



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CAMPUS I – CAMPINA GRANDE
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

VICTOR BRUNO NUNES GONÇALVES

**NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA EM POLICIAIS MILITARES: UMA REVISÃO DE
LITERATURA**

CAMPINA GRANDE

2021

VICTOR BRUNO NUNES GONÇALVES

NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA EM POLICIAIS MILITARES: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Graduação em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial a obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Área de concentração: Educação Física

Orientador: Josenaldo Lopes Dias.

CAMPINA GRANDE

2021

G635n Gonçalves, Victor Bruno Nunes.
Níveis de atividade física em policiais militares [manuscrito]
: uma revisão de literatura / Victor Bruno Nunes Gonçalves. -
2021.
31 p.

Digitado.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em
Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro
de Ciências Biológicas e da Saúde, 2021.
"Orientação : Prof. Dr. Josenaldo Lopes Dias ,
Departamento de Educação Física - CCBS."

1. Atividade física. 2. Policial militar. 3. Aptidão física. I.
Título

21. ed. CDD 613.7

VICTOR BRUNO NUNES GONÇALVES

**NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA EM POLICIAIS MILITARES: UMA REVISÃO
BIBLIOGRÁFICA**

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC)
apresentado na modalidade de Artigo
Científico ao Departamento de Educação
Física da Universidade Estadual da Paraíba
como requisito para obtenção do título de
Bacharel em Educação Física.

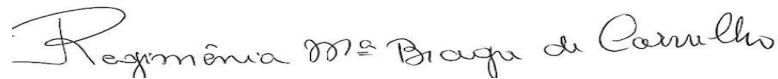
Área de concentração: Educação Física

APROVADO EM: 28/05/2021

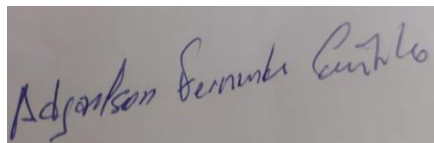
BANCA EXAMINADORA



Prof. Dr. Josenaldo Lopes Dias (Orientador)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Dr^a. Regimênia Maria Braga de Carvalho
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Dr. Adjailson Fernandes Coutinho
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

*Que eu nunca perca o equilíbrio, mesmo sabendo que
inúmeras forças me puxem para baixo.*

- Autor desconhecido

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Organograma e definição operacional para os construtos comportamento sedentário e atividade física	9
Figura 2 - tipos de métodos utilizados para mediar o nível de atividade física	14
Figura 3- Resumo das etapas da pesquisa.	15

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	7
2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA.....	9
2.1 Sedentarismo	9
2.2 Atividade física	11
2.3 Benefícios de atividade física para policiais militares	11
2.4. Métodos para determinação dos níveis de atividade física.....	12
3 METODOLOGIA.....	15
4 RESULTADOS E DISCUSSÕES	16
5 CONCLUSÃO.....	26
REFERENCIAS	28

NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA EM POLICIAIS MILITARES: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Victor Bruno Nunes Gonçalves¹

RESUMO

Nos últimos anos, o reconhecimento das vantagens da prática regular de atividades físicas na melhoria da qualidade de vida vem despertando atenção, destaca-se então o quanto a prática regular de atividade física é importante na vida de qualquer pessoa, pois há indícios que apontam como fator positivamente associado à saúde, contribuindo na prevenção, redução e/ou controle de dislipidemias, doenças cardiovasculares, obesidade, diabetes, câncer, osteoporose, transtornos mentais e taxas de mortalidade. Quando se trata da classe dos policiais militares a atividade física é indispensável pois manter bons níveis de aptidão física são necessários para o desempenho do serviço policial militar, no cumprimento do dever constitucional de preservar a ordem pública e executar o policiamento ostensivo. Portanto, o presente trabalho tem como objetivo geral avaliar o nível de atividade física a partir de estudos já existentes. O presente estudo é uma pesquisa de revisão bibliográfica e com abordagem qualitativa que investigou quais foram as principais pesquisas sobre atividade física em Policiais e quais os principais métodos utilizados para mensurar os níveis de atividade física. Portanto, conclui através dos estudos que os níveis de atividade física dependem muito além das atividades exercidas nas horas de lazer ou como práticas constantes, muitos outros fatores influenciam se o indivíduo em está inativo ou não.

Palavras-chaves: Atividades físicas. Níveis de atividades físicas. Policiais militares.

ABSTRACT

In recent years, the recognition of the advantages of regular physical activity in improving the quality of life has been attracting attention, so it is highlighted how important the regular practice of physical activity is in anyone's life, as there are indications that point to factor positively associated with health, contributing to the prevention, reduction and/or control of dyslipidemia, cardiovascular disease, obesity, diabetes, cancer, osteoporosis, mental disorders and mortality rates. When it comes to the class of military police, physical activity is essential because maintaining good levels of physical fitness are necessary for the performance of the military police service, in compliance with the constitutional duty to preserve public order and carry out ostensive policing. Therefore, the present work aims to assess the level of physical activity based on existing studies. The present study is a literature review research with a qualitative approach that investigated the main researches on physical activity in Police Officers and the main methods used to measure the levels of physical activity. Therefore, concludes through the studies that the levels of physical activity depend far beyond the activities performed in leisure time or as constant practices, many other factors influence whether the individual is inactive or not.

Keywords: Physical activity, Physical activity levels. Military police office.

¹ Graduando do curso de Bacharel em Educação física, Universidade Estadual da Paraíba (UEPB). E-mail: victor.goncalves@aluno.uepb.edu.br

1 INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, o reconhecimento das vantagens da prática regular de atividades físicas na melhoria da qualidade de vida vem despertando atenção, principalmente quanto à relação entre níveis da prática de atividade física, índices de aptidão física e estado de saúde tanto físico quanto mental. De acordo com Who (2010), no ano de 2010 a Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou que os níveis de atividades físicas semanais seriam de 150 minutos, de intensidade moderada. Colocando esse tempo em um papel o indivíduo poderia fazer uma atividade física de duração de 30 minutos por dia, durante 5 dias da semana.

No entanto, 2020 a OMS divulgou as novas diretrizes em que segundo Who (2020) adultos devem fazer pelo menos de 150-300 minutos de intensidade moderada atividade física aeróbia; ou em pelo menos 75-150 minutos de atividade física aeróbica de intensidade vigorosa, podendo ser também uma combinação equivalente de intensidade moderada e vigorosa atividade ao longo da semana. Eles devem também fazer atividades de fortalecimento muscular em intensidade moderada ou maior envolvendo todos os principais grupos musculares em 2 ou mais dias por semana.

As diretrizes também demonstram que pode aumentar intensidade moderada atividade física aeróbica para mais de 300 minutos ou fazer mais de 150 minutos de aeróbica de intensidade vigorosa atividade física durante toda a semana para benefícios adicionais à saúde. Ainda de acordo com as diretrizes em adultos, a atividade física confere benefícios para melhora da mortalidade por todas as causas, cardiovascular mortalidade por doença, hipertensão incidente, local específico do incidente cânceres, diabetes tipo 2 incidente, saúde mental (redução dos sintomas de ansiedade e depressão); saúde cognitiva e sono; medidas da adiposidade também pode melhorar (WHO, 2020).

