

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA DE POLICIAIS

LEVEL OF PHYSICAL ACTIVITY AND QUALITY OF LIFE OF POLICE

Wélere Gomes Barbosa Silveira

Universidade de Brasília (UnB)
welere@gmail.com

Daniel Saint Martin

Universidade de Brasília (UnB)
danielsaintmartin@hotmail.com

Luiz Guilherme Grossi Porto

Universidade de Brasília (UnB)
luizgporto@gmail.com

Resumo: Bons níveis de atividade física e qualidade de vida são fatores determinantes para uma condição humana saudável, sendo imprescindível ao âmbito da prática laboral policial. O objetivo deste trabalho foi investigar os níveis de atividade física e de qualidade de vida de policiais militares de um dos estados da região Norte do Brasil. Uma pesquisa epidemiológica realizada com a aplicação do IPAQ e do WHOQOL-Bref. As variáveis foram analisadas por meio de estatística descritiva apresentadas em medidas de tendência central e de dispersão. Os resultados demonstraram um bom nível de qualidade de vida, com os maiores escores no domínio social e os menores no domínio ambiental. Sobre o nível de atividade física verificou-se que a maioria dos policiais militares pesquisados são ativos fisicamente. Contudo, a análise do IMC apresentou que a maioria dos profissionais pesquisados está classificada como sobrepesados ou obesos.

Palavras-chave: Qualidade de Vida. Atividade Física. Policial Militar. Saúde Profissional

Abstract: Good levels of physical activity and quality of life are determining factors for a healthy human condition, being essential in the police sphere. The aim of this study was to investigate the levels of physical activity and quality of life of military police officers from one of the states of northern Brazil. An epidemiological research conducted with the application of IPAQ and WHOQOL-Bref. The variables were analyzed using descriptive statistics presented in measures of central tendency and dispersion. The results showed a good quality of life, with the highest scores in the social domain and the lowest in the environmental domain. Regarding the level of physical activity it was found that most of the military police surveyed are physically active. However, BMI analysis showed that most professionals surveyed are classified as overweight or obese.

Keywords: Quality of Life. Physical Activity. Military Police. Professional Health

INTRODUÇÃO

A qualidade de vida possui um conceito abrangente tanto quanto a extensão do ser humano. É uma sensação de bem-estar determinada pelas necessidades individuais, que compreende os aspectos sociais, econômicos e a expectativa de vida. Possui um cunho holístico que aprecia o indivíduo na complexidade de suas dimensões: mental, social, física, emocional e espiritual (LIMONGI-FRANÇA, 2004). Faz parte da dignidade humana, uma percepção de bem-estar advindo de um conjunto de proposições individuais e socioambientais que se modificam (NAHAS, 2003). Para Machado e Anjos (2009) a prevenção é a melhor maneira de se ter uma vida adequada, por meio do aumento da saúde e da qualidade de vida, elevando seu estado de contribuição para a saúde além de uma minimização do aparecimento de doença, mas a uma existência de qualidade.

O estilo de vida contempla hábitos alimentares, controle do estresse, atividade física habitual, comportamento preventivo, relacionamentos, demonstrando a amplitude do conceito, de seu estudo e de sua conquista pelo indivíduo. Nesta perspectiva, sob a ótica do estilo de vida, temos a atividade física habitual como fator influenciador da qualidade de vida do indivíduo, sendo um dos aspectos que precisam ser observados para o estudo e alcance desta necessidade inerente ao ser humano, por se tratar de uma percepção individual relativa às condições de saúde e de diversos aspectos gerais da vida pessoal (GILL; FEINSTEIN, 1994; NAHAS, 2003). Segundo Araújo e Araújo (2000) a inatividade física e a baixa aptidão física são prejudiciais à saúde. Matsudo (1999) propõe que a atividade física pode proporcionar tratamento e prevenção de doenças. A melhoria da aptidão física coopera para uma maior prontidão dos militares para o serviço, uma vez que os indivíduos aptos fisicamente são mais resistentes a doenças e se recuperam com mais rapidez de lesões do que pessoas inaptas fisicamente. Ainda destaca que indivíduos aptos fisicamente têm melhores níveis de autoconfiança e motivação (BRASIL, 2002).

No âmbito militar, devido às inúmeras exigências da profissão é imprescindível que o cuidado com a saúde, a adoção de um estilo de vida saudável e a preocupação com a qualidade de vida precisam ser consideradas e estudadas como forma de melhoria institucional, com isso, torna-se deveras relevante analisar as relações conceituais e de influência da qualidade de vida e da atividade física nos diversos campos sociais e

profissionais, pois “a atitude tomada diante dos imprevistos e a segurança da própria vida dependem, muitas vezes, das qualidades físicas e morais adquiridas por meio do treinamento físico regular” (BRASIL, 2002, p. 10).

O policial necessita de bons índices de qualidade de vida associados à saúde e atividade física para que possa obter elevados níveis de satisfação com a profissão, e conseqüentemente repassar esse contentamento para sua atividade laboral diária. Ademais, é necessário que este profissional esteja com uma excelente capacidade de trabalho e gozar de boa aptidão física, pois o trabalho do policial militar tende a ser físico psíquico e cognitivo (LEAL; BORTOLI, 2012). De acordo com Freitas (2004) o serviço policial necessita de bom desempenho físico, psicológico e alto nível de satisfação pessoal e no trabalho, conceitos estes, que podem ser atribuídos a definição de qualidade de vida.

A busca por estratégias institucionais que envolvam uma política de melhoria dos índices de atividade física habitual, saúde e qualidade de vida é uma intervenção necessária e vital para o bem estar e manutenção da capacidade de trabalho durante toda a carreira. Assim, o presente trabalho tem por objetivo investigar os níveis de atividade física habitual e qualidade de vida dos policiais militares de um dos Estados da região norte.

