



UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CAMPUS I
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICA E DA SAÚDE - CCBS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

MARCOS ANTONIO FILHO

**NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA DE POLICIAIS MILITARES DO SERVIÇO
BUROCRÁTICO**

CAMPINA GRANDE – PB

2019

MARCOS ANTONIO FILHO

**NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA DE POLICIAIS MILITARES DO SERVIÇO
BUROCRÁTICO**

Trabalho de Conclusão de Curso (Artigo) apresentado ao Curso de licenciatura em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito à obtenção do título de licenciado em Educação Física.

Orientadora: Profa. Dra. Mírian Werba Saldanha

CAMPINA GRANDE – PB

2019

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

A635n Antonio Filho, Marcos.
Níveis de atividade física dos Policiais Militares do serviço burocrático [manuscrito] / Marcos Antonio Filho. - 2019.
30 p. : il. colorido.
Digitado.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2019.
"Orientação : Profa. Dra. Mirian Werba Saldanha, Departamento de Educação Física - CCBS."
1. Atividade física. 2. Polícia Militar. 3. Sedentarismo. I.
Título

21. ed. CDD 613.71

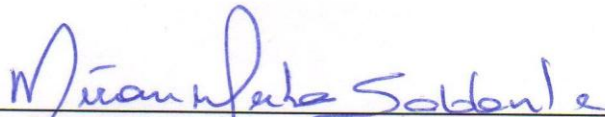
MARCOS ANTONIO FILHO

**NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA DE POLICIAIS MILITARES DO SERVIÇO
BUROCRÁTICO**

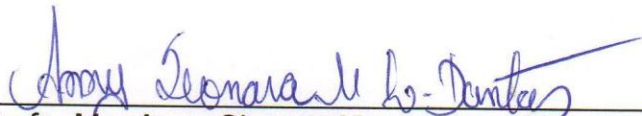
Trabalho de Conclusão de Curso em forma de Artigo apresentado ao Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito à obtenção do título de licenciado em Educação Física.

Aprovado em: 17/06/2019

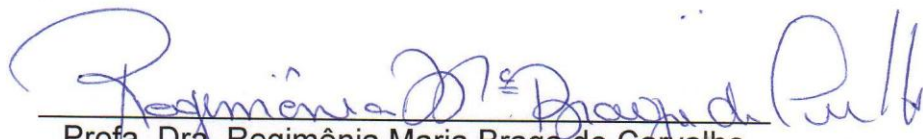
BANCA EXAMINADORA



Profa. Dra. Mirian Werba Saldanha (Orientadora)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Profa. Me. Anny Sionara Moura Lima Dantas
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Profa. Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

SUMÁRIO

1- INTRODUÇÃO	4
2 – OBJETIVOS	6
3 - REFERENCIAL TEÓRICO E REVISÃO DE LETERATURA.....	8
3,1 Contexto histórico da Polícia Militar.....	8
3.2 Conceitos.....	10
<u>3.2.1 Saúde.....</u>	<u>11</u>
3.2.2 Atividade física.....	11
3.2.3 Atividade física sistemática ou exercício físico.....	12
3.2.4 Aptidão física.....	12
3.3 Estudos realizados sobre a temática.....	11
4 - METODOLOGIA.....	15
4.1. Tipo de Pesquisa	13
4.2. Local da Pesquisa.....	13
4.3. População e Amostra	14
4.4. Critérios de Inclusão e Exclusão.....	14
4.5. Instrumento de Coleta de Dados	14
4.6. Procedimento de Coleta de Dados	15
4.7. Processamento e Análise de Dados.....	15
4.8. Aspectos Éticos.....	15
5 - RESULTADOS.....	18
6 - DISCUSSÃO DOS RESULTADOS.....	25
7 - CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	26
REFERÊNCIAS.....	27

RESUMO

Todos sabemos o quanto é importante ter um bom nível de atividade física para obter um melhor aproveitamento no desempenho profissional; por conta disso, buscamos investigar como os profissionais de segurança pública têm se preparado fisicamente para exercer tais atividades. Deste modo, este trabalho visa avaliar o nível de atividade física (NAF) dos policiais militares que fazem parte do serviço burocrático, com o intuito de contribuir para uma polícia melhor preparada fisicamente. Para isso, fizemos uma pesquisa quantitativa, cuja amostra foi composta por policiais militares, de ambos os gêneros, que trabalham na atividade meio do 7º batalhão do Estado da Paraíba. o nível de atividade física dos participantes foi verificado por meio da aplicação do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) em sua versão curta, que foi validado para utilização no Brasil por MATSUDO & COL (2001), cuja validação para a versão curta, nesse estudo, de $r= 0,75$. Esta pesquisa obteve como resultados que 37,5% se encontram classificados como indivíduos Muito Ativos; 18,75% estão classificados como *Ativos*; o que se pode concluir que mais de 50% dos profissionais de atividade meio encontra-se num nível de aptidão física entre *ativo* e *muito ativo*.

Palavras-chave: Polícia Militar, Sedentarismo, Atividade Física

1- INTRODUÇÃO

O nível de atividade física do contingente militar é algo que chama atenção e deveria ser para todos um tema de relevante importância para todos, principalmente por parte dos governantes, pois o condicionamento físico é fator importante para o bom desempenho dos militares em serviço.

O que impulsionou a realização desse trabalho de pesquisa foi conhecer qual é o nível de atividade física desses profissionais, entendendo também as dificuldades ou benefícios que a profissão traz para quem deseja ter uma vida ativa. Para tanto, apresenta conceitos de atividade física e sedentarismo necessários para se entender o tema, apresentando também exemplos dessas atividades, tendo como público-alvo tanto os policiais militares quanto os profissionais que desejam trabalhar com essa classe.

Como sabemos, apesar de parte do efetivo pertencer ao serviço burocrático, não existe nenhum impedimento para a sua utilização nas atividades ostensivas. Para que a polícia militar possa fazer cumprir seu papel, conforme as leis que a regem, torna-se de suma

importância ter em seu corpo policiais capacitados psicologicamente, instrutivamente e fisicamente. Nesse sentido, a prática de atividade física mostra-se fundamental.

O 7º BPM, local de nossa pesquisa, tem buscado contribuir para uma melhor qualidade de vida de seus militares, oferecendo aos mesmos atividades físicas, chamando assim nossa atenção para vermos como isso influencia seus militares.

O SEFIT (Setor de Educação Física e desportos) é um programa institucional que foi iniciado em 26 de julho de 2018 no 7º BPM, tendo a frente a no período dessa pesquisa a Cap. QOC Gardênia Talita. Conta com 4 instrutores, tendo como principais atividades: ginástica funcional, artes marciais, musculação, aero boxe, caminhada e corrida orientada. Com o objetivo de alcançar todo o efetivo do 7º BPM, foi criado mais um polo de educação física, na área da 3ª CIA em Sapé, que acontece concomitante a sede em Santa Rita. É feita uma avaliação com os participantes a cada três meses, onde são realizados exames de bioimpedância, que analisa o índice de massa corpórea, gordura, músculo esquelético, metabolismo basal, idade corpórea e quantidade de gordura visceral, realizado a medição antropométrica da relação cintura/quadril. Com base nos dados colhidos através de ficha avaliativa individual, os profissionais de educação física do setor ajustaram atividades direcionadas ao grupo com o objetivo de melhorar os índices gerais de qualidade de vida dos militares.

