRA

A população do estudo em questão foi formada por pessoas de ambos os sexos, com média de tempo de serviço de 15 anos, e são lotados no serviço operacional (patrulhamento em viaturas) e administrativo. A amostra alcançou 22 indivíduos de um efetivo de 35 policiais da referida unidade.

3.4 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO

Foram incluídos todos os policiais em serviço no tempo da coleta de dados que se propuseram a responder o questionário. Foram excluídos os policiais inativos, em férias, licença especial e afastamento médico.

3.5 INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS

Foi empregado um questionário *online*, a ser enviado e respondido por aplicativo de mensagens instantâneas conectadas à internet. O questionário se constituiu por 21 (vinte) perguntas fechadas.

3.6 PROCEDIMENTOS DE COLETA DE DADOS

O questionário foi empregado nas áreas do Batalhão de Polícia Militar Escolar (BPMEsc) do Estado de Goiás, da cidade de Goiânia – GO. Foi explicado aos policiais os fins da pesquisa, bem como os procedimentos a que foram realizados. Também foi entregue o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido para que o comandante do batalhão pudesse ler e, se concordasse com a realização da pesquisa, assinasse consentindo a execução do estudo.

3.7 PROCESSAMENTO E ANÁLISE DOS DADOS

Depois da coleta, os dados foram dispostos através de gráficos e tabelas a fim de se realizar uma análise dos resultados, utilizando a estatística descritiva. Os grupos foram organizados de acordo com a Classificação do Nível de Atividade Física, na qual se encontram os valores quantitativos da classificação de cada grupo. A título da pesquisa, foi realizada uma união de grupos “muito ativos” com “ativos”.

4. RESULTADOS

Foi aplicado um questionário com 21 perguntas, sendo que desse total uma questão foi excluída devido ao preenchimento incorreto das respostas. Do efetivo total (35 policiais), 22 responderam de maneira eficaz. As apurações foram apresentadas por meio de gráficos e

tabelas a fim de se realizar um exame dos dados, utilizando a estatística descritiva. Os grupos foram classificados de acordo com a Classificação do Nível de Atividade Física, na qual se encontram os valores quantitativos da classificação de cada grupo. A título da pesquisa, será feita uma fusão de grupos “muito ativos” com “ativos”.Primeiramente, foi feita a apresentação do perfil sociodemográfico dos policiais que atualmente trabalham no Batalhão de Polícia Militar Escolar (BPMEsc). Por fim, foram discutidos os motivos atinentes à adesão e aderência à atividade física.

4.1 PERFIL SÓCIODEMOGRÁFICO

Tabela 1 – Resultados da caracterização sociodemográfica

Variáveis	Categorias	n	%
Sexo	Feminino	3	13,6
Idade	22 a 30 anos	2	9,1
	31 a 50 anos	20	90,9
Natureza do Serviço	Administrativo	9	40,9
	Ostensivo	13	59,1
Escalas de Serviço	12 x 48	1	4,5
	24 x 48	1	4,5
	Expediente	7	31,8
	Outras	13	59,1

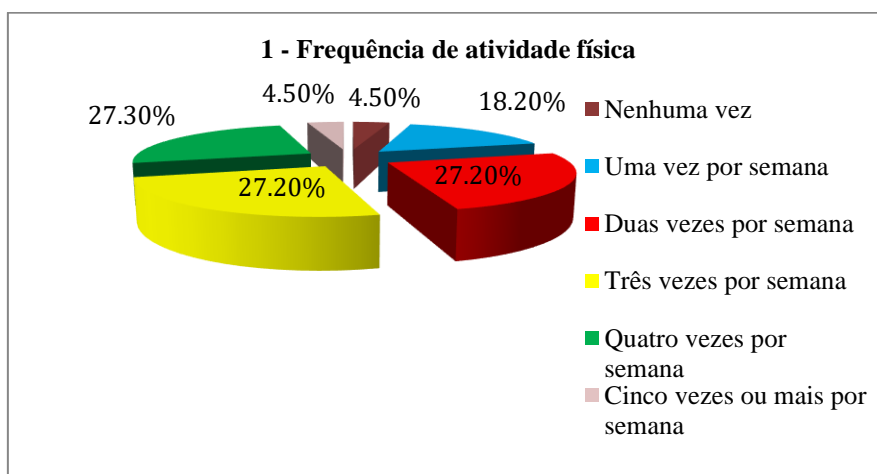
Legenda: n = quantidade da amostra; % = Percentual