MATERIAIS E MÉTODOS

O presente estudo foi caracterizado como uma pesquisa epidemiológica com características transversal analítica (PEREIRA, 2002; THOMAS; NELSON, 2001). A população alvo da pesquisa é composta de 3.988¹ sujeitos na ativa (N). Policiais militares que atuam em todas as funções legais previstas para a instituição em âmbito operacional e administrativo nos 139 municípios do Estado.

O cálculo amostral determinou, de acordo com a população, a necessidade de 351 sujeitos de pesquisa (n) obtidos aleatoriamente por sorteio simples, com erro amostral tolerável de 5%, nível de confiança de 95% de precisão (BARBETTA, 2003; SANTOS, 2013). A amostra foi composta por Policiais Militares de 12 (doze) Unidades Operacionais da instituição das 14 (quatorze) existentes que apresentaram intenção voluntária integral para participar da pesquisa, tanto do gênero masculino quanto do feminino, com idade superior a

¹ Dados da Diretoria de Gestão Profissional da PMTO - Mapa do efetivo de Abril de 2019.

18 anos e estavam na categoria ativa da corporação e aptos ao serviço policial. Foram excluídos da amostra os Policiais Militares afastados por motivo de doença ou considerados inaptos para o serviço operacional ou serviço policial militar e aqueles que se negaram a assinar o Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE).

Foram aplicados 481 questionários e a composição final da amostra apontou 431 indivíduos, com idade mínima de 25 anos, máxima de 54 anos, média de 38.74 anos e mediana de 40 anos. Este quantitativo foi obtido após recolhidos os questionários e procedidas a tabulação e análise detalhadas dos resultados, verificando-se que 50 questionários não tinham a integralidade dos dados preenchidos, validando-se 431 questionários e estabelecendo uma taxa de resposta de 89,6% havendo uma perda amostral de 10,4% contudo ainda superando em 22,8% o número de sujeitos determinado pelo cálculo amostral.

Os instrumentos utilizados foram: Questionário sobre Qualidade de Vida, versão curta (WHOQOL-Bref) (FLECK et al,1999; FLECK et al, 2000; HARPER E POWER, 1998). Questionário Internacional de Atividade Física, versão curta (IPAQ) (CRAIG et al., 2003; MATSUDO et al, 2001; PARDINI et al, 2001). Questionário sociodemográfico, ocupacional e antropométrico. Para a análise dos resultados do IPAQ foi adotada a recomendação sugerida pelo CELAFISCS (2012) de utilização dos dados em dois grupos: Sedentários e Suficientemente ativos. Os grupos com a classificação Inativo e Irregularmente Ativo denominam-se SEDENTÁRIO ou Insuficientemente ativo e os grupos classificados como Ativo e Muito Ativo recebem o conceito de suficientemente ATIVOS.

A coleta dos dados foi iniciada com a explicação da voluntariedade da participação e da assinatura do TCLE, realizada diretamente no local de trabalho dos Policiais Militares, na sede das unidades policiais, de acordo com as escalas de serviço operacional e expediente administrativo. O preenchimento dos questionários foi de forma autoaplicável, entregues aos voluntários e recolhidos posteriormente.

Os dados foram apresentados em média e desvio padrão. Os dados das variáveis antropométricas, demográficas, ocupacionais, de atividade física e de qualidade de vida foram analisados por meio de estatística descritiva. Os valores de referência do I-PAQ-versão curta foram calculados segundo diretrizes do Instituto Karolinska da Suécia (Karolinska Institutet, 2005) e os valores de referência do WHOQOL-Bref calculados conforme critérios da Organização Mundial de Saúde (World Health Organization, 1996), através de sintaxes

construídas para classificação do nível de atividade física em baixo, moderado e alto, e da qualidade de vida e seus domínios em escores variáveis entre 0 (menor índice) e 100 pontos (maior índice).

Os valores de classificação do índice de massa corporal foram calculados com base nos critérios da Organização Mundial de Saúde (World Health Organization, 1995). Os valores da classificação dos sujeitos quanto aos indicadores de risco e seus impactos à saúde foram calculados de acordo com a escala proposta pelo Instituto para Pesquisa Social do Canadá (Institute for Social Research, 2005). Os valores referentes à estatura corporal foram agrupados a cada 10 cm e os valores do peso corporal foram agrupados a cada 10 kg.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A presente pesquisa verificou que 75,4% dos policiais militares pesquisados são fisicamente ativos, de acordo com o IPAQ. A qualidade de vida, aferida pelo Whoqol-Bref, apresentou índice entre regular e bom, com escore total de 66,58. Resultados semelhantes foram encontrados no estudo de Silva *et al* (2012), realizado com os policiais militares de Santa Catarina, no qual militares estaduais apresentaram boa percepção de qualidade de vida e níveis de atividade física acima do recomendado.

A média de idade dos policiais militares pesquisados é de 39 anos para homens e 35 anos para mulheres, sendo que aproximadamente 50% do efetivo têm idades entre 36 e 45 anos e a maioria destes com mais de 20 anos de serviço. Destacando um envelhecimento natural da tropa e a necessidade periódica de que novos profissionais ingressem na carreira militar mediante concurso público. Além de um alerta para o planejamento institucional sobre o número de servidores que irão se aposentar num curto período de tempo, um direcionamento não só para a reposição do efetivo, mas também para que a corporação policial realize um trabalho de preparação do militar para a passagem à inatividade com condições mínimas de saúde, usufruindo de sua aposentadoria de forma saudável.