Os militares que compõem a atividade meio participam de atividade física toda terça e quinta, de 07:30 às 08:30 h, nas segundas e quartas é oferecido aos mesmos ginástica laboral no horário das 08:10 às 08:30, sendo sua duração de 20 minutos sempre.

Segundo a OMS (2010), a atividade física é definida como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resulta em gasto energético.

A atividade física constante tem papel fundamental como promotora de saúde pública por trazer diversos benefícios para seus praticantes. De acordo com a Organização Mundial de saúde (OMS), a atividade física reduz o risco de morte prematura por doenças cardiovasculares, diabetes do tipo II e Cancro do cólon. Reduz também a depressão e a ansiedade, ajuda a controlar o peso corporal, reduzir a hipertensão arterial, manter a saúde e o bom funcionamento do sistema musculoesquelético, melhorar a mobilidade e promover o bem-estar psicológico. (LUCAS, 2010)

Atualmente, devido à correria do dia-a-dia, as pessoas estão esquecendo de cuidar delas mesmas. Esquecem de cuidar de sua saúde e ao se ver em alguma situação de doenças

causadas pela falta da prática de uma atividade física, recorrem ao uso de medicamentos como forma de solucionar, mesmo que temporariamente esse mal.

A falta de uma atividade física resulta, juntamente com uma má alimentação em um quadro de sedentarismo, o que pode atrapalhar a saúde e até mesmo a vida social do indivíduo. E, dependendo do seu trabalho, pode atrapalhar a própria vida profissional; no caso em questão, a atividade policial militar. (LUCAS, 2010)

Dentro da perspectiva de levar uma possível resposta quanto ao nível de atividade física dos policiais militar e, ainda mais, sabendo que durante algumas situações o efetivo que realiza a atividade meio, popularmente conhecida como serviço burocrático tem que ser empregada na atividade fim, nosso trabalho visa avaliar exatamente este público, com o intuito de colher e analisar os dados sobre a condição física desses militares.

Atualmente, é consenso na literatura nacional e internacional que a melhor recomendação para a prática de atividade física é a frequência semanal de pelo menos cinco dias, duração de, ao menos, trinta minutos por dia, em intensidade moderada e de forma contínua ou acumulada.

Diversos instrumentos são utilizados atualmente para avaliar o nível de atividade física (NAF) da população. Eles variam desde testes físicos, aparelhos eletrônicos, até questionários.

Alguns trabalhos foram realizados com o objetivo de validar esses instrumentos para avaliar o Nível de Aptidão Física (NAF). Dentre os métodos utilizados, o Questionário Internacional de Atividade Física (*International Physical Activity Questionnaire – IPAQ*) tem sido proposto nos últimos anos como um possível modelo de padronização, permitindo assim a comparação dos resultados entre estudos realizados em diferentes países. O uso do IPAQ mostrou resultados positivos em vários trabalhos utilizando populações diversas.

Para tanto, repito, este estudo visa verificar a condição física desses militares através do IPAQ, em sua forma curta, questionário que visa verificar o nível de atividade física realizada por um indivíduo, levando em conta as atividades diárias feitas por ele.

2– OBJETIVOS

2.1 Objetivo Geral

Descrever o nível de atividade física (NAF) dos policiais militares que fazem parte do serviço burocrático, no 7º Batalhão da Polícia Militar, do Estado da Paraíba.

2.2 Objetivos Específicos

Descrever as atividades físicas praticadas pelos policiais;

Analisar os diferentes grupos envolvidos, no serviço burocráticos divididos pelo sexo, idade e tempo de serviço;

Identificar o envolvimento dos policiais em programa de atividades físicas, existente no ambiente de trabalho.

3 – REFERÊNCIAL TEÓRICO

3.1 CONTEXTO HISTÓRICO DA POLÍCIA MILITAR

A polícia militar é o mais antigo órgão público do estado. Criada ainda no tempo do império, recebeu outros nomes com o decorrer de sua história. Em 1830, iniciaram-se, em todo o Brasil, movimentos revolucionários, os quais se opunham aos regentes que governavam durante a menoridade de Don Pedro II que, na visão da população, não tinham legitimidade para governar. (LIMA 2000, P.11)

Esses movimentos representavam perigo para a manutenção do império e isso fez com que o ministro da justiça, o padre Antônio Diogo Feijó, levasse a proposta de criação do Corpo de Guardas Municipais Permanentes, sendo aceita em 10 de outubro de 1831, e assim foi criada na província do Rio de Janeiro, sendo declarado, no mesmo documento, que as demais províncias fizessem o mesmo. (IDEM, P11)

Em 23 de outubro de 1832, o corpo de Guarda foi formado na Paraíba, passando a funcionar sob o comando do capitão Francisco Xavier de Albuquerque, cuja sua disposição continha um efetivo de 50 homens (15 a cavalo e 35 a pé). (LIMA 2000, P.17)

Em 1835, o Corpo de Guarda Municipal permanente passou a se denominar Força policial. Seu efetivo foi aumentado e frações da tropa foram destinadas para ocupar os destacamentos de Areia e Pombal, no interior da Província. Em 1892, passou a denominar-se corpo policial. Ao longo de sua história também foi chamada de Corpo de segurança, batalhão

de segurança, batalhão policial, regimento policial, força policial por três vezes e Força pública duas vezes. (LIMA 2000, P.17)

Durante sua história, a polícia militar participou de momentos importantes para o Brasil e a Paraíba, tendo papel importante em acontecimentos como o combate a revolução praieira, o ronco da abelha, a guerra do Paraguai, a revolta do Quebra-quilos, além de participações de grande importância durante as 3 primeiras décadas do século 20 no contexto estadual e nacional, a exemplo de Pernambuco, Rio Grande do Norte e São Paulo. (LIMA 2000, P.17)

A polícia militar também teve sua participação durante a revolução de 1930. Atualmente, a polícia militar procura manter a ordem pública através da ação das diversas modalidades que hoje a compõe, a exemplo do Policiamento Preventivo, outrora Rádio Patrulha, força tática, ROTAM, CHOQUE, etc. além dos profissionais que exercem a atividade meio, ou seja, o serviço burocrático. Através desses, busca preencher todas as lacunas que dariam brechas para crimes com o intuito de cada vez mais servir bem a sociedade.

Nesse direcionamento, através de solicitação do Prefeito da cidade de Santa Rita – PB, Sr. Severino Maroja ao excelentíssimo Governador do Estado da Paraíba o Sr. Wilson Leite Braga, no dia 18 de março de 1984 foi instalado no município um contingente policial denominado de P.E (Pelotão Especial).

Inicialmente, o Pelotão era composto por 40 (Quarenta) Policiais Militares, e teve como primeiro comandante o 1º Ten. PM VICENTE (*In memorian*). Ainda na condição de pelotão, teve outros 4 comandantes a frente, até o ano de 1986.

No ano de 1986, o pelotão passou ao status de companhia, passando a ser denominada como 1º Companhia do 1º BPM. A mesma foi instalada na Rodovia PB 004, S/N, Engenho Santo Amaro, Várzea Nova, Santa Rita – PB e teve como primeiro comandante o Cap. PM GONÇALVES. Além das atividades de policiamento ostensivo, a 1º Cia do 1º BPM também passou a atuar como centro de formação de praças, sendo sua primeira turma de alunos soldados formada em 1986.