Fonte: Elaborado pelo autor (2023).

Cosozante se verifica na tabela 1, existe a influência de policiais na faixa etária entre 31 e 50 anos, o que representa 90,9%; seguido de 9,1% de policiais com idades entre 22 e 30 anos. Além do mais, verifica-se que o efetivo do batalhão está empregado, majoritariamente, no serviço de policiamento ostensivo (SPO), representando 59,10% do efetivo policial. Em seguida, destaca-se a natureza administrativa do ofício, exercida por agentes que totalizam 40,90% do total de servidores da referida unidade policial militar (UPM).

A fim de traçar um parâmetro mais proveitoso da situação socioeconômica dos participantes da pesquisa, na tabela 1 tem-se a distribuição do regime de trabalho dos policiais de conforme a escala de serviço. Foi possível determinar que 4,5 % dos respondentes afirmaram trabalhar numa escala de 12 horas de trabalho por 48 de folga; e a escala de 24 horas de trabalho por 48 de folga também bateu a marca de 4,5 % das respostas. Já a escala “expediente” representou 31,80 % das respostas. Por fim, o maior percentual foram as escalas reunidas na categoria “outra”, marcada por 59,10% do efetivo dos participantes. Tal dado demonstra que há uma incerteza em relação ao trabalho do policial, e seu regime de dedicação exclusiva, já que as jornadas de trabalho ou até os momentos de folga podem se transformar em trabalho.

GRÁFICO 1 - Frequência de atividade física



Fonte: Elaborado pelo autor (2023)

Observando o gráfico 1, é possível verificar a disposição da regularidade com que os policiais praticam atividades físicas nos horários de folga; logo tem-se que: 27,30% o fazem quatro vezes por semana; 27,20% praticam três vezes por semana; 27,20% praticam duas vezes

por semana; enquanto 18,20% do efetivo praticam uma vez por semana. Além disso, foi observado também que 4,5% (uma pessoa) executa atividade física cinco vezes ou mais por semana. Por fim, houve um quantitativo de 4,5 % (uma pessoa também) que não pratica nenhuma vez.

2. CLASSIFICAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DOS POLICIAIS MILITARES

Os dados obtidos foram analisados em consonância à Classificação do Nível de Atividade Física IPAQ. A tabela a seguir revela o resultado dos questionários aplicados.

Tabela 1 - Classificação do nível de atividade física dos policiais militares.

Indivíduos	Caminhada		Moderada		Vigorosa		Classificação
	F	D(min.)	F	D	F	D	
2	5	10	1	20	2	30	Muito ativo
3	44	35	2	25	3	20	Muito ativo
1	1	10	0	0	5	20	Ativo
3	7	120	0	30	2	10	Ativo
3	0	0	3	35	1	6	Irregularmente ativo B
8	2	15	0	0	5	40	Irregularmente ativo A
2	0	0	0	0	0	0	Sedentário

Legenda : F= Frequência D= Duração
 Fonte: Elaborado pelo autor (2023)

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

Classificação	n	%
Ativo	9	13,6
Irregularmente ativo	11	9,1
Sedentário	2	40,9
Total	22	4,5

Legenda: n = quantidade da amostra; % = Percentual
 Fonte: Elaborado pelo autor (2023).

Analisando as tabelas acima, nota-se que 9,09% estão sedentários e 50% estão irregularmente ativos. Portanto, ao somar esses valores, tem-se que 59,09% dos policiais não estão na condição de ativos.

