

**UNIVERSIDADE TECNOLÓGICA FEDERAL DO PARANÁ
DEPARTAMENTO ACADÊMICO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

RAFAEL RICARDO LUZA

**ATIVIDADE FÍSICA, QUALIDADE DE VIDA E ESTILO DE VIDA EM POLICIAIS
MILITARES DO CENTRO DE OPERAÇÕES POLICIAIS MILITARES (COPOM)**

TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

CURITIBA

2019

RAFAEL RICARDO LUZA

ATIVIDADE FÍSICA, QUALIDADE DE VIDA E ESTILO DE VIDA EM POLICIAIS MILITARES DO CENTRO DE OPERAÇÕES POLICIAIS MILITARES (COPOM)

Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado à disciplina de TCC 2 do Curso de Bacharelado em Educação Física do Departamento Acadêmico de Educação Física - DAEFI da Universidade Tecnológica Federal do Paraná, como requisito parcial para a aprovação na mesma.

Orientador: Prof. Dr. Rogerio César Fermino.

Coorientador: Prof. Me. Alexandre Augusto de Paula da Silva.

CURITIBA

2019



Ministério da Educação
Universidade Tecnológica Federal
do Paraná
Câmpus Curitiba
Diretoria de Graduação e Educação
Profissional
Departamento de Educação Física
Bacharelado em Educação Física



TERMO DE APROVAÇÃO

ATIVIDADE FÍSICA, QUALIDADE DE VIDA E ESTILO DE VIDA EM POLICIAIS MILITARES DO CENTRO DE OPERAÇÕES POLICIAIS MILITARES (COPOM)

Por

Rafael Ricardo Luza

Este Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) foi apresentado em 18 de novembro de 2019 como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharelado em Educação Física. O candidato foi arguido pela Banca Examinadora composta pelos professores abaixo assinados. Após deliberação, a Banca Examinadora considerou o trabalho **aprovado**.

Prof. Dr. Rogerio César Fermino.
Orientador

Prof. Ms. Alexandre Augusto de Paula da Silva
Coorientador

Prof. Dr. Ciro Romelio Rodriguez Añez
Membro titular

Prof. Dr. Anderson Caetano Paulo
Membro titular

* A folha de aprovação com assinaturas se encontra arquivada na coordenação do curso.

RESUMO

LUZA, Rafael. Ricardo. **Atividade física, qualidade de vida e estilo de vida em Policiais Militares do Centro de Operações Policiais Militares (COPOM)**. 2019. Trabalho de Conclusão de Curso - Curso de Bacharelado em Educação Física, Departamento Acadêmico de Educação Física – DAEFI, Universidade Tecnológica Federal do Paraná. Curitiba, 2019.

Este estudo tem como objetivo mensurar e identificar através de instrumentos, níveis de atividade física, qualidade de vida e comportamentos de risco de policiais militares do Centro de Operações Policiais Militares (COPOM). Foram selecionados de forma aleatória e atendendo os critérios de inclusão, Policiais Militares lotados no Centro de Operações Policiais Militares localizado na capital paranaense. Os dados foram coletados através de um questionário semi-estruturado composto por 42 perguntas através dos formulários Google, contendo questões já padronizadas por instrumentos validados, sendo elas oriundas do questionário (IPAQ) e (WHOQOL-8) desenvolvidos pela Organização mundial de Saúde (OMS), e (ESTILO DE VIDA FANTASTICO) instrumento genérico que foi desenvolvido no Departamento de Medicina Familiar na Universidade McMaster, no Canada. Assim sendo, os resultados foram planejados e relacionados com as funções de trabalho desenvolvidas dentro da corporação. A prevalência de atividade física foi de 77,0%. Houve associação entre renda familiar e qualidade de vida e com índice de massa corporal, renda familiar com estilo de vida. Futuros estudos devem analisar uma amostra representativa para estimar os comportamentos de Policiais Militares.

Palavras-chave: Atividade Física. Qualidade de Vida. Comportamentos de Risco. Policiais Militares.

ABSTRACT

LUZA, Rafael. Ricardo. Physical activity, quality of life and risk behavior in Military Police Members from Center of Military Police Operations (COPOM). 2019. Course Conclusion Paper - Bachelor Degree Course in Physical Education, Academic Department of Physical Education - DAEFI, Federal Technological University of Paraná. Curitiba, 2019.

This study aims to measure and identify through instruments, levels of physical activity, quality of life and risk behaviors from Center of Military Police Operations. They were randomly selected and meeting the inclusion criteria of Military Police Members housed in the Military Police Operations Center located in the capital of Paraná. Data were collected through a semi-structured questionnaire consisting of 42 questions through Google forms, containing questions already standardized by validated instruments, which came from the questionnaire (IPAQ) and (WHOQOL-8) developed by the World Health Organization (WHO), and (FANTASTIC LIFESTYLE) generic instrument that was developed at the Department of Family Medicine at McMaster University in Canada. Therefore, the results were planned and related to the work functions developed within the corporation. The prevalence of physical activity was 77.0%. There was an association between family income and quality of life and body mass index, family income with lifestyle. Future studies should analyze a representative sample to estimate the behavior of Military Police Members.

Keywords: Physical Activity. Quality of life. Risk behaviors. Military Police Members.

SUMÁRIO

| | |
|--|----|
| 1 INTRODUÇÃO | 7 |
| 1.1 JUSTIFICATIVA | 8 |
| 1.2 PROBLEMA DE PESQUISA | 9 |
| 1.3 OBJETIVO GERAL | 9 |
| 1.4 OBJETIVOS ESPECÍFICOS | 9 |
| 2 REFERENCIAL TEÓRICO | 10 |
| 2.1 QUALIDADE DE VIDA | 10 |
| 2.2 ATIVIDADE FÍSICA | 10 |
| 2.3 COMPORTAMENTOS DE RISCO | 11 |
| 2.4 FUNÇÃO DE TRABALHO POLICIAL MILITAR | 14 |
| 3 METODOLOGIA DE PESQUISA | 16 |
| 3.1 TIPO DE ESTUDO | 16 |
| 3.2 POPULAÇÃO | 16 |
| 3.2.1 Participantes | 16 |
| 3.2.2 Critérios de Inclusão | 16 |
| 3.2.3 Critérios de Exclusão | 16 |
| 3.3 INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS | 16 |
| 3.3.1 Instrumentos e coleta de dados | 16 |
| a) Nível de Atividade Física | 17 |
| b) Qualidade de Vida | 17 |
| c) Estilo de vida | 18 |
| 3.3.2 Procedimentos | 18 |
| 3.4 VARIÁVEIS DE ESTUDO | 18 |
| 3.5 ANÁLISE DOS DADOS | 19 |
| 4. RESULTADOS | 21 |
| 5. DISCUSSÃO | 26 |
| 6. CONCLUSÃO | 29 |
| 7. FUTUROS ESTUDOS | 29 |
| REFERÊNCIAS | 30 |
| ANEXO A. COMPROVANTE DO COMITÊ DE ÉTICA | 33 |
| APÊNDICE A: QUESTIONÁRIO DE ATIVIDADE FÍSICA, QUALIDADE DE VIDA E COMPORTAMENTOS DE RISCO | 34 |

1 INTRODUÇÃO

De acordo com a evolução da humanidade, observou-se uma melhoria nas condições de vida em relação a aspectos econômicos, biológicos e sociais do ser humano, o que permite uma maior longevidade da população. Juntamente com o progresso, processos como a industrialização, urbanização e o tempo escasso, trouxeram novos problemas que refletem em um comportamento inadequado do homem, destacando entre estes, o sedentarismo, aumento nos níveis de estresse, diminuição nos níveis de qualidade de vida e má alimentação (MALTA, 2006).

O policial militar adentra nesta estatística com base no nível alto de estresse o qual se submete no exercício de sua função, na maioria das vezes, em um turno de doze horas sentados em viaturas, ou oito horas diárias no serviço burocrático da corporação. De acordo com Smith, 2007 (apud SILVA, 2012, p.82) “algumas profissões acentuam estas condições ocupacionais deletérias, como, por exemplo, a de militares”. Surge assim a preocupação sobre o estilo de vida vivenciado por estes profissionais da Segurança Pública do Estado do Paraná.

Um estudo realizado com policiais militares do Estado de Santa Catarina apontou que níveis de qualidade de vida diminuídos podem afetar a capacidade funcional afetando a capacidade destes de tomar decisões (SILVA, 2012).