Destaca-se então o quanto a prática regular de atividade física é importante na vida de qualquer pessoa, pois há indícios que apontam como fator positivamente associado à saúde, contribuindo na prevenção, redução e/ou controle de dislipidemias, doenças cardiovasculares, obesidade, diabetes, câncer, osteoporose, transtornos mentais e taxas de mortalidade (HASKELL *et al.*, 2007; HILL; WYATT, 2005). Quando se trata da classe dos policiais militares a atividade física é indispensável pois manter bons níveis de aptidão física são necessários para o desempenho do serviço policial militar, no cumprimento do dever constitucional de preservar a ordem pública e executar o policiamento ostensivo (JESUS, 2012).

Assim como outras profissões, os policiais estão diretamente expostos a inúmeras situações de risco à saúde. As características ocupacionais da instituição militar, como: sobrecarga de trabalho; influência dos diferentes turnos de trabalho; escalas diversificadas; rígido cumprimento da hierarquia e disciplina; e as situações enfrentadas diariamente como atendimentos de ocorrências de risco, somadas as exigências e obrigações pessoais externas a sua profissão, expõe seus agentes a uma série de problemas que levam ao adoecimento físico e mental. Neste contexto, a atividade física pode ser considerada uma importante ferramenta na prevenção e tratamento de algumas doenças crônicas além de benefícios físicos e psíquicos.

Hagen (2006) demonstra que o policial pode estar exposto a longas horas de comportamento sedentário ou a situações fisicamente arriscadas, dependendo da sua função. A atividade física atua diretamente na saúde do indivíduo, promovendo benefícios em relação à qualidade de vida, morbimortalidade de doenças crônicas não transmissíveis, a socialização, a redução de estresse e doenças mentais. Proporcionando assim uma melhora na saúde tanto em policiais que desempenham funções administrativas, quanto naqueles que necessitam de uma boa aptidão física para um bom desempenho nas funções operacionais. Já o autor Nahas (2010), relata que todos devem ser preparados para conviver constantemente com situações de estresse, mas suas doses excessivas, intensas ou prolongadas podem gerar problemas físicos e psicológicos, e se não controlado podem interferir nas atividades diárias gerando problemas como a perda de produtividade, relacionamentos, dores e acarretando algumas doenças.

Diante desse cenário a Organização Mundial da Saúde (OMS) desenvolveu o Questionário de Atividade Física Global (GPAQ) com a intenção de ter uma ferramenta que produzisse estimativas válidas e confiáveis de atividade física, especialmente relevante para países em desenvolvimento onde os padrões de gasto de energia diferem dos países desenvolvidos porque as pessoas experimentam diversos modos de vida (ARMSTRONG; BULL,2006). Sendo assim, como o serviço policial se trata de um serviço público, deve-se relatar a importância dos profissionais que assim estão envolvidos, que estejam em devidas condições físicas e mentais. Uma vez que, durante o seu trabalho exige atenção e esforços físicos. Portanto, o presente trabalho tem como objetivo geral avaliar o nível de atividade física a partir de estudos já existentes.

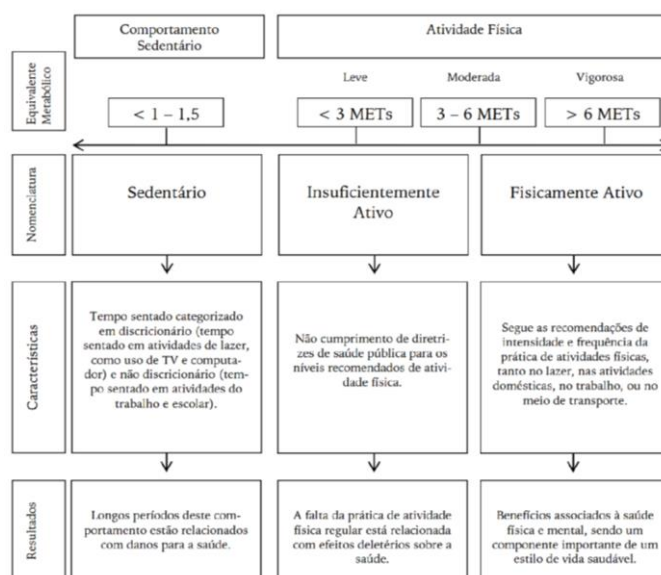
2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 Sedentarismo

O estudo do comportamento sedentário tem sido nos últimos 10 anos reconhecidos como uma questão de saúde pública (Hallal *et al.*, 2012) e investigações colocam em evidência que este comportamento está relacionado com efeitos deletérios para saúde, sendo necessário transmitir esta mensagem à população (HAMILTON, HEALY, DUNSTAN, ZDERIC, & OWEN, 2008).

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) Comportamento sedentário pode ser classificado como qualquer comportamento em vigília caracterizado por um gasto de energia de 1,5 METS ou menos enquanto está sentado, reclinado ou deitado. A maioria dos trabalhos de escritório em uma mesa, dirigir um carro e assistir televisão são exemplos de comportamentos sedentários; estes também podem aplicar-se àqueles que não conseguem ficar em pé, como cadeirantes. As diretrizes operacionalizam a definição de comportamento sedentário para incluir sentar-se de baixo movimento autor referido (tempo de lazer, ocupacional e total), televisão (assistir TV ou tempo de tela e baixos níveis de movimento medidos por dispositivos que avaliam o movimento ou a postura) (WHO,2020).

Figura 1 - Organograma e definição operacional para os construtos comportamento sedentário e atividade física



Fonte: Meneguci *et al* (2015)

Comportamento sedentário é o termo direcionado para as atividades que são realizadas na posição deitada ou sentada e que não aumentam o dispêndio energético acima dos níveis de repouso (PATE *et al.*, 2008). São exemplos de atividades sedentárias as que estão relacionadas com uma exigência energética baixa, como ver televisão, o uso do computador, assistir às aulas, trabalhar ou estudar numa mesa e a prática de jogos eletrônicos na posição sentada (AMORIM & FARIA, 2012). A simples posição em pé, mesmo sem a realização de alguma atividade, não é considerada como comportamento sedentário, podendo ser diferenciada das atividades sentadas, já que exige contração isométrica da musculatura para se opor à gravidade (HAMILTON *et al.*, 2008). De acordo com Meneguci *et al* (2015), a utilização de questionários em função da viabilidade em estudos populacionais tem sido uma estratégia bem pronunciada na avaliação do comportamento sedentário. Estudos têm utilizado questionários para a avaliação do tempo gasto sentado e de indicadores do comportamento sedentário, a exemplo do tempo de TV.

Há consenso entre estudos para a condição elevada do tempo exposto a comportamentos sedentários estar associada a um maior risco de mortalidade. São várias as consequências que este mau hábito pode trazer à vida das pessoas. Além do próprio cansaço, pode ocasionar dores musculares, após algum esforço, somadas ao estresse e à perda da massa muscular. Em muitos casos, pode estar diretamente ligado à obesidade, causando também o aumento da pressão arterial e, inclusive, doenças cardíacas. Além disso, o sedentarismo em indivíduos portadores de doenças crônicas degenerativas, como por exemplo, diabetes, hipertensão, dislipidemia estão associadas ao risco aumentado de morte por todas as causas. A prática de atividade física reduz a mortalidade por todas as causas independente da presença de outros fatores (NEGRÃO; BARRETO, 2006).

Segundo Matsudo *et al* (2002), a problemática da escalada do sedentarismo, observada nas últimas décadas, caracteriza-se também como epidemia global, itens de conforto parecem contribuir de forma significativa para a diminuição do gasto energético, como os controles remotos e os telefones celulares, que se tornam cada vez mais presentes no estilo de vida moderno. Ainda segundo o autor a inatividade física está sendo considerado um fator etiológico significativo para a Síndrome Metabólica, bem como para outras doenças crônicas-degenerativas, principalmente quando se observa os benefícios da atividade física no processo de prevenção e tratamento.