5. DISCUSSÃO GERAL

No tocante ao nível de atividade física dos indivíduos avaliados, nota-se que os indivíduos pesquisados podem ser considerados heterogêneos.

Observa-se que, diante dos resultados desta pesquisa, foi possível examinar os dados de 22 (vinte e dois) militares que cumpriram os critérios de elegibilidade. Os entrevistados também apresentaram consistência interna, validade e fidedignidade adequadas, apresentando associações da qualidade de vida com a atividade física refletindo, assim, a importância dela ao bem-estar.

Nessa linha de argumentação, o estudo de Minayo et al. (2011), revelou que a execução de atividades físicas foi mais enfatizada por policiais em regularidade igual ou superior a uma vez na semana, já que se pode confirmar, também, no achado desta pesquisa. Posto isso, conforme a OMS, o aconselhado por semana é a execução de 150 minutos de atividade física de intensidade moderada ou 75 minutos de atividade vigorosa ou 300 minutos de exercício físico moderado ou 150 minutos de atividade vigorosa para obter proveitos prolongados à saúde. Comparando-se com o estudo dessa pesquisa, essa informação se alinha, conseqüentemente, ao fato de que a maioria dos policiais militares não segue as recomendações da OMS, sendo o sedentarismo, como reflexo na profissão policial militar, um grande impedimento que merece ser amplamente discutido pelas corporações policiais militares do Brasil..

Comparando aos resultados desta pesquisa, o estudo de Silva e Batista (2018), foi possível destacar a forma de levar uma vida saudável dos policiais militares do 3º Batalhão de Porangatu (GO) no tocante ao sedentarismo. A pesquisa permitiu traçar o perfil do estilo de vida dessa população em relação ao estado de sedentarismo por meio da execução do questionário IPAQ – versão curta e questionário de Anamnese.

Nesse contexto, analisando a Tabela 2 e a Tabela 3 acerca da classificação do nível de atividade física dos policiais, verifica-se um percentual considerável de pessoas irregularmente ativas (metade dos entrevistados). Do mesmo modo, pesquisas que usaram igual tipo de amostra e ferramenta de exame estatístico encontraram um alto grau de policiais com baixo nível de atividade física, enfatizando que excelentes níveis de aptidão física são essenciais para o cumprimento do serviço Policial Militar (JESUS, 2012).

Observando os resultados deste trabalho, percebe-se que as causas de aderência à atividade física dos policiais vão de encontro aos motivos enfatizados nos estudos de Santos e Knijnik (2006), e Nunomura (1998), nos quais as causas principais para aceitar a prática de atividade física são a sensação de bem-estar produzida pela atividade, estética, bem como saúde física e mental.

De acordo com o trabalho de Mendes (2013), verificou-se que, no que se refere aos níveis de atividade física, concluiu-se que a grande parte dos militares conseguiu a classificação “Irregularmente Ativo”, consoante o IPAQ. Sendo assim, os resultados foram : “Sedentário” (N=04)10,8% ; “Irregularmente Ativo” (N=22) 59,4%; e “Ativo” (N=11) 29,7%.

Por conseguinte, a inatividade traz mazelas para a saúde física e mental em geral. Conforme o ponto de vista do Fédération Internationale de Médecine Sportive (1998), a falta de

exercício frequente atenua a imunidade do corpo, o que suscita diversos problemas para a saúde e a capacidade física. Diversos estudos revelam que os policiais estão entre as classes de trabalhadores que mais sentem os efeitos do estresse, visto que estão constantemente sujeitos ao perigo e à agressão, devendo frequentemente intervir em situações com conflito e tensão (SPIELBERG et al, 1981).

Logo, observa-se que o policial é colocado em diversas situações estressantes desde o período de sua formação. Todavia, isso é um cenário previsível e indispensável, uma vez que alguns momentos estressores podem ser vantajosos para o organismo, pois o aprestam para muitas situações mantendo-o ativo ou em constante estado de atenção (JORGE e PICCOLI, 2009; MACHADO et al., 2011).