Em estudos que avaliaram o estilo de vida de policiais militares tais como policiais militares do estado de Pernambuco, constatou-se que 73% são insuficientemente ativos (FERREIRA, 2011). Em outro estudo realizado em Marília, interior do estado de São Paulo, foram observados alguns fatores de risco para doenças cardiovasculares como tabagismo, dislipidemias, diabetes, hipertensão arterial, antecedentes familiares de doenças cardiovasculares e 18% para a obesidade; a prevalência de estresse foi constatada em 48% dos policiais (CALAMITA, SILVA FILHO; CAPPETTI, 2010). No Rio Grande do Norte, 47,4% dos policiais apresentam sintomas de estresse que acarreta uma péssima qualidade de vida, impactando negativamente com a saúde (COSTA, 2007).

Apesar de terem sido encontrados alguns estudos, ainda são poucos abrangendo estes aspectos envolvendo a população policial militar, onde a grande maioria de artigos e textos encontrados envolvem assuntos referentes a políticas de segurança pública, direitos humanos e técnicas policiais. Ainda, pode se que as

diferenças regionais do Brasil, diferentes tipos de atividades policiais e os períodos que os dados foram coletados podem influenciar diretamente os resultados observados.

Assim sendo, é relevante uma certa preocupação com esta população, por se tratar de uma profissão em que se exige estar capacitado para assegurar o bem-estar da sociedade diante da aplicação das leis, sendo necessário se relacionar com a comunidade de forma educada e muitas vezes usar de força física em ocasiões em que os indivíduos que se opõem a cumprir a lei. Desse modo, a profissão policial militar é escolhida por pessoas realmente possuem o desejo de defender a segurança de outras em primeiro lugar, para isto, o militar deverá estar bem fisicamente como psicologicamente.

1.1 JUSTIFICATIVA

Para policiais que trabalham no serviço administrativo, existe uma previsão regulamentar de um horário específico para atividade física durante sua carga horária semanal de trabalho, já para os que trabalham no serviço operacional torna-se praticamente impossível a inserção desta atividade, tendo em vista que sua rotina de trabalho é realizada em escalas diurnas e noturnas, que comprometem toda a carga horária semanal de trabalho, ou seja, a prática de atividade física fica destinada ao horário de folga do policial militar.

Portanto, do ponto de vista científico o estudo é relevante pôr: a) apresentar um quadro descritivo e interpretativo das variáveis individuais como a indisponibilidade de tempo nos horários de folga para praticar atividade física e dos níveis de estresse aos quais estão expostos os Policiais Militares atuantes na cidade de Curitiba; b) devido à escassez de estudos envolvendo qualidade de vida em setores administrativos, níveis de atividade física e comportamento de risco entre Policiais Militares; c) pela possibilidade de instruir como os entrevistados poderão ter a capacidade funcional aumentada, ter alta qualidade em tomadas de decisões e, por fim, realizar suas funções adequadamente.

A relevância social se baseia na possibilidade de fornecer informações para auxiliar o alto escalão da corporação para realizar intervenções para melhorar a

qualidade de vida, alertar quanto aos comportamentos de risco e incentivar a prática de atividade física destes profissionais de segurança pública.

Para a área da Educação Física, o estudo é relevante pela possibilidade de compreender como os diferentes aspectos que envolvem o Policial Militar podem influenciar o estilo de vida do sujeito. Ainda que no Brasil existem poucos estudos na área de saúde envolvendo estes militares.

1.2 PROBLEMA DE PESQUISA

Existe associação do perfil de qualidade de vida, nível atividade física e estilo de vida com características sociodemográficas de policiais militares do COPOM?

1.3 OBJETIVO GERAL

Analisar a associação do perfil de qualidade de vida, nível atividade física e estilo de vida com características sociodemográficas de policiais militares do COPOM.

1.4 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Descrever os níveis de atividade física dos policiais militares do COPOM;

Mensurar no nível de qualidade de vida dos policiais militares do COPOM;

Avaliar o estilo de vida dos policiais militares do COPOM;

Testar a relação entre as características sociodemográficas e atividade física, qualidade de vida e estilo de vida de policiais militares do COPOM

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 QUALIDADE DE VIDA.

A qualidade de vida é uma característica multifatorial. A Organização Mundial de Saúde (OMS) a define este constructo como um estado de completo bem-estar físico, mental e social (WHO, 1995). Envolve o bem-estar espiritual, físico e emocional, além de relacionamentos sociais, como família, amigos, trabalho, educação, poder de compra, habitação, saneamento básico e outras circunstâncias da vida.

A prática regular de atividade física proporciona benefícios à saúde, tanto na prevenção de doenças quanto no QV em diversas faixas etárias. Em revisão que analisou estudos entre a associação de atividade física com a percepção de QV de idosos, adultos aparentemente saudáveis ou em diferentes condições de saúde, apresentaram resultados que apontaram associação positiva entre maior nível de atividade física e melhor percepção de qualidade de vida. (PUCCI, 2012). Em estudo realizado com policiais militares da região metropolitana da capital do estado de Santa Catarina, apresentou boa percepção para a qualidade de vida. (SILVA, 2012), já em estudo realizado em Minas Gerais onde, os policiais investigados no geral, 80% avaliaram de forma positiva sua qualidade de vida, aspecto este que pode refletir positivamente no ambiente de trabalho desses profissionais. (SOUZA, 2015).

Neste sentido, a melhora da qualidade de vida para o policial militar pode ajudar a combater o estresse da profissão ocasionado no dia-a-dia, dar resultados positivos ao bom sono e aos seus possíveis distúrbios, assim como aspectos psicológicos e transtornos de humor, ansiedade, depressão e aspectos cognitivos, tão fundamentais para o bom desempenho da profissão policial militar (JESUS, 2012).

2.2 ATIVIDADE FÍSICA

Conceitualmente, a atividade física é definida como qualquer movimento corporal que provoca aumento do gasto calórico acima dos níveis de repouso,

promovido pela contração dos músculos esqueléticos (CASPERSEN, POWELL, CHRISTENSON, 1985).

A prática regular de atividade física funciona e muitas vezes é tratada como mecanismo de prevenção, adultos que praticam atividade física regularmente de acordo com as recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS) reduzem o risco de doença cardíaca, derrame, diabetes e câncer de mama e câncer de colo. É recomendado pela OMS, que adultos com idade entre 18 e 64 anos devem praticar pelo menos 150 minutos por semana de atividade física moderada durante a semana, ou pelo menos 75 minutos de atividade física vigorosa durante a semana, ou uma combinação equivalente de atividade física moderada à vigorosa. Para benefícios adicionais, os adultos devem aumentar sua atividade física de intensidade moderada para 300 minutos por semana, ou equivalente (OMS, 2011).

No Brasil, de acordo com o VIGITEL 2017, a frequência de adultos que praticam atividade física no tempo livre, equivalente a pelo menos 150 minutos semanais de atividade física moderada, foi de (37,0%), Curitiba obteve um resultado total de (41,6%) de frequência.

Em estudo realizado com policiais militares em Recife, 72,6% foram classificados como insuficientemente ativos em sua atividade física total. (FERREIRA, 2007). Da mesma forma, em uma amostra de policiais militares de Vitória-ES, 56,7% eram insuficientemente ativos (CAVALCANTE, 2013). Já em Cachoeira do Sul-RS, 36,6% eram insuficientemente ativos e 27,6% eram inativos. (BARBOSA, SILVA, 2013).

2.3 COMPORTAMENTOS DE RISCO

O estilo de vida é caracterizado por padrões de comportamentos das pessoas, têm efeito significativo na saúde dos seres humanos. Atitudes como tabagismo, ingestão de álcool, má alimentação, prática de sexo não seguro, sensações de raiva e tristeza, não dormir bem, não estar satisfeito com o trabalho, não possuir pensamentos positivos, não praticar atividade física, são comportamentos que afetam o bem-estar, trazendo riscos à saúde consequências aos indivíduos e às empresas (CSEF, 2003).

As principais causas de morbidade e mortalidade entre jovens e adultos nos Estados Unidos estão relacionadas a comportamentos de risco à saúde, representando um grande risco para o desenvolvimento de doenças crônicas não-transmissíveis. O Centro de Controle e Prevenção de Doenças (CDC) dos EUA os dividem em seis categorias de comportamentos prioritários de risco à saúde: 1) comportamentos que contribuem para lesões não intencionais e violência; 2) uso de tabaco; 3) uso de álcool e outras drogas; 4) comportamentos sexuais que contribuem para a gravidez indesejada e doenças sexualmente transmissíveis (DST), incluindo a infecção pelo HIV; 5) comportamentos alimentares pouco saudáveis; e 6) inatividade física. (CDC, 2018)

No Brasil, é realizada uma avaliação em todas as capitais de estados e distrito federal, a Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico (VIGITEL), é realizado por meio de um inquérito telefônico pela Secretaria de Vigilância em Saúde (SVS) do Ministério da Saúde. Este tem como objetivo de conhecer a situação de saúde da população, sendo o primeiro passo para planejar ações e programas que reduzam a ocorrência e a gravidade destas doenças, melhorando assim a saúde da população. Entre as doenças crônicas não-transmissíveis monitoradas por este sistema estão, diabetes, câncer; doenças respiratórias crônicas; doenças cardiovasculares, como hipertensão arterial, as quais têm grande impacto na qualidade de vida da população. De acordo com a OMS, um pequeno conjunto de fatores de risco são responsáveis e ou agravados pelo consumo excessivo do tabaco; alimentação não saudável; inatividade física; uso nocivo de bebidas alcoólicas (WHO, apud VIGITEL, 2017).