2.2 Atividade física

Entende-se que a atividade física é praticada desde os primórdios, uma vez que o homem dependia exclusivamente da sua força, velocidade e resistência para sobreviver. Pitanga (2002) relata que na época da Grécia Antiga, essa atividade física era desenvolvida na forma de ginástica, com intuito de treinamento para as guerras e seus gladiadores.

Guisellini (1996 *apud* MARTINS, 2000, p. 45), define a atividade física como toda a atividade executada que tenha a finalidade de promover um bom condicionamento físico, tais quais, exercícios aeróbicos e anaeróbicos, força e resistência, flexibilidade, além de programas planejados. Podem ser incluídos nessa definição os esportes quando praticados sem o caráter competitivo, e, aí, estariam incluídos a corrida, natação e ciclismo, todos relacionados ao condicionamento aeróbico (JÚNIOR, 2016).

Caspersen (1985) coloca a atividade física como qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética. Nahas (2006) adiciona que o movimento corporal tem que ser voluntário, resultando em um gasto energético acima do repouso. Assim como, qualquer movimento corporal produzido por contrações esqueléticas que aumentam o gasto energético substancialmente, mesmo que com tempo variável e como componentes de ordem biopsicossocial, cultural, comportamental, podendo ser jogos, lutas, danças, esportes, exercícios físicos, atividades laborais e deslocamentos (PITANGA, 2004).

2.3 Benefícios de atividade física para policiais militares

Tem sido cada vez mais discutido a importância da prática da atividade física como forma de melhorar fatores de riscos como diabetes, hipertensão, controle de peso corporal, na melhoria do metabolismo das gorduras e carboidratos. Essa prática contribui também para a manutenção de ossos, músculos e articulações mais saudáveis; diminui os sintomas de depressão e ansiedade, estando, ainda, associadas à prevenção de enfermidades como diabetes mellitus, doenças cardiovasculares, osteoporose e alguns tipos de câncer (BARETTA *et al.*, 2007).

Campos (2006) também afirma que a prática regular de atividade física contribui consideravelmente para evitar as doenças crônicas degenerativas, em razão de uma série de alterações fisiológicas e psicológicas e por diminuir as despesas com tratamentos e os índices de afastamento do trabalho. Um dos benefícios que a

prática regular de atividade física pode proporcionar é a redução do estresse que é definido por Molina (1996) como qualquer situação de tensão aguda ou crônica que produz uma mudança no comportamento físico e emocional do indivíduo, fator que é bem comum ao trabalho feito pelos policiais militares (BENEDICTO *et al.*, 2006).

O ambiente e o clima organizacional têm influência sobre o estresse do policial militar, sintetizando aspectos elevados em relação aos inter-relacionamentos, acrescentado a influência negativa da rigidez hierárquica e das normas da organização (MORAES *et al.*, 2000). As características da profissão é um fator que leva consideravelmente ao estresse crônico, por apresentar sintomas como exaustão física, psíquica e emocional, como resultado de uma longa carga de trabalho (COSTA *et al.*, 2007).

Para aguentar todo estresse, cansaço e jornada de trabalho exaustiva é necessário destacar a importância da prática regular de atividades físicas na atividade Policial Militar que vai além do condicionamento físico para situações de pronto emprego (BOÇON, 2015). Os policiais vivem em constante exposição, segundo Trindade e Porto (2011):

Nos regimes democráticos, a atividade policial requer um equilíbrio entre o uso da força e o respeito aos direitos individuais. Assim, podemos afirmar que a especificidade da atividade policial nos regimes democráticos é a necessidade de limitar e administrar o uso da força legal, sem abrir mão de suas prerrogativas de controle social.

Nesse sentido torna-se como obrigatório o policial militar manter seus níveis de atividade física em dia, uma vez que as funções cardiovasculares e respiratórias e induz a produção de substâncias de caráter relaxante e analgésica, reduzindo também os sintomas do estresse (COSTA 2007).

2.4. Métodos para determinação dos níveis de atividade física

A quantificação da atividade física realizada pelas pessoas é necessária, porém para identificar o nível de atividade física de forma detalhada e acurada é preciso encontrar o método adequado de acordo com a situação, disponibilidade instrumental e financeira. De acordo com Nahas (1996) existem mais de 30 instrumentos diferentes descritos na literatura para estimativas da atividade física nas diversas faixas etárias, estando essas divididas em sete grupos:

- **Calorimetria:** onde a calorimetria direta mede o gasto energético pela produção de calor. Apesar de ser altamente precisa (erro < 1%), esta técnica é de uso muito limitado, uma vez que o indivíduo fica confinado em câmaras especiais (isolado e com atividades limitadas) e o custo é muito alto. E, portanto, impraticável com grandes grupos de indivíduos. A calorimetria indireta mede o gasto energético pelo consumo de oxigênio (erro de 2 a 3 %). Neste caso, também, o custo é alto, exigindo muito equipamento e inibindo as atividades físicas habituais. Estes métodos são considerados úteis para validações de técnicas mais simples.

- **Classificação do tipo de trabalho:** Essa classificação dos níveis de atividade física feita de acordo com as características gerais do trabalho físico exigido em cada profissão. Para tanto, considera-se que aqueles que trabalham numa mesma função gastam níveis similares de energia (o que não é verdade). Além, de não considerar diferenças individuais, este processo não inclui atividades físicas de lazer, não sendo considerada válida para estudos epidemiológicos.

- **Levantamentos (surveys):** Simples questionários- têm sido os instrumentos mais usados em estudos que envolvem grande número de pessoas, particularmente os estudos epidemiológicos que têm investigado a associação dos hábitos de atividade física com a saúde. Por sua praticabilidade, baixo custo e capacidade de coletar uma variedade de informações, como tipo, frequência, intensidade e duração das atividades, os questionários continuam sendo os instrumentos mais eficientes para adultos.

- **Observação sistemática:** As técnicas de observação (direta ou por vídeo) são consideradas trabalhosas, mas de grande validade em ambientes delimitados. A observação direta das atividades físicas em ambientes naturais tem sido empregada em muitos estudos, principalmente com crianças, dentre essas se tem CPAF (Children's Physical Activity Form); SOFIT (System for Observing Fitness Instruction Time); FATS (Fargo Activity Timesampling Survey); e BEACHES (Behaviors of Eating and Physical Activity for Children's Health Evaluation System).

- **Sensores de movimento e monitores de frequência cardíaca:** Recentes desenvolvimentos tecnológicos permitiram o desenvolvimento de instrumentos eletrônicos de baixo custo e relativa precisão, sendo usados principalmente como sensores de movimento afixados na cintura e monitores de frequência cardíaca, capazes de armazenar dados por longos períodos de tempo.

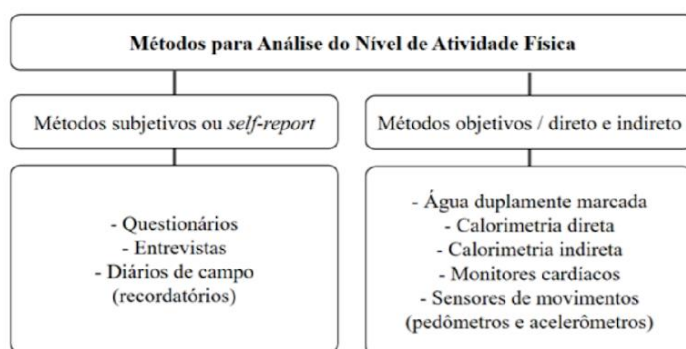
- **Marcos fisiológicos:** A mais válida destas técnicas é referida como "Doubly Labeled Water" ou DLW. Inclui ingestão de água "marcada" com isótopos de hidrogênio e oxigênio,

que serão medidos na urina após um período de tempo (horas, dias), permitindo uma estimativa considerada precisa do gasto calórico geral. A partir do gasto calórico total, pode-se estimar o gasto relativo das atividades físicas. No entanto, o tipo da atividade realizada não é considerada, e o custo é muito alto.