Nesse âmbito, os resultados da pesquisa revelaram que um percentual significativo de policiais militares fica boa parte do tempo sentado (pelo menos duas horas), construindo um cenário preocupante de inatividade.

Por fim, é necessário compreender que o estudo pode suscitar limitações, já que o IPAQ é uma forma mais econômica para quantificar o nível de atividade física, apesar de ser contestável a autenticidade dessas medidas (BENEDETTI et al, 2007).

Destarte, os achados aqui discutidos apresentam resultados que também vão ao encontro de outros estudos elaborados por outros autores. Portanto, é ímpar que novas políticas de saúde sejam implementadas na Polícia Militar focadas em todo o efetivo da atividade operacional e administrativa objetivando, assim, preservar a saúde da tropa, sob pena de contrair doenças que podem favorecer aposentadoria precoce e diversos afastamentos para tratamentos médicos.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados deste trabalho apresentam um alto teor de policiais militares não ativos pertencentes ao Batalhão de Polícia Militar Escolar (BPMesc) da cidade de Goiânia – GO. A alta demanda de trabalho, como uma possível causa para esse quadro de sedentarismo no âmbito da tropa, revelou ser um ponto impeditivo para a execução de exercício físico, refletindo em 66,6% dos entrevistados que relataram falta de tempo e/ou escala de trabalho como motivo para a ausência de exercícios físicos.

Constata-se que, diante do alto percentual de policiais que não praticam atividades físicas com regularidade recomendada pela Organização Mundial da Saúde (OMS), faz-se necessária uma forma de estilo de vida para os servidores militares avaliados.

Nesse contexto, é notório que a PMGO deveria atender com mais preteza aos anseios e necessidades de organizar melhor os horários e as escalas dos policiais (especialmente para os que laboram no serviço operacional, já que o pessoal do setor administrativo, por vezes, já usufruem desses turnos) para possibilitar-lhes um tempo voltado a atividades físicas dentro do seu horário normal de trabalho. Urge tal mudança uma já que a condição de pessoa ativa é de suma importância ao servidor militar, e de interesse também da comunidade em geral, que necessita de um bom trabalho. Da mesma forma, a discussão em relação ao sedentarismo deve ser compreendida como algo de grande valia ser incluída nos projetos e políticas da PM do estado.

Vale destacar que a pesquisa de campo feita com os agentes militares do BPMesc servirá como material de estudo de grande valia para futuras pesquisas acadêmicas relacionadas a este tema ora tratado neste trabalho. Sendo assim, é fundamental um olhar mais criterioso em relação ao sedentarismo presentes entre os policiais militares.

Logo, por meio desta pesquisa, levou-se em consideração a possível contribuição para a caracterização dos fatores que levam os policiais do batalhão a aderirem à atividade física como estilo de vida saudável.

Por fim, vale ressaltar que, alguns policiais que responderam às perguntas com certa rapidez, talvez ansiosos para dar continuidade às suas atividades ou por estarem ocupados com outra tarefa, o que pode ter influenciado a alguns responderem com pouca atenção. Possivelmente, para um estudo mais profundo com policiais, seria importante implementar uma pesquisa com permissão do superior competente para que os agentes tivessem tempo para respondê-lo em seu horário de trabalho, com a oportunidade de se fazer uma pausa para este fim.

7. REFERÊNCIAS

ACSM – American College of Sports Medicine. Manual para teste de esforço e prescrição de exercício. 4. ed. Rio de Janeiro: Ed. REVINTER Ltda., 1996.

ALMEIDA R. M.; MEDEIROS G. L.; KRISTENSEN H. C. Estresse pós-traumático, ansiedade e depressão em vítimas de queimaduras. Arquivos Brasileiros de Psicologia, Rio de Janeiro, v. 62, n. 1, p. 148-155; 2010. Disponível em: <http://www.psicologia.ufrj.br/abp>. Acesso em: 30 set. 2023.