O tabagismo e a exposição passiva ao tabaco são importantes fatores de risco para o desenvolvimento de uma série de doenças crônicas, tais como câncer, doenças pulmonares e doenças cardiovasculares, de modo que o uso do tabaco continua sendo líder global entre as causas de mortes evitáveis (WHO, 2009; 2011). No Brasil, a prevalência de fumantes foi de 10,1% e em Curitiba de 15,6%. (VIGITEL, 2017).

Em estudos epidemiológicos, o diagnóstico do estado nutricional de adultos é feito a partir do Índice de Massa Corporal – IMC, obtido pela divisão do peso, medido em quilogramas, pela altura ao quadrado, medida em metros (kg/m²) (WHO, 2000). No Brasil, a frequência de adultos com excesso de peso foi de 54,0%, a

frequência de adultos obesos foi de 18,9%. Em Curitiba a frequência de excesso de peso observada foi de 52,8%, referente a obesidade o resultado foi de 18,1%.

A frequência de consumo abusivo de bebidas alcoólicas (ingestão de quatro ou mais doses para mulheres, ou cinco ou mais doses para homens, em uma mesma ocasião dentro dos últimos 30 dias). No Brasil, a frequência do consumo abusivo de bebidas alcoólicas nos últimos 30 dias foi de 19,1%, e em Curitiba 19,1%. (VIGITEL, 2017). Entre os policiais civis e militares do Estado do Rio de Janeiro reportaram o consumo de álcool “ocasionalmente/raramente” 36,0% (SOUZA *et al.*, 2012).

A auto avaliação do estado de saúde e um indicador obtido por meio de uma única questão que solicita ao indivíduo que classifique seu estado de saúde em *muito bom, bom, regular, ruim* ou *muito ruim*. No Brasil 4,1% dos indivíduos avaliaram negativamente (como *ruim* ou *muito ruim*) o seu estado de saúde, em Curitiba 3,6%. (VIGITEL, 2017).

No Brasil, a frequência de adultos que referiram diagnóstico médico de hipertensão arterial foi de 24,3%, em Curitiba foi 23,1%, para diabetes, a frequência do diagnóstico médico prévio foi de 7,6%, em Curitiba obteve um total de 7,2%. (VIGITEL, 2017).

Em estudo realizado com policiais militares na cidade de Cachoeira do Sul-RS, observou-se que 58,0% dos participantes tinham alguém na família com história antiga ou atual, relacionado ao histórico familiar de doenças cardiovasculares. Para fatores de risco cardiovascular modificáveis, quanto ao histórico de tabagismo, 72,3% eram não tabagistas, quanto ao histórico de consumo de álcool, 67,8% era etilista. Em relação à hipertensão arterial, 36,1% da amostra eram de hipertensos. O Índice de Massa Corporal (IMC) demonstrou que 54,0% da amostra total possuíam sobrepeso e 19,8% obesos. A presença de dislipidemia foi identificada em 54,0% do total. Quanto ao diagnóstico de *diabetes mellitus*, houve predominância de ausência da doença 95,5%. A presença de estresse foi observada em 93,7% dos participantes, distribuído em diferentes graus de intensidade (BARBOSA e SILVA, 2013).

Em Recife-PE, 12,4% dos policiais referiram o hábito de fumar. No consumo de bebidas alcoólicas, 52,1% declararam consumo não abusivo de álcool e 10,4% declararam consumo abusivo. Em relação à prática de atividade física, a prevalência

de insuficientemente ativos foi de 72,3%, cerca de 40% dos PMs disse se envolver em pelo menos um tipo de conflito (com familiares, colegas de trabalho e amigos ou vizinhos) (FERREIRA, 2007).

De acordo Colditz e Mariane (2003 apud, Rodriguez-Añez 2003, p.16) “embora as evidências positivas para a saúde com relação ao estilo de vida e à atividade física têm se observado que as pessoas não seguem um estilo de vida adequado, os índices de inatividade física são elevados e as doenças crônicas degenerativas constituem ainda a principal causa de morte”.

Em um estudo realizado com policiais militares no estado de Santa Catarina, foi observado pelo menos um destes comportamentos na população pesquisada, a partir destas informações, tornou-se pertinente trazer para o presente trabalho este mesmo aspecto (SILVA, 2012).

2.4 FUNÇÃO DE TRABALHO POLICIAL MILITAR

De acordo com a Lei nº 18662/2015, fixa o efetivo da Polícia Militar do Paraná em 27.948 militares estaduais. (PARANÁ, 2015). A Polícia Militar é estruturada em órgãos de direção que incumbem o comando, administração e planejamento visando a organização da corporação, órgãos de apoio que realizam a atividade-meio, atendendo as necessidades de pessoal, semoventes e material de toda polícia militar e órgãos de execução que realizam as atividades-fim cumprindo as missões e mantendo a ordem pública conforme lei 16.575/2010, (PARANÁ, 2010).

A profissão policial é considerada por lei, força auxiliar e reserva do Exército, destina-se à preservação da ordem pública, à polícia ostensiva, à execução de atividades de defesa civil, além de outras atribuições previstas na legislação federal e estadual. É baseada na hierarquia e disciplina militar onde seus integrantes são submetidos a deveres e direitos regido por leis internas estando ou não em seu horário de serviço. Conforme a Lei nº 1.943/1954, o militar deve conduzir-se, mesmo fora do serviço, de acordo com os princípios de disciplina (PARANÁ, 1954). Este comportamento acarreta rotinas extenuantes que afetam física e psicologicamente suas funções.

A atividade física é tratada de forma indispensável para o policial militar, sua prática proporciona um condicionamento adequado e fundamental para execução de

sua atividade fim, possibilitando uma melhor eficiência no exercício das atribuições de pronto emprego, visto que o mesmo pode se deparar com diversas situações durante o turno de serviço (FARAH, 2018).

É fundamental que as instituições policiais militares tenham a preocupação com o preparo físico do seu integrante. Além de ser condição básica para o exercício da atividade, pode também ser fator preponderante para a preservação da vida do policial e das pessoas envolvidas nas ocorrências. Diante disso é necessário que se busque avaliar o condicionamento dos policiais militares, e buscar formas de incentivar a prática da atividade física para a manutenção da saúde deste profissional (HOINATSKI, 2012, p 2).

Ao realizar o processo de seleção do concurso público para ingressar na Polícia Militar do Paraná - PMPR, conforme estipulado pela Diretoria de Pessoal - DP, o candidato será avaliado através do Exame de Capacidade Física- ECAFI (PMPR DP, 2013). Caso o candidato não atinja os resultados esperados, o mesmo pode ser automaticamente eliminado do processo de seleção. Estando aptos, os policiais militares em seus cursos de formações, serão submetidos à Disciplina de Educação Física Militar, conforme artigo 199 do Decreto Estadual nº 4.509, de 21 outubro de 1961, que regula o Curso de Formação de Oficiais, Sargentos, Cabos e Soldados. Ao final os alunos PM deverão realizar um novo teste físico no intuito de serem avaliados fisicamente para sua completa aprovação (PMPR ESTADO-MAIOR, 2013).

Sendo assim, para ingressar e ser aprovado nos cursos de formação, o policial deve estar fisicamente ativo. Porém, depois de formado, este comportamento ativo fica totalmente à mercê da vontade do próprio policial. Nesta fase geralmente ocorre o abandono das atividades físicas e um descuido com a qualidade de vida, onde estes fatores que ficam comprometidos devido à atividade policial e agravados pela falta de um acompanhamento dentro da corporação. (BOÇON, 2015).

3 METODOLOGIA DE PESQUISA

3.1 TIPO DE ESTUDO

Pesquisa descritiva, abordagem quantitativa, delineamento transversal, pesquisa correlacional (THOMAS; NELSON, 2007).

3.2 POPULAÇÃO

Policiais militares do estado do Paraná atuantes no COPOM (Centro de Operações Policiais Militares) localizado em Curitiba-PR, composto por 204 policiais.

3.2.1 Participantes

Foram convidados todos os atuantes do setor e selecionados de forma intencional policiais militares de ambos os sexos lotados no Centro de Operações Policiais Militares (COPOM), que atualmente conta com efetivo de 204 policiais, sendo 76 atendentes do serviço 190, 73 despachantes, 29 da patrulha do sossego e 26 do serviço administrativo. O estudo foi submetido ao comitê de ética da Universidade Tecnológica Federal do Paraná, parecer 62737616.3.0000.5547 (ANEXO A).