- **Estimativa pela ingestão calórica:** Pressupõe um peso corporal estável (equilíbrio energético entre gasto e consumo). Não identifica o tipo, frequência ou duração das atividades realizadas e, pela variabilidade nas estimativas, não é considerado um método válido, nem prático, para medir atividades físicas habituais de indivíduos ou grupos.

Já para Carvalho *et al.* (2021) tipos de métodos utilizados para medir o nível de atividade física podem ser divididos em dois grupos (Subjetivos ou self-report e Objetivos diretos ou indiretos) como se pode ver na figura 2.

Figura 2 - tipos de métodos utilizados para medir o nível de atividade física



Fonte: Carvalho *et al.* (2021).

Ainda segundo os autores no primeiro grupo se tem os questionários e entrevistas que são métodos baseados em informações fornecidas pelas pessoas, ou seja, elas são orientadas a registrar informações sobre a sua participação nas diferentes atividades física durante o dia, em um determinado período de um passado recente ou simplesmente podem ser interrogadas sobre suas atividades ou comportamentos habituais, configurando uma entrevista. Geralmente, esses instrumentos têm validade confirmada, são aplicados em estudos epidemiológicos e são ferramentas de baixo custo e boa aceitabilidade por parte das pessoas. Alguns exemplos de questionários muito utilizados e que foram validados posteriormente para brasileiros são o International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) e sua adaptação realizada pela OMS, o Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ). Além desse tem os recordatórios, são registros de atividades diárias nos quais a pessoa faz a estimativa do gasto

energético dos movimentos realizados. Esse instrumento tem maior praticidade para avaliar o tempo e o nível de atividade física realizado, oferecendo dados sobre a frequência, duração e intensidade da atividade física, nas atividades rotineiras do dia, no lar, nos momentos de lazer e momentos esportivos, o recordatório necessita de detalhes sobre as práticas de atividade física e deve ser respondido em vários períodos do dia, e não em único momento.

3 METODOLOGIA

O presente estudo é uma pesquisa de revisão bibliográfica e com abordagem qualitativa que objetivou investigar quais foram as principais pesquisas sobre atividade física em Policiais e quais foram os principais métodos utilizados para mensurar os níveis de atividade física.

De acordo com Gil (2007) revisão bibliográfica consiste na elaboração de uma pesquisa com base em materiais já existentes como artigos e teses, além do mais essa pesquisa tem um caráter exploratório, pois permite maior familiaridade com o problema, aprimorando as ideias ou descobertas de intuições. Já a abordagem qualitativa se dá pelo fato que não é representada de forma numérica e sim de forma narrativa, que aprofunda o conhecimento a um assunto específico, seja pequena ou grande, o que importa é que seja capaz de produzir novas informações (DESLAURIERS, 1991, p. 58).

Figura 3- Resumo das etapas da pesquisa.



Fonte: própria do autor

Para que os objetivos definidos fossem alcançados, a pesquisa teve como sequência de atividades:

- Seleção de conteúdo: nessa fase inicial, foram utilizadas publicações científicas, datando do período de 2012 a 2020, consultadas nas bases de dados eletrônicas *Capex Periódicos* e *Google acadêmico*, utilizando os descritores Atividade Física, níveis de atividade física e policiais militares.
- Revisão bibliográfica: nessa segunda etapa, tendo em vista os estudos achados, foi realizada a leitura do conteúdo para verificar se há relevância suficiente para incorporar aos resultados da pesquisa. Nesse caso, os estudos que não contribuíram para esta pesquisa (Ver Figura 3), foram desenquadrados; os critérios utilizados para descarte foram excluir artigos que abordaram aptidão física invés de atividade física, e pesquisas realizadas com outros Militares (como bombeiros, guarda municipal ou forças armadas).
- Análise e interpretação do material coletado: nesse momento, os estudos escolhidos na etapa anterior, foram verificados quanto à qualidade e pertinência ao tema e as informações extraídas foram devidamente referenciadas;
- Redação do artigo: na sequência, de todo material selecionado e lido, as informações que adicionaram fundamento à discussão da temática proposta foram extraídas e introduzidas na sessão de resultados e discussão do artigo;

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

TÍTULO / AUTOR	METÓDO	CONCLUSÃO
ASPECTOS RELACIONADOS À QUALIDADE DE VIDA E ATIVIDADE FÍSICA DE POLICIAIS MILITARES DE SANTA CATARINA – BRASIL AUTORES: R. Silva, A.M. Schlichting, J.P. Schlichting, P.J. Gutierrez Filho, F. Adami, A. Silva	A amostra foi composta por Policiais Militares das cinco grandes regiões do Estado de Santa Catarina, Brasil, que atenderam aos critérios de inclusão e de exclusão. 302 indivíduos, com idade mínima de 19 anos, máxima de 51 anos, média de 36.6 anos e mediana de 42 anos. (Foram utilizados neste estudo dois instrumentos da Organização Mundial de Saúde: (1) Questionário sobre Qualidade de Vida, versão curta (WHOQOL-Bref), 2) Questionário sobre Atividades Físicas, versão longa (IPAQ-	Pode-se concluir que os Policiais Militares investigados apresentam os maiores escores no domínio social e os menores no domínio ambiental de qualidade de vida, possuem níveis de atividade física acima do recomendado, são casados, são escolarizados e estão dentro dos índices de peso recomendados. Pode-se concluir, ainda, que existem associações da qualidade de vida com as atividades físicas de lazer, a estatura e a situação marital. Entretanto, sugere-se que

	-Long).	sejam ampliados e aprofundados estudos sobre qualidade de vida e atividade física em Policiais Militares.
<p>NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE POLICIAIS MILITARES OPERACIONAIS DA CIDADE DE CURITIBA</p> <p>AUTOR: Marylis Boçon</p>	<p>O questionário foi aplicado em policiais de cinco batalhões da Capital, sendo o 12º BPM (Batalhão de Polícia Militar), 13º BPM, 20º BPM e 23º BPM e o BPTran, totalizando a amostra de 190 (cento e noventa) indivíduos. Foi utilizado o International Questionnaire of Physical Activity (IPAQ) em sua versão curta. Para utilização de dados de IMC, as informações de estatura e massa, foram descritas pelos próprios sujeitos, Para utilização de dados de IMC, as informações de estatura e massa, foram descritas pelos próprios sujeitos,</p>	<p>A análise exploratória dos dados demonstrou que não houve relação entre o nível de atividade física e o IMC dos policiais operacionais da PMPR, pois apesar da amostra ter apresentado um nível de atividade física elevada e coerente com a função laboral, o IMC comprovou que o fenótipo apresentado pela subamostra, não é o ideal para o esforço físico necessário para o dia a dia da função operacional, bem como, não parece estar associado aos valores apresentados pelo nível de atividade física dos mesmos. Desta forma, a análise do IMC foi de extrema relevância, considerando-se fundamental a análise mais detalhada não somente da composição corporal destes policiais, mas também a avaliação das reais condições físicas dos mesmos, considerando que após a entrada na corporação, não existe até o momento o acompanhamento da manutenção das valências físicas fundamentais para a carreira segura e eficaz do policial operacional. Sugere-se, para os próximos estudos, utilizar maior número amostral, bem como, analisar as aptidões</p>