O índice de massa corporal é uma referência utilizada pela Organização Mundial de Saúde para a indicação do nível de gordura corporal (DALQUANO *et al*, 2003). A média da amostra pesquisada ficou em 26,5 kg/m² apresentando um índice geral de sobrepeso. O estudo mostrou que os profissionais de segurança pública nortistas, policiais militares do sexo

masculino, estão com o índice de massa corporal com média superior ao classificado como normal segundo a Organização Mundial de Saúde, indicando assim sobrepeso. A média das mulheres se manteve, no entanto, na classificação recomendável, que é de 18,5 a 24,9 kg/m² (OMS, 1998).

Através do Questionário Internacional de Atividades Físicas (IPAQ), foi possível aferir o nível de atividade física habitual da força de segurança pública nortista. Assim, as tabelas de 3 a 6 descrevem o número de voluntários ativos e sedentários, conforme as características do questionário autoaplicável, relacionando as diferenças entre homens e mulheres, e também de acordo as proposições específicas da profissão e característica militar da instituição pesquisada.

Tabela 1: Nível de atividade física habitual (IPAQ) de Policiais Militares, 2013.

Variável	Ativos	%	Sedentários	%	N
Homens	279	73,1	103	26,9	382
Mulheres	46	93,87	3	6,1	49
Total	325	75,4	106	24,6	431

Na tabela 2 é possível verificar o padrão e as diferenças relativas ao círculo hierárquico e ao tempo de serviço com o nível de atividade física habitual, demonstrando a análise deste aspecto no decorrer da carreira e pela função que os voluntários exercem na corporação. Ficou evidenciado que 24,6% dos pesquisados estão sedentários e 75,4% ativos com números absolutos de 106 a 325, respectivamente. Tais resultados se caracterizaram pela predominância em atividades cotidianas em casa, no trabalho e nos deslocamentos, possuindo poucas sinalizações de exercícios físicos regulares sistematizados. Pois, analisando as respostas do IPAQ apenas 43% (191) dos pesquisados declararam realizar atividades físicas de recreação, esporte, exercícios e lazer por pelo menos 10 minutos contínuos, enquanto que 57% (240) responderam que não praticaram atividades ou exercícios físicos unicamente recreação, esporte e lazer.

Tabela 2: Nível de atividade física habitual (IPAQ) de Policiais Militares em Círculo Hierárquico, Tempo de serviço e Função (n = 431).

Variável	Oficiais		Praças		T. Serviço (anos)						Função			
	%	n	%	n	2-10		11-20		≥21		ADM		OP	
					%	n	%	n	%	n	%	n	%	n
Sedentários	16	19	90	26	27	25	35	33	44	42	31	29	75	71
Ativos	68	81	257	74	112	34	90	28	123	38	110	34	215	66
Total	84	100	347	100	139	-	125	-	167	-	141	-	290	-

Quanto ao nível de atividade física em relação ao círculo hierárquico, a pesquisa mostrou que 19% dos oficiais pesquisados estão sedentários, enquanto no meio das praças, esse número sobe para 26%. Os resultados revelaram um alto índice de ativos. Isso mostra que a atividade física está sendo praticada, pois 74% praças são ativos fisicamente. Um número muito relevante para o bem-estar físico da classe profissional estudada, uma vez que a prática de atividade física favorece a capacidade funcional, pois contribui com a realização das atividades do cotidiano ou atividades da vida diária, além de promover o aumento da capacidade aeróbia, a melhora de força e da flexibilidade (MATSUDO *et al*, 2001).

Há uma relação proporcional entre saúde e a aptidão física que se alinha ao nível habitual de atividade física. A prática regular de atividade física é um dos fatores relevantes de saúde e de qualidade de vida, proposição esta que influencia a qualidade de vida no trabalho. Como o discutido por Andrade e Monteiro (2007), os quais destacam a afinidade entre trabalho e saúde para a qualidade de vida, por meio de ações para a promoção à saúde com o foco de preservar a capacidade para o trabalho.

A tabela 2 demonstra que o maior número de ativos se encontra no início ou final da carreira profissional, entre 2 e 10 anos, e os com mais de 21 anos. Já em relação aos classificados como sedentários o número é crescente, quanto mais tempo de serviço, maior o número de sedentários. Mesmo sendo um número pequeno em relação ao total, a maioria dos sedentários possuem mais de 20 anos de serviço, o que demonstra a necessidade de um trabalho pontual com tal público.

Segundo Lima (2011), a atividade física é um meio de melhoria e preservação da saúde, bem como da qualidade de vida. Dentro desta perspectiva, ter um bom nível de atividade física habitual é um fator de proteção à saúde. O que destaca os resultados da pesquisa, que demonstram que os policiais pesquisados possuem bons níveis de atividade física e de qualidade de vida, corroborando com o que prescreve o Ministério da Saúde, que

ter um estilo de vida ativo é um princípio que contribui para a melhoria da qualidade de vida (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2002). Com dados relativos à função exercida, verifica-se que tanto o número de ativos quanto o de sedentários é maior entre o público que atua no operacional.

Analisando detalhadamente o IMC dos pesquisados, verifica-se que aproximadamente 64% dos policiais militares estão sobrepesados ou obesos e com o avanço do tempo de serviço, esse dado se torna mais alarmante, pois os profissionais com mais de 21 anos de serviço, além de estarem na faixa etária acima dos 39 anos, apresentam os níveis mais altos de obesidade e se encontram a maioria na linha limítrofe entre o sobrepeso e a obesidade.

Tabela 3: Índice de Massa corporal (IMC) de Policiais Militares Nortistas, 2013.