ANDRADE, Maria Margarida de. Introdução à metodologia do trabalho científico. 7. Ed. São Paulo: Atlas, 2005. 174 p.

ANEZ, C. R. R. Sistema de avaliação para promoção e gestão do estilo de vida saudável e da aptidão física relacionada à saúde de policiais militares. 143f. Tese (Doutorado em Engenharia de Produção) – Centro Tecnológico, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2003.

atividade física na vida adulta intermediária. *Revista Mackenzie de Educação Física e esporte*.

BENEDETTI, Tânia R. Bertoldo; ANTUNES, Priscilla de Cesaro; RODRIGUEZAÑEZ, Ciro Romélio; MAZO, Giovana Zarpellon; PETROSKI, Édio Luiz. Reprodutibilidade e validade do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) em homens idosos. *Rev. Bras Med Esporte*. Vol. 13, n. 1, p. 11-16, jan/fev, 2007.

CARLOTTO, M. S.; CÂMARA, S. G. Análise da produção científica sobre a Síndrome de Burnout no Brasil. *Psico*, v. 32, n. 2, p. 152-158, abr./jun. 2008. Disponível em <<http://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/revistapsico/article/view/1461>>. Acesso em: 30 set. 2023.

CASPERSEN, C. J; POWELL, K. E. CHRISTENSON, G. M. Physical Activity, Exercise, and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research. *Public Health Reports*, Atlanta - Eua, v. 100, n. 2, p.126-131, Apr.1985

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

DUARTE, Cátia Pereira, SANTOS, Cristiane Leite, GONÇALVES, Andréa Krüger. A concepção de pessoas de meia-idade sobre saúde, envelhecimento e atividade física como motivação para comportamentos ativos. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, Campinas, v.23, n.3, p.35-48, 2002.
Esporte, v. 5, p. 23-34, 2006. *Física e Saúde*, São Paulo, v. 3, n. 3, p. 45-58, 1998.

FERREIRA, Daniela Karina da Silva; BONFIM, Cristiane; AUGUSTO, Lia Giraldo da Silva. Condições de Trabalho e Morbidade Referida de Policiais Militares, Recife-PE, Brasil. *Saúde Soc*. São Paulo, v. 21, n. 4, p. 989-1000, 2012.

Fédération Internationale de Médecine Sportive. Posicionamento Oficial. A inatividade física aumenta os fatores de risco para a saúde e a capacidade física. *Rev Bras Med Esporte*. v. 4, n. 2, p. 69-70, mar./abr. 1998.

GLANER, M. F. Crescimento físico e aptidão física relacionada à saúde em adolescentes rurais e urbanos. 2002. 142 f. Tese (Doutorado) – Universidade Federal de Santa Maria, Rio Grande do Sul, 2002.

GONÇALVES, Francisco José de Lima. Qualidade do Condicionamento Físico de Policiais Militares do Estado do Ceará: Uma Análise da Performance Física dos Militares em Função do Bom Desempenho de suas Atribuições. Orientador: Dr. Leonardo Damasceno de Sá. 2011. 58 f. Monografia (Especialização) – Curso de Especialização em Policiamento Comunitário – Turma I, da Universidade Federal do Ceará (UFC) – Centro de Treinamento de Desenvolvimento (CETREDE). Fortaleza, 2011. Disponível

em:<https://repositorio.ufc.br/bitstream/riufc/37265/1/2011_tcc_fjlgoncalves.pdf> Acesso em: 30 set. 2023.

GUISELINI, M. Aptidão física, saúde e bem-estar, 2.ed.São Paulo: Phorte, 2006.
CAPÍTULO 05 66 INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). Censo 2010. 2010. Disponível em: . Acesso em: 30 mai. 2022.idade, sexo, grau de instrução e tempo de permanência. *Revista Brasileira de Atividade*

HERNANDES JR, B. D. O. Treinamento desportivo. Rio de Janeiro: Editora SPRINT, 2002.