Sucederam o Cap. PM GONÇALVES no comando da 1º Cia, 12 outros oficiais.

Com o advento da Lei Complementar Nº 87/2008, no dia 03 de dezembro de 2008 foi criado e instalado o 7º Batalhão de Polícia Militar do Estado da Paraíba, ocupando as instalações onde até então funcionava a 1º Cia/1º BPM, e teve como primeiro comandante o

TC PM JONAS. Nesses 11 anos desde que foi criado, 7 pessoas passaram pelo comando do batalhão, e hoje se encontra sob o comando do Tenente-coronel Pablo Nascimento da Cunha, e tendo um efetivo que cobre 7 cidades.

Dessa forma, vemos, de maneira efetiva, a participação da polícia militar em diversas batalhas estaduais e nacionais e sua ação diária trazendo paz a sociedade, demonstrando a importância de ter um efetivo capacitado e em forma para as mais diversas ações.

3.2 CONCEITOS

Se por um lado, a vida moderna trouxe-nos diversas vantagens em relação à tecnologia, avanços nos tratamentos medicinais e aparelhos que ajudam a executar atividades com menor esforço e mais rápido; por outro, o homem moderno encontra-se cada vez mais sedentário, uma vez que o esforço físico (tão comum entre povos da antiguidade para deslocar-se, buscar alimentos e outros meios de sobrevivência) foi paulatinamente substituído por um novo modo de viver, onde a lei do menor esforço é algo quase que unânime entre aqueles que convivem no ambiente urbano.

O grande problema dessa nova configuração social é que as pessoas têm se tornado mais sedentárias, aumentando a taxa de obesidade e sobrepeso da população, ao passo que gera sérios riscos à saúde, como tem alertado a OMS (2010).

Tendo em vista que os profissionais responsáveis pela segurança pública também foram afetados por estas mudanças ocasionadas pela vida moderna, é necessário questionarmos se os policiais militares estão fisicamente aptos para exercer as suas funções na rua. Para isso usaremos o NAF como parâmetro de medição da aptidão física dos policiais militares.

Dado isso, precisamos definir alguns dos conceitos básicos que são primordiais na elaboração deste trabalho.

3.2.1 Saúde

A saúde é a junção de fatores e evidências físicas que tornam o corpo menos tendenciosos a ser acometido por doenças. (OMS 2010).

Esta definição é relativamente nova em relação ao conhecimento que se tinha sobre o conceito de saúde tanto pelo senso comum, como também pela comunidade científica. Anteriormente a esta definição de saúde, acreditava-se que saúde seria a ausência de doenças.

Segundo GUISELINE (2014), a saúde é o equilíbrio entre os polos positivos e negativos, sendo os polos positivos: a capacidade de viver satisfatoriamente com a concepção de bem-estar geral, observando alguns fatores relevantes para obtenção do bem-estar como condição física, social e psicológica. Os polos negativos seriam a saúde caracterizada como saúde dinâmica com maior propensão a doenças. (PITANGA 2010).

Sendo assim, torna-se importante salientar que a saúde é um conjunto de fatores que nos previnem das doenças. Logo, a atividade física por si só não é suficiente para obter saúde, necessitando dos outros fatores citados anteriormente.

3.2.2 Atividade Física

A atividade física é qualquer movimento que gere uma contração muscular que resulta em gasto de energia maior do que aqueles obtidos durante o repouso. A atividade física pode ser classificada pela intensidade: fraca, moderada ou intensa. E também pode ser dividida entre não estruturada e estruturada.

As atividades não estruturadas referem-se a aquelas ações que são comuns no nosso dia a dia como passear, lavar roupa ou brincar com o cachorro. Estas atividades embora não aumentem o vigor físico, conforme a ACSM e AHA servem para promover a saúde e prevenção de doenças hipocinéticas.

Segundo GLAINER 2016 (Apud FAVACHO & ROSA), a atividade física traz benefícios para a saúde mental, aumenta a autoestima e o bem-estar, também diminui a ansiedade e depressão.

O outro tipo de atividade física é a sistematizada. Vejamos abaixo.

3.2.3 Atividade física sistematizada ou exercício físico

É necessário esclarecer que não se pode confundir exercício físico com atividade física, apesar de ambos servirem para gastar energias a forma como eles se apresentam é bem diferente uma da outra.

O exercício físico é uma atividade planejada e repetitiva que serve para melhorar o nível de aptidão física. Estes exercícios aumentam o condicionamento através de um programa planejado de atividades diárias.

3.2.4 Aptidão Física

Segundo a OMS (2010), Aptidão física, também conhecida como condicionamento, é a capacidade de realizar o trabalho muscular de maneira satisfatória. (GUISELINE 2014). Como também realizar atividade diárias com rigor.

É consensual entre as pesquisas sobre atividades físicas que o baixo nível de aptidão junto à inatividade são fatores que podem gerar doenças crônico-degenerativas.

Logo, é fundamental a prática de exercícios físicos regularmente de forma sistematizada e seguindo o nível de intensidade compatível com o nível de aptidão do praticante.

3.3 ESTUDOS REALIZADOS SOBRE A TEMÁTICA

No quadro 1 são apresentados estudos acerca do tema, desenvolvidos no Estado da Paraíba especificamente e demais regiões do país.

Quadro 1: Estudos realizados sobre a temática atividade física, saúde e aptidão física em policiais militares

Autor	Título	Principais Resultados
BERNARDO, 2016	Atividade física de policiais: uma revisão sistemática.	Pode-se verificar que para os policiais a atividade física se mostrou um fator essencial para manter essas condições e executar um melhor desempenho em suas atividades funcionais.
DO NASCIMENTO JÚNIOR et Al., 2017	Análise do Perfil do Estilo de Vida de Policiais Militares do Estado do Paraná Analysis of The Lifestyle Profile of Military Police in the State of Paraná.	Os resultados evidenciaram que as mulheres apresentaram melhor estilo de vida nos componentes de nutrição, atividade física, relacionamentos e controle de estresse em comparação aos

		homens. Verificou-se também correlações positivas da atividade física com a nutrição e o controle do estresse para ambos os sexos.
SILVA, et al. 2012.	Aspetos relacionados à qualidade de vida e atividade física de policiais militares de Santa Catarina-Brasil.	Constatou-se que a maioria dos Policiais Militares é casada, escolarizada e com média de 36.6 anos de idade e 15.1 anos de atuação policial, apresenta boa percepção de qualidade de vida, possui níveis de atividade física acima do recomendado, está na faixa de peso recomendado e tem boa saúde.
NETA et Al. 2016.	Nível de atividade física e estado nutricional de policiais militares na cidade de Floriano-PI.	De acordo com os resultados apresentados, pode-se concluir que, os policiais militares do 3º Batalhão da cidade de Floriano estão fora da normalidade populacional no que se refere ao %G, RCQ, IMC e inativos segundo o IPAQ, apresentando alto ou moderado risco a saúde.
SILVA, 2015.	Prevalência de sedentarismo em policiais militares pertencentes à companhia de rádio patrulha do 2º Batalhão de Polícia Militar da Paraíba.	Os resultados apresentam a prevalência de 21,1% de sedentarismo em policiais militares pertencentes à companhia de Rádio Patrulha do 2º Batalhão de Polícia Militar do Estado da Paraíba e, 50% estão na condição de insuficientemente ativo. A faixa etária de maior prevalência de sedentarismo é de 36 a 40 anos, assim como

		verifica-se um aumento crescente na condição com o aumento do tempo de formado. Os principais motivos alegados para estar sedentário foram: falta de tempo, cansaço e fadiga e falta de motivação.
SOUZA FILHO et al. 2015.	Avaliação da qualidade de vida de policiais militares.	Conclui-se que a percepção da qualidade de vida dos policiais da região metropolitana de Belo Horizonte está mais associada a fatores envolvendo os domínios psicossociais.