Variável	Recomendável	%	Sobrepeso	%	Obesos	%	N
Homens	123	32	195	51	64	16,75	382
Mulheres	34	69,3	12	24,4	03	6,12	49
Total	157	36,4	207	48	67	15,5	431

O alto índice de sobrepeso e obesidade dos policiais militares com mais de 21 anos de serviço configura-se em uma preocupação exponencial, pois há um conseqüente agravamento dos problemas de saúde relacionados com obesidade e envelhecimento. Segundo Gola *et al* (2005), o envelhecimento potencializa algumas doenças em virtude da obesidade. Para Merino (2010), os policiais militares no início de carreira possuem taxas de mortalidade inferiores em relação à população em geral, possivelmente pela rigorosa seleção realizada mediante concurso público, que exige boas condições de saúde para o ingresso na corporação, mas com o passar dos anos de serviço tais índices se invertem assustadoramente, verificando-se que policiais com mais de 44 anos possuem taxa de mortalidade muito superior à da população na mesma faixa etária.

Tabela 4: Índice de Massa Corporal (IMC) de Policiais Militares 2013 em Círculo Hierárquico, Tempo de serviço e Função (n = 431).

Variável	Oficiais		Praças		T. Serviço (anos)						Função			
	%	%	%	%	2-10		11-20		≥21		ADM		OP	
					%	%	%	%	%	%	%	%		
Recomendável	36	43	121	35	61	39	35	22	61	39	62	39	95	61
Sobrepeso	37	44	168	48	68	33	65	32	72	35	59	29	146	71
Obesos	11	13	58	16	10	14	25	37	34	49	20	29	49	71
Total	84	100	347	100	139	-	125	-	167	-	141	-	290	-

No tocante ao IMC, os dados relativos às praças expressam diretamente a realidade de tal círculo hierárquico em relação ao efetivo total. A pesquisa apontou que 65% estão classificados como sobrepesados ou obesos, com percentual de 48,4 e 16,6 respectivamente. Sobre os oficiais, diferente dos resultados das praças, não é possível afirmar um coeficiente equivalente para toda instituição, nem no tocante em nível de atividade física habitual e nem relativo ao IMC, visto que o número de voluntários não alcançou o necessário apontado pelo cálculo amostral; a amostra não representa o oficialato da Polícia Militar do estado da região norte pesquisado.

A pesquisa foi realizada com 11% dos oficiais e 10,7% de praças em relação ao efetivo total existente no serviço ativo da corporação. Verifica-se a necessidade de atenção nos diferentes círculos hierárquicos para o problema do aumento da massa corporal e do conseqüente nível de obesidade, visto que são significativas as exigências da profissão requeridas de oficiais e praças nas diferentes e similares atribuições. A preocupação institucional com os níveis de gordura corporal de seus servidores é fundamentada no que escreve Salém (2008), ao destacar que a obesidade deixou de ser uma questão individual, passando a ser um problema de saúde pública, um fator de risco de doenças crônicas e de mortalidade no país.

Sobre a função exercida pelos policiais, os resultados mostraram que 26% dos profissionais que atuam no operacional são sedentários e 67% estão sobrepesados ou obesos. Deste modo, parte dos profissionais que atuam na atividade-fim da corporação está com indicadores de gordura corporal elevado, conforme a classificação do IMC, um dos métodos mais utilizados para a verificação e classificação da população em geral sobre o grau de obesidade do indivíduo pela simplicidade de aplicação e análise pelos escores da OMS.

O cuidado com a saúde é uma necessidade de todos, contudo para o serviço

policial aqueles que atuam no serviço operacional precisam ter tais cuidados redobrados pelas exigências da atividade laboral. A aptidão física é um dos fatores que contribui para a qualidade de vida no trabalho, e especificamente na área da segurança pública se torna uma necessidade desde o ingresso para a atuação com exímio na profissão. Tal proposição é discutida também por Freitas (2004), que escreve que o trabalho policial necessita de um bom desempenho físico. E ainda por Matos *et al* (2010), que define a melhoria da aptidão física como fator de sucesso do serviço policial.

Segundo Minayo *et al* (2008), os riscos para a saúde estão presentes no exercício da função policial militar. Destaca ainda que o contexto saúde é prejudicado pelo fato de os policiais não se alimentarem de maneira adequada e ainda não terem o hábito de se exercitar rotineiramente, ocasionando altos níveis de obesidade, hipertensão e hipercolesterolemia. Tal proposição coaduna com os resultados da pesquisa no tocante à importância de se atuar com atenção nos índices de obesidade encontrados. A obesidade é um problema de ordem mundial, que necessita de cuidados específicos (AMARAL; PEREIRA, 2008). É um dos fatores mais recorrentes na população mundial, a qual a Organização Mundial de Saúde (OMS) destaca ser uma epidemia do século XXI e um problema de saúde pública de difícil solução. Analisando o contexto, o resultado da pesquisa torna-se um relevante aspecto de alerta para as Polícias Militares, visto que 68,3% dos homens pesquisados estão obesos ou sobrepesados. Os resultados indicam que as mulheres possuem maiores níveis de atividade física e menores índices de massa corporal, enquanto que o público masculino apresentou a maior incidência de sedentários e mais incidências de sobrepeso e obesidade.

É importante considerar para as análises das condições de saúde de profissionais de segurança pública, a existência de um peculiar desgaste físico e emocional inerente à profissão policial que contribui para um grave processo deletério na saúde dos policiais militares (MERINO, 2010). As questões de saúde precisam ser tratadas de forma séria por todo segmento social e profissional. Para as Polícias Militares, o profissional de segurança precisa ter, desde o seu ingresso até sua passagem para a inatividade, condições mínimas de saúde para que possa exercer com qualidade sua missão constitucional. O policial militar precisa estar apto fisicamente para realizar os esforços exigidos diuturnamente pela profissão que abraçou.