JESUS, Gilmar Mercês de; JESUS, Éric Fernando Almeida de. Níveis de atividade física e barreiras percebidas para a prática de atividades físicas entre policiais militares. *Rev. Bras. Ciên. Esporte. Florianópolis*, v. 34, n. 2, p. 433-448, abr./jun. 2012

JESUS, Gilmar Mercês de; JESUS, Éric Fernando Almeida de. Predisposição para desenvolver resistência insulínica em policiais militares. *Pensar a Prática. Goiânia*, v.13, n. 2, p. 1-15, maio/ago. 2010.

JORGE, A. A.; PICCOLI, J. C. J. **Nível de estresse e atividade Física de policiais militares da brigada de Porto Alegre: um estudo diagnóstico.** *Lecturas: Educación Física y Deportes*, vol. 14, n. 135, ago. 2009.

JÚNIOR EM. Gonçalves A. Avaliando relações entre saúde coletiva e atividade física: aspectos normativos e aplicados do Treinamento Físico Militar brasileiro. *Motriz*, v. 3, n. 2, 1997.

JÚNIOR, R. S. Barreiras para a prática de atividade física em Policiais Militares do Estado de Alagoas. 2005. 3f. Artigo Científico – Academia de Polícia Militar de Alagoas Senador Arnon de Mello, Maceió, 2005.

Lei nº 8.033, de 02 dezembro de 1975 – Dispõe sobre o Estatuto dos Policiais-Militares do Estado de Goiás. Disponível em:< <https://www.pm.go.gov.br/lei-no-8-033-de-02-dezembro-de-1975-dispoe-sobre-o-estatuto-dos-policiais-militares-do-estado-de-goias-e-da-outras-providencias/>>. Acesso em 30 set. 2023

LIMA, Geovânio Feitosa. Sedentarismo na carreira militar: um estudo na Polícia Militar de Sergipe. Orientador: Alexandro de Oliveira Soares – Cap. PM/RN. 2013. 42 f. TCC(Especialização) – Curso de Aperfeiçoamento de Oficiais – CAO da Academia de Polícia Militar do Rio Grande do Norte. Natal, 2013. Disponível em:
<<https://dspace.mj.gov.br/bitstream/1/4598/1/Sedentarismo%20na%20Carreira%20Militar%20Um%20estudo%20na%20Pol%C3%ADcia%20Militar%20de%20Sergipe.pdf>> Acesso em 30 set. 2023

MANUAL de Campanha C 20-20. Treinamento Físico Militar. EME: Imprensa Nacional, 2002.

MACHADO, S. C.; MATOS, F. O.; SAMULSKI, D. M. Análise dos estados de estresse e recuperação de participantes de grupos de corrida: um estudo piloto. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, vol. 16, n. 156, ago.

2011.<http://www.efdeportes.com/efd156/estresse-de-participantes-de-grupos-decorrida.htm>

MENDES, Carlos Maximiano Leite; DA CUNHA, Rubens Cesar Lucena. As novas tecnologias e suas influências na prática de atividade física e no sedentarismo. **Revista Interfaces: Saúde, Humanas e Tecnologia**, v. 1, n. 2, 2013.

MINAYO, Maria Cecília de Souza; ASSIS, Simone Gonçalves de; OLIVEIRA, Raquel Vasconcellos Carvalhaes de. Impacto das atividades profissionais na saúde física e mental dos policiais civis e militares do Rio de Janeiro (RJ, Brasil). *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 16, n. 4, p. 2199-2209, 2011.

NAHAS, Markus Vinicius. *Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo*. 4.ed. Londrina: Midiograf, 2006.

NUNOMURA, Myrian. Motivos de adesão à atividade física em função das variáveis idade, sexo, grau de instrução e tempo de permanência. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, São Paulo, v. 3, n. 3, p. 45-58, 1998.