Fonte: do autor

4 – METODOLOGIA

4.1. Tipo de Pesquisa

O presente estudo é composto por uma pesquisa quantitativa e descritiva, a qual tem por objetivo descrever as características de uma população, de um fenômeno ou de uma experiência. Esse tipo de pesquisa estabelece relação entre as variáveis no objeto de estudo analisado e também tem como característica o fato de que o assunto já é conhecido, logo a contribuição é tão somente proporcionar uma nova visão sobre esta realidade já existente.

4.2. Local da Pesquisa

A presente pesquisa será realizada na sede do 7º batalhão de Polícia Militar, pertencente ao CPRM (Companhia de Policiamento da Região Metropolitana), visando a comodidade dos participantes e o não prejuízo das atividades inerentes ao ofício, visto que o deslocamento seria inviável, levando em conta a quantidade de pessoas e a distância entre suas sedes.

4.3. População e Amostra

A população participante do estudo em 2019 é de 400 policiais militares do Estado da Paraíba. Participaram do estudo apenas os militares na ativa e que desempenham a atividade meio (burocrática). A pesquisa tem como amostra 36 policiais militares, pertencentes ao 7º Batalhão, tanto homens quanto mulheres entre 19 a 65 anos.

4.4. Critérios de Inclusão e Exclusão

Foi utilizado como critérios de inclusão: o policial estar na ativa, não participar da GMR (Guarda Militar da Reserva) e fazer parte da atividade meio.

Como critério de exclusão: foram excluídos da amostra os sujeitos que pediram, para não fazer mais parte da amostra.

4.5. Instrumento de Coleta de Dados

Para verificar o nível de atividade física dos participantes será aplicado o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) MATSUDO & COL (2001), em sua versão curta, o qual consiste em perguntas relacionadas a frequência semanal de treino, duração e intensidade com que realiza atividades físicas. Foram colhidas informações sociodemográficas e de caracterização do trabalho, assim como informações sobre a participação no Programa de Atividades Físicas, desenvolvido no referido Batalhão.

Como base para a classificação do nível de atividade física utilizado no IPAQ versão curta, apresentaremos abaixo a referência:

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 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

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.

4.6. Procedimento de Coleta de Dados

Antes que a pesquisa fosse realizada, os participantes foram informados acerca do termo de anuência entregue aos seus respectivos comandantes, bem como sobre a necessidade de assinatura por parte dos participantes do termo de consentimento e livre esclarecimento.

O questionário foi entregue aos participantes sem limite de tempo para preenchimento, sob pena de prejuízo das respostas. Eles foram orientados verbalmente sobre seu preenchimento, além da orientação escrita já presente. Logo após seu preenchimento, os questionários foram entregues ao pesquisador para a coleta dos dados.

4.7. Processamento e Análise de Dados

Será feita uma pesquisa com a aplicação do IPAQ, a qual corresponde aos objetivos do trabalho. Em seguida, o conteúdo coletado foi transcrito e tabulado com o uso do software da Excel para a análise dos resultados, contendo dados primários e secundários, apresentados através dos gráficos e tabelas.

4.8. Aspectos Éticos

Este estudo segue rigorosamente as orientações e diretrizes regulamentadoras emanadas da resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde/MS e suas complementares outorgadas pelo decreto nº 93833, de 24 de janeiro de 1987. Ficando claro assim, a manutenção do sigilo dos pesquisados e a possibilidade de desistência, a qualquer momento, sem haver empecilhos por parte do pesquisador.

5 – RESULTADOS

A pesquisa envolveu a participação voluntária de 36 (trinta e seis) militares, homens, e mulheres com idades entre 19 e 65 anos. Os resultados do nível de atividade física dos militares estão apresentados na tabela 1.

Tabela 1: Classificação do nível de atividade física dos militares, do serviço burocrático do 7 Batalhão da polícia militar da Paraíba.

INDIVÍDUOS	CAMINHADA		MODERADA		VIGOROSA		CLASSIFICAÇÃO
	F	D	F	D	F	D	
1	-	-	3	90	2	40	Irreg. Ativo A
2	2	50	1	30	2	90	Irreg. Ativo B
3	7	100	6	210	2	90	Muito Ativo
4	3	50	-	-	7	60	Muito Ativo
5	-	-	2	60	-	-	Irreg. Ativo B
6	5	60	5	90	5	60	Muito Ativo
7	3	50	6	50	2	60	Ativo
8	4	30	3	120	3	120	Muito Ativo
9	4	15	4	60	4	60	Muito Ativo
10	2	60	-	-	-	-	Sedentário
11	1	30	7	60	5	60	Muito Ativo
12	6	60	7	40	6	90	Muito Ativo
13	2	90	2	60	2	150	Irreg. Ativo A
14	2	90	3	90	-	-	Irreg. Ativo A
15	2	60	2	120	-	-	Irreg. Ativo B
16	2	30	2	40	2	40	Irreg. Ativo A
17	2	120	6	30	5	120	Muito Ativo
18	4	30	5	50	2	50	Ativo
19	3	90	3	180	1	60	Ativo
20	2	30	-	-	-	-	Irreg. Ativo B
21	4	120	3	60	3	60	Muito Ativo
22	4	60	3	60	3	15	Muito Ativo
23	3	60	3	60	3	30	Muito Ativo

24	3	60	3	60	2	60	Ativo
25	2	45	1	60	-	-	Irreg. Ativo B
26	3	50	2	30	-	-	Irreg. Ativo A
27	4	30	5	120	2	40	Ativo
28	-	-	3	90	3	60	Ativo
29	-	-	-	-	-	-	Sedentário
30	-	-	-	-	-	-	Sedentário
31	2	30	5	40	5	30	Muito Ativo
32	1	20	1	30	-	-	Irreg. Ativo B
33	2	40	3	15	2	10	Ativo
34	-	-	1	-	-	-	Irreg. Ativo B
35	3	180	3	180	3	180	Muito Ativo
36	3	40	2	30	2	30	Muito Ativo

Fonte: do autor

F: Frequência ; **D :** Duração.

Como podemos observar, menos de 9% são sedentários e mais da metade se encontra entre Ativos e Muito Ativos. Com base nos dados obtidos através dos questionários, pode-se notar que a atividade física constante trouxe para tais militares uma melhora na qualidade de vida, dando-lhes mais ânimo e disposição, não apenas para o trabalho em si, mas em quaisquer outras áreas em que forem empregados.