3.2.2 Critérios de Inclusão

Todos os policiais militares ativos de ambos os sexos do COPOM.

3.2.3 Critérios de Exclusão

Não se aplica.

3.3 INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS

3.3.1 Instrumentos e coleta de dados

Inicialmente, foi enviado o ofício ao comandante do Centro de Operações Policiais Militares (COPOM) da PMPR a fim de pedir autorização para a realização da pesquisa com seu efetivo (APÊNDICE A). Após a confirmação da autorização foram disparados e-mails para todos integrantes desta unidade policial. Na apresentação do referido questionário o entrevistado é cientificado dos termos de Consentimento Livre e Esclarecido da referida pesquisa. A pesquisa é composta de um questionário semiestruturado composto por 42 perguntas através dos formulários Google, contendo questões padronizadas por instrumentos validados, sendo elas oriundas do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) em seu domínio lazer, referenciando níveis de atividade física, World Health Organization Quality of Life (WHOQOL) 8, referenciando qualidade de vida e “ESTILO DE VIDA FANTÁSTICO”, referenciando comportamentos de risco (APÊNDICE B).

a) Nível de Atividade Física:

Desenvolvido com a reunião de pesquisadores da Organização mundial de Saúde (OMS), Centro de Controle e Prevenção de Doenças dos Estados Unidos (CDC) e Instituto Karolinska, na Suécia, o Questionário Internacional de Atividade Física (*International Physical Activity Questionnaire - IPAQ*) foi validado em 12 países e 14 centros de pesquisa. É um instrumento que permite estimar o tempo semanal gasto em atividades físicas de intensidade moderada e vigorosa, em diferentes contextos do cotidiano como: trabalho, transporte, tarefas domésticas e lazer, e ainda o tempo desperdiçado em atividades passivas, realizadas na posição sentada. Este é um ótimo instrumento para trabalhar em estudos epidemiológicos para diagnosticar o nível de Atividade Física de uma população e prevenir doenças causadas pela inatividade física (CRAIG, 2003).

b) Qualidade de Vida:

Instrumento criado pela Organização mundial de Saúde (OMS), o WHOQOL tornou-se referência para mensurar a qualidade de vida. Derivado do questionário WHOQOL-bref e conseqüentemente do WHOQOL-100, o grupo WHOQOL desenvolveu o instrumento WHOQOL-8 que permite avaliar a qualidade de vida em

nível intermediário, e nada mais é que uma seleção de perguntas dos questionários anteriormente citados. O WHOQOL-8 foi adaptado devido a necessidade de se realizar e avaliar grandes grupos em um curto espaço de tempo sem perder sua fidedignidade, possibilitando ser combinado simultaneamente com outras pesquisas, que é nosso caso (PEDROSO, 2014).

c) Estilo de vida

O questionário “Estilo de Vida Fantástico” é um instrumento genérico que foi desenvolvido no Departamento de Medicina Familiar na Universidade McMaster, no Canadá, por Wilson e Ciliska (1984). Este questionário vem com propósito de medir o estilo de vida de seus entrevistados. Tem por objetivo mensurar os principais elementos que caracterizam o estilo de vida adequado para saúde. O instrumento consiste em um questionário padronizado com 25 questões fechadas que exploram nove domínios sobre os componentes físicos, psicológicos e sociais do estilo de vida (RODRIGUEZ-AÑEZ, 2008).

3.3.2 Procedimentos

Previamente foi realizado um estudo piloto, com 5% da amostra, nos mesmos moldes em que o questionário será aplicado de forma definitiva, a fim de identificar a eficiência do instrumento e possíveis dificuldades na coleta dos dados. O questionário foi enviado e aplicado de forma individual, onde cada participante foi orientado sobre sua interpretação e seus objetivos, foram preservados os nomes as identificações de cada policial militar; as respostas ou resultados do referido estudo foram mantidos em sigilo.

3.4 VARIÁVEIS DE ESTUDO

A atividade física de lazer foi mensurada com o *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ), versão longa, apenas no bloco do lazer. O cálculo foi realizado com a equação [(Atividade física vigorosa * tempo * 2) + (Atividade física

moderada * tempo) + (Atividade física de caminhada * tempo)]. A variável foi classificada em “<149 minutos/semana” e “≥150 minutos/semana”.

A qualidade de vida foi mensurada com o questionário WHOQOL-8. Para análise, a variável seguiu o escore sugerido pela (soma das 8 questões – 8). Os valores poderiam variar numa escala de 8 a 40. A variável foi dicotomizada com base na mediana (<20 = baixa; ≥21 = alta)

O Estilo de vida foi mensurado com o questionário Estilo de Vida Fantástico, composto por 25 questões mensurado em escala *likert* de cinco pontos (0 a 4). O escore da variável foi calculado pela soma das questões e classificado em: “Excelente” (85 a 100 pontos), “Muito bom” (70 a 84 pontos), “Bom” (55 a 69 pontos), “Regular” (35 a 54 pontos) e “Melhorar” (0 a 34 pontos). Para classificação, a variável foi dicotomizada em baixa (“melhorar” e “regular”) e alta (“bom”, “muito bom” e “excelente”)

Para a descrição das características sociodemográficas, foram analisadas as questões sexo (“masculino” e “feminino”), faixa etária (“Até 35 anos” e “≥36 anos”). O Índice de Massa Corporal foi calculado com a equação [peso/estatura²]. A variável foi classificada de acordo com os pontos de corte para adultos e classificadas em “peso normal” (até 24,9 kg/m²) e “acima do peso” (≥25 kg/m²) A renda familiar em reais (R\$) foi classificada em “até 5.999,00” e “≥6.000,00”.

As características laborais foram utilizadas as variáveis, tempo na corporação (“até 7 anos” e “≥8 anos”). A graduação foi apresentada de maneira descritiva e posteriormente classificada em “soldado”, enquanto as outras graduações foram agrupadas em “outros” (“cabos”; “sargento”; “tenente” e “capitão”). A função desempenhada foi descrita nas categorias “atendente”; “despachante”; “administrativo” e “patrulha”.

3.5 ANÁLISE DOS DADOS

Para caracterização da amostra, foi realizada a distribuição de frequência absoluta e relativa das variáveis sociodemográficas, laborais, atividade física e estilo de vida. Para testar diferença das proporções da atividade física de lazer, qualidade de vida e estilo de vida com as variáveis independentes, foi utilizado o teste de qui-quadrado para heterogeneidade, tendência linear e exato de Fisher. Todas as

análises foram realizadas no *software* SPSS 23.0 e mantido o nível de significância em 5%.

4 RESULTADOS

Do total de 208 policiais militares do COPOM elegíveis, 100 foram entrevistados, totalizando 52,0% de recusas (n=108). Entre os entrevistados, 87,0% eram do sexo masculino, 50,0% tinham até 35 anos, 61,0% acima do peso, 63,0% com renda familiar até R\$ 5999,00. Em relação as características laborais, o tempo de corporação maior que 8 anos (61,0%), a maioria soldados (77,0%), função desempenhada de despachante (48,0%). Sobre a prática de atividade física no lazer a maioria atingia as recomendações (77,0%), o nível de qualidade de vida era alto (59,0%) e o estilo de vida, os entrevistados ficaram divididos em 50,0% entre “melhorar a regular” e “bom a excelente”. Os resultados são apresentados na tabela 1.

Na comparação das características sociodemográficas e laborais com a prática de atividade física no lazer, não foram observadas diferenças significantes (tabela 2).

Quando comparadas as características sociodemográficas e laborais com a qualidade de vida, foram observadas diferenças significantes entre de quem tem alta qualidade de vida, 73,0% possuem renda familiar \geq R\$ 6000,00 ($p=0,029$). As demais variáveis não demonstraram diferença significativa (tabela 3).

Por fim, na comparação das características sociodemográficas e laborais com o estilo de vida, os que quem tem peso normal possui melhor estilo de vida ($p<0,001$), bem como os com renda \geq R\$ 6000,00 ($p=0,007$) (tabela 4).