O Treinamento Físico Militar da Força Terrestre. Disponível em :< <https://www.eb.mil.br>.> Acesso em 30 set. 2023

OLIVEIRA, K. L. de; SANTOS, L. M. dos. Percepção da saúde mental em policiais militares da força tática e de rua. **Sociologias**, Porto Alegre, v. 12, n. 25, p. 224-250, set./dez. 2010.

PESSANHA, J. Um Fardo Peculiar de Agentes da Segurança Pública. *Serviço Social e Realidade*. França, v. 18, p. 279-305, 2009.

Polícia Militar ressalta importância da prática de atividade física da tropa. Disponível em :<<https://agenciapara.com.br/noticia/31088/policia-militar-ressalta-importancia-da-pratica-de-atividade-fisica-da-tropa> .>Acesso em: 29 set. 2023.

Polícia Militar do Estado de Goiás.

Procedimento Operacional Padrão / Polícia Militar do Estado de Goiás.

4ª edição – Versão 2 – Revisão Técnica 001 – Goiânia: PMGO, 2023.

306 p.; il

Polícia Militar ressalta importância da prática de atividade física da tropa. Disponível em :<<https://hpm.org.br/wp-content/uploads/2014/06/portaria-n.-042-regula-o-taf.pdf>> Acesso em: 15 out. 2023

RAMOS, Alexandre Trindade. *Atividade Física: Diabéticos, gestantes, 3ª idade, crianças e obesos*. Rio de Janeiro, Sprint, 2ª edição, 1999.

ROCHA, Carlos Ricardo Gomes de Souza, FREITAS, Cíntia de La Rocha, COMERLATO Miguel. Relação entre Nível de Atividade Física e Desempenho Noteste De Avaliação Física De Militares. Universidade Luterana do Brasil - Canoas - RS - Brasil. *Revista de Educação Física* 2008 Set; 142:19-27. Rio de Janeiro (RJ) – Brasil

SANTOS, Susan Cotrim; KNIJNIK, Jorge Dorfman. Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, v. 5, p. 23-34, 2006.

SCHELEDER, Renata Monteiro. A importância da atividade física no âmbito militar . Orientador: TC VIALAÇA. 2019. 25 f. TCC(Especialização) – Grau de Especialização em Ciências Militares da Escola de Aperfeiçoamento de Oficiais. Rio de Janeiro, 2019. Disponível em: <https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&lr=lang_pt&as_sdt=0%2C5&q=atividade+f%C3%ADsica+contexto+militar&oq=%22atividade+fisica+militar%22> Acesso em 30 set. 2023

SILVA MHF, Camelo ES, Rodrigues GMM, Monteiro EMO. O treinamento físico militar (TFM): benefícios e incidência de lesões. *Revista Liberum accessum*, 2020 Ago; 4(1): 21-30

SILVA, Wellyvelton Teles da; BATISTA, Uanderson Martins. O PERFIL DO ESTILO DE VIDA DOS POLICIAIS MILITARES DO 3º BATALHÃO DE PORANGATU 12º CRPM ENVOLVENDO O SEDENTARISMO. 2018.

SPIELBERG, C.D. et al. **The Police Stress Survey: sources of stress in law enforcement**. Tampa, FL: Human Resources Institute; 1981.

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

Ao Sr.(a) Comandante

Tenente-coronel Wolney

Eu, Aluno Soldado Talles Eduardo Rodrigues Neres, RG 39.482, lotado no Comando da Academia de Polícia Militar Conde dos Arcos, sito na Rua 252, 21 – Setor Leste Universitário, Goiânia, GO, 74603-240, solicito autorização para realizar uma pesquisa de campo neste batalhão. Tal pesquisa, intitulada “**ASPECTOS QUE DETERMINAM A ADESÃO À ATIVIDADE FÍSICA DOS POLICIAIS DO BATALHÃO DE POLÍCIA MILITAR ESCOLAR (BPMEsc) DA CIDADE DE GOIÂNIA**”, representa o Trabalho de Conclusão do Curso de Especialização em Polícia e Segurança Pública do Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás, sob a orientação do 2º tenente Uanderson Martins Batista.