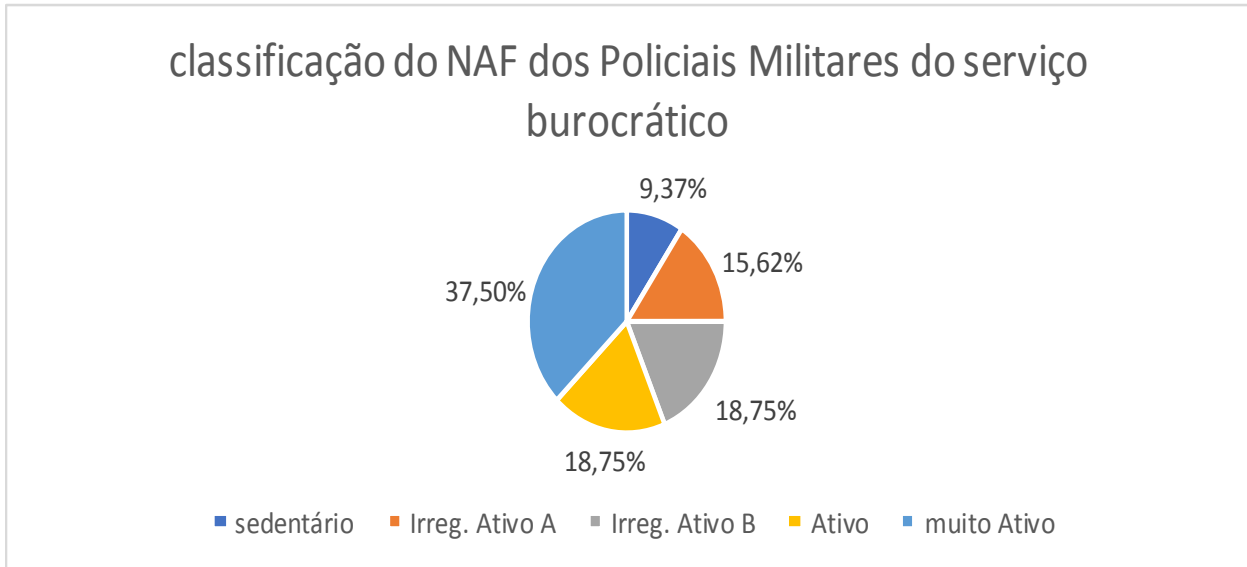
Em relação ao nível de atividade física dos indivíduos avaliados, deve-se levar em consideração que ambos os gêneros estão presentes na pesquisa, além de faixa etária diferente, porém com predominância do gênero masculino. Através da aplicação do IPAQ versão curta, pudemos coletar dados, de maneira a obter material necessários sem prejuízo de suas atividades administrativas rotineiras, visto que a aplicação da pesquisa foi feita em horário de serviço normal, para que pudesse ter uma maior participação.

Dentre todos os participantes, podemos fazer uma análise levando em consideração as classificações encontradas. Iniciando pelos indivíduos considerados muito ativos até aqueles entendidos como sedentários.

De acordo com o IPAQ versão curta, podemos classificar cada indivíduo quanto a frequência e duração de suas atividades em 5 (cinco) categorias. São elas: sedentários; irregularmente ativo A, irregularmente ativo B; Ativos e Muito Ativos.

Após a pesquisa, foi feito a tabulação dos dados onde foi visto que:

- 37,50% se encontram classificados como indivíduos muito ativos;
- 18,75% estão classificados como Ativos;
- 15,62% classificados como Irregularmente Ativo A;



- 18,75% classificados como Irregularmente Ativo B, e;
- 9,37% foram considerados sedentários.

Analisando os resultados observamos uma predominância de pessoas consideradas ativas ou muito ativas, totalizando 58,32% dos entrevistados. Com isso, pode-se dizer que, mais da metade das pessoas que realizam o serviço burocrático, no 7º Batalhão da polícia militar na Paraíba se encontram bem fisicamente, não tendo assim impedimentos físicos para a sua atuação na atividade fim, sempre que houver necessidade.

Apesar de sua atividade principal requerer desses profissionais um longo tempo em frente ao computador, sentado em uma mesa ou trabalhando diretamente com arquivos impressos, o que faz com que tenham uma carga horária de 5 dias na semana com 8 (oito) horas diárias, mesmo com essas intempéries, podemos notar que há quase que seis a cada dez indivíduos dentro da classificação entre Ativos e Muito Ativos é um resultado importante para o meio militar, já que podem ser necessários tanto nas ruas, quanto para ser educador físico.

Para termos uma melhor visão dos resultados, trazendo uma elucidação maior, traremos a seguir gráficos que mostrarão quais foram esses resultados obtidos.

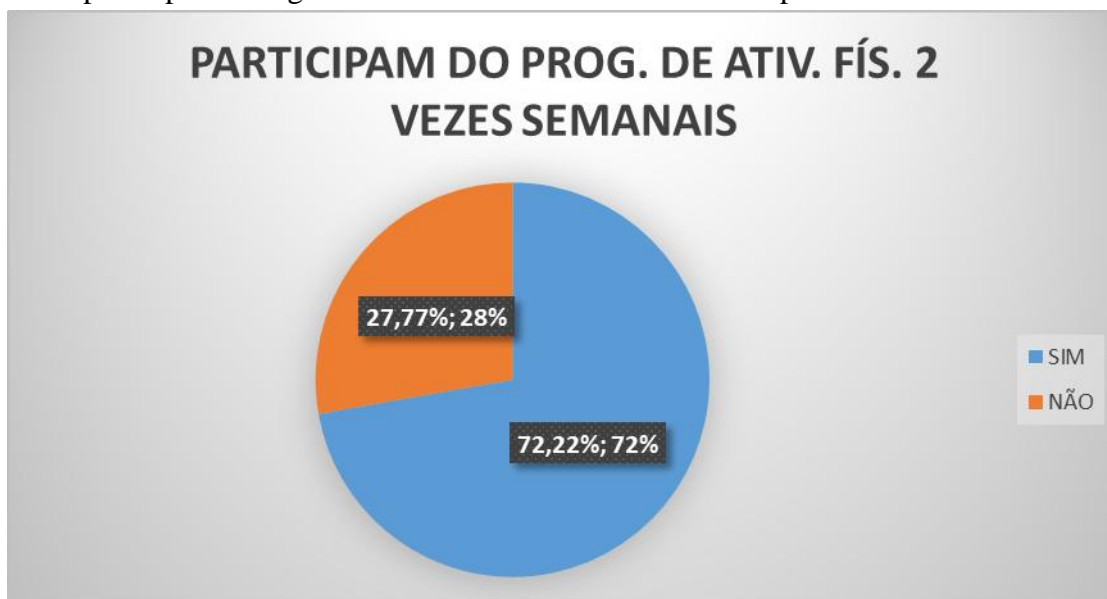
Iniciaremos com o gráfico do resultado total do NAF obtido com a aplicação do questionário.