Tabela 1: Descrição das características da amostra (n=100).

| Variável | Categoria | n | % |
|---|--------------------|----|------|
| Sociodemográficas | | | |
| Sexo | Masculino | 87 | 87,0 |
| | Feminino | 13 | 13,0 |
| Faixa etária | Até 35 anos | 50 | 50,0 |
| | ≥ 36 anos | 50 | 50,0 |
| Índice de Massa Corporal (Kg/m ²) | Peso normal | 39 | 39,0 |
| | Acima do peso | 61 | 61,0 |
| Renda familiar (R\$) | Até 5.999,00 | 63 | 63,0 |
| | ≥ 6.000,00 | 37 | 37,0 |
| Laborais | | | |
| Tempo na corporação | Até 7 anos | 39 | 39,0 |
| | ≥ 8 anos | 61 | 61,0 |
| Graduação | Soldado | 76 | 76,0 |
| | Cabo | 6 | 6,0 |
| | Sargento | 13 | 13,0 |
| | Tenente | 1 | 1,0 |
| | Capitão | 4 | 4,0 |
| Função desempenhada | Atendente | 32 | 32,0 |
| | Despachante | 48 | 48,0 |
| | Administrativo | 12 | 12,0 |
| | Patrulha | 8 | 8,0 |
| Atividade física total (min/semana) | <149 | 23 | 23,0 |
| | ≥150 | 77 | 77,0 |
| Qualidade de vida | Baixa (<20,0) | 41 | 41,0 |
| | Alta (≥21,0) | 59 | 59,0 |
| Estilo de vida | Melhorar a regular | 50 | 50,0 |
| | Bom a excelente | 50 | 50,0 |

*AIQ: Amplitude interquartil.

Fonte: O autor (2019)

Tabela 2: Comparação das características sociodemográficas e laborais com a prática de atividade física no lazer (n=100).

| Variável | Categoria | Atividade física (minutos/semana) | | | | P |
|---|----------------|--------------------------------------|------|------|------|--------------------|
| | | <149 | | ≥150 | | |
| | | n | % | n | % | |
| Sociodemográficas | | | | | | |
| Sexo | Masculino | 22 | 25,3 | 65 | 74,7 | 0,288 ^f |
| | Feminino | 1 | 7,7 | 12 | 92,3 | |
| Faixa etária | Até 35 anos | 12 | 24,0 | 38 | 76,0 | 0,812 ^h |
| | ≥ 36 anos | 11 | 22,0 | 39 | 78,0 | |
| Índice de Massa Corporal (Kg/m ²) | Peso normal | 7 | 17,9 | 32 | 82,1 | 0,337 ^h |
| | Acima do peso | 16 | 26,2 | 45 | 73,8 | |
| Renda familiar (R\$) | Até 5.999,00 | 15 | 23,8 | 48 | 76,2 | 0,802 ^h |
| | ≥ 6.000,00 | 8 | 21,6 | 29 | 78,4 | |
| Laborais | | | | | | |
| Tempo na corporação | Até 7 anos | 8 | 20,5 | 31 | 79,5 | 0,637 ^h |
| | ≥ 8 anos | 15 | 24,6 | 46 | 75,4 | |
| Graduação | Soldado | 16 | 21,1 | 60 | 78,9 | 0,410 ^h |
| | Outros* | 7 | 29,2 | 17 | 70,8 | |
| Função desempenhada | Atendente | 5 | 15,6 | 27 | 84,4 | 0,108 ^t |
| | Despachante | 11 | 22,9 | 37 | 77,1 | |
| | Administrativo | 4 | 33,3 | 8 | 66,7 | |
| | Patrulha | 3 | 37,5 | 5 | 62,5 | |

f: teste exato de Fisher; t: qui quadrado para tendência; h: qui quadrado para heterogeneidade;

*Outros: Cabo, Sargento, Tenente e Capitão; p<0,05.

Fonte: O autor (2019)

Tabela 3: Comparação das características sociodemográficas e laborais com a qualidade de vida (n=100).

| Variável | Categoria | Qualidade de vida | | | | P |
|---|----------------|-------------------|------|------|------|--------------------------|
| | | Baixa | | Alta | | |
| | | n | % | n | % | |
| Sociodemográficas | | | | | | |
| Sexo | Masculino | 37 | 42,5 | 50 | 57,5 | 0,551 ^f |
| | Feminino | 4 | 30,8 | 9 | 69,2 | |
| Faixa etária | Até 35 anos | 24 | 48,0 | 26 | 52,0 | 0,155 ^h |
| | ≥ 36 anos | 17 | 34,0 | 33 | 66,0 | |
| Índice de Massa Corporal (Kg/m ²) | Peso normal | 12 | 30,8 | 27 | 69,2 | 0,096 ^h |
| | Acima do peso | 29 | 47,5 | 32 | 52,5 | |
| Renda familiar (R\$) | Até 5.999,00 | 31 | 49,2 | 32 | 50,8 | 0,029^h |
| | ≥ 6.000,00 | 10 | 27,0 | 27 | 73,0 | |
| Laborais | | | | | | |
| Tempo na corporação | Até 7 anos | 17 | 43,6 | 22 | 56,4 | 0,674 ^h |
| | ≥ 8 anos | 24 | 39,3 | 37 | 60,7 | |
| Graduação | Soldado | 33 | 43,4 | 43 | 56,6 | 0,381 ^h |
| | Outros* | 8 | 33,3 | 16 | 66,7 | |
| Função desempenhada | Atendente | 13 | 40,6 | 19 | 59,4 | 0,933 ^t |
| | Despachante | 21 | 43,7 | 27 | 56,3 | |
| | Administrativo | 3 | 25,0 | 9 | 75,0 | |
| | Patrulha | 4 | 50,0 | 4 | 50,0 | |

f: teste exato de Fisher; t: qui quadrado para tendência; h: qui quadrado para heterogeneidade;

*Outros: Cabo, Sargento, Tenente e Capitão; p<0,05.

Fonte: O autor (2019)

Tabela 4: Comparação das características sociodemográficas e laborais com o estilo de vida (n=100).

| Variável | Categoria | Estilo de vida | | | | P |
|---|----------------|----------------|------|------------|------|---------------------|
| | | Baixa (<20) | | Alta (≥21) | | |
| | | n | % | n | % | |
| Sociodemográficas | | | | | | |
| Sexo | Masculino | 45 | 51,7 | 42 | 48,3 | 0,372 ^h |
| | Feminino | 5 | 38,5 | 8 | 61,5 | |
| Faixa etária | Até 35 anos | 26 | 52,0 | 24 | 48,0 | 0,689 ^h |
| | ≥ 36 anos | 24 | 48,0 | 26 | 52,0 | |
| Índice de Massa Corporal (Kg/m ²) | Peso normal | 10 | 25,6 | 29 | 74,4 | <0,001 ^h |
| | Acima do peso | 40 | 65,6 | 21 | 34,4 | |
| Renda familiar (R\$) | Até 5.999,00 | 38 | 60,3 | 25 | 39,7 | 0,007 ^h |
| | ≥ 6.000,00 | 12 | 32,4 | 25 | 67,6 | |
| Laborais | | | | | | |
| Tempo na corporação | Até 7 anos | 18 | 46,2 | 21 | 53,8 | 0,539 ^h |
| | ≥ 8 anos | 32 | 52,5 | 29 | 47,5 | |
| Graduação | Soldado | 39 | 51,3 | 37 | 48,7 | 0,640 ^h |
| | Outros* | 11 | 45,8 | 13 | 54,2 | |
| Função desempenhada | Atendente | 17 | 53,1 | 15 | 46,9 | 0,819 ^t |
| | Despachante | 22 | 45,8 | 26 | 54,2 | |
| | Administrativo | 6 | 50,0 | 6 | 50,0 | |
| | Patrulha | 5 | 62,5 | 3 | 37,5 | |

f: teste exato de Fisher; t: qui quadrado para tendência; h: qui quadrado para heterogeneidade;

*Outros: Cabo, Sargento, Tenente e Capitão; p<0,05.

Fonte: O autor (2019)

5. DISCUSSÃO

Este estudo teve como objetivo analisar a associação do perfil de qualidade de vida, nível atividade física e estilo de vida com características sociodemográficas de policiais militares. Para isto foi avaliado, por meio de questionário e entrevistas, as variáveis que poderiam estar diretamente ou indiretamente ligadas a prática de atividade física no lazer, nível de qualidade de vida, comportamentos de risco em policiais militares. Portanto, analisar estas relações permite compreender a influência de diferentes domínios na vida de policiais militares, sendo uma das principais contribuições do estudo.

A prevalência de atividade física dos policiais militares do COPOM encontrada foi de 77,0%, segundo as recomendações (OMS, 2011). Quando comparado com as estimativas nacionais da população, os policiais realizam acima das prevalências observadas (VIGITEL, 2017). Uma estimativa similar já foi observada em um estudo realizado em Curitiba, onde 79,5% dos policiais de operações especiais eram fisicamente ativos (BOÇON, 2015), similarmente observado em policiais de Feira de Santana-BA, onde a prevalência de indivíduos considerados ativos foi de 63,0%. Em um estudo realizado em Santa Catarina, também foi observado um nível atividade física de lazer elevado (Silva et al., 2012). Em um estudo conduzido na cidade de Floriano-PI, mais de 50,0% eram classificados como “ativos” e “muito ativos”, apesar da pequena amostra analisada (REIS NETA, FERNANDES FILHO & CORTEZ, 2016). No estudo realizado em policiais de Recife-PE, a prevalência de indivíduos ativos foi de 27,4% (FERREIRA, BONFIM & AUGUSTO, 2011), e da mesma forma, em uma amostra de policiais militares de Vitória-ES, 43,3% eram ativos (CAVALCANTE, 2013), o qual possui um resultado inverso a maior parte das publicações. O comportamento ativo encontrado nestes resultados são esperados pelos indivíduos que sejam mais ativos, inclusive no período de lazer, uma vez que a ocupação necessita de uma demanda física e performance para sua execução.