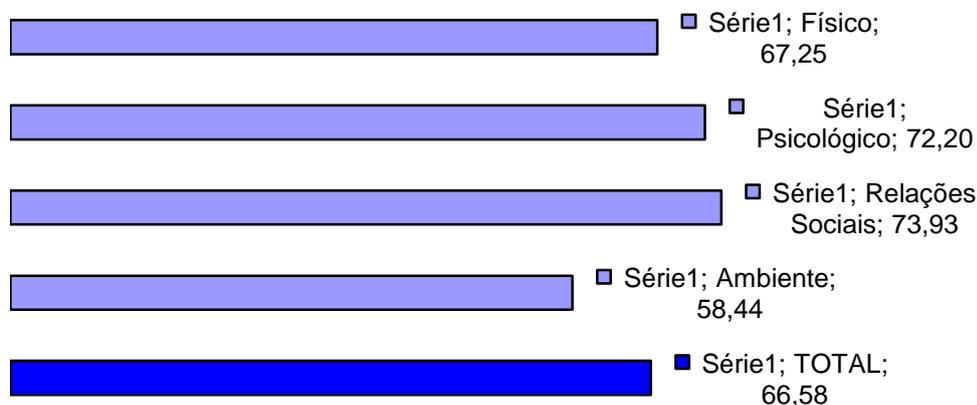
O Whoqol-Bref, avaliado como um dos questionários mais abrangentes, mede as várias dimensões da qualidade de vida (SKEVINGTON S; LOTFY M; O'CONNELL KA,

2004). Para a discussão dos resultados da qualidade de vida, aferida pelo Whoqol-Bref, foi realizado o cálculo da média ponderada para os 4 domínios e identificado o escore geral de qualidade de vida (QV média).

Tabela 5: Dados descritivos da qualidade de vida de Policiais Militares, 2013 (n = 431).

DOMÍNIO	MÉDIA	DESVIO PADRÃO	COEFICIENTE DE VARIAÇÃO	VALOR MÍNIMO	VALOR MÁXIMO	AMPLITUDE
Físico	14,76	2,54	17,24	6,29	20,00	13,71
Psicológico	15,55	2,14	13,77	8,00	20,00	12,00
Relações Sociais	15,83	2,30	14,55	5,33	20,00	14,67
Meio Ambiente	13,35	2,15	16,11	6,00	20,00	14,00
Auto avaliação da QV	14,97	2,52	16,84	4,00	20,00	16,00
TOTAL	14,65	1,87	12,74	7,23	19,69	12,46

A pesquisa verificou o valor médio de 66,58 em uma escala de 0-100. Os escores de Whoqol-Bref nos respectivos domínios foram: 67,25 para o Físico, 72,20 para o Psicológico, 73,93 para Relações Sociais e 58,44 para Ambiente. O resultado mais próximo de 100 representa melhor qualidade de vida. Os resultados obtidos com a análise das respostas



WHOQOL-BREF em relação aos domínios, estão apresentados no Gráfico 1. O resultado mais próximo de 100 representa melhor qualidade de vida.

Gráfico 1: Dados referentes a qualidade de vida de Policiais Militares, 2013 (n = 431).

A maioria dos participantes da pesquisa, de acordo com questão do Whoqol-Bref que não é calculada no escore geral de qualidade de vida, considera boa ou muito boa sua

qualidade de vida (n= 340). A boa percepção da qualidade de vida no aspecto geral ou os resultados representados em médias e ao desvio padrão dos domínios que apresentam as relações sociais com mais significativa contribuição para a QV (tabela 5), pode ser relacionada aos resultados sócio-demográficos, pois de acordo com alguns estudos, a situação conjugal pode estar associada com a qualidade de vida dos indivíduos (FERREIRA e SANTANA, 2003).

A relação conjugal é um fator interessante que pode influenciar a qualidade de vida das pessoas, o vínculo matrimonial é uma forma de apoio emocional e social que parece impactar na qualidade de vida do policial militar. O estudo mostra que 84,2% dos policiais nortistas voluntários são casados ou vivem em união estável. A percepção entre regular e boa da qualidade de vida na pesquisa indica que o relacionamento marital contribui com os bons índices de qualidade de vida, sendo considerado um fator de proteção nas questões de saúde dos policiais militares.

Outros fatores que também podem estar relacionados com a qualidade de vida são a saúde, o nível de atividade física e de lazer, visto que segundo os estudos de Vuillemin et al.(2005), pessoas que praticam atividade física de lazer apresentam melhores escores de qualidade de vida que aqueles que não realizam. Assim, podem-se relacionar os bons índices de qualidade de vida dos policiais militares, aferidos na pesquisa, com o nível habitual de atividade física, representado pelo alto número de indivíduos ativos na corporação, segundo o IPAQ.

Ainda nos resultados sobre a qualidade de vida, aferida pelo WHOQOL-Bref, verifica-se no gráfico 2 que, mesmo relatando índices expressivos relacionados a imagem corporal e estética como também a autoestima, os escores dos cuidados com a saúde ficaram pouco acima de 50.



Gráfico 2: Aspectos da qualidade de vida de Policiais Militares, 2013 (n = 431).