		físicas específicas para o ECAFI/PMPR e para o desempenho da função policial.
<p>NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E BARREIRAS PERCEBIDAS PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS ENTRE POLICIAIS MILITARES DA CIDADE DE FEIRA DE SANTANA/BA</p> <p>AUTOR: Éric Fernando Almeida de Jesus</p>	<p>O nível de atividade física foi investigado com o uso do <i>International Physical Activity Questionnaire</i> (IPAQ) versão curta, sendo o nível de atividade física classificado, conforme critérios de tempo e de intensidade em: inativos, insuficientemente ativos, ativos e muito ativos. Na ocasião da coleta de dados, o 1º BPM contava com 1095 policiais em seu efetivo, dos quais 901 eram homens. O projeto original avaliou diversos desfechos relacionados à saúde, tais como excesso de peso, obesidade abdominal, nível de atividade física, estresse e barreiras para a prática de atividades físicas, que, reconhecidamente, apresentam prevalências distintas na população.</p>	<p>Finalmente, a análise do efeito das barreiras percebidas sobre o nível de atividade física dos indivíduos, revelou que a prevalência de policiais insuficientemente é 1,5 vezes maior entre os que percebem barreiras pessoais, ajustado por sexo, idade e pelas barreiras ambientais, sociais e financeiras. Entre os motivos que representam barreiras de cunho pessoal, os mais frequentes, independente do sexo e da idade, foram jornada de trabalho, compromissos familiares, tarefas domésticas, falta de companhia e mau humor. Os resultados desta pesquisa possibilitaram concluir que, entre as barreiras percebidas para a prática de atividades físicas pelos policiais militares de Feira de Santana, predominam as de cunho pessoal, que são influenciadas, entre outros motivos, pela falta de tempo, em função dos compromissos familiares e da jornada de trabalho. No entanto, podem ser também influenciadas pela falta de uma política de promoção da prática de atividades físicas, esportivas e de lazer na Polícia Militar no município.</p>
O RISCO DO	Para o estudo e levantamento	Através do presente estudo foi

<p>SEDENTARISMO AO EFETIVO DA 22ª COMPANHIA INDEPENDENTE DA POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DE GOIÁS</p>	<p>de dados realizado aplicou-se de forma presencial o Questionário Internacional de Atividade Física – IPAQ versão curta adaptada. O questionário possui uma série de perguntas que objetivam levantar a quantidade e duração de atividades físicas desenvolvidas por semana, peso e altura para cálculo do Índice de Massa Corporal e a medição da circunferência abdominal para identificar a presença de gordura visceral. A amostra foi constituída por Policiais Militares voluntários lotados nas cidades de Ceres, Rialma, Rianópolis e Santa Isabel, pertencentes ao 1º Pelotão da 22ª CIPM. O tamanho da população de 57 e erro estimado permitido de 5%, teremos como resultado uma amostra de 50 Policiais Militares.</p>	<p>possível observar que apesar de no ambiente militar ser exigido um bom condicionamento físico para que os policiais militares cumpram adequadamente suas funções, nem sempre os níveis de atividade física são satisfatórios, pois, dos entrevistados, 66% encontram-se classificados como sedentários ou insuficientes. Esses dados são preocupantes, ressalta-se ainda que o baixo nível de atividade física reflita negativamente na saúde e na qualidade de vida desses policiais. Na avaliação obtida através do Índice de massa corporal, foi observado também um alto percentual de indivíduos com sobrepeso (48%) e obesidade (32%) e apenas 20% estão com o IMC dentro da normalidade. Esses resultados são preocupantes, haja vista que os dados foram expressivamente negativos, mostrando a prevalência dos Policiais Militares nos grupos de risco. As consequências a médio e longo prazo podem ser drásticas, acarretando em diversas doenças, prejuízos na qualidade de vida, perda da produtividade no trabalho, pois devido às atividades desempenhadas na sociedade, o Policial Militar necessita ter um bom condicionamento físico.</p>
<p>AUTORES: David Campos Mariano Júnior e Márcio Antônio de Paula</p>		
<p>INFLUÊNCIA DA</p>	<p>Participaram deste estudo 195</p>	<p>Conclui-se que há prevalência</p>

<p>ATIVIDADE FÍSICA NO BURNOUT EM POLICIAIS MILITARES DA CIDADE DE BELO HORIZONTE/MG</p> <p>AUTORES: Deiveskan Serra Soares, Cristina Carvalho de Melo, Josiane Lopes da Silva Serra Soares e Franco Noce</p>	<p>policiais militares de ambos os sexos distribuídos entre as graduações de soldado, cabo e sargento; em uma amostra do tipo não probabilística e por conveniência, integrantes de uma população de 230 policiais. No presente estudo foram utilizados os seguintes instrumentos autoaplicáveis: <i>Questionário de dados demográficos e situacionais</i>: Este instrumento teve como objetivo avaliar alguns aspectos institucionais e da qualidade de vida dos policiais militares, e coletar informações tais como: sexo, idade, escolaridade, tempo de serviço, área de atuação, e informações sobre a afetividade. <i>Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ)</i>: Trata-se de um questionário gratuito e de uso livre, proposto pela Organização Mundial de Saúde, e validado no Brasil que serve para determinar o nível de atividade física das pessoas em seus mais diversos aspectos. <i>Inventário de burnout de Maslach (MBI) versão para Serviços Assistenciais</i>: Este questionário foi validado no Brasil através de diversos estudos. O inventário contém 22 questões, sendo nove ligadas à Exaustão emocional (EE), cinco à Despersonalização (DE) e oito à Eficiência profissional (EP).</p>	<p>da síndrome de <i>burnout</i> e de sedentarismo na instituição estudada. A maioria dos policiais apresentou indicadores de <i>burnout</i> geral classificados na categoria “Grave” e em relação ao nível de atividade física foram também classificados como sedentários. Evidenciou-se que aspectos afetivos influenciam na relação com o trabalho e conflitos na esfera familiar estão associados com o risco de desenvolvimento dessa síndrome.</p>
---	---	---