No geral, 59,0% dos policiais deste estudo reportaram ter qualidade de vida “alta” e houve uma relação com a renda \geq R\$ 6000,00 ($=0,029$). Além da necessidade de categorizar os resultados, foi utilizado o WHOQOL-8, um instrumento ainda de uso recente para mensurar qualidade de vida. A maioria dos estudos publicados que avaliaram a qualidade de vida tem utilizado diferentes

instrumentos como o SF-36, bem como o WHOQOL-*Bref* (PUCCI, 2012), bem como em estudos da avaliação deste constructo específico de policiais militares (WAGNER, STANKIEVICH & PEDROSO, 2012), o que causa uma limitação na comparação de resultados de forma objetiva. Apesar disto, um estudo realizado com policiais militares de Minas Gerais mostrou a mediana do indicador de qualidade de vida geral era de 75,0, considerado de uma escala de 0-100 (SOUZA FILHO *et al.*, 2015). Nos policiais do Estado de São Paulo, utilizando o instrumento SF-36, apresentou uma média total de 70,6 da qualidade de vida (OLIVEIRA & QUEMELO, 2014). Neste estudo, foi observada uma relação positiva entre renda e qualidade de vida ($p < 0,05$). Em um estudo realizado em Palmas-TO, 24,0% dos policiais reportaram a necessidade de ter outra fonte de renda para sustento (ALCANFOR & COSTA, 2016). Deve ser observado que a renda é um dos indicadores que compõem o escore de qualidade de vida. Este resultado pode ser explicado por possuir maior renda, o indivíduo tem melhores condições de obter produtos, serviços e períodos de lazer adequados e que atendam as suas expectativas sociais, uma vez que quem necessita buscar renda em outros períodos, compromete seus momentos de descanso da sua principal fonte de renda em outro trabalho para suprir a insuficiência dos ganhos.

O estilo de vida ficou reportado de forma similar nas categorias “melhorar a regular” e “bom a excelente” (50,0%). Houve maiores proporções naqueles com Índice de Massa Corporal classificado como peso normal ($p < 0,001$) e renda \geq R\$ 6000,00 ($p = 0,007$). Em Santa Catarina 99,5% foram classificados entre “bom a excelente”, de acordo com os critérios recomendados para a saúde (RODRIGUEZ-AÑEZ, 2002). Um estudo reportou diferentes fatores de risco para a saúde modificáveis, sendo o principal deles a prática de atividade física, seguido por colesterol e obesidade (CALAMITA, SILVA FILHO & CAPPETTI, 2010). Neste estudo, mostrou uma diferença de proporções, onde, quando o Índice de Massa Corporal é menor e a renda familiar é maior, os policiais apresentaram melhor estilo de vida, corroborando para os resultados do estudo. Em policiais civis e militares do Estado do Rio de Janeiro, foi observado o uso de substâncias lícitas e ilícitas, onde o consumo de bebidas alcoólicas foi reportada “ocasionalmente/raramente” (até 36,1%), nunca fumou (aproximadamente 50,0%), uso de medicamentos psicoativas como tranquilizantes/calmanes (13,1%) e uso de preservativo em relações sexuais

(27,8%) (SOUZA *et al.*, 2012). Apesar deste estudo apresentar um escore categorizado do estilo de vida, o consumo de álcool, tabaco e relações sexuais compõem o item, sendo itens que podem estar influenciando o comportamento saudável dos policiais da amostra.

Algumas limitações devem ser consideradas na interpretação dos dados deste estudo. Primeiramente, foram entrevistados apenas policiais militares atuantes do mesmo setor (COPOM) e quando avaliados os comportamentos, podem ser diferentes em outras funções/setores da polícia militar. O baixo tamanho amostral não permitiu o desenvolvimento de análises com maior robustez para testar diferentes associações entre as variáveis. Quase a totalidade ser do sexo masculino não permite compreender qual o padrão de comportamento e percepções de policiais do sexo feminino na polícia militar. Por fim, o delineamento transversal do estudo apenas permitiu compreender onde podem existir possíveis relações, mas não o sentido causal das variáveis.

6 CONCLUSÃO

Neste estudo, a maior parte dos policiais atingem as recomendações de atividade física, com qualidade de vida “alta” e estilo de vida “bom a excelente”. Houve associação entre a qualidade de vida com renda familiar e estilo de vida com Índice de Massa Corporal e renda familiar.

7 FUTUROS ESTUDOS

Futuros estudos devem analisar diferentes setores da polícia militar para compreender quais características podem estar associadas a qualidade de vida e estilo de vida destes indivíduos.

REFERÊNCIAS

- ALCANFOR, L. M; COSTA, V. A. **Qualidade de vida no trabalho policial: as estratégias organizacionais para minimizar os impactos da privação de Sono à saúde do Policial Militar que desempenha a radiopatrulha noturna.** REBESP. Goiânia. v9. n.1, p15-19, jan/jun 2016.
- BOÇON, Marilys. **Nível de atividade física de policiais militares operacionais da cidade de Curitiba.** 2015. 45 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação), Bacharelado em Educação Física, Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Curitiba, 2015.
- CALAMITA, Z; SILVA FILHO, C. R; CAPPUTTI, P. F. **Fatores de risco para doenças cardiovasculares no policial militar.** Revista Brasileira Medicina do Trabalho, São Paulo, v. 8, n. 4, p. 40-45. jan. 2010.
- Canadian Society for Exercise Physiology. **The Canadian Physical Activity, Fitness and Lifestyle Appraisal: CSEP's guide to health active living.** 2nd ed. Ottawa: CSEF, 2003.
- CASPERSEN, C. *et al.* **Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research.** Public Health Report, v. 100, n. 2, p. 126-131, Mar/Abr. 1985.
- CAVALCANTE, E. C. **AVALIAÇÃO DO ESTADO NUTRICIONAL E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE POLÍCIAIS MILITARES DO 1º BPM DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO.** 2013. 94 f. Trabalho de Conclusão de Curso. Nutrição, Faculdade Católica Salesiana Do Espírito Santo. Espírito Santo, 2013.
- COSTA, M.; *et al.* **Estresse: Diagnóstico dos policiais militares em uma cidade brasileira.** Revista Panamericana Salud Publica, Estados Unidos da América, v. 21, n. 4, p. 217-222, abr. 2007.
- FERREIRA, D. K. S.; *et al.* **Fatores associados ao estilo de vida de policiais militares.** **Ciência & Saúde Coletiva**, Joao Pessoa, v. 16, n. 8, p. 3403-3412, jan./ago. 2011.
- JESUS, Í. C. **Análise do perfil do estilo de vida da tropa do quinto batalhão de polícia militar – Londrina.** 2011/2012 (Monografia), Academia Policial-Militar do Guatupê, São José dos Pinhais. 2012.
- HOINATSKI, R. **A prática de atividade física por policiais militares que exercem a atividade administrativa e que exercem atividades operacionais no 13º batalhão de polícia militar.** 2011/2012 (Monografia), Academia Policial-Militar do Guatupê, São José dos Pinhais. 2012.
- JESUS, C. M; JESUS, E. F. A. **Nível de atividade física e barreiras percebidas para a prática de atividades físicas entre policiais militares.** Revista Brasileira de Ciências do Esporte, Florianópolis, v. 34, n. 2, p. 433-448, abr./jun. 2012.

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

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**: 4.ed. Londrina: Midiograf, 2006.

OLIVEIRA, L. C. N; QUEMELO, P. R. V. **Qualidade de vida de policiais militares**. Arq. Ciênc. Saúde. 2014, jul-Set; 21(3) 72-5.

PARDINI, R. Validação do questionário internacional de nível de atividade física (IPAQ – versão 6): estudo piloto em adultos jovens brasileiros. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v. 9, n. 3, p. 45-51. jul. 2001.

PARANÁ. Lei código da Polícia Militar do Estado nº 1.943 - 23 de Jun de 1954. **Diário Oficial nº. 98 Estado do Paraná**. Poder Executivo, Curitiba, PR 05 de Jul de 1954.

PARANÁ. Lei de organização básica da polícia militar nº 16.575 - 28 de Set de 2010. **Diário Oficial nº. 8314 Estado do Paraná**. Poder Executivo, Curitiba, PR 29 de Set de 2010.