Na análise do menor escore identificado na pesquisa: o domínio ambiental, Da Costa (2012) relata que tal proposição pode ser explicada pela “percepção de indisponibilidade para o lazer e insegurança financeira”. Uma discussão que pode ser identificada nas características funcionais da pesquisa, visto que o horário de serviço do policial não acompanha convenções sociais gerais pelo regime de dedicação exclusiva à qual o profissional está submetido desde seu ingresso na corporação (Tocantins, 2012), assim os horários para o lazer são muitas vezes restritos pela missão laboral exercida. A questão de saúde física e mental deve ser trabalhada de forma institucional com o intuito de minimizar os níveis de dor e desconforto que se apresentou em 35,81, a dependência de medicação ou tratamentos com escore de 36,27 e ainda os sentimentos negativos sinalizados em 29,85, demonstrados no Gráfico 2. Questões que precisam ser observadas e tratadas, uma vez que quando agravadas podem favorecer o aparecimento de doenças como a depressão, sem contar nas influências relativas ao ambiente de trabalho. Uma conscientização urgente para o público no cuidado com a saúde, que ainda é de 50,82.

O índice de qualidade de vida encontrado nos domínios físico, psicológico e social foi bom, indicando que o desenvolvimento de ações que visem à socialização e o investimento em atividades físicas e de lazer podem ser estratégias eficazes para a melhoria

da qualidade de vida geral dos policiais militares nortistas.

Mesmo com altos níveis de atividade física identificados na pesquisa constatou-se também que a amostra possui índices de massa corporal elevado e com números significativos de profissionais nas classificações sobrepeso e obesidade. Mesmo não havendo uma relação entre o nível de atividade física e o índice de massa corporal, sabe-se que pessoas que não praticam atividades físicas de maneira habitual, tendem a ser sedentárias e que o sedentarismo pode levar ao sobrepeso e a obesidade, além de outras patologias e problemas para a saúde. Enquanto que aquelas que realizam atividades físicas periodicamente e são ativas possuem menos chances de se tornarem obesas e conseqüentemente controlam com mais facilidade o peso corporal. Assim, os níveis de atividade física relatados na pesquisa não estão sendo suficientes para o controle do peso corporal ou houve falhas nas respostas do IPAQ por ser um questionário auto-aplicável, desta forma, não sendo preciso na avaliação da população estudada. Manifestando assim, a necessidade de uma nova aplicação do IPAQ com mais orientações sobre seu preenchimento e/ou a aferição através de outros instrumentos combinados em novos estudos, uma vez que, segundo Hallal *et al.* (2010) apud Cafruni *et al.* (2012), o IPAQ possui uma tendência de superestimar os níveis de atividade física sendo assim recomendada a utilização de teste e re-teste e a validação, além da comparação com pedômetros ou acelerômetros.

É importante destacar a necessidade de uma discussão para a construção de políticas institucionais que incentivem cada vez mais a prática regular de atividades físicas, pois algumas características da profissão policial contribuem para dificuldades nos relacionamentos sociais, como descreve Tepas *et al.* (2004) ao constatar que atividades laborais no período noturno gera dificuldades na vida familiar e restrições à vida social e às atividades de lazer com companheiro, amigos e filhos. Assim, um prejuízo iminente à qualidade de vida.

Os dados da pesquisa expressaram os níveis de atividade física habitual, de qualidade de vida e também os índices de massa corporal e seus reflexos na saúde dos policiais militares. Subsídios para a elaboração de políticas institucionais de melhoria da saúde e da qualidade de vida, através de atividades físicas regulares adequadas e acompanhadas, avaliações físicas periódicas, além do acompanhamento médico e o incentivo aos cuidados com a saúde.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo apontou que a maioria dos policiais militares nortistas pesquisados atua na atividade operacional, são ativos fisicamente e apresentam entre regular e bom o nível de qualidade de vida. Que aproximadamente 64% dos profissionais pesquisados encontram-se sobrepesados ou obesos e que o percentual entre o público masculino eleva-se para 68,3. Outro fator importante foi encontrado nos militares com mais de 21 anos de serviço, que mesmo apresentando altos níveis de atividade física, constatou-se que esses indivíduos possuem índices de massa corporal elevado, classificados como sobrepesados e obesos.

A pesquisa permitiu a conclusão de que há uma relação entre o nível de atividade física e o índice de massa corporal no tocante as mulheres avaliadas, uma vez que, apresentaram os maiores níveis de atividade física e os menores índices de massa corporal, enquanto que entre os homens ocorreu a maior incidência de sedentários, de sobrepesados e obesos. O resultado do nível de atividade física identificado na pesquisa não é suficiente para o controle do peso corporal dos policiais. Pode ser concluído também que o relacionamento conjugal contribuiu positivamente com os índices de qualidade de vida aferidos na pesquisa, sendo considerado um fator de proteção nas questões de saúde dos policiais.

Os resultados da pesquisa levam à reflexão para a construção de novas políticas institucionais que incentivem cada vez mais a prática regular de atividades físicas para os policiais, principalmente para os que atuam no serviço operacional, uma vez que 67% deste público está classificado como sobrepesado ou obeso. Os dados são subsídios para a elaboração de projetos e/ou programas para a melhoria da saúde e da qualidade de vida, com a promoção de exercícios físicos regulares adequados e acompanhados por profissionais habilitados, avaliações físicas periódicas, além do acompanhamento médico e o incentivo aos cuidados com a saúde. Sugere-se, também, que novos estudos sejam feitos com outros instrumentos que possam analisar de forma direta e objetiva os níveis de atividade do policial militar e que a qualidade de vida também possa ser observada de uma maneira mais próxima do âmbito militar.

REFERÊNCIAS

AMARAL, O.; PEREIRA, C. **Obesidade da genética ao ambiente**. Instituto Politécnico de Viseu. Abr-2008. Disponível em: <http://repositorio.ipv.pt/bitstream/1040besidade>. Acesso em

24 jun 2013.

ANDRADE, C. B.; MONTEIRO, M. I. Envelhecimento e capacidade para o trabalho dos trabalhadores de higiene e limpeza hospitalar. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, São Paulo, v.41, n.2, Jun, 2007.