<p>NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA, PERCEPÇÃO DE QUALIDADE DE VIDA E SAÚDE MENTAL EM POLICIAIS MILITARES DO ESTADO DE SERGIPE</p> <p>AUTORES: Felipe Mendonça Araújo, Victor Matheus Santos do Nascimento, Nara Michelle Moura Soares, Davi Pereira Monte Oliveira¹, Cristiane Kelly Aquino dos Santos¹, Anderson Vieira de Freitas, Raphael Henrique de Oliveira Araujo, Roberto Jerônimo dos Santos Silva</p>	<p>O estudo foi realizado com 30 policiais militares do sexo masculino, com idades entre 28 a 40 anos e contou com a autorização prévia do comandante do Policiamento da 1^o Companhia do 3^o Batalhão da Polícia Militar do Estado de Sergipe. As variáveis como cidade de trabalho, sexo e idade foram obtidas através do formulário eletrônico. As Variáveis antropométricas, como Massa Corporal e Estatura, foram usadas posteriormente para cálculo do Índice de Massa Corpórea (IMC). Para a análise da variável qualidade de vida (QV) foi adotado o instrumento internacional de avaliação de qualidade de vida proposto pela OMS, o World Health Organization Quality Of Life (WHOQOL-bref). Neste estudo foi utilizada a versão reduzida deste instrumento, que contém 26 questões. Para a variável “saúde mental” foi utilizada a versão brasileira, validada por (Batistelli Vignola & Tucci, 2014) Escala de Ansiedade, Depressão e Estresse-21 (EADS-21), proposta inicialmente por (Lovibond & Lovibond, 1995), que contém um total de 21 questões, em escala Likert. A variável nível de atividade física (NAF) também foi adicionada a esta segunda etapa, para</p>	<p>Conclui-se que, os policiais avaliados se declaram com boas percepções de saúde e de qualidade de vida, são em sua maioria ativos, porém, com prevalência de excesso de peso. Foi apresentado bons níveis de saúde mental, possivelmente pelas condições do trabalho de policiamento de cidade de menor porte. Quanto ao nível de atividade física, percebeu-se uma relação positiva do dia de serviço com a variável estresse, em conformidade com as condições estressoras do serviço. Também foram percebidas as relações positivas do nível de atividade do primeiro dia de folga com os domínios Físico e do Meio Ambiente, ressaltando a importância da prática de atividades físicas de lazer para a melhora da qualidade de vida.</p>
---	---	--

	isto, foi utilizado o International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) versão curta.	
--	--	--

Durante as análises dos estudos, mostraram-se bem diversos. Foi levado em consideração que os estudos precisariam em algum momento que tivesse a avaliação dos níveis de atividade física dos policiais, mesmo que dentro dos estudos analisassem outros parâmetros.

No estudo do autor Silva (2012), foi constatado que os valores medianos do domínio das atividades físicas ocupacionais, das atividades físicas do tipo moderadas e do total de atividades físicas estão acima do recomendado para saúde e o valor mediano do domínio das atividades físicas de transporte se encontra abaixo do mínimo do recomendado para saúde. O mesmo autor qualificou a atividade física das seguintes formas: atividades físicas moderadas; atividades físicas de lazer; atividades físicas de transporte; atividades físicas domésticas; total das atividades físicas; nível de atividade física; idade; situação marital; tempo de serviço; peso; estatura; e índice de massa corporal. Deste modo ele aponta que Policiais Militares com maior atividade de lazer, maior estatura e que não vive com ninguém tem uma melhor qualidade de vida,

O autor Boçon (2015), avaliou os níveis de atividade física a partir do IPAQ nos policiais militares, os resultados que ele trouxe foram positivos para os níveis de atividade física, porém quando foram analisados os IMC dos policiais observou uma alteração. Em relação aos níveis de IMC, apresentam-se da seguinte forma: a massa corporal mínima aferida é de 64 kg e máxima de 173 kg, sendo a média de 84,8 kg e desvio padrão de 15,6 kg. Quanto à estatura, a mínima aferida é de 1,63 metros e a máxima de 1,88 metros, sendo a média de 1,76 metros e o desvio padrão de 5,9. Para o IMC, o valor mínimo encontrado é de 19 e máximo de 32, sendo a média de 26,4 e o desvio padrão de 2,7. Ao se tratar dos níveis de atividade física para a intensidade moderada o valor mínimo é de 0 minutos/semana e o máximo de 1.200 minutos/semana, sendo a média de 255,1 minutos/semana e o desvio padrão de 247,3 minutos/semana. Para as atividades de intensidade vigorosa, o valor mínimo é de 0 minutos/semana e o máximo de 1.680 minutos/semana, sendo a média de 337,2 minutos/semana e o desvio padrão de 398,9 minutos/semana. Para o total, o valor mínimo é de 0 minutos/semana e o máximo de 8.520 minutos/semana, sendo a média de 930,1 minutos/semana e o desvio padrão de 1.279,3 minutos/semana. Por fim constatou que dos 50

policiais entrevistados, 8 indivíduos apresentam obesidade, 2 indivíduos estão com sobrepeso, 10 indivíduos estão com peso normal. Dos 8 indivíduos que apresentam obesidade 62,5% são ativos e 37,5% são insuficientemente ativos, dos 32 indivíduos com sobrepeso 56,3% são ativos e 43,8% são inativos, dos 10 indivíduos com peso normal 70% são ativos e 30% inativos.

Ainda com o mesmo estudo citado acima, observou-se como que dos 10 indivíduos com peso normal, 3 indivíduos (30%) são insuficientemente ativos e 7 indivíduos (70%) são ativos, o que corresponde a 4% de insuficientemente ativos e 16% de ativos do total da subamostra. Dos 32 indivíduos que apresentam excesso de peso, 14 indivíduos ou 43,8% são insuficientemente ativos e 18 indivíduos ou 56,3% são ativos, correspondendo a 18% I.A e 46% ativos da amostra total. Dos 8 indivíduos obesos, 3 indivíduos ou 37,5% são I.A e 5 indivíduos ou 62,5% são ativos, o que corresponde a 6% I.A e 10% ativos do total da amostra. Conclui-se então que, dos 50 indivíduos da subamostra 28% são insuficientemente ativos e 72% são ativos.

Em um outro estudo feito por Jesus (2012) ele analisou o sexo, idade, níveis de atividade física através do IPAQ em sua versão curta e por fim analisou as barreiras enfrentadas para a prática de atividade física, por policiais militares. Notou-se que a maioria dos policiais militares são do sexo masculino, e tem idades a partir de 30 anos (média de idade: 36,2 anos; desvio padrão: 5,7 anos; amplitude: 34 anos; valor mínimo: 20 anos; valor máximo: 54 anos). A avaliação do nível de atividade física revelou 9,5% de policiais inativos, 27,5% insuficientemente ativos. Isto indica uma proporção de 37% de indivíduos que não atingem as recomendações internacionais quanto à prática de atividades físicas na amostra. Não houve diferença na proporção de indivíduos insuficientemente ativos, considerando o sexo e a idade.

Em uma mesma análise do estudo citado acima, a avaliação das barreiras percebidas para a prática de atividades físicas evidenciou compromissos familiares, jornada de trabalho, falta de equipamento, ambiente inseguro, falta de companhia, tarefas domésticas e falta de recursos financeiros como principais motivos que impedem ou dificultam os indivíduos da amostra de se engajarem na prática de atividades físicas. Em relação às barreiras foram estratificadas pelo sexo, motivos como compromissos familiares, tarefas domésticas e falta de interesse foram significativamente mais frequentes entre as mulheres. Por outro lado, o medo de lesões, a falta de conhecimento ou de orientação sobre atividades físicas, foram motivos mais frequentes entre os homens.

Junior (2018), colocou em questão de análise em seus estudos o sedentarismo como fator prejudicial para a saúde dos policiais militares, para tal foi utilizado também o IPAQ em sua versão curta, de forma adaptada, o autor também realizou um questionário na amostra para identificar a condição física atual, tais quais, índice de massa corporal e circunferência abdominal, esses fatores estão relacionados diretamente a fatores de saúde. Dos 50 policiais 45% encontram-se classificados como sedentários; insuficientes são 21%; ativos somam apenas 16% e muito ativo são 18%. Somando os resultados dos grupos Insuficientes e Sedentários, temos o total de 66% do efetivo que estão em um grupo de risco. Para o autor ele coloca esses resultados como preocupantes, pois é necessário que eles estejam sempre com um bom condicionamento físico para exercer sua função da melhor maneira possível. Em um segundo gráfico foi observado que 48% dos entrevistados encontram-se classificados acima do peso; 20% dos pesquisados estão com IMC normal; 26% estão no grupo de Obesidade tipo I e 6% com Obesidade tipo II. Somando os resultados das categorias: Acima do peso, Obesidade I e II, temos como resultado 80% do efetivo pesquisado dentro de um grupo de risco. Por fim, o autor analisou a circunferência abdominal dos policiais em questão, 38% dos policiais entrevistados estão classificados com circunferência abdominal normal; em risco estão 22% e classificados com alto risco estão 40% dos policiais entrevistados. Somando os resultados dos grupos de risco e alto risco, temos o resultado de 62% do grupo estudado pertencendo a um grupo que merece atenção.