PEDROSO, B. **Whoqol-8: uma alternativa para a avaliação da qualidade de vida em surveys**. Revista Eletrônica Fafit/Facic, Itararé, v. 5, n. 2, p. 50-60. jul/dez. 2014.

PORTELA, G. L. **Abordagens teórico-metodológicas – Pesquisa quantitativa ou qualitativa? Eis a questão**. Feira de Santana, dez. 2004. Disponível em: http://www.paulorosa.docente.ufms.br/metodologia/AbordagensTeoricoMetodologicas_Portela.pdf. Acesso em 20 abr. 2015.

PUCCI, G. C. M. F *et al.* **Associação entre atividade física e qualidade de vida em adultos**. Rev Saúde Pública 2012;46(1):166-79.

RODRIGUEZ-AÑEZ, C. R. Versão brasileira do questionário “estilo de vida fantástico”: tradução e validação para adultos e jovens. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, Florianópolis, v. 91, n. 2, p. 102-109. ago. 2008.

RODRIGUEZ-AÑEZ, C. R. **Sistema de avaliação para a promoção e gestão do estilo de vida saudável e da aptidão física relacionada à saúde de policiais militares**. 2003. 144 f. Tese (Doutorado Engenharia de Produção) – Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2003.

SILVA, R. Aspectos relacionados à qualidade de vida e atividade física de policiais militares de Santa Catarina, **Motricidade**, Portugal, vol. 8, n. 3, p. 81-89. ago. 2012.

SOUZA *et al.* **Consumo de substâncias lícitas e ilícitas por policiais da cidade do Rio de Janeiro**. Ciência & Saúde Coletiva, 18(3):667-676, 2013.

SOUZA FILHO, M. J. *et al.* **Avaliação da qualidade de vida de policiais militares.** R. bras. Ci. e Mov 2015;23(4): 159-169.

The World Health Organization Quality of Life Assessment (WHOQOL): position paper from the **World Health Organization**. Soc Sci Med 1995;41(10):1403-09.

OMS. WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Global Recommendations on physical activity for health, 2011.** Disponível em:

<http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979_eng.pdf>. Acesso em 02 out 2019.

VIGITEL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. **Departamento de Vigilância de Doenças e Agravos não Transmissíveis e Promoção da Saúde.** Vigitel Brasil 2017: 130.: il.

WAGNER, L. C; STANKIEVICH, R. A. P; PEDROSO, F. **Saúde mental e qualidade de vida de policiais civis da região metropolitana de Porto Alegre.** Rev Bras Med Trab.2012;10(2):64-71

ANEXO A – COMPROVANTE DO COMITÊ DE ÉTICA

UNIVERSIDADE
TECNOLOGICA FEDERAL DO

COMPROVANTE DE ENVIO DO PROJETO

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: QUALIDADE DE VIDA, NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E COMPORTAMENTOS DE RISCO EM POLICIAIS MILITARES

Pesquisador: Rogério César Fermino

Versão: 2

CAAE: 82737616.3.0000.5547

Instituição Proponente: UNIVERSIDADE TECNOLÓGICA FEDERAL DO PARANÁ

DADOS DO COMPROVANTE

Número do Comprovante: 127982/2016

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

Informamos que o projeto QUALIDADE DE VIDA, NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E COMPORTAMENTOS DE RISCO EM POLICIAIS MILITARES que tem como pesquisador responsável Rogério César Fermino, foi recebido para análise ética no CEP Universidade Tecnológica Federal do Paraná em 08/12/2016 às 15:40.

Endereço: SETE DE SETEMBRO 3165

Bairro: CENTRO

CEP: 80.230-901

UF: PR

Município: CURITIBA

Telefone: (41)3310-4494

E-mail: coep@utfpr.edu.br

APÊNDICE A – OFÍCIO DE AUTORIZAÇÃO DE PESQUISA DA POLÍCIA MILITAR

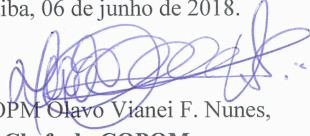
PMPR
SUBCG
COPOM

Despacho nº: 005/Cmdo.

Referência: Requerimento do Prof. Dr.
Rogério César Fermino

Autorizo, para fins exclusivamente acadêmicos, a coleta de dados pelo Sd QPM 1-0 Rafael Ricardo Luza, RG 8.239.221-1, na pesquisa de conclusão de curso é intitulada “FUNÇÃO DE TRABALHO, ATIVIDADE FÍSICA, QUALIDADE DE VIDA E COMPORTAMENTO DE RISCO EM POLICIAIS MILITARES”.

Curitiba, 06 de junho de 2018.


Maj. QOPM Olavo Viane F. Nunes,
Chefe do COPOM

APÊNDICE B – QUESTIONÁRIO DE ATIVIDADE FÍSICA, QUALIDADE DE VIDA E COMPORTAMENTOS DE RISCO

04/11/2019

ATIVIDADE FÍSICA, QUALIDADE DE VIDA E COMPORTAMENTO DE RISCO EM POLICIAIS MILITARES

ATIVIDADE FÍSICA, QUALIDADE DE VIDA E COMPORTAMENTO DE RISCO EM POLICIAIS MILITARES

Você está convidado(a) a responder este questionário que faz parte da coleta de dados da pesquisa "ATIVIDADE FÍSICA, QUALIDADE DE VIDA E COMPORTAMENTO DE RISCO EM POLICIAIS MILITARES".

Caso você concorde em participar da pesquisa, leia com atenção os seguintes pontos: a) você é livre para, a qualquer momento, recusar-se a responder às perguntas que lhe ocasionem constrangimento de qualquer natureza; b) você pode deixar de participar da pesquisa e não precisa apresentar justificativas para isso; c) sua identidade será mantida em sigilo; d) caso você queira, poderá ser informado(a) de todos os resultados obtidos com a pesquisa, independentemente do fato de mudar seu consentimento em participar da pesquisa.

Por favor, responda a todas as questões. Se você não tem certeza sobre que resposta dar em uma questão, por favor, escolha entre as alternativas a que lhe parece mais apropriada. Esta, muitas vezes, poderá ser sua primeira escolha.

*Obrigatório

1. Endereço de e-mail *

2. Preencha seus dados: Nome, Data de nascimento, Tempo na corporação, Função, Posto/graduação, Estatura, peso. *

3. Em uma semana HABITUAL, quantos dias você faz atividades físicas de intensidade FORTE, por pelo menos 10 minutos contínuos, no seu TEMPO LIVRE? (ex: correr, pedalar rápido, ginástica aeróbia de academia).

Marcar apenas uma oval.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7

4. Em média, quanto tempo de atividade física de intensidade FORTE você faz POR DIA? (Preencher com a quantidade de horas e minutos).

04/11/2019

ATIVIDADE FÍSICA, QUALIDADE DE VIDA E COMPORTAMENTO DE RISCO EM POLICIAIS MILITARES

5. Em uma semana HABITUAL, quantos dias você faz atividades físicas de intensidade MÉDIA, por pelo menos 10 minutos contínuos, no seu TEMPO LIVRE? (ex: nadar, pedalar em ritmo moderado, praticar esportes – NÃO incluir a caminhada). *

Marcar apenas uma oval.

- 1
 2
 3
 4
 5
 6
 7

6. Em média, quanto tempo de atividade física de intensidade MÉDIA você faz POR DIA? (Preencher com a quantidade de horas e minutos). *

7. Em uma semana HABITUAL, quantos dias você caminha, por pelo menos 10 minutos contínuos, no seu TEMPO LIVRE? (Não inclui caminhada para ir fazer compras, pegar ônibus, ir para escola, etc.). *

Marcar apenas uma oval.

- 1
 2
 3
 4
 5
 6
 7

8. Em média, quanto tempo de caminhada você faz POR DIA? (Preencher com a quantidade de horas e minutos).

9. Qual atividade física você pratica e seu tempo semanal (Musculação, futebol, ginástica, artes marciais, etc.).

10. Como você avaliaria sua qualidade de vida?

Marcar apenas uma oval.