AÑEZ, C. R. R. **Sistema de avaliação para a promoção e gestão do estilo de vida saudável e da aptidão física relacionada à saúde de policiais militares**. Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis - SC, 2003.

ARAÚJO, D. S. M. S.; ARAÚJO, C. G. S. Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos. **Revista Brasileira Medicina do Esporte**, v. 6, n. 5 – Set/Out, 2000.

BARBETTA, P. A. **Estatística aplicada às Ciências Sociais**. EDUFSC. Florianópolis, 2003.

BRASIL. Manual de Campanha C-2020. **Treinamento Físico Militar**, 3ª Edição, 2002.

CAFRUNI, C.B.; VALADÃO, R. C. D.; MELO, E. D. M. Como Avaliar a Atividade Física? **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, ano 10, nº 33, jul/set 2012.

CELAFISCS, Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul - Centro Coordenador do IPAQ no Brasil – Informações Análise, Classificação e Comparação de Resultados no BRASIL. **Classificação do Nível de Atividade Física IPAQ 2012**. Disponível em <http://www.celafiscs.institucional.ws/?c=148>. Acesso em 06 ago 2013.

CRAIG, C. L., MARSHALL, A. L., SJÖSTRÖM, M., BAUMAN, A. E., BOOTH, M. L., AINSWORTH, B. E., PEKKA, O. *International Physical Activity Questionnaire: 12-country reliability and validity*. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, p. 1381-1395, 2003.

DA COSTA, CSN. **Capacidade para o trabalho e qualidade de vida de trabalhadores industriais**. *Revista Ciência & Saúde Coletiva* [online], v. 17, n. 6, p. 1635-1642, 2012.

DALQUANO, C H; NARDO JÚNIOR, N; CASTILHO, M. M. Efeito do treinamento físico sobre o processo de envelhecimento e o nível de aptidão física de bombeiros. **Revista da Educação Física/UEM Maringá**, v. 14, n. 1, p. 47-52, 1. sem. 2003.

FLECK, M. P. A., LEAL, O. F., LOUZADA, S.; XAVIER, M. Development of the Portuguese version of the WHO evaluation instrument of quality of life. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, p. 19-28, 1999.

FLECK, M. P. A., LOUZADA, S.; XAVIER, M. Aplicação da versão em português do instrumento abreviado de avaliação da qualidade de vida “WHOQOL-bref”. **Revista de Saúde Pública**, p. 178-183, 2000.

FERREIRA, P. L.; SANTANA, P. Percepção de estado de saúde e de qualidade de vida da população activa: contributo para a definição de normas portuguesas. **Revista Portuguesa de Saúde Pública**, v. 21, n. 2, p. 15-30, 2003.

FREITAS, A. V.; **Qualidade de vida e nível de Atividade física relacionados à saúde de**

policiais militares do município de Aracaju/SE. Trabalho Monográfico de Conclusão de Curso – Graduação em Educação Física Licenciatura, UFS, São Cristóvão, 2004.

GILL, T. M.; FEINSTEIN, A. R. A critical appraisal of the quality of quality-of-life measurements. **Journal of the American Medical Association**, p. 619-926, 1994.

HARPER, A.; POWER, M. Development of the World Health Organization WHOQOL – BREF Quality of Life Assessment. **Psychological Medicine**, p. 551-558, 1998.

INSTITUTE FOR SOCIAL RESEARCH. **Rapid Risk Factor Surveillance System**, 2005. Disponível em www.rffss.on.ca/resources/Physical%20Activity.doc. Acesso em 15 jan 2009.

KAROLINSKA INSTITUTET. **Guidelines for data processing and analysis of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) – Short form: Scoring protocol**, 2005. Disponível em <http://www.ipaq.ki.se/ipaq.htm>. Acesso em 25 jun 2013.

LEAL, M. L. de J.; BORTOLI, R.; Qualidade de vida em policiais militares. **EFDeportes.com, Revista Digital**. Buenos Aires, año 16, n. 164, Enero de 2012.

LIMA, A. B. Avaliação do nível de atividade física de uma pequena população adulta do município do Rio de Janeiro por meio do IPAQ (Questionário Internacional de Atividade Física) versão curta. **EFDeportes.com, Revista Digital**. Buenos Aires, Año 16, Nº 162, Noviembre de 2011.

LIMONGI-FRANÇA, A. C. **Qualidade de Vida no Trabalho**: conceitos e práticas nas empresas da sociedade pós-industrial. São Paulo: Atlas, 2004.

MATSUDO, V. K. R. Vida ativa para o novo milênio. **Revista Oxidologia**, set/out: p. 18-24, 1999.

MATSUDO S.M., ARAÚJO T, MATSUDO V, ANDRADE D, ANDRADE E, OLIVEIRA LC, et al. Questionário internacional de atividade física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde.**; p. 5-18, 2001.

MERINO, Paulo Sérgio. **Mortalidade em Efetivos da Polícia Militar do Estado de São Paulo**. Dissertação de Mestrado apresentada no Programa de Pós-graduação em Saúde Coletiva, UNIFESP, São Paulo, 2010.

MINAYO M.C.S., SOUZA E.R., CONSTANTINO P. (Orgs.). **Missão Prevenir e Proteger**: condições de vida, trabalho e saúde dos policiais militares do Rio de Janeiro. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2008.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Agita Brasil**: guia para agentes multiplicadores. Brasília: Ministério da Saúde, 2002.

NAHAS, M. V.; Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida. Conceitos e Sugestões para um estilo de vida ativo. **Caderno Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 19, nº 5, p. 1552-1557, set – out 2003.

PARDINI, R., MATSUDO, S.; ARAÚJO, T. Validação do questionário internacional de nível

de atividade física (IPAQ – versão 6): estudo piloto em adultos jovens brasileiros. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, p. 45-51, 2001.