Figura 1: Percentual do NAF dos policiais militares do serviço burocrático

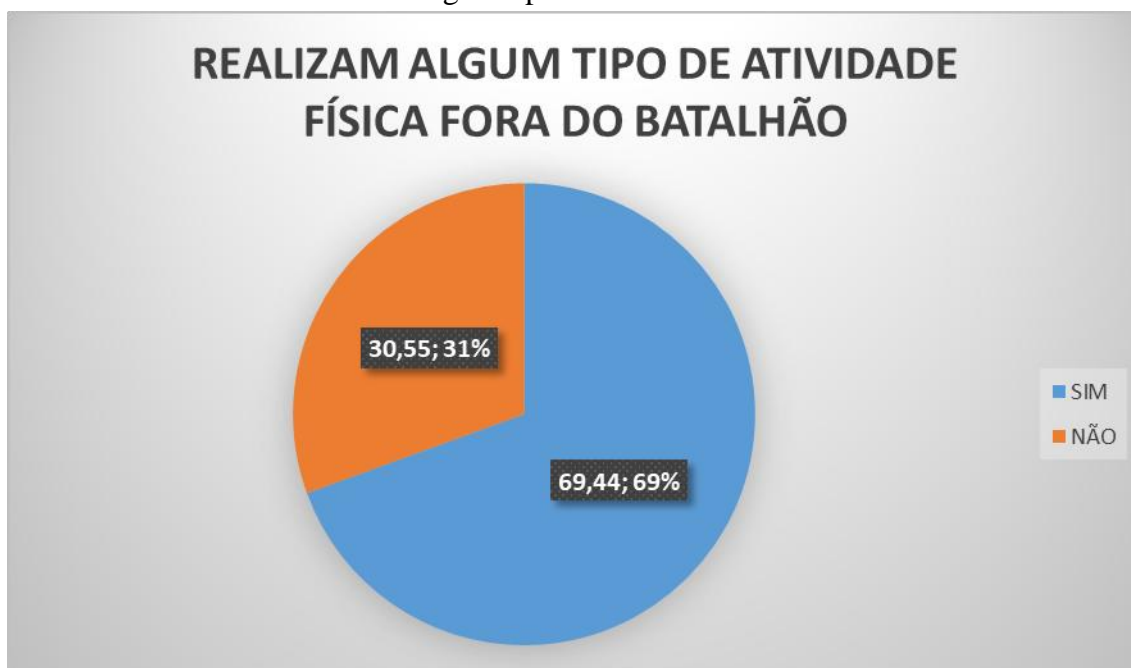
A pesquisa pode constatar que tais profissionais durante sua semana tendem a permanecer sentados uma média de 8 horas por dia, sendo diminuída para 6 horas por dia nos fins de semana,

Sobre o programa de atividades físicas realizados no Batalhão, acreditamos importante focar no impacto de alguns pontos:

Você participa do Programa de Atividade física da Unidade por 2 vezes na semana?

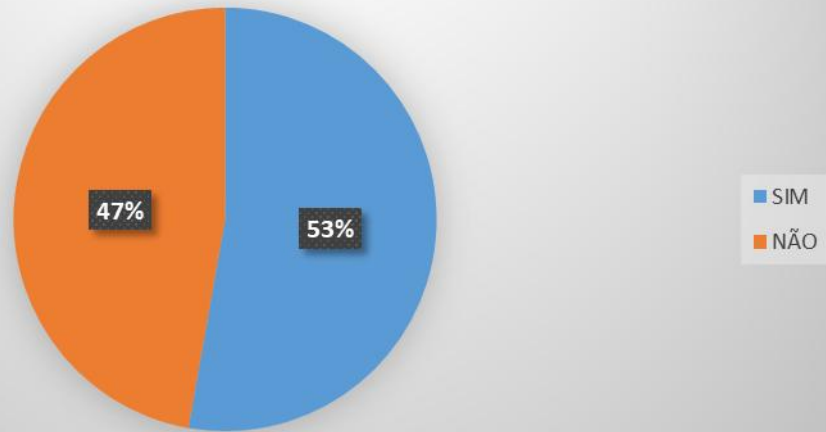


Fora da Unidade Militar realiza algum tipo de atividade física?



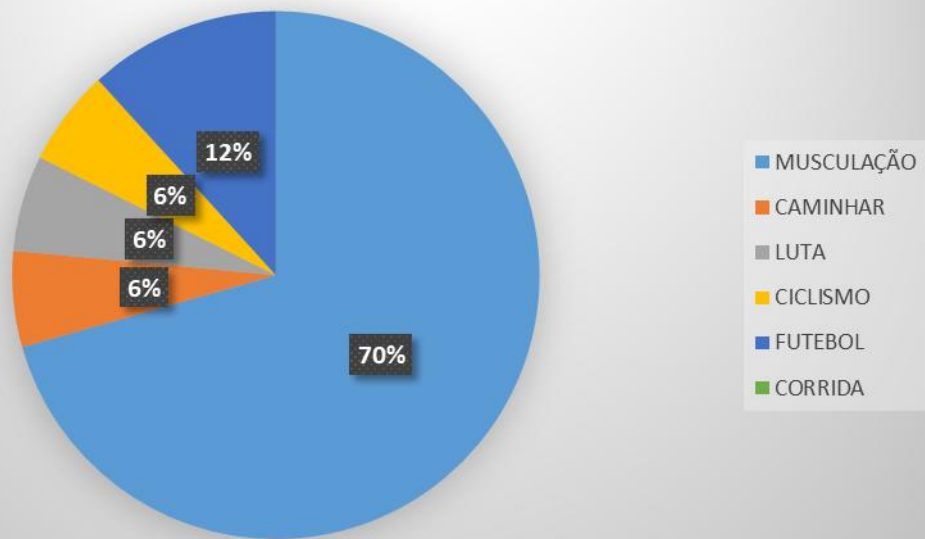
Fora da Unidade Militar, durante a semana, pratica atividade física no mínimo 5 vezes, no mínimo 30 minutos?