O autor a cima relata que ao somar todos esses fatores evidenciados em seu estudo demonstra grande número de policiais obesos, portanto, os índices médios alcançados são considerados elevados e de grande importância para futuras deliberações para minimizar este quadro insatisfatório, lembrando que níveis satisfatórios de saúde são essenciais para que o Policial Militar tenha um desenvolvimento corporal adequado. Impende ressaltar que, conforme evidenciado por Who (2006), a obesidade é uma patologia crônica que colabora com uma série de incapacidades. Os resultados são negativos para a saúde do Policial Militar, pois a obesidade e sobre peso debilitam e influenciam na qualidade de vida, dentre outros problemas relacionados, tais como: dificuldades respiratórias, a osteoartrite, doenças de pele e infertilidade, problemas musculoesqueléticos, doença coronariana, diabetes tipo 2 e certos tipos de câncer.

Já o autor Soares (2019) utilizou como métodos de avaliação o questionário de dados demográficos e situacionais, inventário de burnout de Maslach em sua versão para serviços assistenciais e o IPAQ, foi dividido entre grupos de 20 e 30 participantes. Foi possível observar que 92% dos sujeitos são do sexo masculino, 29% são solteiros, 66% casados e 61% possuem

filhos. Sobre a escolaridade: 3% possuem ensino fundamental, 50% ensino médio, 24% superior completo e 23% superior incompleto. Em relação à atividade de trabalho: 74% dos sujeitos trabalham na atividade operacional, enquanto 26% na atividade administrativa. Quanto ao turno de serviço: 66% trabalham no período diurno, 27% trabalham no período noturno e 7% alternam entre os dois turnos, sendo que 81% dos sujeitos trabalham com horário fixo e 19% com horário rotativo.

O mesmo autor em suas análises para características situacionais verificou que 38% sentem-se preocupados ou entristecidos com algo, 89% possuem um relacionamento afetivo e 24% possuem algum problema neste relacionamento, 22% enfrentam algum problema com familiares, 18% passam por descontrole financeiro, 31% dos sujeitos possuem alguém da família que sofre de depressão, 13% sofrem de alguma doença, 17% fazem uso regular de algum medicamento, 28% responderam ter vivenciado uma situação traumática (ocorrências com disparo de armas e/ou que ocasionaram lesão física a si ou a terceiros). Em relação à percepção emocional dos sujeitos que vivenciaram uma situação traumática: 24% afirmaram estar superando, 31% sentem um pouco, para 28% o sofrimento é moderado e 17% ainda sentem muito.

Constatamos também que 77% dos sujeitos afirmaram realizar exercícios físicos regularmente, 93% costumam realizar alguma atividade de lazer e que 93% dos sujeitos possuem alguma crença ou religião, sendo que desses, 53% são praticantes. Posteriormente no estudo o autor faz a análise das atividades administrativas, onde constatou que tem um maior índice de não praticantes de atividade físicas. Foi possível destacar também que há uma prática de atividade física: os indivíduos que não possuem filhos, os que não fazem uso de medicamentos e os indivíduos que realizam alguma atividade de lazer. Outro dado que se observa é que 77% dos policiais afirmaram praticar regularmente uma atividade física. Sendo que deste total 12% foram classificados como “sedentários”, 25% como “insuficientemente ativos” e 42% como “ativos”.

Por fim, mas não menos importante temos a análise do último artigo, onde Araújo (2020) pegou 30 policiais do sexo masculino, com idades médias de 28 anos e 40 anos. Foram avaliadas as variáveis antropométricas como massa corporal, estatura que foram utilizadas para calcular o IMC, para a análise da variável qualidade de vida (QV) foi adotado o instrumento internacional de avaliação de qualidade de vida proposto pela OMS, o World Health Organization Quality Of Life (WHOQOL-bref), a variável “saúde mental” foi utilizada a versão brasileira, validada por (BATISTELLI VIGNOLA & TUCCI, 2014) Escala de

Ansiedade, Depressão e Estresse-21 (EADS-21) e para analisar os níveis de atividade física foi utilizando IPAQ na versão curta.

A caracterização das medidas antropométricas dos sujeitos revela que cerca de 67% da amostra foi classificada como acima do peso ou obeso. Já na avaliação do nível de atividade física, a maioria dos policiais foram classificados como sujeitos ativos, que engloba as categorias ativo e muito ativo da classificação do IPAQ. Na avaliação da saúde mental mensurada pelo EADS-21, o maior percentual classificatório é de policiais sem sintomas das três desordens psicológicas. A qualidade de vida foi mensurada a partir do NAF (Níveis de Atividade Física), e observou que 76,67% da amostra se auto classificam de maneira positiva quanto a sua qualidade de vida e 70% se diz satisfeito com sua saúde.

5 CONCLUSÃO

A partir da análise feita pelos estudos, observou-se que foi utilizado como procedimento para qualificar os níveis de atividade física o IPAQ, a maioria dos estudos utilizou a versão reduzida. Porém, foram associados outros fatores para a classificação dos níveis de atividade física, tais quais, IMC, ansiedade, estresse, sexo, idade e tempo de serviço.

Durante a análise dos estudos foi visto que esses outros fatores podem afetar nos níveis de atividade física dos policiais, principalmente quando se trata do fator estresse, que é uma sobrecarga muito alta para os policiais que trabalham de forma ostensiva, além das longas horas de trabalhos devido aos seus plantões. Foi visto também que a maior prevalência desses índices de inatividade física é no sexo masculino, porém não se pode afirmar que a variável gênero é um fator que afeta a tais índices, pois a maioria dos batalhões são compostos por pessoas do gênero masculino.

Portanto, conclui através dos estudos que os níveis de atividade física dependem muito além das atividades exercidas nas horas de lazer ou como práticas constantes, muitos outros fatores influenciam se o indivíduo está inativo ou não, as cargas horárias, os serviços diários, a política de como se faz os policiamentos, entre outros, tudo isso dificulta a prática de atividades físicas.

Faz-se necessário que tenham políticas que influenciem os policiais militares a uma prática de atividade física maior, com a criação de academias ou centros de treinamentos, em cada unidade policial ou criar parcerias pra que se pudesse montar esse modelo, um espaço com profissionais de educação física, fisioterapeutas, nutricionistas e psicólogos para trabalharem com os policiais seus níveis físicos e também os problemas psicológicos que os

atingem, mas na verdade tem que partir também do policial militar, já que o exercício da função está totalmente ligado a um bom condicionamento físico, muitas das vezes, além de promover uma melhora na qualidade de vida dos policiais. Para isso teríamos que criar incentivos para eles praticarem nas suas folgas, como ganho de uma gratificação extra, ganho de dias de descanso, mas para aqueles que atingissem as metas exigidas em testes físicos de seis em seis meses nas unidades de trabalho.

Pois partindo para a parte de gestão, é muito difícil tirar policiais de certos horários no seu dia de trabalho para a prática de atividades físicas, algumas unidades, como as especializadas tem esse horário disponível, mas as unidades de policiamento convencionais não dispõem desses horários, por conta de assumirem logo cedo o serviço policial.