Para o levantamento dos dados, será necessária a aplicação de um questionário *online*, utilizando-se a ferramenta Google Forms, o qual será enviado para os respondentes via aplicativo de mensagens instantâneas (Whatsapp), e que será respondido anonimamente pelos policiais. A anonimidade de todos os participantes da pesquisa será absolutamente garantida e preservada, e, caso seja de seu interesse, a identidade do grupo também será preservada em possíveis publicações que possam advir deste trabalho.

A sua colaboração e a colaboração dos policiais neste estudo será de grande valia para a construção de conhecimentos científicos acerca dos hábitos de atividade física de policiais lotados neste batalhão.

Eu, _____, autorizo o Batalhão de Polícia Militar Escolar (BPMesc) a participar do estudo acima proposto.

Talles Eduardo Rodrigues Neres – tallesdud@gmail.com
2º tenente Uanderson Martins Batista (Orientador) – uandersonmartins1@yahoo.com.br

Goiânia, ____ de outubro de 2023.

**ANEXO B – QUESTIONÁRIO SOCIODEMOGRÁFICO E QUESTIONÁRIO
INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA –
VERSÃO CURTA**

IDENTIFICAÇÃO

Nome: _____

Data: ____/____/____ Idade : ____ Sexo: F () M ()

Para responder as questões lembre que:

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

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

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

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

1b. Nos dias em que você caminhou por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou caminhando **por dia**?

Horas: ____ Minutos: ____

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

Dias ____ por **SEMANA** () Nenhum

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

Horas: _____ Minutos: _____

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

Dias _____ por **SEMANA** () Nenhum

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

Horas: _____ Minutos: _____

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

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

_____ horas ____ minutos

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

_____ horas ____ minutos

ANEXO C – CLASSIFICAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA IPAQ

1. MUITO ATIVO: aquele que cumpriu as recomendações de:

- a) **VIGOROSA:** ≥ 5 dias/sem e ≥ 30 minutos por sessão
- b) **VIGOROSA:** ≥ 3 dias/sem e ≥ 20 minutos por sessão + **MODERADA** e/ou
- c) **CAMINHADA:** ≥ 5 dias/sem e ≥ 30 minutos por sessão.

2. ATIVO: aquele que cumpriu as recomendações de:

- a) **VIGOROSA:** ≥ 3 dias/sem e ≥ 20 minutos por sessão; **ou**
- b) **MODERADA** ou **CAMINHADA:** ≥ 5 dias/sem e ≥ 30 minutos por sessão; ou
- c) Qualquer atividade somada: ≥ 5 dias/sem e ≥ 150 minutos/sem (caminhada +moderada+vigorosa).

3. IRREGULARMENTE ATIVO: aquele que realiza atividade física, porém insuficiente para ser classificado como ativo pois não cumpre as recomendações quanto à frequência ou duração. Para realizar essa classificação soma-se a frequência e a duração dos diferentes tipos de atividades (caminhada+moderada+vigorosa). Este grupo foi dividido em dois subgrupos de acordo com o cumprimento ou não de alguns dos critérios de recomendação:

IRREGULARMENTE ATIVO A:aquele que atinge pelo menos um dos critérios da recomendação quanto à frequência ou quanto à duração da atividade:

- a) Frequência: 5 dias /semana **ou**
- b) Duração: 150 min / semana

IRREGULARMENTE ATIVO B: aquele que não atingiu nenhum dos critérios da recomendação quanto à frequência nem quanto à duração.

4. SEDENTÁRIO: aquele que não realizou nenhuma atividade física por pelo menos 10 minutos contínuos durante a semana.