PEREIRA, M. G. **Epidemiologia**: teoria e prática. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2002.

SANTOS, G. E. de O. **Cálculo amostral**: calculadora on-line. Disponível em: <<http://www.calculoamostral.vai.la>>. Acesso em: 23 abr 2013.

SILVA, A.M.R. SCHLICHTING, J.P. SCHLICHTING, P.J. GUTIERRES FILHO, F. ADAMI, A. S. Aspectos relacionados à qualidade de vida e atividade física de policiais militares de Santa Catarina – Brasil. **Motricidade**, vol. 8, n. 3, p. 81-89, 2012.

SKEVINGTON S, LOTFY M, O'CONNELL KA, WHOQOL Group. The World Health Organization's WHOQOL-Bref quality of life assessment: Psychometric properties and results of the international field trial. A report from WHOQOL Group. **Qual Life Res**, v. 13, n. 2, p. 299-310, 2004.

TEPAS D, BARES-FARREL JL, BOBKO N, et al. The impact of night work on subjective reports of well-being: an exploratory study of health care workers from five nations. **Revista Saúde Pública**, v. 38(Supl.), p. 26-31. 2004

THOMAS, J. R.; NELSON, J. K. **Research methods in physical activity**. Champaign: Human Kinetics, 2001.

TOCANTINS. Lei 2.578 de 20 de Abril de 2012. **Dispõe sobre o Estatuto dos Policiais Militares e Bombeiros Militares do Estado do Tocantins, e adota outras providências**. Publicada no Diário Oficial nº 3.612. Palmas – TO, 2012a.

VUILLEMIN, A., BOINI, S., BERTRAIS, S., et al. Leisure time physical activity and health-related quality of life. **Preventive Medicine**, v. 41, n. 2, p. 562-569. 2005.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Physical status**: the use and interpretation of anthropometry, 1995. Disponível em http://whqlibdoc.who.int/trs/WHO_TRS_854.pdf. Acesso em 10 jun 2013.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **WHOQOL-bref: introduction, administration, scoring and generic version of the assessment**, 1996. Disponível em http://www.who.int/mental_health/media/en/76.pdf. Acesso em 05 jun 2013.

SOBRE A AUTORA E OS AUTORES

Wélere Gomes Barbosa Silveira

Bacharel em Segurança Pública pela Universidade do Tocantins, Licenciada em Educação Física pela Universidade de Brasília - UnB e graduada em Direito pela Universidade Cidade de São Paulo. Especialista em Docência Do Ensino Superior pela Universidade do Tocantins, em Ciências POLÍTICAS E ESTRATÉGIA BRASILEIRA pela Universidade Federal do Tocantins - UFT e em Ciências Jurídicas pela Universidade Cruzeiro do Sul. Possui Mestrado em Ciências Policiais de Segurança e Ordem Pública pelo Centro de Altos Estudos de Segurança da PMESP e Mestrado em Educação Física pela Universidade de Brasília - UnB. Atualmente cursa Doutorado em Educação Física na Universidade de Brasília - UnB.

Endereço para acessar este CV: <http://lattes.cnpq.br/8882918149634999>

Daniel Saint Martin

Possui graduação em Educação Física pelo Centro Universitário de Brasília - UniCEUB (2012). Pós-graduação em Fisiologia do Exercício Aplicada ao Treinamento Esportivo e a Nutrição Esportiva pelo UniCEUB (2016). Mestre em Educação Física pela Universidade de Brasília - UnB (2018). Doutorando em Educação Física pela Universidade de Brasília - UnB. Membro do Grupo de Estudos em Fisiologia e Epidemiologia do Exercício e da Atividade Física - GEAFS/UnB.

Endereço para acessar este CV: <http://lattes.cnpq.br/6334056705231351>

Luiz Guilherme Grossi Porto

Possui Graduação em Educação Física (1994), mestrado em Ciências da Saúde (1999) e doutorado em Ciências Médica (2007) pela Universidade de Brasília. Atua como Professor da Faculdade de Educação Física da Universidade de Brasília (UnB) desde fevereiro de 2013. Realizou Pós-doutorado na Harvard University (Harvard T.H. Chan School of Public Health) entre 2015-2016, onde atuou como Visiting Scientist até 2019 no Environmental & Occupational Medicine & Epidemiology Program, onde segue atuando como "Colaborator". Desenvolve pesquisas sobre risco cardiovascular em bombeiros e policiais, com foco na aptidão física, atividade física e na função autonômica cardíaca. Atuou como colaborador do Laboratório Cardiovascular da Faculdade de Medicina da UnB entre 1997 e 2018. É membro efetivo do Programa de Pós-Graduação em Educação Física da Faculdade de Educação Física da UnB. Tem experiência na área de atividade física e saúde, com ênfase em fisiologia cardiovascular aplicada e epidemiologia da atividade física, atuando principalmente nos seguintes temas: condicionamento físico, atividade física aeróbica, hipertensão arterial, qualidade de vida, promoção da atividade física para comunidade e estudos da função autonômica cardíaca, saúde do trabalhador e em diferentes aspectos clínico-epidemiológicos da relação atividade física e saúde. Foi criador e coordenador do Programa Agita TST entre 2004 e 2013. É Membro Honorário do CELAFISCS (2016) e assessor científico do Programa Agita São Paulo desde 2009. Atua como revisor de periódicos nacionais e internacionais. Membro da Sociedade Brasileira de Atividade Física e Saúde e do American College of Sports Medicine - ACSM desde 2009.

Endereço para acessar este CV: <http://lattes.cnpq.br/2616001571325447>

**Recebido em outubro de 2019.
Aceito para publicação em dezembro de 2019.**