REFERENCIAS

- AMORIM, P. R. S., & Faria, F. R. (2012). **Dispêndio energético das atividades humanas e sua repercussão para a saúde.** *Motricidade*, 8(Supl. 2), S295–S302.
- ARAÚJO, Felipe Mendonça *et al.* **Nível de atividade física, percepção de qualidade de vida e saúde mental em policiais militares.** *Motricidade*, v. 16, n. S1, p. 113-123, 2020.
- ARMSTRONG, Timothy; BULL, Fiona. **Development of the world health organization global physical activity questionnaire (GPAQ).** *Journal of Public Health*, v. 14, n. 2, p. 66-70, 2006.
- BARETTA, E; BARETTA, M; PERES, K. G. **Nível de atividade física e fatores associados em adultos no município de Joaçaba, Santa Catarina, Brasil.** *Caderno Saúde Pública*, Rio de Janeiro, 23(7):1595-1602, jul., 2007
- BOÇON, Marilys. **Nível de atividade física de policiais militares operacionais da cidade de Curitiba.** 2015. Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade Tecnológica Federal do Paraná.
- CAMPOS, S. C; AMAUI, A. A; BERNARDES, M.M; CAETANO, F. G; CAROLINO, V. S; MAGALHÃES, A. C; OLIVEIRA, G. G; SILVA, F. C; SOUZA, G. P; SANTOS, O. R. R. **Adesão dos universitários aos diversos níveis de atividade física.** *Revista Estudos*, Goiânia, v.33, n.7/8, p. 615-633, jul./ago. 2006.
- 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.; JUNIOR, H. A.; OLIVEIRA, J.; MAIA, E. **Estresse: Diagnóstico dos Policiais Militares em uma Cidade Brasileira.** *Revista Panamericana de Saúde Publica*, p. 217- 222, 2007.
- DOS SANTOS CARVALHO, Anderson *et al.* **Atividade física e seus diferentes métodos de análise: uma revisão narrativa.** *Revista CPAQV-Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida-CPAQV Journal*, v. 13, n. 1, 2021.
- HAGEN AMM. **Encontro Anual da ANPOCS 30;** 2006; São Paulo. São Paulo: Academia de Polícia Civil do Estado do Rio Grande do Sul; 2006.
- HAMILTON, M. T., Healy, G. N., Dunstan, D. W., Zderic, T. W., & Owen, N. (2008). **Too Little Exercise and Too Much Sitting: Inactivity Physiology and the Need for New Recommendations on Sedentary Behavior.** *Current Cardiovascular Risk Reports*, 2(4), 292–298. <http://doi.org/10.1007/s12170-008-0054-8>
- HASKELL, W. L. *et al.* **Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association.** *Circulation*, Baltimore, v. 116, n. 9, p. 1081-1093, aug. 2007.

JESUS, Gilmar Mercês de; JESUS, Éric Fernando Almeida de. **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, p. 433-448, 2012.

JÚNIOR, David Campos Mariano; DE PAULA, Márcio Antônio. **O Risco do sedentarismo ao efetivo da 22ª Companhia Independente da Polícia Militar do Estado de Goiás.** Revista Brasileira de Estudos de Segurança Pública, v. 11, n. 1, 2018.

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-SERGIPE, v. 3, n. 2, p. 217-238, 2016.

LIMA, João Batista de. **História da PMPB.** João Pessoa, Fevereiro de 2000. Disponível em: <https://cfsdbpm3.files.wordpress.com/2012/09/48857107-historiapi.pdf> Acesso em: 25/01/2021.

MARTINS, L. C. **Benefícios da atividade física na melhoria da motivação, autoestima e qualidade de vida do policial militar:** policiais militares do PROAR. 2000. Monografia apresentada no Curso Superior de Polícia. São Paulo: Centro de Aperfeiçoamento e Estudos Superiores da Polícia Militar do Estado de São Paulo, 2000.

MOLINA, O. Estresse no cotidiano. São Paulo. Pancast, 1996.

BENEDICTO, S. C; ABBUD, E. L.; PENIDO, A. M. S. da; PEREIRA, W. D. **Estresse e Psicopatologias no Ambiente de Trabalho:** Conceitos, Contextos, Manifestações e Consequências. 2006.

MORAES, L. F. R.; PEREIRA, L. Z.; SOUZA, K. O. **Implicações do Gênero na Qualidade de Vida e Estresse no Trabalho da Polícia Militar do Estado de Minas Gerais.** 2000.

NAHAS, M. V. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida.** 4. ed. Editora Midiograf, 2010.

NEGRÃO, C. E.; BARRETO, A. C. P. **Cardiologia do exercício:** do atleta ao cardiopata. 2.ed. São Paulo: Manole, 2006.

Pate, R. R., O'Neill, J. R., & Lobelo, F. (2008). **The evolving definition of «sedentary».** Exercise and Sport Sciences Reviews, 36(4), 173–178.
<http://doi.org/10.1097/JES.0b013e3181877d1a>

PITANGA, F. J. G. **Epidemia da atividade física, exercício físico e saúde.** 2. ed. São Paulo: Phorte, 2004.

PITANGA, F. J. G. **Epidemiologia, atividade física e saúde.** Revista Brasileira Ciência e Movimento. Brasília, v.10 n. 3, p. 49-54, julho, 2002.

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

SOARES, Deiveskan Serra *et al.* **Influência da atividade física no burnout em policiais militares.** Journal of Physical Education, v. 30, n. 1, 2019.

STEINHARDT M, Greenhow L, Stewart J. **The relationship of physical activity and cardiovascular fitness to absenteeism and medical care claims among law enforcement officers.** Am J Health Promot. 1991;5(6):455-60.

TRINDADE, Arthur; PORTO, Maria Stela Grossi. **Controlando a atividade policial: uma análise comparada dos códigos de conduta no Brasil e no Canadá.** Sociologias. Porto Alegre, v. 13, n. 27, p. 342-381, mai/ago. 2011.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Obesity and overweight.** Report of a WHO

WORLD HEALTH ORGANIZATION *et al.* **WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour.** In: WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. 2020.

WORLD HEALTH ORGANIZATION, *t et al.* **Global recommendations on physical activity for health.** World Health Organization, 2010.

AGRADECIMENTOS

Durante essa árdua jornada, fui agraciado com apoio, compreensão e amparo de pessoas que me amam e, hoje, quero deixar aqui todo meu carinho e agradecimento.

À Deus primeiramente, por todos os benefícios que tem me feito, por me permitir acordar todos os dias e me conceder a dádiva de escrever vários capítulos da minha jornada.

À minha amada mãe, Maria José, pelo afinco em me criar para me tornar um homem íntegro e idôneo, não mensurando esforços e dedicação para que eu me tornasse quem sou hoje.

À minha esposa, Priscila, minha maior incentivadora, aquela que segura minha mão nos momentos mais difíceis para que possamos agradecer pelas vitórias mais a frente.

Aos meus filhos, Laura e Enzo, que são minha razão de viver, que me tornam capaz e me fazem querer ser maior e melhor para que eu possa ser o suporte que eles precisam.

À todos os meus amigos que contribuíram nesse processo de forma direta ou indireta e ao meu querido professor orientador, Dr. Josenaldo Lopes Dias, por aceitar a tarefa de me guiar no processo de encerramento da graduação, me instruindo e direcionando, deixo aqui o meu agradecimento. Obrigado!