- Muito ruim
 Ruim
 Nem ruim nem boa
 Boa
 Muito boa

04/11/2019

ATIVIDADE FÍSICA, QUALIDADE DE VIDA E COMPORTAMENTO DE RISCO EM POLICIAIS MILITARES

11. Quão satisfeito(a) você está com a sua saúde?*Marcar apenas uma oval.*

- Muito insatisfeito
- Insatisfeito
- Nem satisfeito Nem insatisfeito
- Satisfeito
- Muito satisfeito

12. Capacidade de fazer certas coisas nestas últimas duas semanas. Você tem energia suficiente para seu dia-a-dia?*Marcar apenas uma oval.*

- Nada
- Muito pouco
- Médio
- Muito
- Completamente

13. Aspectos de sua vida nas últimas duas semanas. Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade de desempenhar as atividades do seu dia-a-dia?*Marcar apenas uma oval.*

- Muito insatisfeito
- Insatisfeito
- Nem satisfeito nem insatisfeito
- Satisfeito
- muito satisfeito

14. Aspectos de sua vida nas últimas duas semanas. Quão satisfeito(a) você está consigo mesmo?*Marcar apenas uma oval.*

- Muito insatisfeito
- Insatisfeito
- Nem satisfeito nem insatisfeito
- Satisfeito
- muito satisfeito

15. Aspectos de sua vida nas últimas duas semanas. Quão satisfeito(a) você está com suas relações pessoais (amigos, parentes, conhecidos, colegas)?*Marcar apenas uma oval.*

- Muito insatisfeito
- Insatisfeito
- Nem satisfeito nem insatisfeito
- Satisfeito
- muito satisfeito

04/11/2019

ATIVIDADE FÍSICA, QUALIDADE DE VIDA E COMPORTAMENTO DE RISCO EM POLICIAIS MILITARES

16. Capacidade de fazer certas coisas nestas últimas duas semanas. Você tem dinheiro suficiente para satisfazer suas necessidades?

Marcar apenas uma oval.

- Nada
 Muito pouco
 Médio
 Muito
 Completamente

17. Aspectos de sua vida nas últimas duas semanas. Quão satisfeito(a) você está com as condições do local onde mora?

Marcar apenas uma oval.

- Muito insatisfeito
 Insatisfeito
 Nem satisfeito nem insatisfeito
 Satisfeito
 muito satisfeito

18. Família e amigos. Tenho alguém para conversar as coisas que são importantes para mim.

Marcar apenas uma oval.

- Quase nunca
 Raramente
 Algumas vezes
 Com relativa frequência
 Quase sempre

19. Família e amigos. Dou e recebo afeto.

Marcar apenas uma oval.

- Quase nunca
 Raramente
 Algumas vezes
 Com relativa frequência
 Quase sempre

20. Atividade física. Sou vigorosamente ativo pelo menos durante 30 minutos por dia (corrida, bicicleta etc.).

Marcar apenas uma oval.

- Menos de 1 vez por semana
 1-2 vezes por semana
 3 vezes por semana
 4 vezes por semana
 5 ou mais vezes por semana

04/11/2019

ATIVIDADE FÍSICA, QUALIDADE DE VIDA E COMPORTAMENTO DE RISCO EM POLICIAIS MILITARES

21. **Atividade física. Sou moderadamente ativo (jardinagem, caminhada, trabalho de casa).**

Marcar apenas uma oval.

- Menos de 1 vez por semana
- 1-2 vezes por semana
- 3 vezes por semana
- 4 vezes por semana
- 5 ou mais vezes por semana

22. **Nutrição. Como uma dieta balanceada.**

Marcar apenas uma oval.

- Quase nunca
- Raramente
- Algumas vezes
- Com relativa frequência
- Quase sempre

23. **Nutrição. Frequentemente como em excesso (1) açúcar, (2) sal, (3) gordura animal (4) bobagens e salgadinhos.**

Marcar apenas uma oval.

- Quatro itens
- Três itens
- Dois itens
- Um item
- Nenhum

24. **Nutrição. Estou no intervalo de ___ quilos do meu peso considerado saudável.**

Marcar apenas uma oval.

- Mais de 8 kg
- 8 kg
- 6 kg
- 4 kg
- 2 kg

25. **Cigarro e drogas. Fumo cigarros.**

Marcar apenas uma oval.

- Mais de 10 por dia
- 1 a 10 por dia
- Nenhum nos últimos 6 meses
- Nenhum no ano passado
- Nenhum nos últimos cinco anos

04/11/2019

ATIVIDADE FÍSICA, QUALIDADE DE VIDA E COMPORTAMENTO DE RISCO EM POLICIAIS MILITARES

26. Cigarro e drogas. Uso drogas como maconha e cocaína.

Marcar apenas uma oval.

- Algumas vezes
- Nunca

27. Cigarro e drogas. Abuso de remédios ou exagero.

Marcar apenas uma oval.

- Quase diariamente
- Com relativa frequência
- Ocasionalmente
- Quase nunca
- Nunca

28. Cigarro e drogas. Ingiro bebidas que contém cafeína (café, chá ou "coolas").

Marcar apenas uma oval.

- Mais de 10 vezes por dia
- 7 a 10 vezes por dia
- 3 a 6 vezes por dia
- 1 a 2 vezes por dia
- Nunca

29. Alcool. Minha ingestão média por semana de álcool é: ___ doses.

Marcar apenas uma oval.

- Mais de 20
- 13 a 20
- 11 a 12
- 8 a 10
- 0 a 7

Dose

Alcool - 1 dose = 1 lata de cerveja (340 ml) ou 1 copo de vinho (142 ml) ou 1 curto destilado (42 ml)

30. Alcool. Bebo mais de quatro doses em uma ocasião.

Marcar apenas uma oval.

- Quase diariamente
- Com relativa frequência
- Ocasionalmente
- Quase nunca
- Nunca

04/11/2019

ATIVIDADE FÍSICA, QUALIDADE DE VIDA E COMPORTAMENTO DE RISCO EM POLICIAIS MILITARES

31. Alcool. Dirijo após beber.

Marcar apenas uma oval.

- Algumas vezes
- Nunca

32. Sono, cinto de segurança, estresse e sexo seguro. Durmo bem e me cinto desconado

Marcar apenas uma oval.

- Quase nunca
- Raramente
- Algumas vezes
- Com relativa frequência
- Quase sempre

33. Sono, cinto de segurança, estresse e sexo seguro. Uso cinto de segurança.

Marcar apenas uma oval.

- Nunca
- Raramente
- Algumas vezes
- A maioria das vezes
- Sempre

34. Sono, cinto de segurança, estresse e sexo seguro. Sou capaz de lidar com o estresse do meu dia-a-dia.

Marcar apenas uma oval.

- Quase nunca
- Raramente
- Algumas vezes
- Com relativa frequência
- Quase sempre

35. Sono, cinto de segurança, estresse e sexo seguro. Relaxo e desfruto do meu tempo de lazer.

Marcar apenas uma oval.

- Quase nunca
- Raramente
- Algumas vezes
- Com relativa frequência
- Quase sempre

04/11/2019

ATIVIDADE FÍSICA, QUALIDADE DE VIDA E COMPORTAMENTO DE RISCO EM POLICIAIS MILITARES

36. Sono, ointio de segurança, estresse e sexo seguro. Praticoo sexo seguro.*Marcar apenas uma oval.*

- Quase nunca
- Raramente
- Algumas vezes
- Com relativa frequência
- Quase sempre

Sexo seguro

Refere-se ao uso de métodos de prevenção de infecção e concepção.

37. Tipo de comportamento. Aparento estar com pressa.*Marcar apenas uma oval.*

- Quase sempre
- Com relativa frequência
- Algumas vezes
- Raramente
- Quase nunca

38. Tipo de comportamento. Sinto-me com raiva e hostil.*Marcar apenas uma oval.*

- Quase sempre
- Com relativa frequência
- Algumas vezes
- Raramente
- Quase nunca

39. Introspeção. Penso de forma positiva e otimista.*Marcar apenas uma oval.*

- Quase nunca
- Raramente
- Algumas vezes
- Com relativa frequência
- Quase sempre

40. Introspeção. Sinto-me tenso e desapontado.*Marcar apenas uma oval.*

- Quase sempre
- Com relativa frequência
- Algumas vezes
- Raramente
- Quase nunca

04/11/2019

ATIVIDADE FÍSICA, QUALIDADE DE VIDA E COMPORTAMENTO DE RISCO EM POLICIAIS MILITARES

41. Introspeção. Sinto-me triste e deprimido.

Marcar apenas uma oval.

- Quase sempre
- Com relativa frequência
- Algumas vezes
- Raramente
- Quase nunca

42. Trabalho. Estou satisfeito com meu trabalho ou função.

Marcar apenas uma oval.

- Quase nunca
- Raramente
- Algumas vezes
- Com relativa frequência
- Quase sempre

43. Trabalho. Quanto satisfeito(a) você está com sua remuneração.

Marcar apenas uma oval.

- Muito insatisfeito
- Insatisfeito
- Nem satisfeito Nem insatisfeito
- Satisfeito
- Muito satisfeito

44. Trabalho. Qual a sua renda domiciliar.

Marcar apenas uma oval.

- Até R\$ 3999,00
- De R\$ 4000,00 a 5999,99
- De R\$ 6000,00 a 7999,99
- De R\$ 8000,00 a 9999,99
- De R\$ 10000,00 a 11999,99
- De R\$ 12000,00 a 13999,99
- Mais de R\$ 14000,00

Powered by

 Google Forms