**PRATICAM ATIVIDADE FÍSICA FORA DO BATALHÃO
POR NO MÍNIMO 5 VEZES OU MÍNIMO DE 30
MINUTOS**

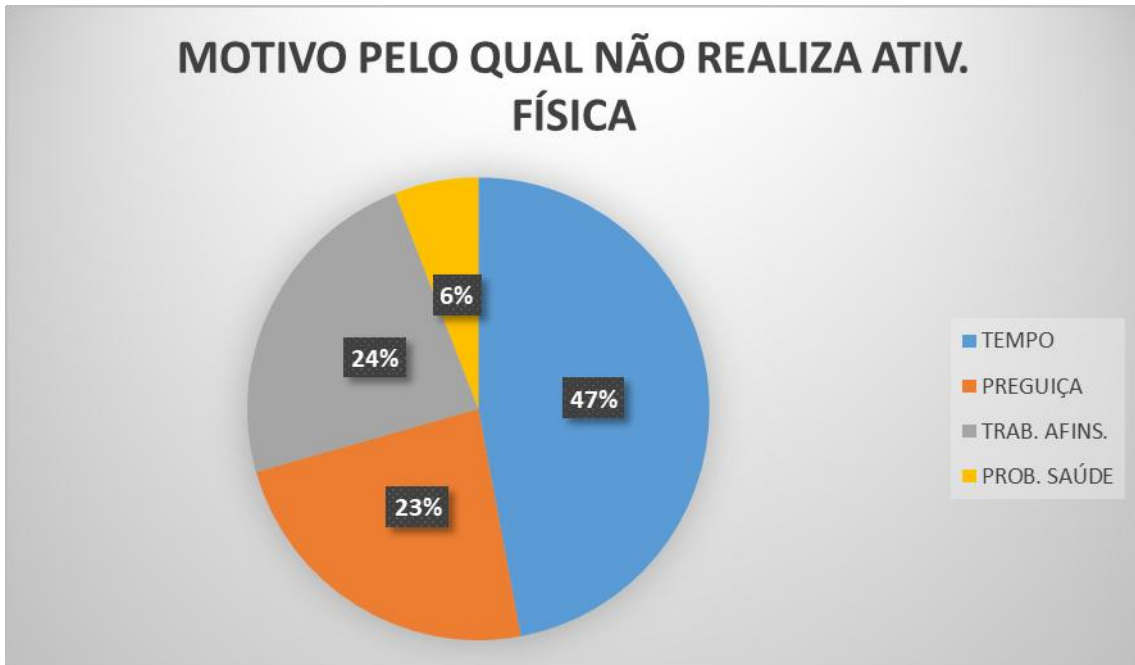


Atividades físicas realizadas fora da Unidade Militar

ATIV. FÍSICAS MAIS FREQUENTES



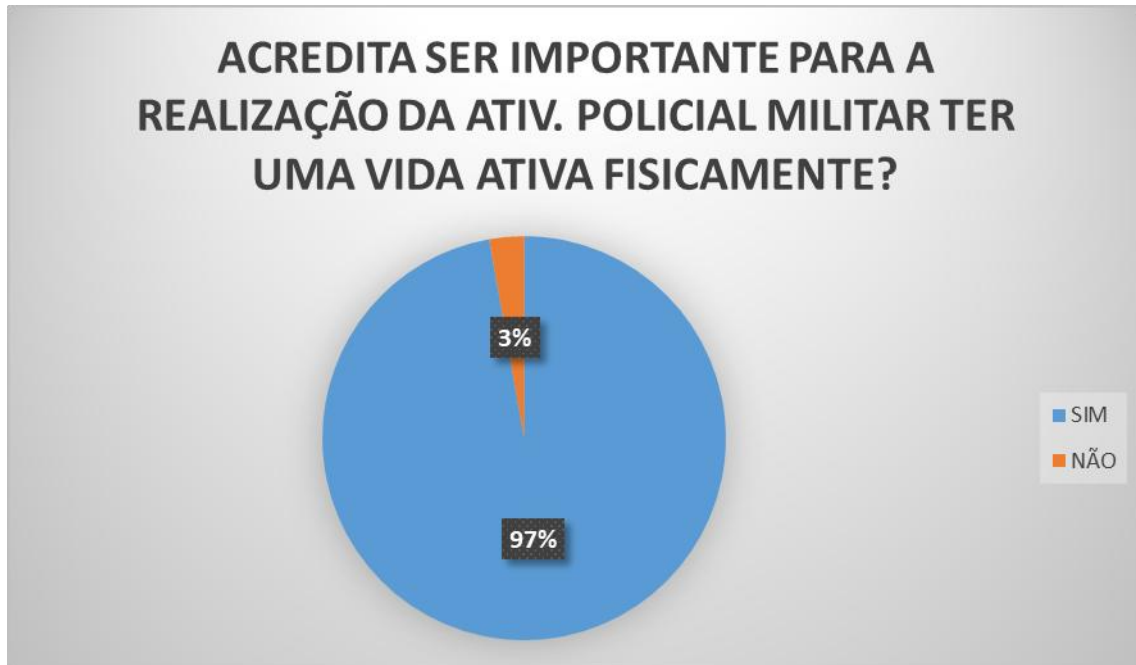
Caso não pratique, qual motivo não realiza atividade física?



Caso não pratique regularmente, pretende iniciar uma prática regular de atividade física nos próximos meses?



Acredita ser importante para a realização da atividade policial militar ter uma vida ativa fisicamente?



De forma direta vemos que a maioria está presente nas atividades físicas ofertadas pela unidade militar, como foi descrito ao explicar o SEFIT – Setor de Educação Física e Desportos, durante este primeiro ano de existência no 7º BPM.

Quase 70% desses militares tem algum tipo de atividade física fora da unidade militar sistematizada, aa despeito das já realizadas na própria unidade.

Mais de 50% desses militares realizam atividade física sistematizada de forma constante, tendo como principal atividade a musculação, ocupando 70% da preferência dos participantes, sendo o futebol o segundo colocado em suas preferências.

Em meio aqueles que não praticam atividade física fora do batalhão, o principal empecilho se encontra no tempo vago para tal, pois pelo fato de passarem muito tempo durante a semana dentro da unidade, seu tempo fora fica cheio com trabalhos afins entre outras coisas, deixando pouco tempo para cuidados com seu corpo.

Daqueles que não praticam atividade física, quase 90% deseja mudar sua situação física, vencendo os empecilhos e iniciando uma atividade física ainda nos próximos meses, entendendo que a mesma é de suma importância para a realização da profissão policial militar.

6 – DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Como podemos observar, com os resultados da nossa pesquisa, a maioria dos policiais apresentam, segundo a classificação do IPAQ, o nível de atividade física Muito Ativo e Ativo, o que corrobora com os resultados de Silva (2012), que analisou o nível de atividade física dos policiais de Santa Catarina. Apresentando também um nível de atividade física Ativo maior do que percentual verificado por Silva (2015), que pesquisou o nível de sedentarismo de policiais da ativa da rádio patrulha do 2º batalhão da PM-PB, este estudo conclui que os policiais com Nível De Atividade Física Ativo representam em torno de 28,0% em comparação com 21,0% de Sedentários e 50% Irregularmente Ativo.

Outra pesquisa que importante, que contribui na construção da literatura sobre o tema, é o estudo de De Jesus (2011), que analisou o Nível de Atividade Física de 315 policiais do município de Feira de Santana-BA, indicando que entre os PM's com nível muito ativo e ativo indica, respectivamente, 25,3% e 37,7%; porém o número de policiais inativos e insuficientemente ativos apresenta-se abaixo das recomendações internacionais.

Por conta disso, notamos que os profissionais do 7º batalhão analisados, apresentam bom nível de condicionamento físico, quando comparados com os demais estudos existentes, sejam os supracitados, sejam outros, como o de NETA et Al (2016), que analisou o condicionamento físico e condição nutricional dos policiais militares do 3º Batalhão da cidade de Floriano-PI e, conforme os resultados, concluiu tais profissionais apresentam-se fora da normalidade populacional no que se refere ao %G, RCQ, IMC e inativos e segundo o IPAQ, apresentando alto ou moderado risco a saúde.

Além dos estudos analisados, vale salientar um estudo recente, que é o de Do Nascimento Júnior (2017) que verificou o perfil de qualidade de vida dos policiais do Paraná, cujos resultados demonstraram que as mulheres apresentaram melhor estilo de vida nos componentes de nutrição, atividade física, relacionamentos e controle de estresse em comparação aos homens. Além disso, também há correlações positivas da atividade física com a nutrição e o controle do estresse para ambos os sexos.

Podemos notar que, o nível de aptidão física dos policiais varia bastante entre os batalhões de diferentes regiões, o que esperamos é que surja, posteriormente, trabalhos que se empenhem em verificar qual a correlação responsável por tantas variações de resultados entre batalhões distintos.

7 – CONSIDERAÇÕES FINAIS

Podemos concluir que o bom nível de atividade dos policiais é imprescindível tanto em aspectos pessoais como qualidade de vida e prevenção de doenças, quanto para o melhor desempenho da atividade profissional.

Os números resultantes desta pesquisa indicam que os policiais analisados, mesmo participando dos setores burocráticos, apresentam um nível muito positivo no que se refere à prática de atividades físicas, mostrando que a maioria se encontra muito ativos e ativos.

Entretanto, ainda há muito para ser melhorado, haja vista que o número de policiais classificados como sedentários e irregularmente ativos B ainda é considerável presente. Pelo Brasil, temos visto medidas que podem servir para atenuar esse problema, inclusive, algumas delas existem no nosso Estado.

Portanto, tendo em vista os resultados obtidos, concluímos ser de extrema importância a existência desse programa dentro do batalhão, tanto como forma de sair do sedentarismo daqueles que tem seu dia repleto de atividades paralelas e sem tempo para a prática de atividade física fora do âmbito militar, quanto psicológica no que diz respeito a iniciando com a prática dentro do batalhão, incentivar sua continuação fora da unidade, com o fim de ter uma vida mais saudável para aqueles cuja dificuldade não estava relacionada ao fator tempo.

Sendo assim, para um melhor desempenho do programa naquilo ao qual se sugere, além das práticas já existentes, seria interessante que, juntamente com os exames físicos realizados, também foi pretendido conhecer as dificuldades dos militares e o que os impedem de ter uma vida mais ativa, para trabalhar em cima dessas dificuldades para se ter um desempenho em sua proposta de trabalho cada vez

ABSTRACT

We all know how important it is to have a good level of physical activity to get a better professional performance; because of this, we seek to investigate how public security professionals have prepared themselves physically to do such activities. Thus, this study aims to evaluate the level of physical activity (NAF) of the military police officers who are part of the bureaucratic service, with the aim of contributing to a better physically prepared police. For this, we did a quantitative research, whose sample was composed by military police, of both genders, who work in the middle activity of the 7th battalion of the state of Paraíba. The physical activity level of the participants was verified by applying the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) in its short version, which was validated for use in Brazil by MATSUDO & COL (2001), whose validation for the short version, in that study, $r = 0.75$. This research obtained results that's 37.5% are classified as Very Active individuals; 18.75% are classified as Assets; which can be concluded that more than 50% of mid-level professionals are at a level of physical fitness between active and very active.

Keywords: Military Police, Sedentary Lifestyle , Physical Activity

REFERÊNCIAS

- BERNARDO, Valdeni Manoel et al. Atividade física de policiais: uma revisão sistemática. **Revista Cubana de Medicina Militar**, v. 45, n. 2, p. 206-214, 2016.
- BERNARDO, Valdeni Manoel et al. Atividade física e qualidade de sono em policiais militares. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 40, n. 2, p. 131-137, 2018.
- CALAMITA, Zamir; SILVA FILHO, C. R.; CAPPUTTI, Pedro Fernando. Fatores de risco para doenças cardiovasculares no policial militar. **Revista Bras. Med. Trab. • São Paulo • Vol**, v. 8, n. 1, 2010.
- CESCHINI LF, JUNIOR AF. Nível de atividade física de adultos jovens residentes em região metropolitana de São Paulo. *Rev Bras de Ciê da Saúde* 2006.
- DE JESUS, Gilmar Mercês; DE JESUS, Éric Fernando Almeida. Nível de atividade física e barreiras percebidas para a prática de atividades físicas entre policiais militares. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 34, n. 2, 2011.
- DO NASCIMENTO JÚNIOR, José Roberto Andrade et al. Análise do Perfil do Estilo de Vida de Policiais Militares do Estado do Paraná Analysis of The Lifestyle Profile of Military Police in the State of Parana. 2017.
- JÚNIOR, Roberto Santos; JÚNIOR, Cecilio Argolo. Barreiras para a prática de atividade física em Policiais Militares do Estado de Alagoas. **Caderno de Graduação-Ciências Biológicas e da Saúde-UNIT**, v. 3, n. 2, p. 217-238, 2016.
- MATSUDO SMM, Araújo TL, Matsudo VKR, Andrade DR, Oliveira LC, Braggion GF. Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. *Rev Brás Ativ e Saúde*. 2001, 6 (2): 05-18.
- MATSUDO SMM, MATSUDO VKR, ARAÚJO TL, ANDRADE DR, ANDRADE EL, OLIVEIRA LC, BRAGGION GF. Nível de atividade física na população do Estado de São Paulo: Uma análise de acordo com o gênero, idade, nível socioeconômico, distribuição geográfica e de conhecimento. *Rev Bras Ciê e Mov*, 2002. 10 (4): 41-50.
- NETA, Eurides Soares De Araújo Reis; FERNANDES FILHO, José; CORTEZ, Antonio Carlos Leal. NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E ESTADO NUTRICIONAL DE POLICIAIS MILITARES NA CIDADE DE FLORIANO-PI. *Kinesis*, v. 34, n. 1, 2016.
- SILVA, R. et al. Aspectos relacionados à qualidade de vida e atividade física de policiais militares de Santa Catarina-Brasil. **Motricidade**, v. 8, n. 3, p. 81-89, 2012.
- SILVA, Alexandre Cabral da. Prevalência de sedentarismo em policiais militares pertencentes à companhia de rádio patrulha do 2º Batalhão de Polícia Militar da Paraíba. 2015.
- SOUZA FILHO, Maurício José de et al. Avaliação da qualidade de vida de policiais militares. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, v. 23, n. 4, p. 159-169, 2015.

ANEXO

ANEXO

Prezados Senhores, estamos realizando a pesquisa intitulada Níveis de Atividade Física de Policiais Militares do Serviço Burocrático no 7º Batalhão de Polícia Militar do Estado da Paraíba, realizada pelo aluno Marcos Antônio Filho, concluinte do Curso de Licenciatura em Educação Física da UEPB, coordenado pela Professora Mirian Werba Saldanha. Pedimos que respondam as questões abaixo, salientando que os dados serão sigilosos e não será realizada a identificação nominal. Qualquer dúvida, favor perguntar ao pesquisador.

Idade : **Sexo: F () M ()**

Nós estamos interessados em saber que tipos de atividade física as pessoas fazem como parte do seu dia a dia. As perguntas estão relacionadas ao tempo que você gasta fazendo atividade física regular, durante a semana. As perguntas incluem as atividades que você faz no trabalho, para ir de um lugar a outro, por lazer, por esporte, por exercício ou como parte das suas atividades em casa ou no jardim. Suas respostas são **MUITO** importantes. Obrigado pela sua participação!

Para responder as questões lembre que:

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

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

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

1 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

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

horas: _____ Minutos: _____

2 Em quantos dias da última semana, você realizou atividades **MODERADAS** por pelo menos 10 minutos contínuos, a 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

2a. 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: _____

2b 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.

dias _____ por **SEMANA** () Nenhum

3 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. Não inclua o tempo gasto sentando durante o transporte em ônibus, trem, metrô ou carro.

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

_____ horas _____ minutos

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

_____ horas _____ minutos

PERGUNTAS RELACIONADAS AO PROGRAMA

5. Em relação ao **Programa de Atividade Física realizado por essa unidade militar**, responda:

5a. Você participa 2 vezes por semana? () Sim () Não

5b. Fora da unidade militar realiza algum tipo de atividade física? () Sim () Não

5c. Fora da unidade militar, durante a semana, você pratica atividade física no mínimo 5 vezes, no mínimo 30 minutos? Se Sim, qual tipo de atividade física? () Sim () Não Qual:

5d. Caso não pratique, qual motivo não realiza atividade física?

5e. Caso não pratique regularmente, pretende iniciar uma prática regular nos próximos meses? ()

Sim () Não

6. Você acredita ser importante para a realização da atividade policial militar ter uma vida ativa fisicamente? () Sim () Não